

Kompendium zdrowego odżywiania

prof. dr. Florian Überall
dr. Andrea Überall

Kompendium zdrowego odżywiania

Jak wybrać swój indywidualny sposób
uzdrowiającego odżywiania



REDAKCJA: Ewelina Kuryłowicz
SKŁAD: Tomasz Piłasiewicz
PROJEKT OKŁADKI: Anetta Piechowska
TŁUMACZENIE: Maria Stózek

Wydanie I
BIAŁYSTOK 2019
ISBN 978-83-8168-018-9

© 2017 by Nymphenburger in der F. A. Herbig Verlagsbuchhandlung GmbH, Stuttgart
Original title: Ess-Medizin für dich: Der eigene Weg zur richtigen Ernährung
by Florian Überall, Andrea Überall
www.herb主g.net

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2018
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

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

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



15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
85 662 92 67 – redakcja
85 654 78 06 – sekretariat
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt
85 654 78 35 – www.vitalni24.pl – detal
strona wydawnictwa: www.wydawnictwovital.pl

Więcej informacji znajdziesz na portalu www.odzywianie24.pl

PRINTED IN POLAND

Słowo przewodnie: na pasie do wyprzedzania

Tematowi *zdrowego odżywiania* są poświęcone rozmaite książki, artykuły i programy telewizyjne. Każdy z nas znajdzie inną drogę do tej problematyki.

Jednak mamy do czynienia z takim stanem rzeczy, który łączy wszystkie aspekty – życie na pasie do wyprzedzania zagraża zdrowiu milionów ludzi i zmienia nasze społeczeństwo w ogólnym znaczeniu. Marzymy o tym, aby całe nasze ciało było zdrowe. Zależy nam na ciągłej optymalizacji ciała i duszy. To marzenie o perfekcyjnie działającym organizmie jest silną motywacją do zmiany i z zawrotną szybkością przyspiesza powstawanie trendów przeciwnych do tej tendencji. Coraz więcej ludzi chce w aktywny sposób poprawić swoje samopoczucie, sięgają więc po różne alternatywy. Przy tym poszukują – oprócz znanych od dawna sposobów odżywiania – coraz częściej powrotu do natury. Przyzwyczajenia związane z żywieniem znajdują się w wielkiej fazie przełomu. Stykamy się z coraz nowszymi trendami w odżywianiu, myślimy o odżywianiu się owadami, o mięsie,

które możemy syntetycznie wyprodukować z komórek satelitowych i marzymy o dronach, które będą dostarczyć nam do domu wszystko, czego dusza zapagnie. Digitalnie i genialnie.

Obok tego istnieje – całkiem niezauważalnie – wiedza o zdrowym odżywianiu, która tak definiuje jego znaczenie, że stwierdzenie o niezwykle *zindywidualizowanym trendzie w odżywianiu*, który mógłby zmienić cały świat nie jest przesadą. Chcemy podążać za tym trendem, który postrzega człowieka jako złożoną całość, łączy w jedno ciało i duszę oraz nie odbiera jedzeniu przyjemności. Najpierw jednak musimy rozprawić się ze starymi mitami i bajkami.

Przy stole z jedzeniem oprócz nas siedzi również solidna porcja niepewności. Panuje niezmierny brak przekonania co do tego, czy jedzenie, po które sięgamy, jest zdrowe czy też szkodliwe. Czy kieliszek alkoholu po zjedzeniu tłustego kotleta ułatwi trawienie? Czy należy pić wodę przed czy po posiłku? Czy posiłki z niską zawartością węglowodanów bądź tłuszczów to dobre rozwiązanie? Czy mięso i tłuszcze trans powodują raka? Czy fruktoza znajduje się w owocach? Czy smoothie to nowe super-jedzenie?

Cały ciąg pytań. To dobry moment, aby włączyć Internet – skarbnicę wiedzy. Można rozpocząć poszukiwanie. Niestety – często natrafiamy na strony, które reprezentują odmienne poglądy i wzajemnie sobie przeczą. Szukamy szybkiej pomocy, ale kogo możemy zapytać? Rozważmy, czy możemy wziąć pod uwagę lekarza bądź eksperta do spraw odżywiania. Oczywiście nie bierzemy pod uwagę lekarzy, którzy mówią swoim pacjentom cierpiącym na chorobę Leśniowskiego-Crohna, że mogą jeść wszystko, co im się tylko nawinie. Ale czy nie ma rów-

niez innych lekarzy? Takich, dla których sposób odżywiania ma znaczenie?

Dokładnie o to chodzi w tej książce. Będziemy zastanawiać się, skąd zachodnia medycyna czerpie wiedzę i jakimi zasadami kieruje się przy stawianiu diagnozy i podczas leczenia. Ponadto przyjrzymy się dokładnie wiedzy na temat skuteczności leków.

Serdecznie zapraszamy Was, drogich czytelników, do pójścia tą drogą wraz z nami.

Prof. dr Florian Überall

Dr Andrea Überall

Spis treści

.....

Wstęp	13
Rozdział 1: Człowiek to połykacz tabletek	21
Powinniśmy codziennie rozrzedzać krew	22
Nasza medycyna pomija aspekt odżywiania	27
Znajdujemy to, czego nie szukamy	30
Tabletki roślinne stanowią różnicę	32
Rozdział 2: Mit – zdrowe jedzenie	35
Fruktoza zawsze przynosi mi korzyść	37
Smoothie to nowe superjedzenie.....	40
Lemoniada gasi pragnienie	43
Życie bez glutenu jest możliwe	48
Wegański sposób odżywiania – ostatnie wyjście	54
Substancje naturalne nie mają uzdrawiającego działania ...	58
Antyoksydanty to cudowny lek na wszystko	64

Rozdział 3: Mój mózg jelitowy, moje drugie ja	71
Równowaga w moim jelicie jest zagrożona	76
Kozioł ofiarny – chleb	78
Substancje blokujące wydzielanie kwasów niszczą florę jelita	87
Pigułki antykoncepcyjne niszczą bakterie jelita	96
Syndrom świnki z marcepanu	98
Kwas propionowy – źródło energii o dwóch twarzach.....	101
 Rozdział 4: Program dobrego samopoczucia dla jelit	103
Magiczna moc fermentowanych ziół alpejskich	105
Moi przyjaciele w jelitach potrzebują pomocy	107
Skrobia oporna – żywność ekologiczna dla dobrych bakterii	113
Czysta woda pozbawia jelita stresu	115
Codzienna joga dla jelit	118
 Rozdział 5: Indywidualne leczenie	123
Pięć elementów określa moją egzystencję	127
Sterowanie energetyczne	133
Nowe sposoby diagnostyki indywidualnej	140
 Rozdział 6: Decydujące znaczenie smaku	143
Mój indywidualny typ odżywiania	149
Jestem jedyny w swoim rodzaju – test	161
Odżywianie impulsywne	168
Jedna roślina leczy wszystkie choroby	185

Rozdział 7: Uzdrawianie żywnością	
zmienia nas wszystkich	189
Nie ma miejsca na cukrzycę w moim organizmie.....	192
Nie potrzebujemy żadnych zastrzyków na cholesterol	197
Substancje gorzkie to nasze nowe super-jedzenie	201
Chrońmy nasz mózg	204
Nie dajemy rakowi żadnych szans.....	213
Wypowiadamy walkę zmęczeniu	220
Wzmacniamy trzustkę	223
 Rozdział 8: Przyszłość mojej żywności	227
Papka jedzenia.....	229
Jem owady.....	231
Odchody mojego sąsiada.....	234
Żyję w wirtualnym świecie jedzenia	239
 Perspektywy	243
 Załącznik	245
Tybetańskie receptury ziołowe	245
Receptury własne – Herbal Impulse Concept	258
Nature Est Life – grzyby lecznicze w nowej formule	260
Dalsza literatura	263
 Podziękowanie	269

Wstęp

.....

Urodziłem się w pewnego spokojnego i zwyczajnego dnia w kwietniu 1954 r. w Kitzbühel¹. Byłem dość pulchnym dzieckiem – zaokrąglonym, głośnym i ruchliwym. Ledwo co nauczyłem się chodzić prosto, a już zacząłem zachwycać się jazdą na nartach. Mój tata wsadzał mnie do plecaka i pędził ze mną przez alpejskie stoki. Wolność nie mogła być piękniejsza.

Gdy trochę podrosłem, miałem już jasny cel przed oczami. Chciałem być jak Toni Sailer – idol naszego miasta i zwycięzca olimpijski. Hansi – mój kolega ze szkoły i sąsiad z ławki, znany z pewnością bardziej jako Hansi Hinterseer – autor pieśni ludowych z blond czupryną, myślał wtedy dokładnie jak ja. Czysta natura, świeże powietrze i wolność za wszelką cenę. Po straszhwym upadku przy zjeździe na nartach ojciec zamienił moje znajdujące się w opłakanym stanie narty na małe kawałki drewna i wraz z tym moje marzenie o staniu się wielkim królem nart ostatecznie legło w gruzach.

¹ Kitzbühel (Austria, Tyrol) – przypis tłumacza.

Nie byłem jednak tym faktem szczególnie zmartwiony, ponieważ wtedy coraz bardziej budziła się we mnie całkowicie inna pasja. Miesiące letnie to czas wzrostu kwiatów alpejskich. Mój ojciec, mimo iż opowiadał więcej o swoich górskich przeżyciach, znał się również bardzo dobrze na ziołach. Zabierał mnie ze sobą na zbieranie kwiatów arniki, ścinanie korzeni mniszka oraz zbieranie borówek, brusznicy i grzybów. Powoli jego zachwyt przyrodą przenosił się na mnie i zacząłem odczuwać szczególny pociąg do wszystkiego, co rośnie na łonie natury i jest jadalne. Mój ogromny talent polegający na tym, że nigdy nie wybierałem zwykłego wejścia na szczyt, zawsze doprowadzał mnie do wspaniałych miejsc. Moja chęć podróżowania była prawie zawsze nagradzana. Z rozmarzeniem myślę o podmokłych łąkach prowadzących do Kitzbüheler Horn. Roilo się na nich od pełników europejskich. To był wspaniały widok. Główki kwiatów kołysały się na wietrze niczym małe okrągłe ciasteczka. Jeszcze większy dziw natury ukazał się moim oczom w pewnym wapnistym i półsuchym miejscu w cieniu. Znajdował się tam bardzo rzadko występujący kwiat o nazwie dwulistnik muszy. Ta roślina z rodziny storczykowatych nie wydziela żadnego nektaru w celu zapylania, lecz korzysta z innego sposobu rozmnażania. Płatki kwiatów upodrzewiają wygląd osy i wabią wonnym hormonem płciowym samców grzebaczy. Te z kolei wykonują taniec godowy na płatkach kwiatów – przy czym pyłki storczyka przenoszą się na osę, które ta następnie zanoszą do innych członków rodziny. Dzięki temu trikowi storczykowi udaje się regularne zapylanie w cichych i niedostępnych miejscach. Musiałem takie rzeczy sprawdzić w książce, aby lepiej zrozumieć tajemny język roślin związany z kwestią lotnych organicznych substancji semiochemicznych.

Kilka lat temu w Japonii pojawiła się nowa tradycja. Nazywa się *Shinrin-Yoku*, czyli *kąpiele leśne*. Ludzie wybierają się do lasu i chłoną substancje lotne uwalniane przez ziemię, drzewa i rośliny. Naukowcy określają te efekty pojęciem *biofilii*. Pod wpływem lotnych biogazów do normy wraca tętno, zmienność rytmu zatokowego oraz uwalnianie kortyzonu, dlatego praktyka ta również u nas znajduje nowych zwolenników.

Wielu wielbicieli sportu odwiedzających Gamsstadt² nie ma pojęcia o bogactwach natury i ludziach, którzy je dla nas odkryli. Jeden z nich urodził się pod koniec XVIII w. w Kitzbühel. Nazywał się Joseph Traunsteiner (1798-1850) i był aptekarzem oraz botanikiem. Jego nazwiskiem nazwano rzadko występującego ptaka – kukułkę Traunsteinera. Inne określenia tej rośliny to stoplamek Traunsteinera lub storczyk Traunsteinera. Odkryto ją nad Morzem Czarnym i pod tą nazwą stała się sławna na całym świecie.

Moje dzieciństwo i młodość obfituje w takie historie a rośliny lecznicze, drzewa i rzadko występujące rośliny alpejskie prawie zawsze odkrywały w nich główne role. Byłem szalonym dzieckiem i tylko spokojne miejsca na łonie natury powstrzymywały moją nieposkromioną potrzebę ciągłego biegania w kółko. Nie chciało mi się uczyć matematyki, ale za to byłem zawsze dobry z przyrody i języka niemieckiego. Były to dobre podstawy dla mojego pierwszego zawodu. Zostałem zatrudniony w drogerii. Nauka zawodu rozwijała moje zainteresowanie przyrodą. Potem w pobliskiej aptece mogłem zaglądać aptekarzom przez ramię. W końcu przysła kolej na największą przygodę mojej młodości. Opuściłem śnieżny krajobraz gór tyrolskich i udałem się do

² Określenie Kitzbühel – przypis tłumacza.

Czarnej Afryki. Po kilkumiesięcznym pobycie w szpitalu w tropikach w Fontem – w dżungli na ziemi niczyjej między Nigerią a Kamerunem, wróciłem z powrotem do Tyrolu i uczęszczałem do liceum dla dorosłych.

Nieco późno, ale nie za późno, zacząłem studia z mikrobiologii i biochemii. W dojrzałym wieku (miałem wtedy 35 lat) ukończyłem z wyróżnieniem studia doktoranckie na Uniwersytecie Leopolda i Franciszka w Innsbrucku. Przeżyłem te lata nierzwykłym przyspieszonym filmie. Zbyt wiele nowych wrażeń zajmowało mój umysł w zbyt krótkim czasie – tak samo jak ogrom nowej i nieznannej wiedzy. Moja wielka miłość do przyrody pozwoliła mi przetrwać. Marzyłem, aby zajmować się pracami badawczymi nad rakiem.

I dzisiaj rzeczywiście tym się zajmuję. Poza tym jestem ekspertem ds. odżywiania i badam trendy związane z tematyką zdrowia. Od czasu ukończenia studiów zajmuję się kwestią powstawania i leczenia raka. W tym celu zbadałem już setki substancji naturalnych pod względem ich właściwości leczniczych. Podróżowałem do dalekich krajów i poznawałem proste metody leczenia, studiowałem medycynę tybetańską a na Sri Lance przyswoiłem sobie podstawową wiedzę z zakresu ajurwedy. Spotkania z Matką Teresą z Kalkuty, mędrcami i lekarzami tybetańskimi w Himalajach oraz w Mongolii, rozmowy z biegłymi medykami ze wszystkich kontynentów oraz liczne spotkania i rozmowy z duchowym przywódcą Tybetu – Dalajlamą XIV, przybliżyły mi *język serca*. Od tego czasu moja świadomość prywatna i zawodowa były nastawione na całościowe metody leczenia. Podczas wielu podróży do ostatnich królestw Indii zamieszkałych przez Tybetańczyków moje zamiłowanie do medycyny

tybetańskiej stało się prawdziwą pasją. Chcę o tym trochę opowiedzieć w tej książce.

Andrea urodziła się w Hall w Tyrolu. Już jako bardzo młoda osoba miała okazję poznać obce kultury zamieszkujące region Szlaku Jedwabnego, pracując jako pilot wycieczek na zlecenie biura podróży. Odwiedziła Tybet jeszcze przed przejściem władzy przez chińskich przywódców. Potem nawiedziła ją straszliwa choroba. Życie uratował jej pewien lekarz z Tybetu, który właśnie zatrzymał się na kilka dni w Innsbrucku. Cierpkie i gorzkie zioła pozwoliły wrócić Andrei do zdrowia. Dzięki temu spotkaniu Andrea zaczęła interesować się medycyną azjatycką. W swojej pracy dyplomowej opisywała miejsce kobiety w islamie – natomiast pracę doktorską poświęciła opisowi porównawczemu medycyny klasztornej i medycyny buddyjskiej. Po zdaniu egzaminów na studiach przygotowujących do nauczania pedagogiki, filozofii i historii zdecydowała się jednak pójść za swoim wewnętrznym powołaniem i została naturoterapeutą według zasad energetyki tybetańskiej oraz zachodniej. Od 17 lat Andrea prowadzi własny gabinet w naszym miejscu zamieszkania w Telfs w Tyrolu.

Rośliny, podobnie jak ludzie, dysponują głosem wewnętrznym. Przez to realizują one program odpowiedzialny za ich przeżycie. Wydaje się, że nasz głos wewnętrzny zamilkł. Żyjemy w nadziei, że całe życie będziemy zdrowi, oglądamy programy kulinarne, czytamy artykuły na temat zdrowia, uprawiamy sport i doksztalcamy się przeglądając strony internetowe poświęcone tematyce zdrowia. Mimo to chorujemy – prawie niezauważalnie i bez jakiegokolwiek ochrony. Nasz stosunek do jedzenia stał się neurotyczny. Jedzenie jest wszechobecne – nawet na stacji benzynowej wyznaczono miejsce zaopatrzenia w ka-

napki i słodkie przekąski. W jednej ręce energetyk a w drugiej burger – wielu z nas tak właśnie zaczyna dzień. To kusząca, ale niebezpieczna propozycja.

Jeśli udamy się późnym popołudniem w piątek przed samym weekendem do supermarketu, możemy odnieść wrażenie, że nadchodzi klęska głodu – tak bardzo zapełnione są wózki na zakupy. Jednak cóż takiego znajduje się w tych koszykach? Coś jadalnego? Powodującego choroby? Wywołującego alergię? Lub nawet powodującego śmierć?

Tą właśnie kwestią będziemy zajmować się w tej książce. Andrea posiada wiedzę z zakresu energetycznego rozumowania medycyny tybetańskiej. Ja jako biochemik będę mógł zająć się aspektami związanymi z logiką nauk przyrodniczych, stosując dewizę – zachować, to co stare i odkrywać z tego nowe.

Uzdrowianie żywnością to tytuł naszej poprzedniej książki. Wyjaśnia, jak wielką szansą jest dla nas wybieranie pokarmu i napoju, który miałby na nas taki wpływ jak lek. Ale jak by to miało wyglądać?

Książka *Kompendium zdrowego odżywiania* otwieramy nowy rozdział w księdze odżywiania. Udzielimy Ci praktycznych wskazówek i wyjaśnimy proste strategie przeżycia w codziennej dżungli szaleństwa odżywiania. Ważne jest dla nas dotarcie do wszystkich ludzi. Nawet jeśli padnie z naszej strony krytyczne słowo na temat zachodniej medycyny i lekarzy, to w żadnym wypadku nie zależy nam na jakiegokolwiek polemice. Żyjemy nadzieją, że jako społeczeństwo ciągle zapadające na różne choroby wspólnie chcemy zmienić sposób myślenia. Również lekarze krytykujący medycynę naturalną mogą zachorować na raka. Wtedy także dla nich przyjdzie decydujący dzień. Trucizna lub przyroda albo jed-

no i drugie. Nie chciałbym jednak siedzieć naprzeciwko ważącego 150 kg nałogowego palacza internisty udzielającego mi rad, jak uchronić się przed zawałem serca. Jako autorzy z głębi serca życzymy sobie, abyś wykazał się odwagą. Twój odważny głos w społeczeństwie, rodzinie i pracy jest potrzebny.

Pozwól się zainspirować. Aż do dzisiejszego dnia nie znika zachwyty czytelników poprzednią książką *Uzdrowianie żywnością*. Otrzymaliśmy wiele telefonów, maili i serdecznych listów. Byliśmy i jesteśmy tym poruszeni. Aby przyjąć wszystkie zapytania od czytelników, stworzyliśmy w Innsbrucku własne doradztwo ds. odżywiania. Tam służymy Wam pomocą i radą.

Jednak w pierwszej książce nie wszystko zostało omówione i doszły do tego nowe interesujące rzeczy, dlatego też powstała właśnie ta książka. Zajmuje się ona jeszcze bardziej szczegółowo ludzkim organizmem i przede wszystkim przyszłością, do której zmierzamy – również pod względem odżywiania. Razem poszukamy alternatyw. Nie będziemy udzielać porad społeczeństwu, ale pomożemy ci stwierdzić, jaka jest twoja kondycja i przywrócić do stanu harmonii twoje chore jelito i twoją cierpiącą duszę.

Tybetańczycy uważają, że pojawienie się zaburzenia w organizmie poprzedza zasadnicze zaburzenie energetyczne. Dlatego też chcielibyśmy wam jeszcze dokładniej niż w pierwszej książce przybliżyć podstawy tybetańskiego systemu uzdrawiania – *Sogpa rigpa* – wiedzy na temat uzdrawiania. Chcielibyśmy też zaproponować wam więcej zbawiennych przepisów do gotowania i zjednoczyć całą rodzinę przy stole.

Książka ta udziela prostych wskazówek i nie stoi w opozycji do myśli i technik nowoczesnej medycyny, lecz uznaje siebie za trend serca. Wiele milionów ludzi pochodzących z różnych ob-

szarów kulturowych znalazło inny sposób dostępu do chorób i metod ich leczenia, dlatego warto o tym opowiedzieć. Być może nauka mierząca i ważąca wszystko w sposób skrupulatny dochodzi do słusznych wniosków, ale dla chorego człowieka najważniejsze jest znalezienie wyjścia z trudnej sytuacji. Chcielibyśmy również zakwestionować tak uparcie bronionego przez medycynę pojęcia oczywistości jako podstawy działań lekarzy. Nie robimy tego po to, aby się go całkowicie pozbyć, ale po to, aby poszerzyć działanie lekarzy, które powinno pomóc nam wyzdrowieć, o codzienne odżywianie.

Za tą różnorodnością metod stoi właśnie ta książka. Nie oczekuj jednak czegoś w rodzaju podręcznika bądź podsumowujących całość wypowiedzi. Ten sam temat często będzie się pojawiał w różnych miejscach książki w celu podkreślenia zależności i objaśnienia różnych sposobów działania w obliczu określonego problemu.

Tak więc publikacja ta nie powinna i nie może zastąpić porady lekarskiej i dokładnego zbadania twoich dolegliwości za pomocą medycyny konwencjonalnej. Powinna jednak stanowić pomoc dla tych śmiałków, którzy odważnie zadają pytania dotyczące odżywiania i bacznie obserwują otaczające ich środowisko życia. Dla wszystkich tych, którzy zmagają się z nieuleczalną lub trudną do wyleczenia chorobą, ta książka ma być źródłem nadziei. Nie wahaj się skontaktować z nami, jeśli aktywnie szukasz pomocy. Od stycznia 2016 prowadzimy własną poradnię w Innsbrucku, Valiergasse 62, 3 piętro. Możesz do nas napisać za pomocą naszej strony internetowej www.natest.co.at lub bezpośrednio na maila: sonja@natest.co.at.

Zanurzeni w myślach aktywnego współczucia Tybetańczyków życzymy wam wiele radości życia i zapraszamy do dalszej lektury.

Rozdział 5

Indywidualne leczenie

.....

Od prawie trzech dekad pracuję jako biochemik i biolog molekularny na Uniwersytecie Medycznym w Innsbrucku i przez ten czas byłem świadkiem ogromnych przełomów i sukcesów w medycynie. Szczególnie w obszarze badania podstaw nasza wiedza medyczna znacznie się powiększyła. Ciągłe jednak czuję się niepocieszony faktem, że lekarze przedkładają zdrowy rozsądek nad zjawiska natury, z którymi spotkaliśmy się podczas przeprowadzania eksperymentów i dla których nie znaleźliśmy żadnego przekonującego i naukowego wyjaśnienia. Przykładowo aktywacja komórek układu odpornościowego wynikająca z działania słabych impulsów roślinnych, wpływu rytmów dnia i nocy na nasze jelita lub złożone systemy działania roślinnych mieszanek składających się z więcej niż jednej substancji. Opisaliśmy te wszystkie procesy komórkowe w następujących po sobie łańcuchach sygnałów – pod względem technicznym. Potraktowaliśmy człowieka jak maszynę i nie straciliśmy ani chwili na zjawiska nielinearne.

Początkowo sam byłem powściągliwy w traktowaniu takich nieliniarnych schematów myślenia. Teoria systemowa wymaga jednak nieliniarnego sposobu myślenia, aby móc opisać skomplikowane procesy przemiany materii. Krążenie krwi, gospodarka hormonalna, trawienie – cały organizm. Argumentujemy wewnątrz sfiksowanego na punkcie techniki obrazu świata, na podstawie łańcucha przyczynowo-skutkowego. Od początku naszego wychowania i edukacji szkolnej jesteśmy przyzwyczajani do linearnego sposobu myślenia. Linearny sposób myślenia dotyczy relacji przyczynowo skutkowej. Im większy impuls, tym większej odpowiedzi można się na ten impuls spodziewać. W ludzkim organizmie ta relacja jest nieco ograniczona. Być może odczuwam większy ból, kiedy pojawia się więcej bólu, ale nie jestem zdrowszy, im więcej jem. Nie jestem też zdrowszy, im bardziej się ruszam. Mogę być zdrowy tylko wtedy, kiedy wszystkie procesy w organizmie powstają w optymalnym stosunku do siebie. Znaczenie ma również regulacja całości. Procesy w organizmie są uzależnione od składników umożliwiających tę różnorodność, jednak te możliwości regulacji w każdym z nas są inaczej ukształtowane. Dotyczy to szczególnie sposobu odżywiania. Każda próba doradzenia społeczeństwu, jak ma się odżywiać i w jaki sposób ma zmienić swój dotychczasowy styl życia, spełnia na niczym, jeśli nie będziemy brali pod uwagę siebie samych. Chodzi o ciebie, o mnie, o nas będących indywiduami. Naszym organizmem kierują duże sieci funkcyjne. Pomyślmy o naszym układzie nerwowym i skomplikowanym przesyłaniu sygnałów pomiędzy jelitami a mózgiem. Ważne jest zwrócenie uwagi również na to, co niespodziewane. Bardzo słaby impuls może być niezwykle istotny dla całego funkcjonowania naszego organizmu. Interesowało mnie

wszystko, co należało do tybetańskiego procesu uzdrawiania. Te proste informacje i wzorce obserwacji już mnie nie opuszczały. Chciałem nauczyć się rozumieć wszystkie reguły życia – również te nielinarne. Chwytałem każdą możliwość, by dowiedzieć się czegoś więcej o Sogpa rigpa – wiedzy o uzdrawianiu.

Świetna okazja przydarzyła się dzięki zaproszeniu Rosyjskiej Akademii Nauk. Musiałem wybrać się nad Bajkał. Do Ulan-Ude. Szczęśliwy zbieg okoliczności sprawił, że w Ulan-Ude przebywał również mongolski lekarz dr Tschimit-Dorzhi Dugarov, którego wiele lat wcześniej spotkałem kiedyś w Tyrolu. Bardzo mnie to ucieszyło. Był on również zaproszony na kongres *East Meets West* (Wschód spotyka się z Zachodem). Nic dziwnego – to przecież najbardziej znany żyjący tybetański lekarz w Rosji, jego sława sięga daleko poza kraj. Rzadko jednak znajdowano go w swoim gabinecie.

Przez wiele miesięcy w roku przemierzał tajgę i lasy Syberii, by zbierać rośliny lecznicze. W tej podróży do największego jeziora słodkowodnego ziemi, ze swoimi niekończącymi się, sięgającymi wód lasami, towarzyszył mu wierny przyjaciel, Reinhold. Miał on powiększoną prostatę – i do tego istniała jeszcze gorsza diagnoza. Podejrzenie raka prostaty. Nie można jednak było tego stwierdzić, mimo iż wielu urologów przeprowadzało liczne biopsje. Reinholda również zaproszono na kongres i tak w Austrii dojrzewał plan znalezienia dr. Dugarova i poproszenia go o konsultację. Mieliśmy okazję porozmawiania z nim przez chwilę w trakcie trwania kongresu, ale nie chciał on wtedy przeprowadzać żadnych konsultacji. Sam wyglądał na nieco chorego.

I wtedy pomógł przypadek. Doktor Dugarov w międzyczasie wyjechał do Ust-Bargusin, małego kurortu nad Bajkałem. My

również planowaliśmy zobaczyć to miejsce. Tam udało się go spotkać na konsultacjach. Zbadał Reinholda i ... odwołał alarm. Na podstawie diagnozy pulsu dr Dugarov dowiedział się wystarczająco dużo o przepływie trzech energii w jego organizmie i wyciągnął z torby, tak jak niegdyś w Innsbrucku, słoiki z ziołami. Za pomocą łyżki mierniczej ostrożnie podzielił na porcje gorzki proszek znajdujący się na środku w przygotowanych kawałkach papieru, utworzył z nich małe torebki i uszczelnił za pomocą sztucznego zamknięcia. Doktor Dugarov rzucił Reinholdowi poważne, ale dobrotliwe spojrzenie i polecił mu przyjmowanie tego proszku w formie wywaru o 10 przed południem, o 16 po południu i o 22 wieczorem. Po ok. 2-3 dniach miała nastąpić wyraźna poprawa stanu pęcherza moczowego i prostaty, która mogłaby zostać całkowicie wyleczona, jeśli dokładnie będzie trzymał się zaleceń jego receptury. Już w drodze powrotnej do Ulan-Ude Reinhold czuł się wyraźnie lepiej. Parcie na pęcherz zaczęło wracać do normy. Również problemy ze snem zniknęły, co przyniosło pozytywne zmiany.

W drodze do Moskwy dojrzał mój plan kierowania się w pracy badawczej tybetańską doktryną odżywiania i podjęcia wszelkich kroków w celu zrozumienia zasad wpływających z leczenia za pomocą roślin leczniczych. Wkrótce po powrocie do Tyrolu pojechałem do Szwajcarii, aby spotkać się z innym tybetańskim lekarzem, dr. Passangiem Yoten Arya. Przez wiele lat był on dyrektorem Centrum Medycznego Dalajlamy. Jest to znany na całym świecie renomowany docent medycyny tybetańskiej. Mieszka niedaleko Rzymu i organizuje w Szwajcarii zajęcia z medycyny, w których bierze udział dwóch moich studentów. Prowadził on wspaniałe wykłady na temat wiedzy na temat uzdrawiania stworzonej przez Tybetańczyków.

Jego zdaniem ludzki organizm stanowi kontynuację pięciu elementów i trzech energii. Ich interakcja umożliwia nam egzystencję. Ziemia, woda, ogień, powietrze i eter (przestrzeń) to pięć elementów naszego życia. Są one odpowiedzialne nie tylko za ludzką egzystencję, ale też za elementy całego kosmosu. Nie należy postrzegać ich jako elementów chemicznych, lecz jako siły wykazujące działanie i łączące aspekty zarówno duchowe, jak i materialne. Natura ożywiona i nieożywiona odzwierciedla się w tym obrazie świata.

Pięć elementów określa moją egzystencję

My, ludzie mieszkający na Zachodzie, opisujemy człowieka kierując się kryteriami anatomicznymi. Nadajemy nazwy jego organom, nie uznając psychologicznych i biochemicznych procesów za zasady życia. Znamy każdy szczegół naszego organizmu. Za pomocą skomplikowanych urządzeń możemy prześwietlić każdy zakamarek ciała. Stworzyliśmy również cały arsenał różnych leków. Nie kierujemy się koncepcją ciała, ducha i psychiki. W przyszłości będziemy kopiować obrazy kości w drukarkach 3D, sztucznie hodować organy w kulturach tkanek i przeprowadzać operacje dzięki robotom. Nigdy jednak nie uda nam się skopiować naturalnych procesów regulacji i związanych z tym schematów kierowania funkcjami organizmu.

Wewnętrzny porządek pięciu elementów nie ma dla nas żadnej wartości. Można to wytłumaczyć tym, że w zachodniej medycynie nie nauczyliśmy się myśleć całościowo. Podejmijmy jednak próbę całościowego postrzegania naszego ciała i ducha. Doktor Pa-

sang Yonten Arya przewidział już pewne rzeczy. Spróbujmy teraz ocenić wszystkie procesy przebiegające w naszym organizmie na podstawie interakcji elementów i energii. Daj się zaskoczyć. Zaczniemy od krótkiego opisu tych elementów. Nie będziemy jednak odrzucać punktu widzenia zachodniej medycyny, lecz spróbujemy wykorzystać ją jako pomoc w celu lepszego uporządkowania elementów energetycznych i schematów działania. Biochemia dopiero później dołączy do gry. Pierwszą oznakę powiązanego sposobu myślenia świata wschodniego i zachodniego zauważymy już przy elemencie ziemi.

Ziemia

Element ziemi (tybetańskie Sa) oznacza materialny byt. Nadaje nam formę. Tworzy kości, chrząstki, mięśnie, ścięgna i włosy – a więc widoczne formy. Wspiera wzrost i strukturę ciała. Na płaszczyźnie umysłowo-duchowej oznacza stałość, ale również zaczepienie. Wszystkie produkty spożywcze, które dobrze pachną, zawierają element ziemi. Zmysł powonienia to archaiczny schemat postrzegania naszego układu limbicznego. Bez zmysłu powonienia bylibyśmy bardzo mocno ograniczeni w postrzeganiu pożywienia. Zapach objawia się dużo wcześniej niż smak. Zapach lasu, świeżo upieczony chleb, kieliszek czerwonego wina, bukiet róż. Nasz nos potrafi rozróżnić bilion różnych zapachów. Dzięki temu może odbierać znacznie więcej wrażeń zmysłowych niż oczy i uszy razem wzięte. Kiedy posiadamy za mało elementu ziemi, tracimy *uziemiaenie* i wycelowanie w życiu. Zatracamy samych siebie.

Woda

Element wody (tybetańskie Chu) oznacza wszystko, co płynie. Wszystkie wodne składniki ciała, krew, limfę lub płyn owodniowy, ale też sok żołądkowy, ślinę, pot i przede wszystkim wodę zaliczamy do tego elementu. Pod względem umysłowym element wody oznacza dobre przystosowanie się do różnych sytuacji, wymaga przepływu myśli i wzmacnia intuicję. Język i smak wiążą się z elementem wody. Już jako płód pływaliliśmy w pramorzcu wody a nasza psychiczna egzystencja nie jest możliwa bez tego elementu. Zmysł smaku jest wolniejszy niż zmysł powonienia, ale bez niego zatruilibyśmy się i nie moglibyśmy delektować się jedzeniem. Rozpoznanie smaku gorzkiej goryczki, odczuwanie zgagi lub słodkie uczucie na języku, kiedy kawałek czekolady rozpływa się w ustach wywołuje silne emocje i odczucia.

To silne powiązanie zmysłu smaku z odczuciami wiąże się z historią naszego rozwoju. Smak był kiedyś przede wszystkim zmysłem kontrolnym. Służył ludziom jako ochrona przed zatruciem. Człowiek żyjący w epoce kamienia mógł w ten sposób rozpoznać i przyporządkować wartość jedzenia. Nowoczesne społeczeństwo dąży do utraty zmysłu smaku. Człowiek lodu musiał szybko rozpoznawać niejadalne, gorzkie rośliny, takie jak wilcze jagody czy trujący szczwół. Ważne dla życia było również rozwinięcie odczuwania smaku zepsutego mięsa. My już prawie straciliśmy możliwość odczuwania sześciu smaków. Brakuje nam również odwagi odkrycia smaku na nowo. Jesteśmy codziennie bombardowani słodyczami. Odczuwanie smaku gorzkiego zniknęło z naszego życia. Gorzki smak jest jednak bardzo ważny, ponieważ wskazuje na zepsute pożywienie zawierające białko. Sy-

gnalizuje również możliwość wyleczenia. Często nie jesteśmy w stanie tego wszystkiego przyporządkować. Produkty słodkie i słone udają, że zawierają bogactwo substancji odżywczych. Kiedy znika różnorodność w postrzeganiu smaku, znika również ważne i elementarne połączenie z naturą.

Ogień

Element ognia (tybetańskie Me) oznacza ciepło i aktywność. Przyspiesza proces dojrzewania organizmu, odpowiada za proces trawienia, funkcjonowanie układu nerwowego, oczu oraz całej gospodarki hormonalnej (hormony steroidowe, insulina, hormony trzustki, regulacja temperatury i wiele innych). Wspiera działanie naszych zmysłów, tworzy nasze uczucia i emocje. Nasza inteligencja oraz siła myśli podlega temu elementowi. Kiedy jest zbyt wyraźnie ukształtowany, jesteśmy w gorącej wodzie kąpani, szorstcy i impulsywni. Funkcjonowanie oczu, ostrość widzenia, ale również intuicja i dalekowzroczność są związane z elementem ognia.

Nie będziemy zbyt szczegółowo mówić o trawieniu. Chcę jednak krótko wspomnieć o pewnym wyraźnym połączeniu. Połączeniu jelit i mózgu. Ten związek nie stanowi obiektu badań od długiego czasu. Należy go wstępnie porównać z drogą jednokierunkową – oczywiście również mózg ma wpływ na jelita. Stres psychiczny, przeciążenie pracą i strach sprzyjają zjawisku nieszczelności komórek jelitowych i w znacznym stopniu zmieniają skład bakterii jelitowych. W tym miejscu doskonale pasuje motto medycyny tybetańskiej: *Tylko zdrowe jelita chronią całe ciało.*

Jeśli na przykład gruczoły nadnerczy produkują za dużo kortyzonu i ma to miejsce codziennie i wynika z obciążenia stre-

sem, to grożą nam zaburzenia depresyjne i choroba Alzheimera. Oczywisty jest związek pomiędzy kortyzonem oraz zmianami flory jelitowej oraz nieszczelnością jelit. Kortyzon zatem steruje stanami zapalnymi i zmianami w reakcji układu odpornościowego. Nasz mózg jest szczególnie narażony na szkody spowodowane niewłaściwym sposobem odżywiania. Element ognia wykazuje jednak również inny związek, mianowicie z chronicznym zapaleniem.

Powietrze

Element powietrza (tybetański Lung) oznacza rozciągnięcie i ruchliwość organizmu. Oprócz ruchliwości członków ciała chodzi również o całość mięśni szkieletowych, oddychanie, aktywność serca i funkcje jelitowe (perystaltyka). Na płaszczyźnie umysłowo-duchowej element powietrza odpowiada za kreatywność, jasne myślenie, ale również umiejętność otwarcia się na świat i bycia przewidującym. Zmysł dotyku i jego organy takie jak dłonie, stopy i palce są związane z elementem powietrza. Zmysł dotyku pozwala na postrzeganie świata z zamkniętymi oczami. Daje nam również możliwość opisanie właściwości jedzenia. Kiedy jabłko jest zbyt miękkie, słusznie przypuszczamy, że jest już zepsute. Musimy codziennie ćwiczyć zmysł dotyku. Jeśli nie jest wystarczająco stymulowany, traci swoją wyrazistość. Skóra jest receptorem umożliwiającym nam odbieranie bodźców dotyku. Możemy odczuwać dotyk, ciśnienie i zmiany temperatury. Poza tym receptory ciepła i zimna dają nam możliwość sprawdzenia naskórka i stanu otaczającego nas powietrza oraz przyporządkowania zimnego i ciepłego jedzenia, kiedy po-

jawi się ono w ustach. Jeśli na języku znajdzie się chili, zareagują również receptory bólu.

Przestrzeń

Element przestrzeni (eter, tybetański Nankhu) to ojczyzna wszystkich elementów. Przestrzeń oddziela, tworzy puste przestrzenie w organizmie i stwarza organy. Dopiero możliwość rozszerzenia się, np. w płucach, sprawia, że jesteśmy przystosowani do życia. Wszystkie puste organy, naczynia, płuca i jelita są przyporządkowane do elementu przestrzeni. Szczególnie tutaj zauważalna jest interakcja ciała, umysłu i ducha. Słuchanie i wyrażanie siebie za pomocą słów umożliwia nam życie w społeczeństwie i wiąże się z elementem przestrzeni. Kiedy z obu dłoni utworzę pustą przestrzeń i wypowiem do niej kilka słów, zmieni się również schemat dźwięku. Słuch może dobrze odróżnić dwa pojawiające się krótko po sobie sygnały. Z łatwością udaje się w jednej sekundzie usłyszeć osobno do dwudziestu sygnałów, czyli poszczególnych wydarzeń dźwiękowych. Potem zlewają się w jeden dźwięk.

Również nasz zmysł słuchu potrzebuje dobrego pokarmu. Komórki nerwowe przesyłające sygnał z ucha do mózgu potrzebują prawdziwego pokarmu dla nerwów. Ale proszę – żadnej czekolady, cukru ani alkoholu. Dla zdrowego słuchu ważne są wielokrotnie nienasycone kwasy tłuszczowe, żelazo i witaminy. Przy tym kluczową rolę odgrywa witamina B₃. Dla dobrego zmysłu słuchu duże znaczenie ma dieta bogata w mięso. Szczególnie podroby to dobre źródła witaminy B₃, ale to również warzywa i owoce. Hałas, głośne mówienie i przede wszystkim długie rozmawianie przez telefon to już za wiele dla naszych uszu. Aby

nie stracić słuchu na starość, potrzebujemy już teraz dużo witamin. Brokuły i marchew to prawdziwi mistrzowie dźwięku, ponieważ zaopatrują one komórki odpowiedzialne za nasze zmysły w witaminę C, B, E oraz beta-karoten. Substancje gorzkie dbają o czystą jakość dźwięku, ponieważ zapobiegają zapaleniom w organie słuchu.

Sterowanie energetyczne

W przełożeniu na ludzki organizm pięć elementów wraz z trzema energiami ciała odpowiada za całą regulację. Sterują one ciałem, umysłem i psychiką. Jako *lung*, *tripa*, *bäken*, znane w języku polskim jako wiatr, żółć i flegma, umożliwiają nam życie. Próba biochemicznego przyporządkowania jest nieco utrudniona, ale możliwa.



Wiatr



Żółć



Flegma

W zachodnim tłumaczeniu wiatr możemy przyporządkować metabolizmowi, żółć katabolizmowi a flegmę anabolizmowi. Przez to opisujemy procesy przekształcania złożonych składników pożywienia, rozkład tłuszczu, białka i substancji odżywczych oraz tworzenie się nowych, tworzących strukturę składników komórek organizmu. Trzy energie przejmują eteryczne sterowanie całym organizmem. Wraz z pięcioma elementami tworzą sieć funkcyjną. Kiedy wszystkie trzy energie są zrówno-

ważone, cieszymy się dobrym zdrowiem. Chorujemy, jeśli pojawi się jakieś zaburzenie. Przy tym wszystko zależy od poszczególnej energii oraz od równowagi. Tybetański lekarz określa to na podstawie pulsu, moczu lub diagnostyki języka.

Aby pracować bez korzystania z diagnozy pulsu z nadgarstka, stworzyliśmy naszą własną metodę. Nature Est Health. Metoda ta składa się z energetycznego sprawdzenia nastroju, ustalenia indywidualnego typu budowy i biochemicznej oceny równowagi w organach. To prosta i pewna metoda. Wymaga ona jednak wieloletniego doświadczenia – tak jak praca tybetańskiego lekarza. Nie zastępuje diagnozy pulsu, opiera się jednak na kryteriach jego regulacji i uzupełniona zostaje wiedzą z zakresu nowoczesnej biochemii i naszego rozumienia medycyny. Dopuszczamy jednak najpierw do słowa tybetańską tradycję. Tybetański lekarz postrzega trzy jakości energii w następujący sposób: Powietrze (Lung) to siła poruszająca, żółć (Tripa) to siła ogrzewająca a flegma (Bäken) to siła zachowująca. Dla uproszczenia będziemy stosować w tekście tylko nietybetańskie określenia wiatru, żółci i flegmy.

Energia wiatru zachowuje nas przy życiu, to nośnik naszej świadomości. Wiatr prowadzi, steruje i kontroluje cały organizm. Wiatr jako najwyższy organ kontroli ingeruje również w funkcje innych energii. Dlatego nie powinno dziwić, że zaburzenia ze strony wiatru stanowią przyczynę większości chorób.

Rozróżnia się wiatr utrzymujący przy życiu, wszystko przenikający wiatr, wzrastający wiatr, ustępujący wiatr i wiatr mający właściwości rozpalające ogień. Jasność zmysłów, energia życiowa, język i pa-

mięć, ruchy mięśni, aktywność serca i sterowanie trawieniem (stolec i moczu) to energie wiatru. Zaburzenia wiatru występują bardzo często. Więcej niż połowa wszystkich tybetańskich receptur ziołowych i roślin leczniczych jest stosowana w przypadku chorób wiatru. Wiatr kontroluje puls, jest również odpowiedzialny za rytm serca i skurcze mięśni serca, porusza płuca i cały układ trawienny. Zaburzenia perfuzji obwodowej to jednoznaczna oznaka zbyt małego wiatru. Można to zauważyć po zimnych stopach i dłoniach.

Energia żółci to zasada ogrzewania. Pojęcie *żółć* pochodzi z języka greckiego, mianowicie z nauk o sokach organizmu znaczącego lekarza Galena, i oznacza ogień trawienny.

Dzięki płynowi żółciowemu otwarte zostaje pożywienie i wszystkie jego składniki ulegają rozkładowi. Mówi się również o funkcji wątroby. W zachodnim rozumieniu jakość energii żółci oznacza proces przemiany materii (katabolizm). Funkcja ta przypisana jest przede wszystkim wątrobie. Regulacje temperatury (tarczyca) i procesy oczyszczania (wątroba, żółć, jelito cienkie) podlegają kontroli jakości energii żółci.

U wszystkich pacjentów z chronicznym zapaleniem można zauważyć wysoką energię żółci i od razu rozpoznać, że proces przemiany materii nie funkcjonuje dobrze i dochodzi do chronicznych zapaleń. Na płaszczyźnie umysłowo-duchowej energia żółci jest odpowiedzialna za inteligencję, odwagę i empatię. Negatywne stany emocjonalne, takie jak gniew, agresja, zazdrość i zawiść to typowe zaburzenia występujące przy nadmiarze żółci.

Rozróżniamy żółć trawiącą, żółć regulującą poziom krwi, żółć regulującą kolor skóry, żółć umiejętności widzenia, żółć umiejętności podejmowania decyzji. Rozkład całego pokarmu, kolor skóry, umiejętność podejmowania decyzji, dobre widzenie i cała emanacja człowieka są regulowane przez energię żółci.

Energia flegmy, czyli siła utrzymująca, również pochodzi z greckiej nauki o sokach. Również w języku greckim występuje słowo *phlegma*, czyli flegma.

Flegma bierze udział we wszystkich procesach strukturalnych organizmu (anabolizm). Flegma odpowiada przede wszystkim za dobre przetwarzanie pożywienia. Flegma kontaktuje się z ziemią i wodą. Z biochemicznego punktu widzenia flegma oznacza wszystkie wewnątrzwydzielnicze substancje semiochemiczne i hormony. Możemy podsumować je zbiorczym pojęciem anabolizmu. Śledziona, nerki, płuca, pęcherz moczowy i język są kontrolowane przez flegmę. Niska energia flegmy zawsze wskazuje na chroniczny niedobór wody. Wszystkie problemy natury psychicznej zauważalne są na poziomie ciała. Flegma formułuje osobowość, pamięć i umiejętność koncentracji. Również równowaga psychiczna i spokój mentalny są zależne od flegmy. Tybetański lekarz powie, że zaburzenia flegmy oznaczają *zimne* choroby.

Rozróżniamy flegmę płynów organizmu i oddychania, flegmę, która miesza wchłonięty pokarm, flegmę kształtującą ludzkie doświadczenia, flegmę odpowiedzialną za ruchliwe stawy, flegmę wewnętrznego zadowolenia. Przepływ limfy i krwi, prawidłowe oddychanie i funkcjonowanie płuc, siła trawienia żołądka i wyżej znajdujących się organów trawiennych, zmysł smaku, ruchliwość stawów oraz kierujący wszystkim wewnętrznym spokojem to jakości regulowane przez flegmę.

Wyżej wspomniane pojęcie *eteryczny* może brzmieć trochę niejasno, ale kształtowało ono azjatyckie prądy w medycynie a szczególnie medycynę tybetańską przez dwa tysiące lat. Pojęcie eteryczności określa hipotetyczną formę delikatnej, niewidocznej materii, która stanowi opozycję dla twardej, widocznej materii. Bierzymy pod uwagę ten stan eteryczny również w naszej praktyce zawodowej opartej na uzdrawianiu żywnością. W licznych zapiskach pacjentów możemy stwierdzić prawdziwą korzyść płynącą z uwzględnienia tego stanu. O tym, że energie eteryczne działały we mnie przekonał mnie pewien wypadek.

Pewnego ciepłego letniego dnia niemalże się nie utopiłem na Giglio – małej wyspie u wybrzeży Toskanii. Byłem tam razem z Robertem Hofrichterem, znanym biologiem morskim i drogiem przyjacielem, na naukowej wyprawie badawczej, aby odkryć tajemnice Morza Śródziemnego. Robert bada Morze Śródziemne w licznych miejscach. Giglio to jego ulubiony zakątek. Według antycznej legendy z fal tego morza wyłoniła się tyrreńska Wenus. Przy tym z jej diademem oderwało się siedem klejnotów. Z jednego z tych klejnotów powstała wyspa Giglio. Pojawiły się też wyspy Elba, Capraia, Gorgona, Pianosa, Giannutri i Montecristo. W tym wspaniałym miejscu w słońcu Morza Śródziemnego chcieliśmy obserwować ryby morskie i badać naturę.

Kiedy zaczął się kurs nurkowania, mimo letniej temperatury powietrza morze było nad ranem bardzo zimne. Moi towarzysze podróży namówili mnie do tego kursu. Następną godziną przebiegła dramatycznie. Uszkodzony materiał w mojej kamizelce do nurkowania i nieszczelny zawór w butli z gazem sprawiły, że wpadłem w panikę, nurkując siedem metrów pod powierzchnią wody. Zupełnie nieprzygotowany w tym momencie zostałem

popchnięty do góry, kiedy pod wodą musiałem ściągnąć okulary i wyciągnąć ustnik do butli z tlenem z ust przed instruktorem nurkowania. Przy tym zupełnie straciłem orientację. Nurkowałem bez wystarczającej ilości tlenu w płucach, potem zostałem gwałtownie popchnięty w górę i prawie się przy tym udusiłem. Bliski omdlenia ostatkiem sił wczołgałem się na brzeg.

Trzy dni później miałem straszliwe bóle głowy i przy chodzeniu miałem wrażenie, że jestem butelką wody. Woda w moich zatokach bulgotała z każdym krokiem. Po powrocie do Tyrolu paraliż ogarnął całą lewą połowę twarzy. Rozwinęło się porażenie nerwu twarzowego. Nerw trójdzielny nie funkcjonował z powodu silnego zapalenia co zatrzymało mimikę twarzy. Przyjęto mnie na trzy dni do kliniki w Hochrum na oddział stacjonarny. Przewidziano jakie będą konieczne kroki – w moim przypadku zażywanie kortyzonu i leków przeciwwirusowych. Powinny były pomóc od razu.

Znając medycynę tybetańską wiedziałem jednak, że zapalenie jest zawsze związane z problemem przy przemianie materii. Tak było również tutaj. Groźba uduszenia niemalże całkowicie unieruchomiła moją energię wiatru. A zarazki w zatokach wzmocniły stan zapalny. Z tybetańskiego punktu widzenia ważne było teraz pobudzenie mojej energii wiatru a następnie pozbycie się zapalenia. Zawołałem Andreę do kliniki. Pobudziła ona do życia moją energię wiatru za pomocą delikatnego drewnianego patyczka, dotykając nimi określonych punktów w moich uszach. Jednocześnie zaleciła mi stosowanie substancji cierpkich i gorzkich, które również miały wzmocnić moją energię wiatru i zahamować zapalenie. Po dziewięciu dniach moja twarz wyglądała już normalnie. Można mówić tutaj o cudzie. Ale to nie był cud.

Wyjaśnienie jest całkiem proste. Od urodzenia mam za mało energii wiatru. A jest ona potrzebna do prawidłowego funkcjonowania płuc, całego krwioobiegu i wszystkich poruszających oraz pulsujących funkcji organizmu – łącznie z mówieniem.

Tybetańscy lekarze mają rację, twierdząc, że energie ciała rozmawiają ze sobą. Kiedy jedna lub więcej energii słabnie, zaczynamy chorować. Jeśli uda nam się wyrównać energie, może zacząć się proces leczenia. Lekarz zajmujący się mną zaniemówił, gdy zobaczył, że zostałem wyleczony. Dobrze go rozumiałem – w zachodnim rozumieniu medycyny na powstanie zaburzenia w funkcjonowaniu organizmu mają wpływ tylko procesy fizjologiczne. Przebiegają one jednakowo zgodnie z zasadą przyczyny i skutku. Choroba jest tutaj utratą funkcji wywołaną zawieszeniem jednego lub więcej systemów dowodzenia. Nie zauważono tutaj dynamicznego procesu wzajemnego wpływu na siebie funkcji w jednym układzie, który zawiera również siły eteryczne. Winę ponosi za to nasz linearny sposób myślenia i edukacja lekarzy oparta jedynie na sile oczywistości.

Tybetański lekarz zawsze musi uwzględnić więcej czynników. Energie organizmu podlegają również wpływom zewnętrznym. Zły lub zgodny z typem budowy rodzaj odżywiania, moje osobiste zachowanie, ale również pora roku i dnia, klimat, w którym mieszkam oraz ogólne warunki życia mają wpływ na ich siłę. Dysharmonia objawia się nie tylko na poziomie fizycznym, ale również psychicznym. Jeśli zaburzenie energetyczne utrzymuje się przez dłuższy czas, może to doprowadzić do pojawienia się chronicznej choroby. To rewolucyjne odkrycie. Jeśli jeszcze teraz dodatkowo zrozumiemy, w jaki sposób możemy ingerować w ten system przez wybór produktów spożywczych i roślin

lecniczych, to będziemy mogli stworzyć perfekcyjny program zapobiegający chorobom.

Nowe sposoby diagnostyki indywidualnej

Współczesny człowiek posiada telefon komórkowy. Na jego nadgarstku można nie rzadko zauważyć też zegar ze specjalnymi funkcjami. Puls, temperatura ciała, poruszanie się w trakcie snu lub zmienność tętna to dane, które możemy pobrać codziennie. O tym musi w dzisiejszych czasach wiedzieć człowiek zainteresowany techniką. Co może jednak dzięki temu dziać? Na razie niestety jeszcze niewiele. Tybetańskiego lekarza takie rzeczy nie będą szczególnie dziwiły. On *mierzy* inaczej. Ale również tutaj nadgarstek odgrywa główną rolę. Określa fizyczny stan diagnozy pulsu. Oto przykład, jak myśli tybetański lekarz i jaki jest jego całościowy sposób leczenia.

Rak, czyli wielostopniowa zmiana w organizmie, wynikająca oczywiście z niewłaściwego sposobu odżywiania, jest znana lekarzowi tybetańskiemu od początku jego edukacji. Nie nazywa on wprawdzie tego *rakiem*, widzi jednak zmianę we wzroście komórek – pod względem energetycznym jest to zbyt mała energia wiatru i zbyt wysoka temperatura w wątrobie (energia żółci). Nie ma pojęcia o genach rakowych i procesach biochemicznych. Jego osąd jest jednak bardziej subtelny i nie wymaga przede wszystkim długotrwałej pracy laboratoryjnej. Różnica znajduje się w istocie diagnostyki. Diagnoza pulsu, którą przeprowadza obiema dłońmi, obejmuje 48 pulsów, co pozwala rozpoznać funkcję organów wewnętrznych oraz ich interakcję.

Jako badacz raka opisuję na poziomie molekularnym wszystkie nabyte zmiany w komórkach. Co ciekawe, zawsze dochodzę do tego samego wniosku. Schematy przekazywania sygnałów wskazują w przypadku raka na oznaki złożonego procesu zapalnego. Różnica polega na tym, że według moich badań zwyrodnienie komórki musiało zacząć się już wcześniej, ponieważ tylko w niewielu przypadkach mogę śledzić pod względem molekularnym początek zmian w komórkach. Tybetański lekarz rozpoznaje zmianę energii zanim dojdzie do zwyrodnienia komórek. Widzi związek między organami a ich funkcją *przed* zwyrodnieniem. Może on przykładowo uznać słaby ogień trawienny – będziemy opisywać to pojęcie jako niepełne, nie za dobrze funkcjonujące trawienie – za przyczynę zwyrodnienia komórek prostaty i jednocześnie już inne grożące zmiany, np. w wątrobie i w sercu. Przez to mierzenie pulsu ciała będzie całościowym postępowaniem diagnostycznym. Dokładnie i bezpiecznie. Jest i był to wypróbowany środek polegający na dostosowaniu receptur zawierających wiele ekstraktów roślinnych do danej choroby.

Dla nas szybko stało się jasne, jak nieocenione korzyści może przynieść połączenie starej azjatyckiej wiedzy z nowoczesną diagnostyką, dlatego poprosiliśmy tybetańskich lekarzy o pomoc. Stworzyliśmy własny protokół pytań, który z jednej strony obejmował zmiany eteryczne a z drugiej strony umożliwiał postawienie diagnozy według zachodniego modelu i na podstawie nowoczesnej wiedzy medycznej. A więc całościowo eterycznie i osobowo biochemicznie – taki był wynik tej metody. Od dwudziestu lat jest to zaufany towarzysz naszej praktyki zawodowej, umożliwił on tysiącom ludzi poznanie nowych rzeczy na temat ich organizmu.