

Komu podobala się książka *Choroby autoimmunologiczne* – holistyczne uzdrawianie

„Aimee to promyk nadziei dla wszystkich pragnących poprawić stan swojego zdrowia i obudzić się do najlepszego życia”.

— dr Deepak Chopra

„Uwierz w swoje ciało to lektura obowiązkowa dla każdego, kto czuje się chory, zmęczony i nie wie, co się dzieje. Książka ta jest oparta na współczuciu, bogata w solidne porady medyczne i napisana przez osobę korzystającą z osobistych doświadczeń. To prawdziwa skarbnica przełomowej wiedzy, która każdemu pomoże uleczyć ciało i życie”.

— dr Christiane Northrup, bestsellerowa autorka
New York Timesa, autorka książki *Ciało kobiety, mądrość kobiety*

„Aimee Raupp to jedna z najmiłszych, najhojniejszych i najbardziej utalentowanych uzdrowicieli. Dzięki jej naukom zmieniłam sposób, w jaki myślę o swoim ciele i drodze do uzdrowienia. Jeśli pragniesz rozbudzić swoje zdrowie, potrzebujesz tej książki i uzdrowicielki Aimee”.

— Gabrielle Bernstein, bestsellerowa autorka New York Timesa,
autorka książki *Szczęście to Twój wybór*

„Nauki Aimee są przepelnione ogromną ilością wiedzy i wyników badań, którym towarzyszą życiowe doświadczenia i duża dawka humoru. W mistrzowski sposób przekazuje klientkom i czytelnikom praktyczne narzędzia, które pozwolą im osiągnąć i utrzymać optymalny stan zdrowia oraz vitalność, pomimo wyzwań stawianych przez współczesny styl życia. Roztacza mądrość i wiedzę, by natchnąć klientki uzdrawiającym działaniem miłości do samej siebie i samoakceptacji”.

— Agapi Stassinopoulos

„Aimee Raupp rozumie, że kochając siebie można uleczyć w sobie wszystko – ciało i duszę – i ukazuje nam drogę do pełnego zdrowia we wszystkich formach”.

— Rebekah Borucki,

„Przesłanie Aimee to wezwanie do działania skierowane do kobiet w każdym wieku, mówiące, aby przejęły kontrolę nad swoim zdrowiem, wchodząc na drogę miłości do samych siebie. Korzyści wykraczają poza fizyczne uzdrowienie, obejmując osiągnięcie harmonii między ciałem, umysłem i duszą owocujące optymalnym, dobrym stanem zdrowia oraz witalnością”.

— Claudia Chan

CHOROBY AUTOIMMUNOLOGICZNE

– holistyczne uzdrawianie

Prośba o zaznaczenie słów zapisanych KAPITALIKAMI – mają
być zamienione na bold

Aimee E. Raupp

CHOROBY AUTOIMMUNOLOGICZNE

– holistyczne uzdrawianie

Jak diametralnie poprawić stan zdrowia,
dzięki ćwiczeniom oddechowym, diecie
i wielu innym prostym technikom

Słuchaj radia Hay House na www.hayhouseradio.com



REDAKCJA: Ewelina Kuryłowicz
SKŁAD: Emilia Dajnowicz
PROJEKT OKŁADKI: Emilia Dajnowicz
TŁUMACZENIE: Karolina Pruszyńska

Wydanie I
BIAŁYSTOK 2019
ISBN 978-83-8168-339-5

Tytuł oryginału: *Body Belief. How to Heal Autoimmune Diseases, Radically Shift Your Health, and Learn to Love Your Body More*

BODY BELIEF © 2018 by Aimee E. Raupp

© 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 diety. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś skonsultować się z lekarzem, zanim rozpoczniesz jakikolwiek program poprawy zdrowia czy leczenia. Dłożono wszelkich starań, aby informacje zaprezentowane w tej książce były rzetelne i aktualne podczas daty jej publikacji. Wydawca ani 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

*Silnym kobietom z mojej rodziny, które wierzyły we mnie –
ciałem, umysłem i duszą.*

*Wasza odwaga, dobro i rady
pomogły mi rozwinąć skrzydła. Dziękuję ~*

Mamo

Babciu

Ciociu

Ciociu Eileen

Ciociu Carolyn

Ciociu Marilyn

Siostro Lily

Ciociu Pat

Babciu Ellen

SPIS TREŚCI

<i>Wprowadzenie</i>	11
<i>Wstęp</i>	15
Rozdział pierwszy: Reakcja autoimmunologiczna:	
wrogie przejęcie twojego ciała	27
Rozdział drugi: Klucz to wiara	47
Rozdział trzeci: Filary planu <i>Uwierz w swoje ciało</i>	63
Rozdział czwarty: Odzyskaj łączność z samą sobą	73
Rozdział piąty: Odnów przekonania dotyczące	
swojego ciała	97
Rozdział szósty: Przebudź swoje zdrowie	119
Rozdział siódmy: Plan żywieniowy <i>Uwierz w swoje ciało:</i>	
podstawy	127
Rozdział ósmy: Plan żywieniowy <i>Uwierz w swoje ciało:</i>	
krok po kroku	163

Rozdział dziewiąty: Przebudź zdrowie jeszcze bardziej	201
Rozdział dziesiąty: Plan Uwierz w swoje ciało w akcji:	
7-dniowy program	235
Rozdział jedenasty: Uwierz w nową siebie	253
 <i>Przepisy</i>	 259
<i>Pomysły na szybkie przekąski</i>	<i>297</i>
<i>Produkty kosmetyczne spełniające wymogi planu</i>	
Uwierz w swoje ciało	299
<i>Środki czystości i użytku domowego spełniające wymogi planu</i>	
Uwierz w swoje ciało	307
<i>Przelicznik miar i wag</i>	<i>311</i>
<i>Przypisy</i>	<i>315</i>
<i>Podziękowania</i>	<i>321</i>
<i>Twój przewodnik po planie Uwierz w swoje ciało</i>	<i>324</i>
<i>O Autorce</i>	<i>326</i>

WPROWADZENIE

Czy masz zamglony umysł i ciężko ci się skupić?

Czy budzisz się wyczerpana po ośmiu godzinach snu?

Czy czujesz, że twoje hormony są przez większość czasu rozregulowane?

Czy często coś cię boli w ciele?

Czy często doświadczasz gazów, wzdęć lub niestrawności?

Czy cierpisz na egzemę, łuszczycę lub inne problemy ze skórą, których trudno ci się pozbyć?

Czy masz trudności z zajściem w ciążę i/lub przeszedłś wielokrotne poronienia?

Czy trudno jest ci schudnąć?

Czy masz nawracające ataki lęków lub depresji?

Czy doświadczasz przypadkowych reakcji alergicznych na czynniki środowiskowe, przewlekłych problemów z zatokami lub jednego i drugiego?

Czy masz wrażenie, że zawsze łapiesz przeziębienie, które pojawi się w biurze?

Jeśli odpowiedziałas „tak” na trzy lub więcej pytań i jesteś kobietą pomiędzy 20 a 45 rokiem życia, możliwe, że cierpisz na chorobę autoimmunologiczną.

Bez względu na to, czy sięgnęłaś po tę książkę dlatego, że już zdiagnozowano u ciebie chorobę autoimmunologiczną; podejrzewasz, że możesz cierpieć na takie schorzenie czy też może czujesz się źle i szukasz pomocy, nie jesteś sama. Prawie 30 milionów kobiet zmagają się z chorobą autoimmunologiczną, taką jak reumatoidalne zapalenie stawów, choroba Hashimoto, nieswoiste zapalenie jelit, celiakia, endometrioza i cukrzyca typu 1. Jeszcze więcej kobiet żyje z niezdiagnozowanym schorzeniem autoimmunologicznym, może nawet ty. Szacuje się, że u jednej na dziewięć kobiet w wieku od 20 do 45 lat rozpoznana zostanie taka choroba.

Choroby autoimmunologiczne powstają, gdy organizm przestaje odróżniać elementy obce od siebie samego i przez pomyłkę atakuje normalne, zdrowe komórki, dając początek schorzeniu. Mówiąc inaczej: organizm zaczyna atakować zdrowe tkanki, bo zaczyna postrzegać je jako niezdrowe, a reakcja ta tworzy stan zapalny i chorobowy. Amerykańskie Towarzystwo Chorób Autoimmunologicznych (AARDA) podaje, że występowanie chorób autoimmunologicznych wzrosło trzykrotnie w ciągu ostatnich 40 lat, a kobiety (szcze-

gólnie w wieku reprodukcyjnym) padają ich ofiarą o 75% częściej niż mężczyźni. Rozumiesz? Występowanie chorób autoimmunologicznych wzrosło trzykrotnie w ciągu ostatnich 40 lat, a kobiety cierpią o 75% częściej niż mężczyźni.

Dlatego napisałam tę książkę. W ciągu prawie 15 lat doświadczenia w pracy klinicznej jako specjalista od zdrowia i samopoczucia kobiet zrozumiałam coś ważnego: wśród kobiet ma miejsce autoimmunologiczna epidemia; czują się one niesamowicie źle, a problem tylko się pogarsza. Nie akceptuję tego i ty też nie powinnaś. Dlatego opracowałam plan *Uwierz w swoje ciało* – chcę dać ci siłę, bo zasługujesz, aby czuć się dobrze, cieszyć się pełnią zdrowia i co najważniejsze, jesteś w stanie się uleczyć.

Powiem jednak jasno: sama książka cię nie uleczy.

Ta książka da ci *narzędzia*, aby się uleczyć, ale narzędzia to nie wszystko. Przede wszystkim chodzi o to, abyś podjęła decyzję, że przejmiesz kontrolę nad swoim zdrowiem i życiem. Będę cię dopingować i dawać najlepsze rady, jakie mogę, ale to ty musisz zadecydować, że chcesz poczuć się lepiej.

Wchodzisz w to?

Mam nadzieję, że tak, bo w głębi serca wiem, że możesz i powinnaś czuć się lepiej niż teraz. Razem znajdziemy drogę powrotu do pełnego zdrowia, którego jesteś godna.

WSTĘP

Pełnia zdrowia wygląda tak: budzisz się, czując się wypoczęta; twoje hormony są zbalansowane; czujesz się silna i pełna energii; dobrze trawisz jedzenie; codziennie dobrze się wypróżniasz; twoja skóra jest dobrze nawilżona z małą ilością niedoskonałości lub bez nich (cały czas!); masz promienną cerę; twoje włosy lśnią; twoje paznokcie rosną; twoje ciało zdrowieje i szybko wraca do równowagi po wszystkich komplikacjach i przede wszystkim, czujesz się dobrze odżywiona, pełna równowagi i stabilna na poziomie emocjonalnym.

Jeśli twój stan zdrowia nie jest taki w tej chwili, nie martw się. Możesz to osiągnąć. Wierzę, że możesz diametralnie poprawić stan swojego zdrowia. Nawet jeśli teraz nie wierzysz w swoje ciało i jego zdrowie, ja w nie wierzę i pokażę ci drogę odzyskania tej wiary. Nawet jeśli zmagasz się z poważ-

nymi problemami zdrowotnymi, mogę pomóc ci uzdrowić swoje ciało. Wiem, bo pomogłam wielu kobietom wrócić do optymalnego stanu zdrowia. Wiem, bo pomogłam samej sobie wrócić do pełni zdrowia, gdy *od lat* czułam się niczym schorowany, wyczerpany, opuchnięty kłębek hormonalnego chaosu z okropną egzemą, przez którą ciągle coś swędziało. Jako specjalistka od zdrowia i dobrego samopoczucia kobiet, pracująca w dziedzinie medycyny alternatywnej od 13 lat, byłam świadkiem wielu przypadków uzdrowienia, szczególnie w przypadku kobiet cierpiących na choroby autoimmunologiczne. Tak naprawdę nieraz sama namawiam klientki, aby poprosiły lekarzy medycyny zachodniej o wykonanie większej ilości badań i zagłębienie się w problem, aby odkryć ukryte schorzenie autoimmunologiczne, które często bywa niezdiagnozowane.

Powiem szczerze, że nie bardzo interesuje mnie, jaką chorobę rozpozna u ciebie lekarz medycyny zachodniej; najważniejsze jest dla mnie to, jak się czujesz. Praktykując tradycyjną medycynę wschodnią (TOM), identyfikuję chorobę przy użyciu innych narzędzi niż lekarze medycyny zachodniej. Diagnozując chorobę przyglądam się takim aspektom jak: jakość życia i snu, sposób odżywiania, zdolność do radzenia sobie ze stresem i chorobą oraz regenerowania się po nich, ogólny poziom zadowolenia i radości, trawienie, poziom energii, a także wiele innych. Używając słowa *choroba* nie mówię o schorzeniu, które po diagnozie leczy się środkami na receptę. Dla mnie choroba to *brak* swobody i komfortu. Choroba to dla mnie organizm wytracony z równowagi, nie pracujący na pełnych obrotach, wykorzystujący mniej niż 80% swoich możliwości zamiast 95 lub 100%. Widzę wiele

kobiet funkcjonujących na poziomie niższym niż optymalny, a skoro sięgnęłaś po tę książkę, możesz być jedną z nich.

Na studiach uczyłam się biologii i chemii, a na dalszym etapie studiowałam też neuronaukę; planowałam uzyskać dyplom z medycyny zachodniej. Pragnęłam zostać lekarzem głównie dlatego, że kojarzyło mi się to z inteligencją i sukcesem. Tak, chciałam pomagać ludziom (pomoc innym zawsze była moim powołaniem), ale zależało mi też na uznaniu i statusie, które zapewnia tytuł lekarza. Patrząc wstecz, widzę, że dziedzina medycyny zachodniej nigdy do mnie nie pasowała: nakładałam na siebie tak dużą presję, aby się w niej odnaleźć, że w końcu wpadłam w otchłań głębokiego konfliktu emocjonalnego i słabego stanu zdrowia. W wieku 19 lat zachorowałam na bulimię i anoreksję, których przyczyną było dążenie do perfekcji oraz to, że będąc sobą, nie czułam się wystarczająco dobra ani bezpieczna.

Moi rodzice robili, co w ich mocy, aby pomóc mi w problemach emocjonalnych i niesamowicie mnie wspierali, ale moje dolegliwości zdrowotne nie ustały. Jako dwudziestokilkulatka wciąż wykorzystywałam zaburzenia odżywiania do radzenia sobie z brakiem pewności siebie i głębokim lękiem przed porażką, zmagając się więc z mnóstwem dolegliwości: z palącą, swędzącą, czerwoną, śącącą się wysypką na całym ciele; luźnym stolcem każdego dnia; regularnymi atakami astmy i alergii; trądzikiem hormonalnym; opuchlizną i cieniami pod oczami; nieregularnymi i bolesnymi miesiączkami. *Ciągle* czułam się wyczerpana i przytłoczona. Stosowałam kremy sterydowe na problemy skórne (zdiagnozowane przez lekarza jako egzema), a Proactiv na trądzik, podrażniony żołądek łagodziłam regularnie za pomocą Pepto-Bismolu,

inhalator na astmę pomagał mi swobodnie oddychać, alkohol i objadanie się koili stres, a w dodatku sięgałam po leki bez recepty, by uśmierzyć dolegliwość, która akurat dokuczała mi w danym tygodniu.

Ponadto miałam bardzo dysfunkcyjne podejście do swojego zdrowia. Było to w dużej mierze związane z presją, którą nakładałam na siebie, gdyż łaknęłam prestiżu oferowanego przez tytuł lekarza. Po szczerej rozmowie z ojcem doznałam olśnienia. Stało się to, gdy w trakcie studiów wróciłam do domu na wakacje i wyszłam z przyjaciółmi. Wróciłam nieźle pijana i śmierdziałam papierosami (miałam wtedy zwyczaj wypalania jednego lub dwóch papierosów, gdy piłam alkohol), a gdy tata powitał mnie w drzwiach, wyglądał na bardzo rozczarowanego. Nie powiedział wtedy ani słowa, ale na drugi dzień, zgodnie z naszym zwyczajem, wybraliśmy się na wspólną przechadzkę, podczas której zapytał:

– Co się z tobą dzieje? Mówisz, że chcesz pomagać ludziom, aby byli zdrowsi i lepiej im się żyło, ale nie wydaje mi się, abyś ty była teraz szczególnie zdrowa czy szczęśliwa. Nigdy nie poszedłbym do lekarza, który sam nie stosuje się do swoich zaleceń.

Jego słowa mocno mną wstrząsnęły. Zawsze byliśmy z tatą najlepszymi przyjaciółmi (zmarł w 2010 roku na agresywnego raka prostaty) i znał mnie od podszewki. Tymi słowami na zawsze zmienił moją wizję kariery i samej siebie. Oto przebywałam wśród genialnych przyszłych lekarzy, studiowałam na jednej z najlepszych uczelni medycznych na świecie, a zupełnie nie potrafiłam uleczyć siebie.

Zaczęłam kwestionować wszystko, a w szczególności swoje własne podejście do zdrowia. Szukałam innych

sposobów, aby sobie pomóc i tak zostałam pacjentką przychodni studenckiej przy Pacific College of Oriental Medicine (PCOM) w San Diego i poznałam tradycyjną medycynę wschodnią (TOM). Zaczęłam odzyskiwać kontrolę nad swoim zdrowiem: umysłowo i emocjonalnie. Moja akupunkturzystka pomogła mi dokonać zmian w stylu życia oraz sposobie odżywiania i przy jej wsparciu wkroczyłam na drogę do uzdrowienia.

Słabe zdrowie pomogło mi się obudzić, było znakiem ostrzegawczym. Dopiero gdy poczułam się lepiej, zrozumiałam, w jak okropnym stanie byłam wcześniej. Wkrótce rozpoczęłam terapię z wykorzystaniem akupunktury i medycyny wschodniej, a także podjęłam czteroletnie studia magisterskie z akupunktury na PCOM. Te studia, wyniesiona z nich wiedza i radykalna poprawa stanu mojego zdrowia na zawsze zmieniły sposób, w jaki postrzegam medycynę i bycie lekarzem. Dzięki obowiązkowym zajęciom z psychologii na pierwszym roku, podczas których kładzie się nacisk na to, że trzeba najpierw uleczyć siebie, zanim będzie można leczyć innych, przezwyciężyłam wreszcie zaburzenia odżywiania.

Dziś od przebudzenia mojego zdrowia minęło już prawie 20 lat i jestem gotowa pomóc tobie odzyskać zdrowotną równowagę. Jednak zanim zagłębimy się w tajniki planu *Uwierz w swoje ciało*, pomówmy o czymś bardzo dla mnie ważnym, będącym motywem przewodnim mojej działalności zawodowej i mojego życia: miłości do samej siebie. Wiem, że w tych czasach mówienie o miłości do samej siebie brzmi banalnie, ale była ona źródłem mojej przemiany i jeśli ty chcesz znacząco poprawić stan swojego zdrowia, musi być ona źródłem zmiany także u ciebie.

Mówiąc o kochaniu siebie, mam na myśli życzliwość, delikatność i współczucie w stosunku do siebie. Miłość do siebie to cierpliwość, to zrozumienie, to przebaczenie. Kochając siebie przestajesz surowo się osądzać, a zaczynasz pozwalać sobie na bycie nieidealną i otwierasz się na przyjęcie pomocy, której potrzebujesz. Oto pierwszy dar miłości do siebie: nie zadręczaj się, jeśli nie robisz czegoś idealnie od razu, cały czas, w każdej sekundzie każdej minuty. Dawaj z siebie, ile możesz w danej chwili i staraj się, aby każdego dnia było lepiej. Jeśli będziesz stosować się do moich zaleceń nawet tylko przez 70–80% czasu i tak zobaczysz rezultaty. Oczywiście im bardziej będziesz się starać, tym szybciej uzyskasz poprawę stanu zdrowia, a zmiana będzie bardziej trwała. Jednak pozostań przy tym zawsze łagodna dla siebie. Pogódź się z tym, że będą wzloty i upadki, a także chwile, gdy nie będziesz tryskać zdrowiem, tak jakbyś chciała. Czasami nie będziesz przestrzegać tego planu tak sumiennie, jak byś chciała. To jest w porządku. Wszyscy jesteśmy ludźmi i nie chodzi mi o to, aby dążyć do ideału. Mam na myśli to, abyś znalazła w życiu równowagę i mogła czuć się lepiej niż w tej chwili.

Weźmy na przykład mnie, *specjalistkę od spraw zdrowia*. Czasami nie stosuję się do swoich zaleceń dietetycznych, zaniedbuję regularnych medytacji, pozwalam, aby stres wziął górę lub dłużej pracuję i mniej śpię. Tym co zmieniło się od czasu, gdy stan mojego zdrowia był bardzo słaby, jest to, że teraz od razu czuję *brak swobody i komfortu* dzięki znakom ostrzegawczym. Znakami ostrzegawczymi nazywam problematyczne, nieprzyjemne objawy, które występują w miarę regularnie. Jednym z moich głównych znaków ostrzegaw-

czych jest egzema – czerwona, swędząca wysypka, na którą nie pomaga żaden krem. Zaostrzenie egzemy to wyraźny znak, że utraciłam łączność ze swoim ciałem i nie wspieram go, dbając o zdrowie. Prawdę mówiąc, egzema zaatakowała mnie dosyć niedawno i była to dla mnie świetna lekcja.

Niedawno urodziłam pierwsze dziecko. To jeden z najwspanialszych okresów w moim życiu, czuję się przepełniona szczęściem, ogromnie kocham mojego maluszka, męża i życie. Zaczęłam jednak nakładać na siebie szkodliwą dla zdrowia presję: karmiłam piersią i odciągałam mleko; pracowałam na pełen etat, prowadząc firmę i trzy kliniki; tworzyłam tę książkę; dążyłam do (nieosiągalnej) perfekcji w życiu zawodowym i prywatnym; wyprowadziłam się z Nowego Jorku, zapewniałam swoją obecność i wsparcie mężowi, klientkom, rodzinie, przyjaciółom i samej sobie.

Postawiłam sobie za cel pozbycie się egzemy. Moja dieta podczas karmienia piersią była świetna, ale podkreśliłam ją jeszcze bardziej. Spróbowałam dodatkowych suplementów. Poszłam na akupunkturę i zaczęłam przyjmować preparat ziołowy. Częściej medytowałam. Nic jednak nie działało.

Nie potrafiłam tego zrozumieć, aż ciężka egzema pojawiła się na mojej prawej piersi. W tym czasie mój syn był karmiony wyłącznie piersią od pełnych siedmiu miesięcy i w miarę jak zbliżał się miesiąc ósmy, zaczęłam zastanawiać się, czy nie wprowadzić częściowo pokarmu sztucznego. Jednak tak naprawdę czułam się winna z tego powodu. Bardzo, bardzo winna. Wydawało mi się, że jeśli zdecyduję się odstawić syna od piersi, inni będą mnie osądzać. Porównywałam się do innych kobiet, które karmiły w ten sposób przez 12 miesięcy lub dłużej. Wydawało mi się, że jeśli

wprowadzę pokarm sztuczny, ulżę sobie kosztem mojego dziecka. Głos w mojej głowie mówił mi, że jestem egoistką i nie było to przyjemne. Medytując, usłyszałam głos ojca mówiący mi, że nie wcielam w życie tego, o czym mówię, bo duszę w sobie emocje. Nie dzieliłam się z nikim uczuciami winy i wstydu. Pewnego dnia, niedługo po tamtej medytacji, dobra przyjaciółka zapytała mnie, *specjalistkę od spraw zdrowia*, dlaczego moim zdaniem mam tę wysypkę. Nagle napłynęły mi do oczu łzy i wypaliłam:

– Chyba muszę przestać karmić piersią, ale wywołuje to we mnie straszne poczucie winy!

Wtedy zrozumiałam dlaczego pojawia się ostrzegawcza wysypka.

Egzema zaczęła schodzić, dopiero gdy przestałam siebie oskarżać. Widzę teraz, że nakładałam na siebie zbyt dużą presję, aby „radzić sobie ze wszystkim” i to było przyczyną wykwitów na skórze. Mojego znaku ostrzegawczego (dosłownie czerwonego) nie wywołało to, co zwykle na mnie wpływa, na przykład zbyt duża ilość cukru, deficyt snu, rezygnacja z medytacji czy ćwiczeń; zrobiło to poczucie winy i brak łączności z osobą, którą byłam w tamtej chwili: kobietą pragnącą przestać karmić piersią po ośmiu miesiącach. Nie okazywałam miłości i życzliwości samej sobie. Nie byłam dla siebie wyrozumiała. Zamiast tego surowo siebie oceniałam i atakowałam za swoją decyzję. Chociaż zawsze mówię innym, aby robili tyle, ile są w stanie, wiedziałam, że sama byłam wobec siebie bardzo, bardzo krytyczna.

Wiesz, jak to jest utracić łączność z samą sobą? To czuć, że ukrywasz sekret, tak jakbyś wstydziła się tego, co naprawdę chcesz zrobić lub powiedzieć.

Wiem, że część z was boryka się z o wiele poważniejszymi problemami zdrowotnymi niż egzema, którą miałam na piersi. W gruncie rzeczy mogę jednak odważnie powiedzieć, że gdy przychodzą problemy ze zdrowiem, jakiegokolwiek by nie były, łączy nas kilka rzeczy: brak nam łączności z naszymi ciałami, mamy nieżyczliwe przekonania o nas samych i naszych ciałach oraz wystawiamy nasze ciała na działanie wielu toksyn, zarówno emocjonalnych, jak i fizycznych.

Aby wyzdrowieć i rosnąć w siłę, wszystkie musimy

1. **Odzyskać** łączność duchową, emocjonalną i fizyczną z naszymi ciałami
2. **Odnowić** nasze przekonania dotyczące naszego ciała i zdrowia
3. **Przebudzić** nasze zdrowie, eliminując toksyny środowiskowe (pamiętaj, toksyny środowiskowe to nie tylko środki chemiczne lub pestycydy – chodzi też o toksyny emocjonalne, na przykład toksyczne związki)

Wytłumaczę, abyś zrozumiała, o czym mówię:

Gdy tracimy łączność z naszym ciałem, zanika komunikacja pomiędzy fizycznym, emocjonalnym i duchowym aspektem naszego jestestwa. U źródła chorób autoimmunologicznych leży to, że organizm nie rozpoznaje samego siebie i przez pomyłkę sam siebie atakuje. Ta niezdolność do rozróżnienia siebie od elementu obcego nie jest kwestią czysto fizyczną lub komórkową; to kwestia emocjonalna i duchowa.

Pierwszym i najważniejszym filarem planu *Uwierz w swoje ciało* jest **odzyskanie łączności** z samą sobą. Gdy to zrobisz i nawiążesz z sobą bardziej życzliwą i współczującą relację, będziesz mogła przyrzec się ukształtowanym wypaczonym

przekonaniom lub wzorcom myślowym, które dotyczą twojego ciała i zdrowia. Pragnę, abyś po przeczytaniu tej książki zapamiętała, że nasze przekonania kształtują nasze zachowanie, a nasze zachowanie kształtuje nasze zdrowie. Jeśli zmienisz sposób, w jaki rozmawiasz sama ze sobą w swojej głowie i tym samym odnowisz głęboko ugruntowane przekonania dotyczące ciała, zmieni się także twoje zachowanie, a zdrowie rozkwitnie. Dlaczego? Bo twoje ciało słyszy wszystko, co mówi twój mózg.

Drugi filar tej książki to **odnowienie** przekonań związanych z ciałem, gdyż wszyscy ukształtowaliśmy w sobie pewne przekonania dotyczące naszych ciał i zdrowia, które traktujemy jako prawdę. Co więcej, powtarzamy te przekonania bilionom komórek w naszym organizmie kilka tysięcy razy każdego dnia. Niektóre z przekonań, które mamy zwyczaj wmawiać naszemu ciału i wszystkim komórkom to na przykład: „Jestem stara i dlatego ciało mnie zawodzi”. lub: „Moja mama była chora i dlatego ja choruję. To kwestia genów”. albo: „Czego mam oczekiwać? Źle traktuję swoje ciało i dlatego czuję się beznadziejnie”. czy też: „Zawsze choruję. To nigdy się nie zmieni”. lub: „Lekarz powiedział mi, że nie ma to lekarstwa. Nie mogę nic zrobić.” Takie przekonania ci nie służą i na pewno nie pomogą ci wyzdrowieć. Zasługujesz na to, aby czuć się lepiej, ale aby tak się stało, musisz najpierw zmienić swój wewnętrzny dialog dotyczący twojego ciała i jego zdrowia. Współczesne badania w dziedzinie neuronauki pokazują, że nasze przekonania kształtują nasze zachowanie, a nasze zachowanie kształtuje nasze zdrowie¹.

Plan *Uwierz w swoje ciało* pokaże ci, jak odnowić swoje przekonania dotyczące ciała i zdrowia, gdyż jeśli wierzysz,

że słabe samopoczucie jest dla ciebie wystarczająco dobre, będziesz wybierać styl życia, który wspiera słabe samopoczucie. A wiesz co? Zaslugujesz, aby czuć się lepiej niż słabo.

Trzeci filar planu *Uwierz w swoje ciało* to **przebudzenie** zdrowia poprzez zmianę stylu życia w taki sposób, aby przestać wystawiać się na toksyny środowiskowe w każdym aspekcie: emocjonalnym, fizycznym i żywieniowym. Wyniki badań prowadzonych w ramach medycyny zachodniej mówią jasno: chemikalia środowiskowe i bodźce stresowe mają związek z występowaniem chorób autoimmunologicznych. Omówię kwestie potencjalnych toksyn środowiskowych pochodzących z pestycydów w pożywieniu; szkodliwych substancji w środkach czystości i kosmetykach; bodźców stresowych związanych z pracą; złych zwyczajów związanych ze snem oraz toksycznych myśli i emocji – i pokażę ci, jak zmienić styl życia tak, aby szybko poprawić stan zdrowia.

Będę cię wspierać. Będę twoim przewodnikiem na każdym kroku tej drogi. Jesteś gotowa, aby przyjąć nowe, rewolucjonizujące dla zdrowia przekonanie:

*„Mam moc, aby zmienić moje przekonania
i diametralnie poprawić stan mojego zdrowia”.*

Gdy zachowujemy łączność z nami samymi i wierzymy w nasze ciało oraz zdrowie, traktujemy nasze ciało jak świątynię, którą przecież jest. Być może stan twojego zdrowia nie jest optymalny, a może zmagasz się z chorobą wywołującą dyskomfort, ale nie musi to niszczyć twojego życia. Twoja choroba nie musi definiować ciebie. Odkyskując łączność

z samą sobą i odnawiając swoje przekonania dotyczące ciała, możesz na nowo rozbudzić zdrowie i zwyciężyć chorobę. Masz moc, aby radykalnie poprawić stan swojego zdrowia, a plan *Uwierz w swoje ciało* pomoże ci tego dokonać.

Rozdział 1

REAKCJA AUTOIMMUNOLOGICZNA: WROGIE PRZEJĘCIE TWOJEGO CIAŁA

Choroba autoimmunologiczna polega na błędnym rozpoznaniu. To w gruncie rzeczy kryzys tożsamości na poziomie komórkowym, przejawiający się w tym, że komórkowa wrogość przeważa nad komórkową życzliwością. Oczywiście zanim twój organizm zacznie przejawiać oznaki ataku autoimmunologicznego, musi zostać spełnionych wiele warunków i dojść do wysłania licznych

sygnałów komórkowych, ale mówiąc prosto i potocznie, jest to wrogie przejście kontroli, które dotyka ciebie i miliony innych kobiet.

Amerykańskie Towarzystwo Chorób Autoimmunologicznych (AARDA) szacuje, że 30 milionów Amerykanek ma zdiagnozowaną przynajmniej jedną chorobę autoimmunologiczną. Co gorsza, wiele kobiet czuje się źle i jest zupełnie nieświadomych, że mogą cierpieć na taką chorobę. Szacuje się na przykład, że tylko 5% chorych na celiakię (jedną z najczęstszych chorób autoimmunologicznych) postawiono diagnozę tego schorzenia¹ – oznacza to, że mnóstwo ludzi nie jest w stanie trawić glutenu i nawet o tym nie wie. Przyczyny i przebieg chorób autoimmunologicznych wciąż stanowią w środowisku medycyny zachodniej częściową tajemnicę.

Istnieje ponad 100 odkrytych chorób autoimmunologicznych, którym towarzyszą zbiory niespecyficznych objawów, w związku z czym wielu lekarzy stawia błędną diagnozę lub wcale nie rozpoznaje choroby. Typowy scenariusz wygląda dla milionów kobiet tak: jesteś wyczerpana, czujesz ból w miejscach ciała, w których nie doświadczałaś go wcześniej, masz cienie pod oczami, twoją gospodarką hormonalną rządzi chaos i ciągle jest coraz gorzej. Odwiedzasz lekarza, który zleca ci badania krwi i wszystkie wyniki wychodzą w normie. Lekarz mówi, że nic ci nie dolega. Żyjesz dalej, a z każdym dniem czujesz się coraz bardziej wyczerpana; boli cię całe ciało, a umysł jest jakby we mgle. Idziesz do innego lekarza i wszystko się powtarza: wyniki krwi wydają się w porządku i słyszysz, że nic ci nie dolega. Później wybierasz się do specjalisty i znowu to samo: wyniki badań są prawidłowe i chociaż czujesz się wyczerpana i zdołowana,

a do tego codziennie boli cię głowa i całe ciało, lekarz mówi, że nic ci nie jest i prawdopodobnie przepracowałaś się lub za mało spałaś czy też: „To wszystko jest w pani głowie”.

Typowy pacjent cierpiący na chorobę autoimmunologiczną odwiedza średnio sześciu różnych lekarzy w ciągu pięciu lat, zanim usłyszysz diagnozę. Ponadto 45% pacjentów z poważnymi chorobami autoimmunologicznymi, takimi jak celiakia, twardzina, toczeń rumieniowaty, choroba Hashimoto i choroba Crohna trudno uzyskać diagnozę, a zamiast tego zostają oni określani przez lekarzy jako hipochondrycy (w notatkach, nie w rozmowie).²

Jednak to jeszcze nie koniec. Gdy wreszcie otrzymasz diagnozę, medycyna zachodnia nie jest w stanie zaoferować ci zbyt wielu opcji leczenia. Dostępne są m.in. sterydy i immunosupresanty, które wyrządzają organizmowi ogromne szkody i pociągają za sobą wachlarz skutków ubocznych.

Częstość występowania chorób autoimmunologicznych wciąż rośnie. Chorych jest trzykrotnie więcej niż w latach 80., a kobiety cierpią o 75% częściej niż mężczyźni. Być może sięgnęłaś po tę książkę, bo zdiagnozowano u ciebie chorobę autoimmunologiczną, podejrzewasz, że możesz mieć takie schorzenie lub chcesz po prostu poczuć się lepiej bez względu na diagnozę. Plan *Uwierz w swoje ciało* przeobrazi stan twojego zdrowia i nie tylko uleczy twoje ciało, ale pomoże mu rozkwitnąć. Jednak zanim wyjaśnię, jak to się stanie, pomówmy jeszcze o ataku autoimmunologicznym, abyś lepiej zrozumiała, z czym zмага się twój organizm.

Czym jest reakcja autoimmunologiczna?

Z punktu widzenia zachodniej nauki reakcja autoimmunologiczna zachodzi, gdy system odpornościowy zaczyna atakować normalne, zdrowe tkanki. Rolą układu odpornościowego jest niszczenie intruzów; chroni on organizm przed złymi bakteriami, wirusami oraz wszelkimi innymi potencjalnie szkodliwymi patogenami, które nie powinny być obecne w organizmie. Dobrze funkcjonujący układ odpornościowy jest niezbędny do przetrwania, gdyż organizm jest nieustannie narażony na atak potencjalnych intruzów. Jednak w ciele, w którym zachodzi reakcja autoimmunologiczna, układ odpornościowy zaczyna atakować i niszczyć tkanki, które powinien chronić.

Wiele rzeczy może pójść nie tak, a gdy tak się stanie, układ odpornościowy traci zdolność rozróżniania siebie od intruza (obcego) i zaczyna atakować na oślep każdą komórkę i białko w organizmie. Ta lawina ataków powoduje przewlekły stan zapalny, a w końcu chorobę autoimmunologiczną.

Przy reakcji autoimmunologicznej układ odpornościowy pracuje prawidłowo; problem leży w tym, że część tego układu zostaje skierowana do ataku na pewne części ciała w taki sposób, w jaki skierowano by ją do ataku na intruza. Układ odpornościowy robi to, co do niego należy, ale coś skłoniło go, aby wziąć na cel białka i komórki, które kiedyś uważał za bezpieczne. Ten błędny przekaz prowadzi do stanu zapalnego w całym organizmie. Wyzwala to reakcję autoimmunologiczną, która wywołuje z kolei inne objawy fizyczne.

Jeśli chcesz dowiedzieć się więcej na temat pracy układu odpornościowego oraz poznać szczegóły dotyczące powstawania choroby autoimmunologicznej w organizmie, polecam przeczytać The Paleo Approach: Reverse Autoimmune Disease and Heal Your Body autorstwa dr Sarah Ballantyne (Nowy Jork: Victory Belt Publishing, 2013). Dr Ballantyne ukończyła biofizykę medyczną i szczegółowo zgłębiła kwestię reakcji autoimmunologicznych, a jej nauczanie jest nie tylko innowacyjne, ale również realistyczne z punktu widzenia medycyny zachodniej.

CZYM JEST STAN ZAPALNY?

Po pierwsze stan zapalny nie zawsze jest czymś złym. Wyobraź sobie, że wbiła ci się drzazga. Jeśli jej nie wyjmiesz, miejsce, w którym ona się znajduje, staje się czerwone, opuchnięte i dokuczliwe, a także zwykle boli przy dotyku. Reakcja ta zachodzi, gdyż po wbiciu drzazgi w palec organizm otrzymał sygnał o pojawieniu się ciała obcego i wysłał grupę komórek układu odpornościowego do walki z infekcją. Skupienie komórek odpornościowych w miejscu wbicia drzazgi sprawiło, że palec stał się czerwony, opuchnięty i bolesny. Jeśli drzazga nie zostałaby fizycznie wyjęta, komórki te pozostałyby tam i utworzyłyby barierę ochronną pomiędzy drzazgą a resztą organizmu. Ten rodzaj ostrego stanu zapalnego to skutek efektywnej pracy układu odpornościowego, który chroni organizm przed intruzami.

Nasz organizm powinien atakować intruzów z zewnątrz, abyśmy mogli walczyć z przeziębieniami, wirusami, urazami, reakcjami alergicznymi oraz z innymi dolegliwościami wywo-

łanymi przez elementy obce. W tych nagłych sytuacjach stan zapalny ułatwia leczenie, jednak staje się uciążliwy, jeśli przybiera postać przewlekłą, a dzieje się tak, gdy organizm jest ciągle atakowany przez patogeny, stres psychiczny, brak snu, złą dietę i/lub toksyny środowiskowe. Przewlekły stan zapalny leży u źródła chorób autoimmunologicznych, a uwolnienie organizmu od tego stanu zapalnego jest sednem planu *Uwierz w swoje ciało*.

Przyczyny omawianego błędnego przekazu są złożone. Medycyna zachodnia zwykle upatruje przyczyn chorób autoimmunologicznych w:

1. Genetyce
2. Przebytych infekcjach
3. Toksynach środowiskowych

Tak więc, nawet jeśli masz predyspozycję genetyczną do choroby autoimmunologicznej, to, czy schorzenie rozwinie się u ciebie czy nie, będzie zależało od twojego stylu życia oraz innych czynników epigenetycznych, gdyż geny nie są wyrokiem. Z drugiej strony mogłaś przejść infekcję *H. pylori* lub wirusem Epsteina-Barr, a infekcja ta w połączeniu z twoim stylem życia oraz wpływem środowiska mogła wywołać błędny przekaz, którego skutkiem jest choroba autoimmunologiczna.

Omówmy te trzy przyczyny dokładniej, abyś dobrze zrozumiała, co się dzieje.

Genów nie można zmienić. Jednak dzięki nauce zwanej epigenetyką wiemy, że można wpłynąć na ekspresję genów,

wprowadzając zmiany w stylu życia. Kwestię epigenetyki przedstawię dokładniej w rozdziale 2, ale wiedz, że twój styl życia oraz toksyny środowiskowe, na które jesteś wystawiona, mogą wpłynąć na to, czy pewne geny zostaną aktywowane i zachorujesz na chorobę, do której masz predyspozycję. Gdy mówimy o genetyce, pamiętaj, że „kliniczna postać choroby rozwija się u mniej niż 10% osób ze zwiększoną podatnością genetyczną (na choroby autoimmunologiczne). Sugeruje to silny czynnik środowiskowy w procesie poprzedzającym reakcję autoimmunologiczną. Czynniki środowiskowe mogą też wpłynąć na wynik tego procesu oraz tempo rozwoju choroby u osób, które zostaną nią dotknięte”³.

Podobnie jak w przypadku genów, nie możesz cofnąć przebytych infekcji. Jednak dr Sarah Ballantyne w książce *The Paleo Approach* pisze: „Ważne, aby zrozumieć różnicę pomiędzy tym, że infekcja przyczynia się do rozwoju choroby autoimmunologicznej, a tym, że taką chorobę powoduje... Chorób autoimmunologicznych nie powodują organizmy wywołujące zakażenie. Infekcje po prostu zwiększają szanse zapadnięcia na konkretne choroby autoimmunologiczne”⁴.

Pozostają toksyny środowiskowe. Fred Miller, kierujący zespołem zajmującym się reakcjami autoimmunologicznymi związanymi z wpływem środowiska w Narodowym Instytucie Nauki o Zdrowiu Środowiskowym, twierdzi, że choroby autoimmunologiczne są obecnie zaliczane do głównych przyczyn śmierci kobiet młodych i w średnim wieku w Stanach Zjednoczonych. Podkreśla, że dużą rolę odgrywają czynniki środowiskowe, co oznacza, że nasz styl życia i dieta leżą u podłoża reakcji autoimmunologicznych. W artykule opublikowanym w czasopiśmie *Environmental Health*

Perspectives Miller dowodzi: „Nasze sekwencje genów nie zmieniają się tak szybko, aby można było tym wytłumaczyć wzrost występowania [chorób autoimmunologicznych]. Za to nasze środowisko tak – 80 000 środków chemicznych zostało zaakceptowanych do sprzedaży, ale niewiele wiemy na temat ich wpływu na układ odpornościowy. Nasz styl życia jest też inny niż jeszcze kilkadziesiąt lat temu i spożywamy więcej przetworzonego jedzenia”⁵. Virginia T. Ladd, przewodnicząca i dyrektor wykonawczy AARDA, twierdzi: „Szybki wzrost występowania chorób autoimmunologicznych wyraźnie sugeruje rolę czynników środowiskowych... Geny nie zmieniają się w tak krótkim okresie czasu”⁶.

W artykule poświęconym reakcjom autoimmunologicznym w czasopiśmie *Environmental Health Perspectives* napisano, że naukowcy szeroko definiują czynniki środowiskowe, ale do czynników etiologicznych prowadzących do wzrostu występowania chorób autoimmunologicznych i częstszej ich diagnozy zostały zaliczone między innymi: substancje chemiczne, patogeny, stres, hormony, leki, dieta, wzrost wagi i zachowanie.

Do toksyn wywołujących reakcje autoimmunologiczne należą toksyczne pokarmy, toksyczne myśli, toksyczne związki, toksyczna pielęgnacja skóry, toksyczne leki na receptę i toksyczne substancje chemiczne we wdychanym powietrzu. Dzięki wieloletniemu doświadczeniu w pracy klinicznej zauważyłam, że istnieją trzy główne drogi, poprzez które toksyny środowiskowe wpływają na nasze zdrowie i wywołują reakcje autoimmunologiczne: nasz mózg i przekonania dotyczące zdrowia, spożywane pożywienie oraz nasze interakcje z otoczeniem. Teraz omówmy to wszystko dokładniej.