



Różeńiec górski

złoty korzeń

lek. med. Richard P. Brown,
lek. med. Patricia L. Gerbarg
i Barbara Graham

Różeniec górski

złoty korzeń

Cudowny adaptogen na zwiększenie energii,
eliminację stresu, lepszą pracę mózgu
i wiele innych



REDAKCJA: Ewelina Kuryłowicz
SKŁAD: Anetta Piechowska
PROJEKT OKŁADKI: Anetta Piechowska
TŁUMACZENIE: Krzysztof Sołowiej

Wydanie I
BIAŁYSTOK 2019
ISBN 978-83-8168-008-0

THE RHODIOLA REVOLUTION by Richard P. Brown, M.D. and Patricia L. Gerbarg, M.D.
Copyright © 2004 by Richard P. Brown, M.D. and Patricia L. Gerbarg, M.D.
By arrangement with the author. All rights reserved.

© 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 jakiegokolwiek 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

Pamięci naszych zmarłych rodziców

Dr. Davidowi S. Gerbargowi
Pułkownikowi Gerhardowi Brownowi
Marii Brown

Oraz tym, którzy wciąż
przebywają wśród nas

Dorothy Gerbarg-Barzin
Richardowi Barzinowi

Naszym wspaniałym dzieciom

Laurze, Joshui i Davidowi

Oraz nauczycielom,
w podzięce za przekazaną mądrość

Sri Sri Ravi Shankarowi
Sensei Imaizumi

Spis treści

Przedmowa	9
Podziękowania	15
Wstęp: Nasze odczucia związane z niezwykłą rośliną	19

Część I

Różeniec górski a energetyczne załamanie się ludzkiej kondycji

Rozdział 1 Energia, stres i twoje zdrowie	35
Rozdział 2 Wpływ stresu na poziom energii	59
Rozdział 3 O równoważeniu wpływu stresu i energii	83

Część II

Co różeniec górski może zrobić dla ciebie

Rozdział 4 Dlaczego różeniec górski jest tak wyjątkowy?	101
Rozdział 5 Przywróć umysłowi młodość	147

Rozdział 6	Zwiększenie fizycznej sprawności	171
Rozdział 7	Skrajny stres: ostateczna granica	187
Rozdział 8	Zabezpiecz swoje serce	201
Rozdział 9	W walce z przygnębieniem i lękiem	209
Rozdział 10	Pokonaj zmęczenie	235
Rozdział 11	Usprawnij funkcje seksualne	253
Rozdział 12	Przywróć równowagę hormonalną twojego ciała ..	269
Rozdział 13	Zwiększ odporność na choroby	283
Rozdział 14	Zrzucić dodatkowe kilogramy	301

Część III

Naenergetyzowani do życia

Rozdział 15	Co wpływa na twój poziom energii	315
	• Wysokoenergetyczna dieta	
	• Najważniejsze suplementy ziołowe i odżywcze	
	• Aktywne ciało, sprawny umysł	
	• Energetyzujące efekty przebywania w dobrym towarzystwie	
	• Sen i naturalny rytm organizmu	
	• Czerpanie energii z wewnątrz	
Dodatkowe źródła informacji		337
Zakup ziół i suplementów dobrej jakości		330
Bibliografia		345

Przedmowa

Książka, którą trzymasz w ręku, jest doskonałym uzupełnieniem rosnącej grupy pozycji wydawniczych dotyczących ziołolecznictwa i leków pochodzenia roślinnego. W ostatnich dziesięcioleciach zainteresowanie tego typu produktami rosło zarówno w Stanach Zjednoczonych, jak i na całym świecie. Obecnie, coraz więcej uwagi skupia się na różnca górnym.

Kiedy poprosi się konsumentów i pracowników służby zdrowia o wymienienie znanych im ziół, najczęściej przychodzą im na myśl preparaty najbardziej popularne na rynku – dla żartu nazywam tę grupę „najzwyklejszymi podejrzanymi”. Należą do nich między innymi aloes, pluskwica groniasta, jeżówka (echinacea), czosnek, imbir, miłorząd japoński, żeń-szeń, palma sabalowa, dziurawiec zwyczajny i waleriana. Większość z tych ziół podbiła rynek ze względu na przeprowadzone z ich udziałem badania kliniczne.

W ciągu ostatnich 10-20 lat doszło do olbrzymiego postępu w badaniach nad preparatami ziołowymi. Do niedawna, większość eksperymentów przeprowadzano w zachodniej Europie – szczególnie w Niemczech, gdzie za sprawą wyjątkowego systemu regulacji, oceniającego bezpieczeństwo ziół dostępnych

w sprzedaży, około 200 preparatów może być wydawanych bez recepty. Inne kraje angażujące się w szeroko zakrojone badania nad ziołolecznictwem to Chiny, Japonia, Indie i Rosja. Bardzo niewiele wyników badań przeprowadzonych w Rosji i byłym Związku Radzieckim udostępniono na Zachodzie. Wiąże się to z brakiem tłumaczeń na angielski, który pozostaje dominującym, międzynarodowym językiem nauki i medycyny.

Jest to jeden z głównych powodów, dla których Zachód pozostał w dużej mierze obojętny na imponujące korzyści dla zdrowia wynikające z przyjmowania różeńca górskiego, nazywanego czasami korzeniem arktycznym lub złotym. Większość opracowań na temat rośliny ukazało się w rosyjskojęzycznych czasopiśmie medycznych. Informacje uzyskane w wyniku przeprowadzenia eksperymentów do niedawna były całkowicie niedostępne. Na szczęście sytuacja zaczyna się powoli zmieniać.

Wyniki co najmniej trzech nowoczesnych i prawidłowo wykonanych testów klinicznych, których celem było udowodnienie adaptogennych właściwości różeńca górskiego, opublikowano w *Phytomedicine* – wiodącym czasopiśmie anglojęzycznym, zajmującym się ziołolecznictwem i lekami pochodzenia roślinnego. Potwierdzają one skuteczność oraz bezpieczeństwo interesującego nas zioła. Niestety, aby ludzie pracujący w konwencjonalnej służbie zdrowia zauważyli potencjalne korzyści wynikające ze stosowania różeńca górskiego, tego typu publikacje muszą regularnie ukazywać się w branżowej prasie. Pomogłoby to rozprzestrzeniać ziołolecznictwo oraz włączyć interesujący nas suplement roślinny w dietę milionów konsumentów, pragnących zwiększyć poziom energii, zredukować skutki doświadczanego stresu, jak również prowadzić zdrowe i szczęśliwe życie z dala od chorób.

Na szczęście publikacje naukowe dokumentujące niespotykane właściwości różeńca górskiego dotarły do dwóch drobia-

zgowych ekspertów, którzy byli w stanie zaprezentować spójną, przystępną i konkretną wizję wykorzystania zioła zarówno w praktyce lekarskiej, jak i użytku domowym. Po raz pierwszy skontaktowałem się z doktorem Dickiem Brownem i doktor Pat Gerbarg za pośrednictwem korespondencji mailowej. Przygotowali oni wyczerpującą monografię różenica górskiego na zlecenie American Botanical Council. Organizacja ta odpowiada za wydawanie czasopisma zajmującego się ziołolecznictwem po tytule *HerbalGram* (www.herbalgram.org), którego jestem redaktorem. Przez następne miesiące pracowałem z obojgiem badaczy nad manuskrypcem książki, która okazała się pierwszym pełnym i autorytatywnym omówieniem działania tej fascynującej rośliny w anglojęzycznej literaturze naukowej.

Zazwyczaj nie jestem zwolennikiem promowania kolejnych „super-ziół”. Zbyt często amerykański rynek preparatów roślinnych ulegał nagłemu ożywieniu, spowodowanemu wzrostem zainteresowania „nowymi” ziołami lub „najnowszym cudownym odkryciem”. (Rynek pozostałych suplementów diety charakteryzuje się podobną dynamiką). Jednak kiedy przeprowadzano ze mną wywiad, który miał się ukazać na łamach amerykańskiego magazynu *Newsweek* (numer z 3 lutego 2003 roku), powiedziałem, że różeniec górski może okazać się następną „ziołową supergwiazdą”. Z wielu powodów nadal podtrzymuję to stanowisko.

Po pierwsze i najważniejsze, użycie ziela jest całkowicie nieszkodliwe. Na podstawie informacji o wielowiekowej tradycji jego przyjmowania – sięgającej prawie 2000 lat wstecz za sprawą dowiedzionego stosowania w medycynie starożytnych Greków – oraz wyników licznych eksperymentów z udziałem ludzi i zwierząt, można powiedzieć, że różeniec górski charakteryzuje się niezwykle wysokim poziomem bezpieczeństwa.

Badania nie wykazały występowania jakichkolwiek efektów ubocznych związanych z przyjmowaniem rośliny.

Po drugie, o czym dowiedzie się z kart niniejszej książki, stosowanie różenca górskiego wiąże się z dobrze udokumentowanym wachlarzem różnorodnych korzyści dla zdrowia, począwszy od zwiększenia poziomu energii i rozwoju wytrzymałości, a kończąc na zapobieganiu nawrotom depresyjnego nastroju. Doktor Brown i Gerbarg szczegółowo opisują badania, dzięki którym wiemy o tych cudownych właściwościach ziela.

Po trzecie, imponująca liczba naukowych publikacji potwierdza skuteczność zarówno tradycyjnego, jak i nowoczesnego zastosowania różenca górskiego. Bardzo często badacze i pracownicy służby zdrowia przez wzgląd na brak naukowych dowodów stronią od zalecania pacjentom różnego rodzaju preparatów ziołowych – ja również staram się postępować w ten sposób. Innymi słowy, wolałbym zobaczyć wyniki testów sprawdzających skuteczność interesującej mnie rośliny. Jednakże, jeśli chodzi o różeniec górski, opublikowane rezultaty badań skłaniają do wiary w użyteczność rośliny, poprawiającej sprawność fizyczną i umysłową w warunkach intensywnego stresu, zwiększającej poziom energii, a także chroniącej serce, równowagę hormonalną i pomagającej zachować prawidłową wagę ciała.

Co więcej, uprawa różenca górskiego nie niszczy środowiska naturalnego. Dla osób zainteresowanych ekologią i naukowców zajmujących się tym obszarem badawczym ważne jest, aby rośliny lecznicze nie były pozyskiwane kosztem rodzimej flory. To samo przekonanie wyznają odpowiedzialne osoby parające się ziołolecznictwem. Jest to szczególnie ważne w przypadku zioła, którego najbardziej pożądanym elementem dla konsumenta jest korzeń. Aby wydobyć jej część podziemną, cała roślina musi zostać zniszczona. Na szczęście myślący przyszło-

ściowo plantatorzy oraz inwestorzy z Rosji, krajów byłego Związku Radzieckiego i Skandynawii opracowali metody komercyjnego pozyskiwania wysokiej jakości złotego korzenia nie mające negatywnego wpływu na środowisko naturalne, w którym nadal można spotkać dziko rosnące okazy rośliny. Dodatkowo, rozwój uprawy ziela pomaga w zapewnieniu ekonomicznego wzrostu w krajach, które nie należą do najbogatszych.

Wybierając tę książkę, otrzymujesz dostęp do bogatej wiedzy dwóch medycznych ekspertów, którzy nie tylko rozumieją literaturę fachową, ale również wykorzystują różeniec górski oraz inne adaptogeny w ramach własnej praktyki zawodowej. Termin adaptogeny odnosi się do pewnej grupy szczególnych ziół, które na Zachodzie nie posiadają swojej adekwatnej nazwy. Właściwości tych roślin dość wiernie opisuje tylko słowo tonik. Termin adaptogen ukuto pod koniec lat 40-tych za sprawą radzieckich farmakologów, którzy zajęli się badaniem rosnącego w Azji legendarnego żeń-szenia (*panax ginseng*). Adaptogeny, które ze szczegółami opisują autorzy niniejszej książki, zawierają bezpieczne, naturalne substancje, które wspierają organizm wystawiony na kontakt z różnymi czynnikami stresogennymi. Wśród nich wymienić należy: nadmierne gorąco, chłód, zmęczenie, smutek lub długie przebywanie w stanie nieważkości i skrajne obciążenie doświadczane podczas lotów kosmicznych. Co ciekawe, badania dowiodły, że astronauta zmagający się z tym ostatnim przypadkiem skrajnego stresu, doświadczają ulgi po podaniu różenia górskiego.

Książka ta pomoże wypełnić istniejącą lukę w wiedzy naukowej dotyczącej bezpieczeństwa i potencjalnych korzyści zdrowotnych związanych z przyjmowaniem różenia górskie-

go. Uważam, że stanowi ona doskonałe źródło informacji przeznaczonych zarówno dla konsumentów, jak i pracowników służby zdrowia.

Mark Blumenthal

Założyciel i dyrektor wykonawczy American Botanical Council,

redaktor magazynu HerbalGram

Podziękowania

Książka ta nie mogłaby powstać bez pomocy licznej rzeszy przyjaciół i kolegów z branży. Doktor Zakir Ramazanow zasługuje na wyrazy wdzięczności bardziej niż ktokolwiek inny. To dzięki niemu poznaliśmy cudowne właściwości różeńca górskiego. Jego nieustrudzone wysiłki, mające na celu zdobycie i przetłumaczenie oryginalnych wyników badań przeprowadzonych w krajach byłego Związku Radzieckiego walcie przyczyniły się do ostatecznego kształtu niniejszej publikacji. W tym miejscu pragniemy podziękować Zakirowi za hojność, z jaką dzielił z nami swój czas, wiedzę naukową i przyjaźń, a także za towarzyszenie Dickowi w trakcie subarktycznej wyprawy, mającej na celu odszukanie dziko rosnących ziół.

Chcemy również docenić wkład naszych pacjentów, którzy pozwolili na wykorzystanie swoich własnych, osobistych historii. Dzięki temu mogliśmy zaprezentować w książce ciekawe studia przypadków ilustrujące działanie różeńca górskiego. Pomimo tego, że imiona i nazwiska naszych bohaterów zostały zmienione w celu ochrony prywatności, wszystkie opisane przypadki opierają się na historiach prawdziwych ludzi. Nasi pacjenci dzielili się z nami swoimi opowieściami kierując się du-

chem dobroci i uczynności. Doskonale rozumieli oni znaczenie rozpowszechnienia informacji na temat nowych form leczenia, do których należy przyjmowanie różenca górskiego. Jesteśmy przekonani, że ich dobra wola pomoże innym ludziom przezwyciężyć problemy zdrowotne i wieść szczęśliwsze, bardziej satysfakcjonujące życie. Doceniamy ich odwagę i determinację, która pozwoliła im pokonać nękające ich choroby, a także ufność oraz gotowość do wypróbowania nowej metody leczenia.

Jesteśmy głęboko wdzięczni Sri Sri Raviemu Shankarowi oraz nauczycielom pracującym dla Art of Living Foundation. Pokazali nam oni, na czym polega akceptacja każdej chwili i dali wyraz prawdziwego znaczenia przynależności do świata. Co więcej, przekazali nam dar milczenia oraz nauczyli sposobów na osiągnięcie spokojnego, jasnego umysłu poprzez Jogę Sudarszan Krija i medytację.

Pragniemy wyrazić naszą dozoną wdzięczność kolegom z branży: lekarkom Renie Appel i Sharon Sageman, doktorowi Charlesowi Silversteinowi oraz pielęgniarce Stephanie Smith. Dziękujemy za podzielenie się z nami waszymi doświadczeniami dotyczącymi włączania różenca górskiego do własnych metod leczenia. Pisząc niniejszą książkę, polegaliśmy również na naukowych ekspertyzach doktor Patricii K. Eagon, doktora George'a Wikmana, Chrisa Kilhama, jak również specjalistów zatrudnionych przez Szwedzki Instytut Ziołolecznictwa. Uwagi Marka Blumenthala do opublikowanego przez nas na łamach *HerbalGram* (magazyn wydawany przez American Botanical Council) omówienia działania różenca górskiego pozwoliły nam na uszczegółowienie pewnych kwestii naukowych. Wsparcie Laury Braslow pozwoliło nam na bezbolesne przejście przez proces redakcyjny i przygotowanie manuskryptu do druku. Doktor Beth Abrams napisała wiersz, dzięki któremu

możliśmy zakończyć książkę w tak wdzięczny i uroczy sposób. Dziękujemy im z całego serca.

Dziękujemy również naszym rodzinom za słowa zachęty i okazane nam wsparcie. Najbardziej szczerą i uprawnioną krytyka – w tym: „Nie, nie! Tylko nie to!” i „Uch!” – wyszła z ust naszych dzieci. Dzięki ich wyważonym i pełnym smaku uwagom nasi czytelnicy mogą się cieszyć całkowicie bezbolesną lekturą.

Na koniec chcielibyśmy podziękować Tami Booth, Susan Berg oraz pracownikom Rodale Women's Health Books, którzy współtworząc niniejszą książkę podzielili się z nami swoją wiedzą, umiejętnościami, talentem i kreatywnością.

Dick i Pat

Dziękuję Joy Harris za zapoznanie mnie z tym projektem; Markowi Matousekowi za zarekomendowanie mojej osoby; Tami Booth i Susan Berg za ich cenne rady, które pomogły mi w stworzeniu niniejszej książki; Audrey Berber za jej cierpliwość oraz wsparcie okazywane podczas mojej trudnej i hałaśliwej podróży w świat nauki; mojemu mężowi, Hugh Delehanty, za radosne znoszenie trwającej 5 miesięcy obsesji na punkcie nikomu nieznanego zioła; oraz mojemu synowi, Clay'owi McLachlanowi za to, że jest.

Barbara

Wstęp

Nasze odczucia związane z niezwykle rośliną

Inspiracją do napisania tej książki był ciąg niezwykle wydarzeń, które nie mogłyby mieć miejsca w bardziej dogodnej dla nas chwili. Kiedy po raz pierwszy usłyszeliśmy o tajemniczym różencu górskim nie zdawaliśmy sobie sprawy, jak głęboki i znamienny wpływ na nasze zdrowie, jak również na stan leczonych przez nas pacjentów, członków naszych rodzin, przyjaciół i kolegów z branży, będzie miała ta cudowna roślina.

Historia Pat

Na początku lat 90-tych urodził się nasz pierwszy szczeniak. Ponieważ mieszkamy na obszarze występowania jeleni, nie minęło dużo czasu zanim Rocky zaczął przynosić do domu kleszcze. Każdego dnia poddawałam go drobiazgowej inspekcji, usuwając znalezione szkodniki. Chciałam mieć pewność, że żadne z trójki moich dzieci nie zachoruje na boreliozę.

Po paru miesiącach takiego postępowania zaczęłam odczuwać bóle stawów. Nie zwróciłam na to należytej uwagi z powodu doświadczanych wcześniej bólów kręgosłupa. Co więcej, na mojej skórze nigdy nie było śladów wysypki kojarzonej normalnie z ugryzieniem kleszcza. A jednak, przez następny rok ból stawał się coraz silniejszy, rozprzestrzeniając się na ścięgna i mięśnie.

Konsultowałam się z lekarzami, którzy przeprowadzali na mnie wszelkie możliwe testy: rezonans magnetyczny, tomografia komputerowa, badania krwi, kręgosłupa i nerwów. Ich wyniki okazywały się być w normie. Pomimo tego, że w ramach standardowego wywiadu opowiadałam lekarzom historię psa i kleszczy, wykluczali oni możliwość zachorowania na boreliozę. Ich zdaniem, badania krwi i płynu mózgowo-rdzeniowego nie potwierdzały moich przypuszczeń.

Część specjalistów, z którymi kontaktowałam się w tym czasie, utrzymywała, że nie powinnam odczuwać żadnego bólu. Była to dla mnie ważna lekcja życia. Dowiedziałam się, jak wygląda sytuacja pacjentów, którzy nie otrzymują odpowiedniego wsparcia od swoich lekarzy. Kiedy byłam chora, zmieniło się moje podejście do służby zdrowia. Straciłam wiarę w medycynę konwencjonalną, która wcześniej wydawała mi się posiadać odpowiedzi na wszystkie pytania.

W tamtym okresie, w miarę nasilania się bólu, mój poziom energii systematycznie spadał. Moje dłonie nie nadawały się już do niczego. Cierpiałam tak bardzo, że codzienne czynności, takie jak mycie zębów, były dla mnie prawdziwą torturą. Na szczęście, pomagały mi moje dzieci. Samodzielnie zmywały naczynia. Moja nastoletnia córka Laura wypełniała za mnie dokumenty, prowadziła moją korespondencję i wypisywała czeki. Większość czasu spędzałam w pozycji leżącej, z woreczkami wypełnionymi lodem przyłożonymi do stawów. W takim stanie czekałam na ustąpienie bólu. Każdy ruch był nie do zniesienia.

Chodzenie również sprawiało mi wiele problemów. Poruszałam się krokiem osiemdziesięciolatki, choć miałam tylko 40 lat. Aby wyjść z domu, wsiąść do samochodu i pojechać do biura, musiałam dać z siebie wszystko.

Próbowałam oczywiście wielu różnych leków – jednak żaden z nich nie poprawiał mojej sytuacji. W miarę upływających miesięcy i lat, starałam się ograniczać własną aktywność, włącznie z liczbą przyjmowanych pacjentów. Z uwagi na ból dokuczający mi w trakcie siedzenia, sesje terapeutyczne prowadziłam leżąc na sofie. Nauczyłam pacjentów własnoręcznego wypisywania recept, które „podpisywałam” przyciskając gumową pieczętkę z nazwiskiem. „Mój gabinet jest jedynym takim miejscem, gdzie to pacjent wypełnia rubryki recepty, podczas gdy jego psychiatra leży na kozetce”, żartowałam.

Jednak najtrudniej było mi rozstać się z tańcem. Zarówno ja, jak i mój mąż Dick kochamy bale. Zaczęliśmy nawet uczęszczać na turnieje tańca towarzyskiego i zdobywać nagrody. Niestety, kiedy zachorowałam, stało się to niemożliwe. Przyzwyczaiłam się do reszty zmian, ale nie potrafiłam się pogodzić z tą stratą. Na szczęście, nasz wspaniały nauczyciel tak zmodyfikował ru-

chy, że mogłam przynajmniej szurać nogami, kołysząc ramionami w rytm muzyki.

Najbardziej wzruszyły mnie wizyty w koledżach, które upatrzył sobie mój syn Josh. Odwiedzając jedną z uczelni, musieliśmy zaparkować u podnóża niewielkiego wzniesienia i pokonać długie, betonowe schody. Powiedziałam synowi: „Josh, nie dam rady wspiąć się na górę. Idź beze mnie”. Mój syn wziął mnie na ręce i zaniósł na szczyt pagórka, wypuścił mnie z rąk dopiero w budynku, gdzie odbywały się przesłuchania dla kandydatów. Powtarzało się to wielokrotnie: moje nogi odmawiały posłuszeństwa, w trakcie szkolnych wizyt lub spotkań rodzinnych, po czym Josh podnosił mnie i pomagał dotrzeć na miejsce. Choroba wprawiała mnie w depresyjny nastrój, gdyż nie chciałam stanowić obciążenia dla moich dzieci. Jednak pod pewnymi względami okazała się być prawdziwym błogosławieństwem – widziałam, jak w sercach moich dzieci rodzi się współczucie i troska o innych.

Ostatecznie, Dick – znawca psychofarmakologii i terapii alternatywnych – przypadkiem spotkał znajomego lekarza, który cierpiał na podobne dolegliwości. Według jego relacji, pomocna okazała się wizyta u specjalisty zajmującego się chorobami zakaźnymi. Bezzwłocznie umówiliśmy się na spotkanie. Lekarz wykonał skanowanie metodą pozytonowej tomografii emisyjnej, które wykazało zwężenie naczyń krwionośnych w obrębie pewnych obszarów mózgu. Utrudniało to swobodny dopływ krwi do neuronów. Okazało się, że mój stan spowodowany był układowym zapaleniem naczyń. Kiedy dowiedzieliśmy się o diagnozie, wszystko zaczynało nabierać sensu. To stąd wzięły się moje problemy z pamięcią i utrzymaniem równowagi. Tym niemniej, bardzo się baliśmy.

Lekarz oświadczył, że najbardziej prawdopodobną przyczyną wystąpienia tego typu objawów jest infekcja towarzysząca boreliozie. Pomimo tego, że nie stwierdzono u mnie choroby, postanowiliśmy traktować mnie tak, jak pacjentkę cierpiącą na to schorzenie. Później dowiedzieliśmy się o seronegatywności 10-20 procent przypadków boreliozy. Innymi słowy, nie można wykryć tej choroby przy pomocy prostego badania krwi.

Po ośmiomiesięcznej kuracji antybiotykowej, moja siła i ogólna sprawność uległy wyraźnemu zwiększeniu. Co najważniejsze, ból złagodniał. Myślę, że tak na dobrą sprawę mój stan poprawił się w 25 procentach – oznaczało to wielką ulgę. Nadal miałam problemy z pamięcią, koncentracją i utrzymaniem równowagi. Z polecenia Dicka, zaczęłam przyjmować suplementy diety, które miały poprawić funkcjonowanie moich nerwów. W międzyczasie mąż zajął się poszukiwaniami substancji, która byłaby w stanie pomóc mi jeszcze bardziej.

Szczęśliwe „odkrycie” Dicka

Pewnego dnia mój pacjent zmagający się z depresją przyszedł do gabinetu w wyraźnie lepszym nastroju. Kiedy zapytałem go o powód tej zadziwiającej poprawy, mężczyzna opowiedział mi o mało popularnej roślinie, znanej różencem górskim, którą polecono mu w sklepie ze zdrową żywnością. Podejrzałem, że poprawa nastroju związana była z efektem placebo, toteż nie przywiązałem do jego relacji większej uwagi. Jednak po kilku miesiącach inny pacjent opowiedział mi tę samą historię.

Obaj mężczyźni cierpieli na zdiagnozowaną depresję i stany lękowe. Zażywane przez nich leki przeciwdepresyjne wykazy-

wały ograniczoną skuteczność. W pewnym momencie stali się jednak pełni energii i radości życia. Postanowiłem, że dowiem się wszystkiego o różeńcu górskim, choć zacząć musiałem praktycznie od zera.

Przeglądając materiały dotyczące dostępnych na rynku preparatów, odkryłem, że tylko dwa z nich wydają się być godne polecenia. Napisałem do jednego z producentów z prośbą o udostępnienie mi wyników interesujących mnie badań. Skierowali mnie oni do doktora Zakira Ramazanowa.

Jak się okazało, Zakir nie tylko przeprowadzał badania mające dowieść skuteczności różeńca górskiego – gatunku rośliny, która kojarzona była z największymi korzyściami dla zdrowia – ale również od niedawna mieszkał w Stanach Zjednoczonych, zaledwie godzinę drogi od naszego domu. Podczas naszego pierwszego spotkania dowiedziałem się, że jego zainteresowanie ziołem nie wynikało jedynie z dociekań naukowych. Było ono kluczowym elementem terapii wymierzonej przeciwko syndromowi stresu pourazowego, którego Zakir nabawił się w trakcie służby wojskowej w Afganistanie.

Doktor Ramazanow przekazał mi stos współtworzonych przez siebie raportów, artykułów i publikacji książkowych traktujących o korzystnych efektach przyjmowania różeńca górskiego. Dowiedziałem się, że ziele – porastające wysoko położone tereny Syberii, Gruzji i Skandynawii – łagodzi niekorzystne skutki stresu oraz zwiększa poziom energii wytwarzanej w komórkach ciała. Poprawia ono również funkcjonowanie mózgu, a także wzmacnia układ odpornościowy.

Po przejrzaniu dostarczonych mi dokumentów zorientowałem się, że różeńiec górski może pomóc Pat. Jednak zazwyczaj zanim zaproponuję pacjentowi nową formę terapii, wypróbowuję ją najpierw na sobie. Zacząłem więc przyjmować su-

plement, monitorując własne samopoczucie i stan zdrowia. Niemal natychmiast mój umysł uległ rozjaśnieniu. Poczułem przypływ energii pozwalający mi zmierzyć się z negatywnymi efektami stresu. Stosując zioło przez kilka dni zauważyłem, że po wysiłku fizycznym mój organizm regeneruje się szybciej. Co więcej, dzięki różnecowi górskiemu mogłem zwiększyć intensywność treningów. Nie czułem się przez to nadmiernie osłabiony. Z uwagi na to, że nie doświadczyłem żadnych efektów ubocznych, postanowiłem podzielić się moim odkryciem z Pat.

Cudowne uzdrowienie Pat

Dziesięć dni po rozpoczęciu kuracji różnecem górskim stan mojej pamięci zaczął się poprawiać. Dobrze pamiętam chwilę, w której zauważyłam różnicę. W niedzielę zaproponowałam mojemu 14-letniemu synowi Davidowi partię szachów. Nauczyłam go reguł dawno temu i w owym czasie należał on do szkolnej drużyny szachowej, biorącej udział w zawodach. Przez wzgląd na moją chorobę i związane z nią problemy z koncentracją musiałam zrezygnować z regularnego grania. Jednak tego dnia czułam się gotowa do podjęcia wyzwania. David przystał na moją propozycję z wyraźną niechęcią i postawił warunek: w ramach walki z nudą, pozwolę mu oglądać telewizję i odrabiać pracę domową w trakcie gry.

Ku jego zdziwieniu i rozczarowaniu, wygrałam. Pierwszy raz od dłuższego czasu zdołałam skoncentrować się na zadaniu, przypominając sobie wyuczone ruchy i strategię. To było niesamowite. Oczywiście rewanż należał do Davida, który tym razem podszedł do gry z pełną powagą. Jednak końcowy wynik do końca nie był przesądzony.

Miałam wrażenie, że każdego dnia odzyskuję coś, co na zawsze wydawało mi się utracone. Pewnego ranka, kilka miesięcy po rozpoczęciu ziołowej kuracji, wyskoczyłam z łóżka i zaczęłam tańczyć rumbę. Tak po prostu. Kroki, które bezskutecznie próbowałam sobie przypomnieć w okresie choroby, nagle powróciły. Kiedy uświadomiłam sobie, że pewnego dnia będę mogła znowu tańczyć, byłam bardzo podekscytowana.

Funkcjonowanie mojego umysłu poprawiało się z dnia na dzień. Spowodowany chorobą spowolniony tok myślenia po kilku miesiącach powrócił do normy. Po latach doświadczania problemów z podzielnością uwagi, polegających na zapomnianiu o wykonywanej czynności w sytuacji, gdy muszę robić kilka rzeczy na raz, w końcu mogłam angażować się w skomplikowane zadania. Dla osoby mającej na głowie pracę, męża, psa i trójkę dzieci jest to niezwykle cenna umiejętność. Kiedy wokół ciebie wydarza się tak wiele rzeczy, musisz skupić się na tym, co najważniejsze.

Przez następny rok, w miarę jak intensywność odczuwanego bólu malała, przyjmowałam coraz większą liczbę pacjentów. Obecnie mogę robić rzeczy, których wykonywanie sprawiało mi wcześniej trudności – chodzę na spacer, jestem w stanie trzymać długopis, otworzyć słoik lub prowadzić samochód. Co najważniejsze, ja i mój mąż znowu możemy tańczyć. Co prawda nie mogę się pochwalić pełnią sprawności, ale kiedy tańczę, czuję ogromną różnicę. Chociaż nie jestem tak samo silna, jak przed chorobą i czasem potrzebuję pomocy, wiem, że odzyskałam własne życie.

Część I

Różeniec górski a energetyczne załamanie się ludzkiej kondycji







Rozdział 1

Energia, stres, i twoje zdrowie

Obecnie ludzie uskarżają się na wypalenie zawodowe częściej niż kiedykolwiek. Dość łatwo jest dostrzec przyczynę tego zjawiska. Nie potrafiąc funkcjonować bez telefonów komórkowych, pejdżerów i bezustannego odbierania wiadomości – nie wspominając o zalewie obowiązków i powinności związanych z pracą oraz rodziną – wykazujemy wzmożoną aktywność 24 godziny na dobę. Nieważne, jak wiele pozycji skreślimy z naszej listy zadań, ona ciągle się wydłuża. Musimy być też baczni na zagrożenia w rodzaju terroryzmu, snajperów, ptasiej grypy oraz inne zabójcze choroby, które wzmagają nasz ogólny poziom lęku. Nawet samo myślenie o tych bolączkach współczesności sprawia, że nawiedzają nas w nocy napady niepokoju, nie pozwalające nam zapaść w sen, który tak bardzo pomógłby nam uzupełnić zapas kurczącej się energii. Podczas dnia na przemian ziewamy i potykamy się o przedmioty oraz idee, czując się jednocześnie wyczerpani i podminowani.

Czy brzmi to znajomo? Jeśli tak, możesz należeć do olbrzymiego, powiększającego się grona ludzi chronicznie zużywają-

cych większą ilość energii niż są oni w stanie sobie dostarczyć. Zwykle, na pewnym etapie swojego życia, taka osoba doświadczy nieprzyjemności związanych z wypaleniem. Zachwianie równowagi energetycznej staje się powodem odczuwania ciągłego stresu, który negatywnie wpływa na funkcjonowanie naszego ciała i umysłu. Jest on również jednym z głównych powodów zapadania na wiele chorób – dość powiedzieć, że w Stanach Zjednoczonych 80 procent problemów ze zdrowiem związana jest z tym wysoce szkodliwym czynnikiem.

Aby uzyskać wyraźniejszy obraz sposobu, w jaki stres (lub wyczerpanie naszych rezerw energetycznych) wpływa na naszą kondycję, wyobraź sobie własne ciało jako akumulator samochodowy, który stale zużywa nagromadzoną elektryczność, nie będąc nigdy ładowanym do końca. Innymi słowy, wydawana energia nie jest zastępowana nową, a płynący prąd staje się coraz słabszy. W końcu akumulator padnie i nie będziemy mogli uruchomić silnika.

Podobnie dzieje się z nami. Wszystkie nasze działania i czynności, zarówno pod względem fizycznym, jak i umysłowym – poczynwszy od jedzenia śniadania i ustalania planu dnia, a kończąc na zakochiwaniu się – wymagają zużycia energii. Dlatego też potrzebujemy stałego jej dostępu. Obecnie, przygniecenie wielością obowiązków i związanym z nimi napięciem, nasza energetyczna podaż jest większa niż kiedykolwiek. Ważne jest też posiadanie odpowiedniego zapasu sił, aby móc uporać się z nieprzewidzianymi trudnościami życia.

Nasza aktywność wymaga od nas codziennego rekompensowania zużytej energii – najlepiej by było, gdybyśmy mogli ją uzupełniać z pewnym naddatkiem tak, abyśmy stale posiadali odpowiedni jej zasób na wypadek nagłego zwiększenia potrzeb. Właśnie w tym może nam pomóc rózeniec górski.

Różeńiec górski: naturalne źródło energii

Różeńiec górski, znany też pod nazwą złotego korzenia, jest niezwykle bogaty w substancje poprawiające naszą wydolność na poziomie komórkowym. W przeciągu kilku dekad, naukowcy badali właściwości tego cudownego zioła, którego naturalnym środowiskiem są wysoko położone tereny Syberii oraz obszary charakteryzujące się zimnym klimatem na półkuli północnej. Ich wnioski? Przyjmowanie preparatów zawierających wyciąg z różeńca górskiego zwiększa ilość produkowanej energii przez komórki wchodzące w skład głównych organów ludzkiego ciała.

Potężny wzrost mocy na tym podstawowym poziomie organizmu nie tylko pomaga nam skutecznie uporać się ze stresem, ale również chroni nas przed chorobami oraz neutralizuje toksyny, którymi przesiąknięte jest nasze środowisko. Rosnący zbiór naukowych dowodów pokazuje, że związki zawarte w różeńcu przyczyniają się do znaczącej poprawy funkcjonowania ciała oraz umysłu. Zwiększają one również wydolność układu sercowo-naczyniowego, a także pozytywnie wpływają na odporność oraz system neurohormonalny. (Terminem *neurohormonalny* określa się zbiorczo układ nerwowy i hormonalny. Utworzenie tej zbitki słownej odzwierciedla obecną tendencję w nauce, podkreślającą głęboki związek obu systemów).

Badania kliniczne przeprowadzone zarówno przez nas, jak i przez naszych kolegów, potwierdzają zbawienne działanie rośliny na zdrowie. Odkryliśmy, że różeńiec górski jest niezwykle pomocny w leczeniu depresji, napadów lękowych, chronicznego zmęczenia, jak również zaburzeń na tle nerwowym, seksualnym i hormonalnym. Łagodzi również objawy poważnych do-

legliwości, do których należą rak oraz choroba Parkinsona – nie wywołując prawie żadnych efektów ubocznych.

Należy szczególnie podkreślić ważność tej kwestii. Wielu naszych pacjentów dosłownie wychodziło z siebie, zanim wzięło sobie do serca nasze rady. Niektórzy z nich wcześniej konsultowali się z liczną rzeszą specjalistów oraz wypróbowali pokaźną ilość leków na receptę – ich działanie nie zdało się na nic, albo okupione było nie dającymi się pogodzić z życiem codziennym efektami ubocznymi. Inna grupa szukających pomocy pacjentów wybierała naturalną drogę, eksperymentując z żeń-szeniem i preparatami ziołowymi, mającymi poprawić im nastrój lub dodać energii, potrzebnej, aby zwalczyć chorobę.

Warto podkreślić, że najczęstszym powodem sięgania po suplementy diety jest właśnie poprawienie gospodarki energetycznej organizmu. A jednak przyjmowanie większości ziół i odżywek reklamowanych ze względu na ich wzmacniające właściwości, w rzeczywistości ma nikły wpływ na ten aspekt naszego zdrowia lub wiąże się z nieprzyjemnymi efektami ubocznymi.

Różeniec górski jest inny.

Na tym etapie możesz zadawać sobie pytanie: Jakim cudem jedna roślina może tak wiele zdziałać? I jeśli naprawdę jest ona tak wyjątkowa, dlaczego jeszcze nic nie wiesz o jej zbawiennych właściwościach? Odpowiedzi – które szczegółowo omówimy w rozdziale 4 – mają wiele wspólnego z ludową bajką oraz zimnowojennym thrillerem. Od wieków różeniec górski był cenionym remedium, dobrze znanym ludności zamieszkującej tereny jego występowania. Stał on się obiektem naukowych badań dopiero w drugiej połowie XX wieku. Co ciekawe, wiele wyników tych dociekań pozostało pilnie strzeżoną tajemnicą aż do czasów obecnych.

W części drugiej przyjrzymy się przekonującym społeczności naukowej dowodom opisującym pozytywny wpływ różniaka – rosnącego w bezlitosnym, podbiegunowym klimacie – na poprawę niemal każdego aspektu funkcjonowania naszego organizmu i psychiki. Z uwagi na to, że to szczególnie odporne ziele w sposób bezpośredni poprawia wydolność komórek ciała, zajmiemy się najpierw omówieniem roli jaką odgrywa energia w ogólnym stanie naszego zdrowia.

Jesteśmy energią

Mamy tendencję do postrzegania naszego ciała w kategorii struktury stałej – składają się na nią elementy takie jak kości, mięśnie, organy oraz rozgałęziona sieć żył i tętnic, którymi krąży cenna krew. W rzeczywistości moglibyśmy skondensować materię naszego organizmu do tego stopnia, aby dałoby się ją upchnąć w naczyniu wielkości naparstka. Cała reszta to przestrzeń – pustka wewnątrz komórek, pomiędzy nimi i poszczególnymi organami ciała. Tym, co łączy wszystkie elementy organizmu jest właśnie energia. To ona wprawia nas w ruch. Bez jej stałego dopływu stan naszego zdrowia uległby znacznemu pogorszeniu.

Starożytni chińscy medycy opracowując metodę akupunktury, która oddziałuje bezpośrednio na centra energetyczne ciała, wiedzieli to już tysiące lat temu. Podobnie, jak indyjscy badacze i nauczyciele duchowi, eksperymentujący z pozycjami jogi, której zadaniem jest usprawnienie przepływu *prany* (termin wedyjski oznaczający siłę życia). Rozumieli oni, że to właśnie ona jest naszym najcenniejszym zasobem. Jednakże podobnie jak w przypadku energii ogrzewającej domy, w których mieszkamy i napędzającej samochody, którymi jeździmy, źródło naszej ak-

tywności nie jest nieskończone. Wyzwaniem przed którym stoimy jest nauczenie się używania jej z głową oraz robienia wszystkiego, co w naszej mocy, abyśmy mieli jej pod dostatkiem.

Bezustanne czerpanie z nagromadzonych zapasów energii bez uzupełniania jej poziomu ma negatywny wpływ na zdrowie i może doprowadzić do zachwiania równowagi metabolicznej naszego organizmu. Pomimo wszelkich starań nie czujemy się lepiej dopóty, dopóki nie nauczymy się sposobów na harmonizowanie naszych energetycznych wpływów i wydatków.

Zaburzenie równowagi – dwie narracje

Duża liczba pacjentów szukających u nas pomocy nie może poradzić sobie z wieloma aspektami życiowego stresu. Mają oni problemy z wypełnianiem codziennych obowiązków związanych z pracą, czy prowadzeniem domu i nie mogą nawet marzyć o chwili spokoju. Chociaż część z nich skarży się na objawy wskazujące na depresję, zaskakująco wielu jako główny powód dyskomfortu wymienia brak energii. Nie mając pojęcia o gospodarce energetycznej organizmu, opisują oni swoje dolegliwości, posługując się zwrotami typu: „wyczerpany” lub „pozbawiony siły”. Przykładami ilustrującymi symptomy skrajnego zmęczenia mogą być historie Sama i Nancy.

Jeśli dzisiaj jest wtorek, to musi być Bombaj. Sam spędzał w podróży tyle czasu, że często, zanim nie odsłonił firanek w pokoju hotelowym, nie miał pojęcia ani o porze dnia, ani o miejscu, w którym się znajduje. Był on organizatorem imprez od tylu już lat, że po czterech godzinach snu jakimś cudem zdołał zebrać się

do kupy i zabawić pięciotysięczną publiczność tak, jakby robił to automatycznie. W przeszłości angażował się nawet w przygotowywanie wydarzeń w krajach o niepewnej sytuacji politycznej, w których liczy się szczególne uwrażliwienie na sprawy związane z miejscową kulturą. Jednak po 12 latach przemierzania kuli ziemskiej, Sam – znany ze swej legendarnej wytrzymałości – zdał sobie sprawę, że dłużej już nie może żyć w ten sposób.

Sam i Dick znali się od lat. Kiedy przypadkiem spotkali się na konferencji w Niemczech, Dick od razu zauważył smugę na twarzy kolegi po fachu. Po kilku minutach rozmowy, Sam zapytał znajomego, czy zna jakiś sposób na przezwycięzenie fizycznego i umysłowego zmęczenia, które od pewnego czasu daje mu się we znaki.

Na szczęście Dick miał w zanadrzu zapasową fiolkę preparatu zawierającego wyciąg z różeńca górskiego, którą sprezentował koledze. Sam schował buteleczkę i udał się w dalszą podróż. Dwa tygodnie później przesłał znajomemu maila z podziękowaniami, w którym chwalał zalety nowo odkrytej metody zwiększania poziomu energii.

Podobnie jak Sam, Nancy również była przyzwyczajona do życia na pełnych obrotach. Ciągłe zabieganie nie pozwalało jej zauważyć, w jak opłakanym stanie się znalazła. W wieku 45 lat była tak zajęta, że nie potrafiła zwrócić uwagi na niekorzystne zmiany zachodzące w jej ciele i umyśle. Chociaż w chwili, gdy jej pierwsze dziecko ukończyło drugi rok życia, podjęła pracę na pół etatu, następna ciąża uniemożliwiła jej rozwijanie się na tle zawodowym. Wtedy postanowiła w całości poświęcić się wychowywaniu dzieci. Zanim Nancy zdołała w pełni zdać sobie z tego sprawę, miała na głowie trójkę potomstwa. Jej życie wypełnione było obowiązkami związanymi ze szkołą: odwoże-

niem dzieci i pomocą w nauce. Dodatkowo wykonywała prace domowe oraz angażowała się w działalność wolontariacką.

W miarę, jak dzieci stawały się coraz bardziej niezależne, ich matka postanowiła sama zasiać w szkolnych ławach, zapisując się na studia informatyczne. Zaczęła uczęszczać na zajęcia organizowane przez lokalny uniwersytet. Uświadomiła sobie wtedy, że jej grupa składa się głównie z 24 latków bawiących się komputerami od niemowlęctwa. Ich umysły przyzwyczajone są do przetwarzania informacji w znacznie szybszym tempie niż potrafiła to robić Nancy. Matka trójki dzieci musiała nadrabiać zaległości ucząc się po nocach w domu, co odbijało się na czasie przeznaczonym na sen. Wkrótce zaczęła zapominać o drobnych sprawach i obowiązkach – oznacza to, że zużywała więcej sił niż była w stanie dostarczyć swojemu organizmowi. Jej zapotrzebowanie energetyczne było zbyt duże, podczas gdy napięcie związane z wykonywaniem obowiązków domowych i szkolnych było źródłem przemożnego stresu. Skrajne zmęczenie sprawiło w końcu, że nie mogła dłużej normalnie funkcjonować.

Jednakże Nancy nie poddawała się tak łatwo. Zrezygnowała z kilku aktywności uprawianych w czasie wolnym, skupiając się jeszcze bardziej na nauce. Pewnego dnia nasza bohaterka poczuła, jak jej serce przestaje bić na kilka sekund. Jej lekarz upatrywał przyczyny tych dolegliwości w nałożeniu się na siebie niekorzystnych efektów stresu, otyłości i braku ćwiczeń fizycznych – wszystkie te przypadłości związane były z gorączkowym stylem życia Nancy. Był to dla niej dzwonek alarmowy. Matka trójki dzieci uświadomiła sobie, że nie przywiązując należytej wagi do własnego zdrowia, naraża swoje ciało na poważne niedomagania w rodzaju choroby wieńcowej, cukrzycy, czy nowotworów. Traktując diagnozę lekarza jak wyzwanie, deklarowała

rodzinie: „Nie odejdę przedwcześnie. Nie dam się pokonać dolegliwościom związanym z wiekiem!”

Nancy zapisała się na koordynowany przez personel medyczny program utraty wagi. Każdy dzień, w którym zgubiła dwa kilogramy lub przeszła dodatkowy kilometr był świętem. Jednak nawet wtedy, gdy jej waga spadła już do normalnego, zdrowego poziomu, Nancy wciąż skarżyła się na zmęczenie, umysłową powolność i roztargnienie. To właśnie wtedy znajoma o imieniu Pat poleciła jej różeniec górski w formie preparatu zawierającego 100 miligramów wyciągu i przyjmowanego dwa razy dziennie.

Tydzień później Nancy skontaktowała się z nami telefonicznie, zastanawiając się, czy zażywanie preparatu przez zaledwie 7 dni rzeczywiście może przynieść tak dobroczynne efekty. Nie miała pewności, czy to, czego doświadcza, nie jest jedynie „efektem placebo”. Z jej relacji wynikało, że po przyjęciu wyciągu z rośliny praca jej umysłu uległa znaczącej poprawie. Różeniec górski usprawnił również jej pamięć. Co najważniejsze Nancy miała teraz dość energii, aby należycie wypełniać wszystkie obowiązki związane z nauką oraz domem. Wieczorami potrafiła również czerpać przyjemność z towarzystwa męża i dzieci. Z uwagi na wysiłek włożony w poprawę ogólnego stanu swojego zdrowia, jej serce nie zatrzymywało się już w biegu.

Zarówno dla Sama, jak i Nancy, różeniec górski okazał się doskonałym sposobem na przezwyciężenie zmęczenia oraz stresu. Jednak, jak nauczyła się Nancy, nasze nawyki żywieniowe oraz styl życia muszą ulec poważnym zmianom, dzięki którym nasz organizm uzupełni zapas energii oraz rozpocznie proces właściwego leczenia.

Kiedy nadmiernie eksploatujemy własne ciało, nie dając mu nic w zamian, oszukujemy sami siebie. Postępując w ten sposób, nie

tylko marnujemy swój potencjał, ale również narażamy na szwank własne zdrowie. Rózeniec górski może pomóc nam skompensować niedobór energii, dzięki czemu będziemy w stanie odpowiednio zrównoważyć nasz metabolizm oraz żyć pełnią życia.

Komórki: elektrownie ciała

Jako że wszystkie nasze działania, myśli i emocje – zwłaszcza te związane ze stresem – aby zaistnieć, potrzebują energii, powinniśmy na początku ustalić jej pochodzenie. Każda komórka ciała posiada swoje własne mikroskopijne źródła zasilania, zwane mitochondriami, przetwarzające związki organiczne pobierane wraz z jedzeniem na energię. Następnie jest ona składowana w organicznych związkach chemicznych – ATP (adenozyno-5'-trifosforan) i fosfokreatynie – których zadanie polega na transportowaniu oraz uwalnianiu energii w miejscach, gdzie jest ona potrzebna. Jeśli chcielibyśmy porównać elementy naszego organizmu do transportu samochodowego, wymienione wyżej substancje byłyby paliwem wypełniającym ogromne cysterny, które napełniając zbiorniki w rafinerii, zaopatrują lokalne stacje benzynowe, jak również tym w dystrybutorach napełniających baki naszymi pojazdami.

W DNA zawarte są instrukcje, dzięki którym organizm wie, w jaki sposób produkować ATP i fosfokreatynę. Kiedy mitochondria wytwarzają wystarczającą ilość cząsteczek tych związków, komórki mają dość energii, aby funkcjonować optymalnie oraz aktywnie wypełniać zadania podyktowane im przez ich własną biologię. Jeżeli jednak z jakichś powodów nasze małe elektrownie nie potrafią zaspokoić zapotrzebowania organizmu

na energię, mamy wówczas do czynienia z kryzysem energetycznym na poziomie komórkowym.

Naukowcy wyszczególnili szereg czynników negatywnie wpływających na funkcjonowanie mitochondriów i zmniejszających tym samym produkcję energii. Jednym z nich jest hipoksja, stan polegający na niedotlenieniu tkanek, który upośledza metabolizm glukozy, jak również syntezowanie ATP i fosfokreatyny. Jej przyczyną może być przebywanie na dużej wysokości lub niedostateczny dopływ świeżej krwi związany z miażdżycą (stwardnienie tętnic). Do innych czynników wywołujących ten stan należą również choroby serca i płuc, udar, urazy głowy, zagrażający życiu krwotok oraz palenie wyrobów tytoniowych. Należy zaznaczyć, że wszystko to, co utrudnia przenoszenie tlenu przez czerwone krwinki, może wywołać hipoksję. Na szczęście różniec górski potrafi pomóc organizmowi uchronić się przed skutkami niedotlenienia, co potwierdzić mogą osoby zmagające się z chorobą wysokogórską.

Innymi czynnikami mogącymi doprowadzić do zmniejszenia produkcji energii w mitochondriach są uszkodzenia DNA i błon komórkowych. Uważa się, że za ich degradację odpowiedzialne są wolne rodniki. Należy jednak zaznaczyć, że te niestabilne cząsteczki odgrywają w organizmie dwuznaczną (nie tylko szkodliwą) rolę. Potrafią one niszczyć chorobotwórcze wirusy i bakterie, ale mogą również zwrócić się przeciwko nam samym, atakując podstawowe struktury naszego ciała. Termin *stres oksydacyjny* odnosi się do skali uszkodzeń, jakie wolne rodniki wywierają na DNA, błony komórkowe, jak również białka. Narastanie szkód prowadzi do zmniejszenia ilości generowanej energii przez tkanki. Uważa się, że mechanizm ten ma zasadniczy wpływ na obumieranie komórek, uszkodzenia

większych struktur ciała, starzenie się i związane z wiekiem choroby zwyrodnieniowe.

Z uwagi na to, że komórki nerwowe mózgu charakteryzują się bardzo szybką przemianą materii – co czyni z nich prawdziwych pożeraczy paliwa – są one szczególnie narażone na stres oksydacyjny i niedotlenienie. W momencie, gdy mózg nie ma dostępu do wystarczającej ilości benzyny, która mogłaby pozwolić na swobodną jazdę, może on zacząć tracić swoje komórki, zwane inaczej neuronami. To z kolei może prowadzić do wystąpienia patologii neurodegeneracyjnych, takich jak choroba Alzheimera i Parkinsona⁷.

Na szczęście niedawno przeprowadzone badania sugerują, że jesteśmy w stanie poprawić naszą wydajność energetyczną i zredukować stres oksydacyjny, chroniąc tym samym komórki mózgu i ośrodkowego układu nerwowego. Aby to osiągnąć, kluczowe wydaje się zwiększone przyjmowanie antyoksydantów i adaptogenów, takich jak różeniec górski, połączone ze zdrową dietą⁴. Żłoty korzeń podnosi wydajność energetyczną organizmu i chroni go przed zgubnym wpływem stresu oksydacyjnego. Powinniśmy wziąć pod uwagę powyższe zalecenia szczególnie wtedy, gdy chcemy poprawić sprawność umysłową i zapobiec obumieraniu neuronów.

Równanie stres-energia

Doświadczamy stresu za każdym razem, gdy wysiłek wkładany w codzienną aktywność przewyższa nasz poziom energii, albo gdy zagraża nam jakieś niebezpieczeństwo. Od kiedy Hans Selye rozpoczął swój pionierski program badawczy w latach 30-tych XX wieku, społeczność naukowa dowiedziała się bar-

dzo dużo o stresie, a także o szkodliwości kojarzonych z nim hormonów wywierających negatywny wpływ na niemal wszystkie organy i układy ludzkiego ciała.

Niestety, postępy w badaniach nad energią nie były aż tak doniosłe. Jest to związane z tym, że w przeszłości naukowcy interesowali się głównie sytuacjami pełnymi napięć, nie dostrzegając ich związku z naszym zapasem sił witalnych. Ostatnie badania pokazały, że reagowanie na stres ma przemożny wpływ na produkcję, dystrybucję i pożytkowanie energii w organizmie. Z uwagi na to, że wzmożona aktywność ciała kojarzona z naszą odpowiedzią na zagrożenia środowiska zewnętrznego również wymaga użycia sporej ilości energii, może stać się ona ważnym czynnikiem wywołującym chroniczne zmęczenie.

Dwoma kluczowymi elementami biologicznego mechanizmu stresu są układ współczulny, wchodzący w skład autonomicznego układu nerwowego, oraz oś podwzgórze-przysadka-nadnercza. Autonomiczny układ nerwowy reguluje niezależne od naszej woli funkcje organizmu, takie jak: bicie serca, ciśnienie krwi, rozwarcie i zwężenie naczyń krwionośnych, oddychanie, trawienie, a także ruchy mięśni gładkich. Obejmuje on układy współczulny i przywspółczulny, które działają na siebie antagonistycznie. Przykładowo, pierwszy z nich odpowiedzialny jest za wydzielanie epinefryny (adrenaliny) i noradrenaliny – hormony te przyspieszają bicie serca i oddychanie. Natomiast pobudzenie drugiego przynosi odwrotny skutek – rytm serca i oddechu ulega zwolnieniu.

Oś podwzgórze-przysadka-nadnercza reguluje wydzielanie przez nadnercza hormonów określanych jako glikokortykosteroidy. Jednym z nich jest kortyzol, który ma przemożny wpływ na wiele aspektów homeostazy – stanu biologicznej równowagi – organizmu ludzkiego, włącznie z magazynowaniem i uwalniania-

niem energii, tłumieniem odpowiedzi immunologicznej oraz reprodukcją. Układ współczulny oraz oś podwzgórze-przysadka-nadnercza wykorzystują wiele szlaków neurohormonalnych do komunikacji i koordynacji własnych funkcji.

Selye odkrył, że kiedy doświadczamy fizycznego lub emocjonalnego stresu, układ współczulny naszego organizmu może wyzwolić w nas odpowiedź typu „walcz lub uciekaj”. Odpowiadają za to skomplikowane reakcje chemiczne, pomagające nam w radzeniu sobie w zagrażających życiu sytuacjach⁵. Ten niezwykły „instykt przetrwania” uruchamiany jest przez szybkie uwalnianie się epinefryny, norepinefryny i kortyzolu – hormonów stresu, o których wspomnieliśmy wyżej. Substancje te sprawiają, że mózg przechodzi w stan wzmożonej czujności, a mięśniom dostarczana jest większa ilość świeżej krwi. Dzięki temu dysponują one energią potrzebną do zwalczania lub uniknięcia niebezpieczeństwa. (Nawiasem mówiąc, epinefrynę i norepinefrynę określić powinniśmy mianem *neurohormonów*. Innymi słowy, jednocześnie pełnią one rolę hormonów i neuroprzekaźników – substancji chemicznych umożliwiających komunikowanie się ze sobą poszczególnych komórek organizmu).

Elegancko zaprojektowany biologiczny mechanizm stresu przystosowany jest do bycia aktywnym jedynie przez krótki okres czasu, po którym powinien nastąpić dłuższy interwał przeznaczony na odpoczynek i leczenie. Lecz kiedy traumatyczna sytuacja się przedłuża, nasze ciała muszą znosić długotrwałe okresy charakteryzujące się podwyższonym poziomem stresu. Związane jest to z uwalnianiem do krwiobiegu nadmiernych ilości epinefryny, norepinefryny i kortyzolu. W rezultacie hormony stresu pełniące kluczową rolę w błyskawicznej reakcji umożliwiającej przetrwanie zmuszają organizm do pracy na

najwyższych obrotach, nie pozwalając komórkom na zregenerowanie się i odnowienie zapasów energii.

Jeszcze do niedawna lekarze i naukowcy byli przekonani, że jedynym, co musimy zrobić, aby zatrzymać samo nakręcającą się spiralę stresu, jest uspokojenie układu współczulnego organizmu poprzez unikanie sytuacji stresujących. Według najnowszych badań jest to jedynie część równania. Jak wyjaśnimy to bardziej szczegółowo w rozdziale drugim, zachwiana równowaga autonomicznego układu nerwowego spowodowana jest zarówno zbyt-
nim pobudzeniem układu współczulnego, jak i uśpieniem układu przywspółczulnego. To właśnie ten ostatni odpowiedzialny jest za proces leczenia oraz uzupełnianie niedoborów energetycznych naszego ciała. Aby wykonywał on należycie swoją pracę, musimy zapewnić sobie regularne okresy odpoczynku, w trakcie których nasz biologiczny mechanizm stresu nie będzie funkcjonował na najwyższym z możliwych biegów.

W jaki sposób biologiczny mechanizm stresu reguluje gospodarkę energetyczną organizmu

W chwili gdy biologiczny mechanizm stresu uruchomi reakcję typu „walcz lub uciekaj”, ciało przygotowuje się na stan podwyższonego ryzyka. Podobnie jak kierowca samochodu wyścigowego dociskający pedał gazu na starcie, nasz organizm zużywa zwiększoną ilość energii, kiedy gotujemy się do obrony. Pobudzone komórki nerwowe mózgu poprawiają czuj-

ność zmysłów i koncentrują całą naszą uwagę na zagrożeniu. Wymaga to spalenia dodatkowej porcji kalorii. Potrzebuje tego również serce, które bije mocniej, płuca, przyspieszając rytm oddechu, oraz mięśnie, kurcząc się w odpowiedzi na atak.

Organizm człowieka magazynuje niezbędne paliwo w formie kwasów tłuszczowych oraz glukozy – cukru prostym. Aby sprostać zwiększonemu w chwilach napięcia zapotrzebowaniu na energię, hormony stresu zużywają zgromadzone przez nas rezerwy kalorii, przyspieszając tym samym tempo szeregu procesów. Wśród nich wymienić należy lipolizę (uwalnianie do krwiobiegu kwasów tłuszczowych w formie trójglicerydów), glikogenolizę (wydzielanie glukozy) i katabolizm mięśni (rozkład białek). Następnie te same hormony ułatwiają przenoszenie podstawowych surowców energetycznych organizmu, przyspieszając bicie serca. Dzięki temu krew może bez zbędnej zwłoki dotrzeć w obszary mózgu i mięśni, które tak bardzo potrzebują wyżej wymienionych substancji.

Zwiększona konsumpcja energii prowadzi oczywiście do szybkiego wyczerpania jej zasobów. Kiedy uda nam się uciec lub zwalczyć czynnik wywołujący stres, biologiczny mechanizm wykorzystujący kortyzol i działający na zasadzie sprzężenia zwrotnego wyłącza reakcję pobudzającą organizm do wzmożonego wysiłku. Pozwala to na odbudowanie sił nadwątłych przez nasze zachowanie w stresującej sytuacji. Warto jednak zauważyć, że jeśli stan wytężonej aktywności trwa zbyt długo, może stać się on przyczyną kryzysu energetycznego uderzającego w funkcjonowanie całego organizmu.



Rozdział 5

Przywróć umysłowi młodość

Czy zauważyłeś, że nie możesz już polegać na własnej pamięci tak, jak niegdyś? Może pocieszy cię fakt, że nie jesteś odosobnionym przypadkiem. Pogarszająca się pamięć nie jest wymysłem twojej wyobraźni. Większość dorosłych każdego roku traci około 1-2 procent wrodzonej zdolności do zapamiętywania⁷.

To zjawisko – nazywane w terminologii medycznej osłabieniem pamięci związanym z wiekiem (AAMI) – nie jest wywołane przez żadną konkretną chorobę i nie zależy od stanu zdrowia. Tym niemniej, dotyka prawie 6 procent populacji i 18.5 procenta ludzi powyżej 50 roku życia². Ostatnia z liczb staje się jeszcze wyższa w miarę dodawania kolejnych lat – w przedziale od 60 do 78 lat objawy osłabienia pamięci wykazuje już 40 procent badanych członków populacji¹⁶.

Chociaż osłabienie pamięci kojarzone jest z osobami starszymi, wiek jest tylko jednym z czynników występowania tego zjawiska. Niemal wszyscy ludzie, włącznie z nastolatkami, pod wpływem zmęczenia lub stresu stają się bardziej zapominalscy.

Sprawa komplikuje się jeszcze bardziej, gdy przyjmiemy, że niezależnie od wieku, prawie wszystko – w tym geny, środowisko, dieta, styl życia, stan zdrowia, a nawet przyjmowane leki – oddziałuje w jakiś sposób na pracę naszego mózgu.

Oczywiście nie jesteśmy w stanie zmienić charakterystycznych cech naszych genów (przynajmniej na razie), ani całkowicie ograniczyć kontaktu z toksynami występującymi powszechnie w otoczeniu. Mamy jednak pewien wpływ na inne czynniki zmieniające funkcjonowanie naszego mózgu.

Co trzeba wiedzieć o zdrowiu mózgu

Jak wspomnieliśmy w rozdziale pierwszym, komórki mózgu uważane są za pożeracze energii. Niczym jadący z prędkością 120 km/h sportowy samochód, mózg ludzki charakteryzuje się olbrzymim wskaźnikiem przemiany materii, spalając wielkie ilości kalorii, co związane jest z wydzielaniem wolnych rodników tlenowych¹⁸. Bez odpowiedniej ochrony przed uszkodzeniami i systematycznego uzupełniania zapasów energii, neurony byłyby szczególnie narażone na niszczący wpływ rodników. Ich nadmiar może prowadzić do obumierania komórek nerwowych i przyspieszać proces starzenia się mózgu, jak również zwiększać ryzyko wystąpienia schorzeń neurodegeneracyjnych, takich jak choroba Alzheimera i Parkinsona^{8, 28}.

Listę czynności wspierających proces regeneracji neuronów otwiera zapewnienie sobie odpowiedniej dawki snu. Również utrzymywanie poziomu stresu na dopuszczalnym poziomie wydaje się być kluczem dla zachowania jasności umysłu i dobrego stanu zdrowia mózgu. Dzieje się tak, ponieważ zarów-

no neurony, jak i komórki wszystkie komórki nerwowe, są szczególnie wrażliwe na niekorzystne efekty napięcia.

W warunkach silnego stresu komórki wchodzące w skład układu nerwowego – neurony – bombardowane są pobudzającymi neurotransmiterami i wysokim stężeniem kortyzolu. W odpowiedzi neurony uwalniają z kolei własne substancje przenoszące sygnały, które mogą mieć działanie stymulujące (katalizatory) lub spowalniające (inhibitory) aktywność przylegających do nich komórek nerwowych. W przypadku sytuacji ekstremalnej lub traumy, bardzo wysokie stężenia neurotransmiterów pobudzających (takich jak kwas L-glutaminowy) mogą prowadzić do uszkodzenia neuronów, niszcząc delikatne zakończenia nerwowe i powodując śmierć komórki.

Badania wykorzystujące obrazowanie metodą rezonansu magnetycznego, przeprowadzone z udziałem maltretowanych dzieci, ofiar gwałtu i żołnierzy cierpiących na zespół stresu pourazowego, wykazały spadek liczebności komórek nerwowych w obszarze hipokampa. Prawdopodobnie, jest to związane z dużą ilością stymulujących neurotransmiterów i kortyzolu, uwalnianą w trakcie odczuwania skrajnego napięcia^{3, 4, 5}.

Chociaż łagodne i krótkotrwałe formy stresu mogą stymulować umysł do twórczego myślenia i sprawniejszego rozwiązywania problemów, przedłużające się lub charakteryzujące się dużą intensywnością napięcie wyczerpuje zgromadzony w komórkach zapas energii. Kiedy jesteśmy poddani jego działaniu, po jakimś czasie czujemy się, jakbyśmy tkwili w mentalnej mełsie, uniemożliwiającej nam szybkie poruszanie.

Zdrowa dieta jest kolejnym ważnym czynnikiem wpływającym na zdrowe funkcjonowanie mózgu. Niedawno przeprowadzone badania potwierdzają, że zmiana sposobu odżywiania,

połączona z przyjmowaniem dobrych jakościowo suplementów (w szczególności przeciwutleniaczy), może zwiększać wydolność energetyczną organizmu, zapobiegać uszkodzeniom będącym wynikiem aktywności wolnych rodników i przeciwdziałać przeciwdziałać degeneracji komórek ciała²³.

To, że niezdrowy tryb życia wpływa negatywnie na zdrowie mózgu, nie powinno nikogo zaskakiwać. Nadmierne spożywanie alkoholu, palenie tytoniu lub marihuany – nie wspominając o zażywaniu kokainy, metamfetaminy lub innych twardych narkotyków w *jakichkolwiek* dawkach – może prowadzić do uszkodzenia komórek nerwowych mózgu. Toksyczne efekty używek intensyfikują się stopniowo. Dzieje się tak dlatego, ponieważ z biegiem lat nasza zdolność do neutralizacji alkoholu i innych szkodliwych substancji ulega pogorszeniu, a procesy naprawcze mózgu zachodzą zdecydowanie wolniej, co uniemożliwia nam szybki powrót do zdrowia.

Na szczęście, spora liczba preparatów ziołowych, przeciwutleniaczy, witamin, minerałów i leków nootropowych (zawierających substancje przywracające zdrowie komórkom mózgu) jest w stanie zapobiegać, opóźniać i - w wielu przypadkach – leczyć uszkodzenia zadane neuronom. Dobrym przykładem jest różeniec górski.

Dar różenca górskiego

Cathy, 45-letnia nauczycielka historii, skarżyła się Pat, że miewa trudności ze znajdowaniem odpowiednich słów podczas lekcji. Zacinanie się w środku zdania przed całą klasą bardzo ją krępowало. Co więcej, martwiło ją widmo utraty pracy, a nawet możliwość zapadnięcia na wczesne stadium choroby Alzheimera.

Pat zaleciła Cathy stosowanie preparatu zawierającego różeniec górski. Po niedługim czasie pacjentka wyraziła podziw następującymi słowami: „Moja pamięć funkcjonuje o wiele lepiej niż przedtem. Nie mam już żadnych problemów z gubieniem słów”.

Różeniec górski na różne sposoby wspiera prawidłowe funkcjonowanie mózgu. Na poziomie komórkowym, ziele wykazuje właściwości przeciwutleniające, zmniejszając skalę uszkodzeń błon i mitochondriów – kluczowych dla produkcji energii struktur komórkowych. Co więcej, zwiększając wytwarzanie wysokoenergetycznych cząsteczek fosfokreatyny i adenozy-no-5'-trifosforanu (ATP), roślina poprawia ich dostępność, co sprawia, że komórki ciała mogą pracować wydajniej. Pomaga to przeciwdziałać efektom zmęczenia i utrzymywać funkcje intelektualne na wysokim poziomie, szczególnie w czasie wytężonego wysiłku umysłowego.

Pod względem neurochemicznym różeniec górski stymuluje produkowanie takich neurotransmiterów jak: serotonina, norepinefryna i dopamina – substancji niezbędnych dla optymalnego funkcjonowania mózgu^{19, 20, 27}. Naukowcy udowodnili, że serotonina i norepinefryna odpowiadają za zdolności intelektualne kory mózgowej. W dodatku serotonina i inne neuroprzekaźniki mają duży wpływ na nastrój i pomagają w odpowiednim dostrojeniu ośrodków limbicznych (emocjonalnych) mózgu. W przypadku dopaminy, jej dramatyczny spadek pozwala jednoznacznie zdiagnozować chorobę Parkinsona.

Pośród wielu korzyści wynikających z przyjmowania różenia górskiego, warto wspomnieć o jego pobudzającym efekcie wywieranym na sieć nerwów zwaną tworem siatkowatym, wchodzących w skład pnia mózgu. Rolą tej struktury jest dosłowne wybudzanie mózgu i dalsze zwiększanie poziomu neuroprzekaźników. Ziele równoważy także działania związane

z odpowiedzią organizmu na zagrożenia, zapobiegając uwalnianiu nadmiernej ilości hormonów stresu, w tym kortyzolu, które mogą szkodzić komórkom mózgu. Przyczyniając się do poprawy ogólnego stanu zdrowia, włącznie z wydolnością układu krążenia, różeniec górski pomaga zapewnić organizmowi odpowiednie zaopatrzenie w tlen i substancje odżywcze potrzebne do prawidłowego funkcjonowania mózgu.

Sowieckie badania na temat umysłowej wydajności człowieka

Podczas trwania zimnej wojny, rząd Związku Radzieckiego rywalizował ze Stanami Zjednoczonymi w rozwoju technologii militarnych, osiągnięciach naukowych i podboju kosmosu. Sowieckie Ministerstwo Obrony aktywnie włączyło się w program poszukiwania sposobu na zwiększenie produktywności pracujących dla niego naukowców i usprawnienie wykonywania skomplikowanych czynności umysłowych u odbywających długie loty kosmonautów. Z pomocą licznych testów mierzących zdolności mentalne, sowieccy naukowcy ustalili, że podawanie różenca górskiego nie tylko pozytywnie wpływa na uczenie się i pamięć, ale zwiększa również szybkość przepływu myśli oraz ich precyzyjność^{16, 17, 21}. Co więcej, ziele poprawia wydajność pracy intelektualnej, myślenie abstrakcyjne i czas reakcji. Jak wykazały długoterminowe badania, w ramach których części uczestników podawano prawdziwą roślinę, a reszcie placebo, różeniec górski redukuje ilość popełnianych błędów²².