

Aimee E. Raupp

# CHOROBY AUTOIMMUNOLOGICZNE

– holistyczne uzdrawianie



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

## Komu podobała 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**

*„Choroby autoimmunologiczne – holistyczne uzdrawianie 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, najhjojniejszych 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 doświadczenie i duża dawka humoru. W mistrzowski sposób przekazuje klientkom i czytelnikom praktyczne narzędzia, które pozwolą im osiągnąć i utrzymać optymalny stan zdrowia oraz witalność, 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 otwocujące optymalnym, dobrym stanem zdrowia oraz witalnością”.*

— **Claudia Chan**

**CHOROBY  
AUTOIMMUNOLOGICZNE**  
– holistyczne uzdrawianie

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](http://www.hayhouseradio.com)



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

Wydanie I  
BIAŁYSTOK 2020  
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 dietetyka. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś skonsultować się z lekarzem, zanim rozpoczniesz jakiegokolwiek program poprawy zdrowia czy leczenia. Določono 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](http://www.vitalni24.pl) – detal  
strona wydawnictwa: [www.wydawnictwovital.pl](http://www.wydawnictwovital.pl)  
Więcej informacji znajdziesz na portalu [www.odzywianie24.pl](http://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*

*Siostró Lily*

*Ciociu Pat*

*Babciu Ellen*

# SPIS TREŚCI

---

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



<b>Rozdział dziewiąty: Przebudź zdrowie jeszcze bardziej .....</b>	<b>201</b>
<b>Rozdział dziesiąty: Plan <i>Uwierz w swoje ciało</i> w akcji:</b>	
7-dniowy program .....	235
<b>Rozdział jedenasty: Uwierz w nową siebie .....</b>	<b>253</b>
<i>Przepisy .....</i>	<i>259</i>
<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 przeszłaś 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

---

**P**ełnia 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, który nie pracuje na pełnych obrotach, a także wykorzystuje 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, sączącą 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.

## Rozdział 1

# REAKCJA AUTOIMMUNOLOGICZNA: WROGIE PRZEJĘCIE TWOJEGO CIAŁA

---

**C**horoba 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 schorzenia<sup>1</sup> – 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 usłyszy diagnozę. Ponadto 45% pacjentów z poważnymi chorobami autoimmunologicznymi, takimi jak celiakia, twardzina, toczeń rumieniowaty, choroba Hashimoto i choroba Leśniowskiego-Crohna trudno uzyskać diagnozę, a zamiast tego zostają oni określani przez lekarzy jako hipochondrycy (w notatkach, nie w rozmowie)<sup>2</sup>.

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, abys 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. Wyzwała 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”<sup>3</sup>.

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”<sup>4</sup>.

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”<sup>5</sup>. 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”<sup>6</sup>.

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.

## Rozdział trzeci

# FILARY PLANU UWIERZ W SWOJE CIAŁO

---

**T**eraz, gdy dobrze wiesz już, czym są reakcje autoimmunologiczne – zarówno z perspektywy zachodniej, jak i wschodniej *oraz* rozumiesz, że twoje przekonania mają ogromny wpływ na twoje zdrowie, nadszedł czas, abyś rozpoczęła swoją przemianę, poznając trzy filary planu *Uwierz w swoje ciało*. Wspólnie filary te mają moc, aby na nowo ukształtować i wskrzesić twoje zdrowie:

- 1. Odzyskać łączność;**
- 2. Odnowić;**
- 3. Przebudzić.**

Pracuję w sektorze zdrowia i dobrego samopoczucia od 13 lat i nauczyłam się, że klucz do sprawienia, aby ktoś odzyskał kontrolę nad swoim zdrowiem, to pomóc mu zrozumieć, że jest w stanie to zrobić. Większość ludzi nie zdaje sobie sprawy z tego, jaką mają moc. Większość ludzi nie wykorzystuje nawet części swojej mocy. Zamiast tego przekazują ją zakorzenionym przekonaniom, które mogą im służyć albo nie. Plan *Uwierz w swoje ciało* podważa te stare, ograniczające przekonania i ukazuje ci drogę powrotu do swojej mocy. Dzięki jego głównym zasadom nauczysz się, jak odzyskać łączność ze swoim ja na każdym poziomie, co pozwoli ci odnowić swoje przekonania dotyczące ciała, a następnie zmienić swoje zachowanie tak, aby jak najlepiej wspierało i przebudzało twoje zdrowie.

Najważniejszy filar planu *Uwierz w swoje ciało* to odzyskanie łączności z samą sobą. Poprzez odzyskanie łączności rozumiemy słuchanie swojego ciała, świadomość dialogów prowadzonych w myślach, kwestionowanie swoich przekonań w sposób krytyczny (i pełny miłości) oraz poznanie samej siebie – jaką jesteś teraz – w środku i na zewnątrz. Gdy połączysz się na nowo z samą sobą, swoim ciałem, swoimi myślami, przekonaniem, które kształtują twoje postrzeganie świata oraz codziennymi wyborami, nastąpi radykalne uzdrowienie.

Gdy odzyskasz łączność z samą sobą, będziesz mogła usłyszeć siebie oraz to, co sama do siebie mówisz. Zrozumiesz, czemu traktujesz siebie w określony sposób i dlaczego robisz daną rzecz zamiast innej. Gdy odzyskasz łączność z samą sobą, poznasz siebie lepiej niż ktokolwiek inny i pojmiesz, że masz moc, aby zmienić swoje przekonania

i zachowanie. Odzyskując łączność z samą sobą, zaczniesz przyjmować fakt, że jesteś w stanie patrzeć w inny sposób na świat i to, jak się w nim poruszasz.

Nie spinaj się: poznanie siebie, o którym mówię, nie jest czymś, co może wydarzyć się z dnia na dzień. Nie wystarczy pstryknąć palcami, potrzeba na to czasu. Bądź dla siebie cierpliwa i życzliwa. Zacznij od mówienia sobie: „Wiem, że moje ciało słyszy wszystko, co mówi mój mózg. Zacznę więc mówić do siebie miłsze rzeczy. Zaslługuję na to, moje ciało na to zasługuje”. Nawet jeśli nie wierzysz w pełni w to stwierdzenie, powtórz je sobie trzy razy, już teraz.

Wielu ludzi żyje w całkowitym oderwaniu od siebie samych. Po czym odrywają się od siebie jeszcze bardziej przez złe nawyki, takie jak zatracanie się w wielogodzinnym oglądaniu telewizji, mediach społecznościowych, kilku drinkach dziennie lub współuzależniających związkach. Bez względu na to, który z tych nałogów dotyczy ciebie, skutek jest ten sam – oddalasz się od siebie, swojego położenia, swoich uczuć, bólu i radości. Słuchaj, wszyscy mamy swoje grzeszne przyjemności i nie ma w tym nic złego. Stają się one nałogiem i problemem tylko wtedy, gdy wykorzystujemy je jako ucieczkę. Posłuchaj mnie: bądź dla siebie wyrozumiała. To nic złego, jeśli w tej chwili żyjesz w oderwaniu, bo wiem, że możesz odzyskać łączność. Jeśli uda mi się sprawić, że zamiast żyć przez większość czasu w oderwaniu, będziesz tak spędzać tylko trochę czasu, z pewnością zauważysz znaczne zmiany w swoim stanie zdrowia i życiu. Ten jeden krok wiele zmieni!

U samego podłoża reakcji autoimmunologicznych leży to, że organizm sam siebie nie rozpoznaje i przez pomyłkę się

atakuje. Ujmując to inaczej, proces leczenia choroby autoimmunologicznej (niemożności rozpoznania siebie przez twój organizm) może rozpocząć się dopiero wtedy, gdy ożywisz relacje z samą sobą. W miarę jak ta nowa nić porozumienia będzie się umacniać, zaczniesz szanować siebie, słuchać siebie i przystąpisz do procesu odnowy swoich przekonań. Gdy twoje przeświadczenia się zmieniają, odmieni się też twoja biochemia i wtedy twój organizm przestanie sam się atakować – na poziomie komórkowym i emocjonalnym. Ten pierwszy filar planu *Uwierz w swoje ciało* – odzyskanie łączności – prowadzi prosto do drugiego filaru: odnowy.

Odnowa oznacza początek procesu zmiany przekonań dotyczących twojego ciała, zdrowia i funkcjonowania w świecie, w trakcie którego stanesz się odnowioną wersją siebie. Odnowione przekonania niekoniecznie muszą różnić się od tych, które masz obecnie; mogą być po prostu ich bardziej pozytywną wersją. Przykładem odnowionego przekonania jest przejście od: „Nie sądzę, że kiedykolwiek znów poczuje się dobrze” do: „Wierzę, że istnieje możliwość, abym wyzdrowiała”. Wiesz już, że przekonania i myśli tworzą przekaźniki chemiczne w mózgu i gdy te same przekonania i myśli są uruchamiane wielokrotnie, w mózgu powstają szlaki chemiczne. Dlatego często słyszy się na przykład, że „wyrobienie nawyku zajmuje trzy tygodnie”. Mózg musi się przeprogramować. Odnowa będzie więc stopniowa, gdyż twój mózg potrzebuje czasu, aby przystosować się do nowego przekonania. Potrzebujesz czasu, aby poczuć się z nowym przekonaniem bardziej swobodnie.

Bardzo ważne dla twojej przemiany jest to, abyś wierzyła w nowe przekonania. Ja postrzegam to jako kojące przejście

od przekonania wywołującego gorsze samopoczucie do przekonania przynoszącego lepsze samopoczucie. Wolne i stałe tempo działa lepiej i daje trwalsze rezultaty niż nagła zmiana. Ostatecznym celem jest to, abyś czuła się lepiej niż w tej chwili. Książka ta dostarczy ci wielu innych okazji do odnowy przekonań, szczególnie w rozdziale 5. Na tę chwilę chcę, abyś włączyła do swoich myśli następujące odnowione przekonanie: *Wierzę, że mam moc, aby zmienić moje przekonania i radykalnie poprawić stan mojego zdrowia.* Co prowadzi nas do trzeciego filaru: przebudzenia.

Przebudzenie to powrót do życia, czas zakorzenienia procesu uzdrowienia i początek przemiany. To wtedy twoje nowe narzędzia staną się nawykami, a twój nowy styl życia zgodny z planem *Uwierz w swoje ciało* stanie się tobą. Proces przebudzenia opisany w tej książce skupia się na zmianach w diecie i higienie osobistej, które naprawdę wzmocnią twoje zdrowie i dobre samopoczucie. Prawdziwe przebudzenie będzie mogło jednak mieć miejsce dopiero wtedy, gdy odzyskasz łączność z sobą i odnowisz swoje przekonania. Czas przebudzenia to pora, gdy wszystko zostanie wypróbowane w praktyce. Podsumowując: *gdy odzyskasz łączność z sobą i odnowisz swoje przekonania, przebudzisz swoje zdrowie.*

Aby ukończyć każdy z filarów, trzeba najpierw zrealizować filar, który go poprzedza. Gdy odzyskasz łączność ze swoim ciałem, będziesz mogła odnowić swoje życie, podejmując na co dzień wybory wzmacniające dobre samopoczucie, a twoje zdrowie się przebudzi.

Przyjrzyjmy się temu procesowi w praktyce. Gdy Lisa po raz pierwszy odwiedziła moją klinikę, skarżąc się na ból, była 46-letnią mężatką i matką trójki dzieci. Od 22 lat

zajmowała się dziećmi w domu, a teraz gdy jej najmłodsze dziecko wyjeżdżało na studia, zaczęła zdawać sobie sprawę, że wychowywanie trójki dzieci, podczas gdy jej mąż zajmował się stresującą pracą w wymiarze 80 godzin tygodniowo, odcisnęło swoje piętno na jej organizmie. Opisała to tak: „Ból jest wszędzie. Wszystko mnie ciągle boli. Przyjmuję jakieś dziesięć różnych leków i nic mi nie pomaga”.

Podobnie jak wiele moich pacjentek, Lisa była u licznych lekarzy praktykujących medycynę zachodnią, a każdy z nich podał inną przyczynę jej bólu oraz zalecił inny lek. Różni lekarze zdiagnozowali u Lisy wszystko od zespołu jelita drażliwego, przez fibromialgię, endometriozę po zespół chronicznego zmęczenia. Przyjmowała leki na każdą z tych dolegliwości, a do tego leki nasenne, leki zobojętniające kwas żołądkowy i antydepresant. Gdy została moją pacjentką, okazało się, że doświadczane przez nią objawy odpowiadają typowej chorobie autoimmunologicznej: przewlekłe zmęczenie, ból całego ciała, zaparcie, biegunka, refluks żołądkowo-przełykowy, opuchnięte stawy, zamglenie umysłu, depresja, swędząca i zaczerwieniona skóra, bezsenność oraz ogromnie bolesne miesiączki z obfitym krwawieniem i licznymi skrzepami.

Zapytałam:

– Od jak dawna ma pani te objawy?

– Wstyd powiedzieć, ale tak naprawdę nie mam pojęcia. Wiem tylko, że czuję się beznadziejnie od co najmniej dziesięciu lat. Jestem taka nieszczęśliwa – czy może mi pani pomóc?

Zadałam dalsze pytania dotyczące tego, jak często pojawiają się objawy i jak długo trwają, ale nie była w stanie mi odpowiedzieć. Nie miała pojęcia, jakie pokarmy szkodzą jej na żołądek, kiedy miała ostatnią miesiączkę, co pogarsza ból,

a co przynosi ulgę, co podrażnia jej skórę, co pomaga jej spać, ani nawet ile godzin na dobę śpi. Była całkowicie oderwana od swojego ciała. Co więcej, gdy przeszliśmy do rozmowy o jej stanie emocjonalnym, powiedziała:

– Mogę powiedzieć pani, jak moje dzieci czują się każdego dnia, ale nie wiem już, jak sama się czuję. Nie wiem kiedy ostatni raz czułam się dobrze w swoim ciele, ale jestem gotowa to zmienić. Mam już dość tych wszystkich tabletek.

Lisa była całkowicie oderwana od samej siebie. Prowadziłam jej proces powrotu do zdrowia stopniowo, małymi krokami, tak jak robię to u wielu moich klientek. Najpierw Lisa musiała odnaleźć łączność ze swoim ciałem i zacząć go słuchać, aby móc wiedzieć, co czuje i w co wierzy, myśląc o swoim zdrowiu i organizmie. Pomagały jej w tym medytacja, pisanie w dzienniku oraz nasze cotygodniowe sesje akupunktury. Zaczęła zdawać sobie sprawę, że jej przekonania mówiły, iż gdy kobieta zostaje matką, przestaje być ważną osobą w swoim życiu: liczy się tylko zdrowie rodziny. Pracowałyśmy, aby odnowić jej przekonanie mówiące: „Liczą się tylko oni. Ja jestem nieważna” i zmienić je w: „Jeśli nie zadbam o siebie, nie pomogę swojej rodzinie. Jestem bardzo ważna”. Gdy zaczęła wierzyć w to odnowione przekonanie, zaczęła częściej mówić „nie”, podjęła na nowo różne hobby, które kiedyś uwielbiała, ożywiła relację miłosną z mężem i z zapałem wypełniała moje zalecenia dotyczące diety i stylu życia. W ten sposób przebudziła swoje zdrowie. Lisa przeszła tę samą drogę, którą podążysz ty: **Odzyskać łączność → odnowić → przebudzić.**

Wciąż pracuję z Lisą. Jest moją klientką od sześciu lat i w tym czasie całkowicie odmieniła swoje zdrowie i życie. Po-



mogłam jej zrozumieć, że przez 25 lat przedkładała potrzeby innych nad własne. Przez długi czas ignorowała swoje uczucia oraz fizyczne ciało i zamiast o nie zadbać, brała leki. Teraz codziennie medytuje, ma dostęp do swoich emocji i wyraża je oraz odżywia się zgodnie z zasadami planu *Uwierz w swoje ciało*. Dzięki temu rzadko dokuczają jej problemy żołądkowe, a ból zmniejszył się o 85%. Przesypia noce, ma wystarczająco dużo energii, aby ćwiczyć 30 minut dziennie, czuje się szczęśliwa, przeszła przez menopauzę, schudła ponad 18 kilogramów, a z leków przyjmuje już tylko raz na jakiś czas tabletkę nasenną, wtedy gdy stresuje się czymś związanym z jednym z jej dzieci. Powiedziała mi niedawno:

– Zanim panią poznałam, myślałam, że na tym polega starzenie się: trzeba czuć się do kitu. Trzeba przyjmować te wszystkie leki. Pogodziłam się z myślą, że jeśli jestem mamą, muszę zajmować się dziećmi i nikim innym. Teraz wiem, że jestem warta tego, aby się o siebie zatroszczyć i że mogę mieć tak duży wpływ na swoje zdrowie i samopoczucie.

Gdy Lisa po raz pierwszy mnie odwiedziła, nie miała łączności ze swoim ciałem. Nie wiedziała, z jakiego powodu czuje się tak źle. W trakcie naszej pracy zaczęła słuchać swojego ciała oraz dialogu, który z nim prowadziła i powoli rozpoczęła swoją zdrowotną przemianę.

Ty też możesz odmienić stan swojego zdrowia. Możesz odzyskać łączność z sobą i swoim ciałem, odnowić przekonania dotyczące zdrowia i ciała oraz przebudzić swoje zdrowie na drodze decyzji podjętych w oparciu o *znajomość* swojego ciała. Możesz odzyskać swoją moc i zaopiekować się najważniejszą osobą w swoim życiu: SOBĄ. Tak działa plan *Uwierz w swoje ciało*.

Wszystko zaczyna się od utworzenia życzliwszej, bardziej kochającej, współczującej i wspierającej relacji ze sobą. Odzyskanie łączności z samą sobą pozwoli ci zobaczyć, jakie masz przekonania i jak wpływają one na twoje życie. Gdy je poznasz, będziesz mogła je zmienić. A wtedy odzyskasz kontrolę nad swoim zdrowiem.

**Odzyskać łączność → odnowić → przebudzić.**

To naprawdę jest takie proste.

Teraz weź głęboki oddech, oswoj się z nowym sposobem patrzenia na zdrowie i życie, po czym przejdźmy do tego, w jaki sposób rozpoczniesz proces odzyskiwania łączności.



**Aimee E. Raupp** jest dyplomowaną akupunkturzystką, zielarką, a także uznaną specjalistką od zdrowia i dobrego samopoczucia kobiet. Ma tytuł magistra tradycyjnej medycyny orientalnej z Pacific College of Oriental Medicine oraz tytuł licencjata biologii z Uniwersytetu Rutgers.

### Ciężko Ci się skupić?

**Budzisz się wyczerpana mimo ośmiu godzin snu?**

**Masz trudności ze zrzuceniem nadprogramowych kilogramów?**

**Często doświadczasz wzdęć lub niestrawności?**

Jeśli odpowiedziałas twierdząco na przynajmniej 3 z postawionych pytań, to możesz być jedną z ponad 30 milionów kobiet zmagających się z chorobą autoimmunologiczną!

### Holistyczny program *Uwierz w swoje ciało* odkryje przed Tobą:

- wpływ otoczenia na reakcje autoimmunologiczne,
- sposoby zmiany przekonań, które mają realny wpływ na Twoje zdrowie,
- ćwiczenia, które pomogą Ci odzyskać łączność ze swoim ciałem,
- 12-tygodniowy plan diety autoimmunologicznej,
- produkty, których należy unikać oraz takie, które powinny zagościć w Twoim jadłospisie.

**Już czas wrócić do zdrowia!**

Patroni:



Cena: 44,40 zł

ISBN: 978-83-8168-339-5



9 788381 683395