

Wyrazy uznania dla książki *Zdrowy mikrobiom, zdrowy organizm*

Optymalne podejście do chorób przewlekłych powodowanych obecnym stylem życia jest tak różne od tego, do czego przyzwyczajają nas medycyna, że wymaga zupełnie nowego sposobu myślenia. Kathleen idealnie sprawdza się w tej misji.

James Maskell, założyciel platformy Evolution of Medicine
i autor książek

W oparciu o zasady indywidualnego stanu energetycznego każdej osoby oraz jej relacji z samym sobą, innymi ludźmi i otaczającym światem, (Kathleenn) zaprasza czytelnika do zaangażowania się w prosty, lecz rozsądny plan uzdrawiania, pełen empirycznej mądrości. Owo podejście, które zostało przedstawione jasno i czytelnie oraz poparte dowodami naukowymi, ukazuje nam, dlaczego nasz mikrobiom jest kluczowym elementem w osiągnięciu prawdziwego zdrowia.

dr Michelle Perro, pediatra
i autorka książek

ZDROWY
MIKROBIOM

ZDROWY
ORGANIZM



Kathleen DiChiara

ZDROWY MIKROBIOM ZDROWY ORGANIZM

Klucz do pokonania
przewlekłych chorób
i zdrowego życia

Vital
GWARANCJA ZDROWIA

REDAKCJA: Natalia Paszko
SKŁAD: Dorota Sikora
PROJEKT OKŁADKI: Dorota Sikora
TŁUMACZENIE: Katarzyna Liszyk
ILUSTRACJE: SUZANNE DARKAN

Wydanie I
Białystok 2021
ISBN 978-83-8168-595-5

Tytuł oryginału: *End Chronic Disease. The Healing Power of Beliefs, Behaviors, and Bacteria*

END CHRONIC DISEASE
Copyright © 2020 Kathleen DiChiara
Originally published in 2020 by Hay House Inc.

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2019
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez uprzedniej pisemnej zgody wydawcy żadna część tej książki nie może być powielana w jakimkolwiek procesie mechanicznym, fotograficznym lub elektronicznym ani w formie nagrania fonograficznego. Nie może też być przechowywana w systemie wyszukiwania, przesyłana lub w inny sposób kopiowana do użytku publicznego lub prywatnego – w inny sposób niż „dozwolony użytek” obejmujący krótkie cytaty zawarte w artykułach i recenzjach.

Autorka książki nie udziela porad medycznych i nie zaleca używania jakiejkolwiek techniki jako formy leczenia fizycznych lub medycznych schorzeń bez bezpośredniej lub pośredniej konsultacji z lekarzem. Intencją autorki jest jedynie dostarczenie ogólnych informacji pomocnych w poszukiwaniu emocjonalnego, fizycznego i duchowego dobrego samopoczucia. W przypadku wykorzystania jakichkolwiek informacji znajdujących się w tej książce na własny użytek, autorka ani wydawca nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za działania czytelnika.



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

*Książkę tę dedykuję mojej rodzinie
i tym wszystkim, którzy są na tyle odważni,
by służyć za przykład;
dziękuję Wam, że pokazujecie,
co jest możliwe*

SPIS TREŚCI

Wprowadzenie	13
CZĘŚĆ I: PRZEKONANIA	29
Wartości: Zgodność tworzy harmonię	35
Mądrość: Jestem swoim własnym uzdrowicielem	43
Odżywianie: Pokarm stanowi informację	51
Intuicja: Zaufanie do samego siebie stanowi najcenniejszą wskazówkę	65
Emocje: Pozytywne uczucia warunkują umysł i ciało do uzdrowienia	73
Więzi: Zdrowie każdego jest powiązane ze zdrowiem wszystkich	83
CZĘŚĆ II: ZACHOWANIA	93
Zedrzyj z chorób etykiety	97

Żywność prosto z dziczy	103
Panuj nad swoją uwagą	111
Naucz się oddychać	119
Potęga snu	125
Chroń swych bakteryjnych sprzymierzeńców	133
Prostota	139
Nowa definicja stresu	145
Częściej się ruszaj	153
Wybierz trzy	159
Gotuj samodzielnie	165
Miej wiarę	169
Złącz się z naturą	175
Wciśnij pauzę	181
Uszanuj swoje przemiany	187
Podejmij działanie	193
CZĘŚĆ III: BAKTERIE	199
Budowanie fundamentów: pierwsze 1000 dni	207
Bioróżnorodność to klucz	211
Odbudowa łączności z naturą	215
Wszystko ma swój cel	219
Odporność	225

SPIIS TREŚCI

Wewnętrzna apteka	231
Ćwiczenia poprawiają nastrój	235
Dobry sen	239
Wzajemne relacje	243
Łączenie kropek	249
POSŁOWIE	253
BIBLIOGRAFIA	256
PODZIĘKOWANIA	269
O AUTORCE	273
O ILUSTRATORCE	274

*Jeśli będzie się Pan trzymał natury, tego, co w niej proste,
małe, ledwo dla kogokolwiek widoczne, a co tak
niepostrzeżenie może stać się wielkie i niezmierzone; jeśli
będzie Pan miał tę miłość, tego, co nieznaczące, i jeśli będzie
się starał skromnie jak sługa zdobyć zaufanie tego, co zdaje
się ubogie, wówczas wszystko stanie się dla Pana łatwiejsze,
bardziej harmonijne i ze wszystkim będzie łatwiej się
pogodzić. Być może ufność ta nie zadowoli rozsądku,
który dziwiąc się, pozostanie w tyle, ale wypełni ona Pańską
najgłębszą świadomość, Pańskie czuwanie i wiedzę.*

Rainer Maria Rilke, *Listy do młodego poety*

WPROWADZENIE

Przez lata prowadziłam życie na pełnych obrotach – stresująca kariera w obszarze relacji z inwestorami, sprawy rodzinne i zawody triathlonowe jako odskocznia. Ale pewnego dnia wszystko się zmieniło.

Był wczesny sierpniowy poranek w 2007 roku. Kiedy po przebudzeniu zsunęłam się z łóżka, by wstać i pójść pod prysznic, okazało się, że nie jestem w stanie stanąć na lewej nodze. Kilka dni wcześniej miałam problemy z dolnym odcinkiem kręgosłupa* – musiałam robić sobie przerwy w biurze, by móc chwilę poleżeć, a mój asystent co chwilę wybiegał do apteki po Advil, okłady lodowe lub kremy i maści działające miejscowo. Ale ten ból był wręcz rozdzierający, więc wiadomo było, że nie będę w stanie się nigdzie ruszyć. Wtedy jeszcze nie wiedziałam, że już nigdy nie wrócę do pracy, którą tak uwielbiałam. Z nagłą rozwinęła się u mnie neuropatia spowodowana uciskiem na nerw w dolnym odcinku kręgosłupa.

W owym czasie nie miałam pojęcia, dlaczego nagle, zupełnie znikąd, pojawia się ta potworna eksplozja bólu. Było to wyjątkowo frustrujące, ponieważ do tej pory uważałam się za

* Jak szybko i skutecznie pozbyć się bólu kręgosłupa i odzyskać formę, można dowiedzieć się z książki Zdzisława Drobnera „Najprostsza, miękka terapia manualna kręgosłupa dla początkujących”, która dostępna jest w sklepie www.vitalni24.pl (przyp. wyd. pol.).

osobę sprawną i w dobrej kondycji fizycznej, nie miałam też żadnych urazów ani nie uległam wypadkowi.

Mimo moich wysiłków ból stopniowo się nasilał. Po sześciu miesiącach fizjoterapii i wielu seriach zastrzyków ze steroidami skonsultowałam mój problem z dwoma chirurgami. Pierwszy z nich był chirurgiem ortopedą, który uważał się za eksperta w kwestii operacji, jakiej ponoć wymagał mój stan: dyscektomii i laminektomii w obrębie kręgow L4-L5. Podczas tego zabiegu usuwany jest fragment kręgu kręgosłupa, dzięki czemu zmniejsza się nacisk na dysk międzykręgowy między kręgami L4 i L5. Usunięcie nacisku na nerw pozwoliłoby mi znowu swobodnie stanąć na nodze – było to coś, czego nie mogłam zrobić bez bólu. Chirurg był pewien jednego – ta operacja nie sprawi, że dokuczliwy ból w krzyżu zniknie. Było to dla mnie zaskoczeniem, ponieważ był to objaw pierwotny, który pojawił się, zanim wystąpił ucisk na nerw i związany z tym ból. Lekarz twierdził, że nie ma gwarancji, że zabieg przyniesie ulgę w bólu pleców. Prawdę mówiąc, uważał, że taki efekt operacji jest wysoce nieprawdopodobny.

Drugi lekarz był neurochirurgiem. Jego diagnoza i związane z nią prognozy były znacznie bardziej pesymistyczne. On również zalecał dyscektomię i laminektomię, ale dodatkowo zdiagnozował też chorobę zwyrodnieniową dysku – uważał, że mam uszkodzone stawy międzywyrostkowe w kręgosłupie. Stawy międzywyrostkowe umożliwiają nam zginanie się oraz zwroty tułowia, generalnie zapewniają naszemu ciału elastyczność i ruchomość. Miałam wówczas zaledwie 35 lat – naprawdę nie spodziewałam się takiej diagnozy. Lekarz ten zalecał zabieg, podczas którego moje kręgi miały zostać połączone za pomocą metalowych prętów, na co zdecydowanie się nie zgodziłam.

Cały proces diagnostyczny był przytłaczający. Czułam się sfrustrowana brakiem opcji leczenia, a jednocześnie czułam presję, by zacząć coś robić, zanim całkowicie utracę funkcjonalność lewej stopy – już na skutek ucisku na nerwy, podczas chodzenia zaczynałam ciągnąć stopę po ziemi. Wówczas uznałam, że nadszedł czas, by faktycznie poddać się operacji. Zdecydowałam się na bardziej konserwatywnego z lekarzy, czyli chirurga ortopedę.

Wybrałam pierwszy wolny poranny termin operacji. Chciałam, aby chirurg był jak najbardziej wypoczęty i gotowy do pracy. Tego ranka opieka nad dziećmi była już załatwiona, a ja miałam już być przygotowana do zabiegu... z tym że wcale nie byłam. Czekaliśmy i czekaliśmy. W końcu anestezjolog, który zauważył frustrację malującą się na twarzy mojej i mego męża Stephena, powiedział nam, że pojawił się problem z przeniesieniem z sali operacyjnej pacjenta, który był tam poddawany zabiegowi. Poczuliśmy się skonsternowani, więc wyjaśnił, że to pacjent, którego operację upchnięto przed moją, jednak nie taki zwyczajny pacjent. Mężczyzna ten ważył ponad 226 kilogramów. Potrzebny był specjalny sprzęt, by wywieźć go z sali operacyjnej. Byłam bardzo strapiona. Zaczęłam myśleć o naszych dzieciach i tym, jak to opóźnienie może na nie wpłynąć. Zastanawiałam się też, jak cały ten stres i skomplikowana sytuacja wpłyną na personel medyczny i chirurga, którzy mieli mnie operować. Zaczęłam nawet rozważać rezygnację z zabiegu, ale obawy, że mój stan mógłby się tylko pogorszyć, sprawiły, że zdecydowałam się zostać.

Kiedy ocknęłam się po zabiegu, wiedziałam, że zdecydowanie coś jest nie tak – nie mogłam poruszać nogami. Na zewnątrz było ciemno, a ja leżałam sama w szpitalnej sali.

Pamiętam koszmarnie uczucie, że utknęłam we własnym ciele. Nie byłam w stanie przewrócić się na bok ani dosięgnąć przycisku, którym mogłabym wezwać pielęgniarkę, ale udało mi się sięgnąć po telefon i wybrać swój numer domowy. Stephen był w domu z chłopcami, więc odebrał. Poprosiłam, by natychmiast przyjechał do szpitala, co też zrobił.

Po wykonaniu badania rezonansem magnetycznym i wykluczeniu przecięcia nerwów zdiagnozowano u mnie tak zwany zespół nieudanej operacji kręgosłupa (FBSS, ang. *Failed Back Surgery Syndrome*) jako powikłania pozabiegowe po laminiektomii. To utorowało drogę kolejnym chorobom przelewklełym, z którymi miałam borykać się w kolejnych latach.

Zostałam uwięziona w niesfunkcjonującym ciele. Zadawałam sobie pytania bez odpowiedzi: *Dlaczego ja? Jak to się stało?* To powszechna reakcja w sytuacji, gdy ciało nas zawodzi.

To, czego wówczas nie wiedziałam, ale odkryłam później, to fakt, że to nie moje ciało mnie zawiodło. To ja zawiodłam moje ciało – nie zarządzałam odpowiednio tysiącami mikrobów różnych gatunków, które zamieszkiwały mój organizm.

Kiedy choroba lub ułomność dotyczą określonych partii ciała, łatwo poczuć się jak ofiara i skupić tylko na tym *jednym*, uszkodzonym obszarze. Ale tak naprawdę jesteśmy superorganizmami zbudowanymi z miliardów bakterii, których równowaga jest kluczowym czynnikiem wywierającym ogromny wpływ na całokształt naszego stanu zdrowia. Dlatego też kiedy jedna lub więcej partii ciała zaczyna szwankować, musimy spojrzeć na nasz organizm jako całość.

Jesteśmy bakteriami

Ludzkie ciało stanowi naczynie dla całej gamy mikroorganizmów. Tworzą one swoisty ekosystem, który czyni nas tym, czym jesteśmy. Społeczność złożona z bakterii, grzybów, wirusów i innych mikrobów tworzy łącznie *mikrobiom*. Mikroorganizmy znajdują się w całym organizmie człowieka, jednak istnieją też obszary o ich znacznie wyższej koncentracji. Zdecydowana większość mikrobów rezyduje w przewodzie pokarmowym, który zamieszkiwać może nawet 1000 różnych gatunków.

A zatem co mikrobiom miał wspólnego z moim niepowodzeniem pooperacyjnym i chorobami przewlekłymi? Cóż, znacznie więcej, niż można by sądzić.

Do niedawna ta część ukrytego wewnątrz nas mikroświata uchodziła głównie za narzędzie służące do prowadzenia procesów trawiennych i okazjonalnie potrzebowała wsparcia podczas zaburzeń trawienia. W kontekście zwalczania chorób rezultaty – lepsze lub gorsze – przypisywano genom. Co ciekawe, byliśmy w błędzie.

W organizmie człowieka zaledwie 1% genów to nasze własne geny, a pozostałe 99% należy do mikrobów. Choć geny predysponują nas do pewnych schorzeń, na przykład otyłości, cukrzycy typu 2 czy chorób serca, to *predyspozycje* te to bynajmniej nie to samo, co *predestynacje*. To, jak żyjemy i w jaki sposób się zachowujemy, ostatecznie jest tym właśnie, co reguluje ekspresję genów. Krótko mówiąc, dzięki zmianie rodzaju mikrobów zasiedlających nasze organizmy możemy zmieniać ekspresję genów, co sprowadza się do wyboru tego, jak chcemy kierować naszym życiem. Zdrowie każdego narządu i obszaru organizmu człowieka zależy od zdrowia mikrobiomu.

Wyleczenie jest możliwe

Na szczęście w mojej naturze nie leży poddawanie się. W tym krytycznym momencie mojego życia postanowiłam zanurzyć się w wiedzy na temat odżywiania, biologii, fizjologii i w błyskawicznie rozwijającej się nauce na temat tego, jak żywienie, styl życia i mikroby oddziałują na nasze zdrowie i czynią nas takimi, jacy jesteśmy. Nieusatysfakcjonowana konwencjonalnym podejściem współczesnej medycyny, postanowiłam zagłębić się w badania na temat ludzkiego ciała i jego nieskończonych możliwości. Trzy lata po operacji borykałam się już z chronicznymi schorzeniami, takimi jak fibromialgia, zespół bólu przewlekłego, zespół jelita drażliwego, zespół bólu mięśniowo-powięziowego, cierpiałam na kilka alergii pokarmowych i wiele innych dolegliwości.

Przeczytałam setki książek, przeszukiwałam Internet, konsultowałam się z ekspertami i nawet pozwalałam badać mój przypadek jako *case study* – badane było wszystko, od systemu hormonalnego przez układ pokarmowy, szlak nerwu błędnego po funkcje mitochondriów. Dowiedziałam się, jak działa synergia, w której współpracują ze sobą układy wewnętrzne organizmu, oraz mikroflora, czyli swoista armia stworzona do wydajnego trawienia cząstek pokarmowych oraz przekazywania uzyskanej z nich energii i składników odżywczych niezbędnych do utrzymania optymalnego stanu zdrowia. Nie będzie przesadą, jeśli powiem, że to, czego się nauczyłam, dosłownie ocaliło mi życie.

Podczas rekonwalescencji musiałam także stawić czoła sytuacji związanym z pogarszającym się stanem zdrowia mojej rodziny. Mieliśmy trzech synów i łącznie zmagaliśmy się

z 21 chorobami przewlekłymi. Tak się po prostu czasem dzieje, doświadcza tego wiele rodzin. Po prostu brnie się przez życie, radząc sobie z różnymi pojawiającymi się kłopotami zdrowotnymi – od wysypki skórnej po alergie pokarmowe. W owym czasie jeden z naszych synów wykazywał symptomy spektrum autyzmu, a myślę, że kiedy wychowujesz dziecko z tym spektrum, przyzwyczajasz się do możliwości wystąpienia wielu chorób towarzyszących, takich jak problemy trawienne, przeciążenie sensoryczne i lęki. Ale im więcej się dowiadywałam, tym bardziej rozumiałam, że te objawy nie muszą być permanentne – ani alergie, ani egzemy, ani astma, czyli dolegliwości, z którymi zmagali się pozostali dwaj synowie. Są to schorzenia dość często występujące w wieku dziecięcym, ale to wcale nie oznacza, że są one normalne.

Na domiar złego u mojego męża nagle rozwinęła się ginekomastia. Taki rozrost tkanki gruczołu piersiowego u mężczyzn występuje zwykle na skutek zaburzeń równowagi hormonalnej. Wszystko było ze sobą związane. Wszyscy potrzebowaliśmy zmiany. Czy zmieniliśmy sposób i jakość odżywiania? Oczywiście, że tak. Ale zmiany, które się pojawiły, przyniosły rezultaty dotyczące każdego aspektu naszego życia – w domu i poza nim, a także, co ważniejsze, zmiany dokonały się w naszych sercach i umysłach. Przeczytasz o nich w tej książce.

Dziś jestem *chodzącym* przykładem naszych zdolności do pełnego wyleczenia, o ile dokonamy zmiany nastawienia mentalnego, zmienimy na lepsze swoje zachowania oraz zadbamy o mikrobiom. Wszyscy zostaliśmy wyleczeni, ty również możesz.

Nasze zmagania zainspirowały mnie do zagłębienia się w temat żywienia funkcjonalnego, które koncentruje się na dotarciu do przyczyn zaburzeń równowagi zdrowotnej. Zarówno moja praca jako specjalisty do spraw żywienia, jak i własne doświadczenia jako pacjenta cierpiącego na choroby przewlekłe, sprawiły, że fascynowało mnie pytanie:

Co różni tych, którzy przezwyciężyli chorobę i stali się silniejszymi i zdrowszymi wersjami samych siebie, od tych, którzy pomimo swoich wysiłków pozostają podatni na różnorakie schorzenia, z którymi muszą się zmagać?

Czułam się zobligowana do napisania tej książki, ponieważ moja podróż ku uzdrowieniu nie była ani prosta, ani łatwa. Podczas poszukiwania różnych trwałych rozwiązań często wpadałam w niekończącą się spiralę zależności na linii pacjent – lekarz, która prowadziła tylko do długotrwałego procesu zarządzania chorobą. Miałam okazję współpracować ze znakomitymi specjalistami, którzy podchodzili do leczenia ze współczuciem i dbałością, a mimo to nie udawało im się wyleczyć mojej choroby, a pod wieloma względami był to dla mnie wyjątkowo trudny czas.

W końcu udało mi się osiągnąć progres, a kiedy zaczęłam poszukiwać alternatywnych metod, udało mi się odstawić silne leki przeciwbólowe oraz różne inne medykamenty przepisywane na receptę. Jednakże nadmiernie uzależniłam się od opieki lekarskiej związanej z zarządzaniem chorobą, a także od stosowanych dalej środków alternatywnych – miały one stanowić jedynie krótkoterminowy pomost między medycyną konwencjonalną z uwzględnieniem farmaceutyków

i zabiegów operacyjnych a bezpieczniejszymi, bardziej naturalnymi suplementami i terapiami. Moje nieudane próby uniezależnienia się od terapii naturalnych ukazały, że moje ciało było ciągle bardzo kruche, osłabione i szczerze mówiąc, nadal chore. Nie byłam już aż tak chora jak wcześniej, ale wciąż korzystałam z całej gamy naturalnych środków, które utrzymywały mnie przy życiu i spajały mnie niczym klej. Nie byłam w stanie bez tego funkcjonować. Zrozumiałam, że aby naprawę uwarunkować moje ciało do przewyciężenia choroby, muszę stać się mniej reaktywna, a zamiast tego zbudować odporność, która pozwoliłaby mi odzyskać moc i dokonać zmiany na bazie dotychczasowych trudnych doświadczeń.

Witalność i elastyczność

Obecnie bardzo często możemy usłyszeć lub przeczytać o witalności. Słowo to często pojawia się w kontekście zdrowia i dobrego samopoczucia w różnych artykułach, na przykład Karen Horneffer-Ginter zaleca spacerować na łonie przyrody czy relaksujące kąpiele – to wszystko ma sprzyjać witalności.

Bez wątpienia to całkiem dobre porady. Jestem wielką orędowniczką wszelkiej dbałości o siebie i spędzania czasu na łonie natury (więcej napiszę o tym później). Ale czy to wystarczy? Jak to możliwe, że takie niepozorne, niewinne praktyki miałyby pomagać w przewyciężeniu chorób przewlekłych, walczyć z depresją czy lękami albo doprowadzać do odbudowy ogólnego dobrostanu i samopoczucia? Z jednej strony mówi się, że pozytywne myślenie i afirmacje to bardzo istotne

czynniki w procesie zdrowienia. Z drugiej – wielu ludzi zmagają się z poważnymi dolegliwościami i chorobami, w przypadku których niekoniecznie właściwe byłoby powiedzieć im, by starali się „zobaczyć świat w jaśniejszych barwach”.

Psychologowie wynajdują setki sposobów na wzrost witalności – zwłaszcza w odniesieniu do samopoczucia i emocji – i dają nam masę wskazówek, na przykład Hara Estroff Mairano z magazynu *Psychology Today*:

Ludzie pełni witalności nie pozwalają, by określały ich napotykanie przeciwności losu. Swoją siłę czerpią z dążenia do postawionego celu, przekraczania własnego bólu i żalu, a wszelkie złe czasy postrzegają jako sytuacje tymczasowe.

Pozytywne nastawienie to klucz do szczęśliwego, zdrowego życia. Ale ja poszukiwałam innego rodzaju witalności i siły; czegoś, co wykracza poza definicje optymizmu i hartu ducha. Chciałam dowiedzieć się, jak długotrwale utrzymać zdrowie, szukałam czegoś, co łączy wzloty i upadki procesu zdrowienia, jednocześnie pozwala wykorzystać postęp medycyny i uwzględnia przy tym moc i mądrość natury. Chodziło mi o coś, co będzie szanować wzajemne powiązania i naturalne rytmy ekosystemów, w tym także ekosystemu zamieszkującego nasze ciała, jak i ekosystemów stanowiących część przyrody. Musiało to być coś, co uznaje znaczenie konsekwentnych, choć pozornie niewielkich zachowań jako potężnych agentów zmian. Podejrzywałam, że nie jestem jedyną osobą poszukującą tego typu rozwiązań.

Dowiedziałam się, że ci, którzy rozwinęli w sobie siłę, elastyczność i witalność, stają się uwarunkowani na wyczuwanie emocjonalnych i fizycznych sytuacji kryzysowych na długo przedtem, zanim te zaistnieją. Po prostu przyjmują i akceptują wszystko, co im się przydarza, z ogromną *elastycznością*, bez zbędnego napięcia. Jak mówi stare powiedzenie: elastyczny człowiek jest jak bambus podczas huraganu – ugina się, ale się nie łamie. A nawet jeśli takiej osobie przydarzy się załamanie, to w głębi serca wie, że nie będzie ono trwało w nieskończoność i z czasem nastąpi poprawa. Niczym pędy bambusa, takie osoby mają silne korzenie i rozumieją, że po burzy ich gałązki się zregenerują.

Wierzę, że owa elastyczność jest tym, czego obecnie bardzo brakuje w aspekcie dobrego samopoczucia. Nie potrzeba wcale kolejnego zestawu zasad, wedle których mielibyśmy żyć. Obszar zdrowia i dobrego samopoczucia jest ich pełen i bardzo rzadko prowadzą one do długotrwale utrzymujących się pozytywnych rezultatów.

Nie potrzebujemy kolejnych sztywnych wytycznych. Zamiast tego powinniśmy pielęgnować zdrowie poprzez opanowanie sztuki i nauki życia w zgodzie z naszą prawdziwą naturą – taką, która szanuje naszą wewnętrzną ekologię. Wmawia się nam, że trudno uzyskać optymalny stan zdrowia i że to kwestia nazbyt złożona. Wcale tak nie jest.

W dobrym zdrowiu nie kryją się żadne tajemnice. Prawdziwy sekret to twoja gotowość do stawienia czoła wszelkim przeciwnościom. Książka ta to zaproszenie do zmiany perspektywy, do podjęcia nowych działań i nowego spojrzenia na własną ekologię ciała.

Cykl zdrowia

Przez ponad 10 lat studiowałam wpływ odżywiania i stylu życia na choroby przewlekłe – początkowo moją jedyną motywacją była potrzeba ratowania własnego życia. Kilka lat później, kiedy już jako specjalista żywienia pracowałam z wieloma klientami, którzy poszukiwali porad dotyczących odżywiania, czułam, że potrzebują czegoś więcej niż tylko zmiany diety. Pytali o plany żywieniowe, suplementy i środki zwalczające objawy alergii, różne bóle i różnorakie dolegliwości, ale tym, co tak naprawdę opisywali, był stan oderwania od zdrowia – znałam to aż za dobrze. Tym, czego potrzebowali, było wielowymiarowe leczenie.

Zdrowie to coś więcej niż brak choroby. Uważam, że zdrowie to zdolność do adaptowania się do zmian, tak by utrzymywać optymalny poziom funkcji życiowych na poziomie fizycznym, umysłowym i metabolicznym.

Odkryłam, że nasze zdrowie jest kształtowane przez pewien cykl, który przebiega według schematu: nasze *przekonania* formują naszą rzeczywistość, a pośrednio nasze przekonania kierują naszymi zachowaniami. Z kolei *zachowania* – lepsze lub gorsze – stają się częścią naszego stylu życia, który determinuje jakość i różnorodność flory bakteryjnej zasiedlającej nasze ciała. Zbiorowość owych *bakterii* tworzy łącznie mikrobiom, który z kolei oddziałuje na każdy aspekt naszego zdrowia, w tym na przekonania.

Wyrwanie się z zakłętego kręgu chorób i rozwinięcie w sobie lepszej odporności to nie żadna supermoc czy magiczna sztuczka. Wystarczy po prostu zmienić swój sposób dążenia do osiągnięcia dobrego samopoczucia i stanu zdrowia,

a zmiana ta powinna dokonać się z poszanowaniem naturalnego, wielopłaszczyznowego rytmu, z którym powinienes się zsynchronizować, by żyć w zgodzie z Matką Naturą. Taka zmiana jest możliwa do osiągnięcia przez każdego, bez względu na status materialny. Sednem przemiany i dążenia ku optimum zdrowia jest zmiana myślenia, zmiana codziennych nawyków oraz różnorodność gatunkowa własnego ekosystemu.



To sposób dla tych, którzy wiedzą, że mogą się uzdrowić, ale z jakiegoś powodu wydaje im się, że jeszcze „nie złamali kodu”. Dla osób, które dążą ku transformacji, ponieważ pragną wyzbyć się chorób i przykrych dolegliwości, i które starają się zoptymalizować swoje zdrowie – w tym celu czytają niezliczone książki, uczęszczają na różne seminaria i zbierają

tyle informacji, że stają się domorosłymi naukowcami, a jednak wciąż nie udaje im się osiągnąć zamierzonego celu. Mam nadzieję, że ta książka pomoże ci wyzbyć się ograniczeń, które blokują cię przed odkryciem pełni potencjału.

Możesz to zrobić

U podstaw optymalnego zdrowia leży pozytywne myślenie – wierzę, że jeśli czytasz tę książkę, to poczyniłeś postanowienie, że chcesz zakończyć przewlekłe choroby, z którymi borykasz się ty sam lub ktoś z twoich bliskich.

Wierzę także, że aby zmiana mogła się pojawić i była prawdziwa oraz trwała, musimy zagłębić się w to, co łączy nas jako indywidualne jednostki z naszymi ciałami, umysłami oraz zdrowiem całej planety. To cykliczna sekwencja, w której jedna składowa połączona jest z kolejną, a każde istnienie jest tak samo ważne.

W trakcie leczenia samych siebie pomagamy leczyć otaczających nas ludzi i naszą planetę jako całość.

Książka ta została przez mnie specjalnie okrojona, bo przekonałam się, że najprostsze rzeczy bywają w życiu najlepsze. W przypadku chorób przewlekłych, występujących na skalę światową, przybierających postać epidemii, nie ma złotego środka, który zaradziłby wszystkim skomplikowanym problemom zdrowotnym, z jakimi się zmagamy, ale konsekwentne, konkretne działania mogą sprawić wielką różnicę.

Postanowiłam także, że chcę, aby moja książka była lekka w odbiorze, zatem włączyłam do niej nieco ilustracji,

ponieważ rysunek otwiera nas na przekaz inny niż płynący jedynie ze słowa pisanego. Zdaję sobie sprawę, że kreatywność otwiera serce szerzej i że w takiej twórczości kryje się mnóstwo zabawy. Jako ilustratorkę wybrałam Suzanne Dankan, ponieważ wspólnie dzielimy pasję do służenia ludzkości i naprawiania świata: ona robi to za pomocą środków przekazu artystycznego, a ja – poprzez edukację żywieniową.

Książka *Zdrowy mikrobiom, zdrowy organizm* zbudowana jest z trzech głównych części: pierwsza sekcja pod tytułem *Przekonania* jest stworzona tak, by pomóc ci wyzbyć się wszelkich ograniczających cię przekonań, które hamują twoje uzdrowienie, i zmienić punkt widzenia, by wstąpić na drogę ku lepszemu samopoczuciu. Druga sekcja, *Zachowania*, przedstawia szesnaście praktycznych nawyków, których celem jest przywrócenie równowagi – zarówno w stylu życia, jak i twojej własnej ekologii. Sekcja trzecia zatytułowana *Bakterie* to dawka wiedzy na temat naszych mikrobiologicznych partnerów, która powinna pomóc ci w zrozumieniu związków między zdrowiem człowieka a połączeniem z naturą i innymi istotami.

Nie oczekuję, że zapamiętasz wszystkie reguły zawarte w tej książce, ale liczę, że zaczniesz po prostu uważać swoje ciało za nieodłączną część większej całości i wdrożysz pewne zasady w swoje codzienne życie, by dążyć do optimum zdrowia.