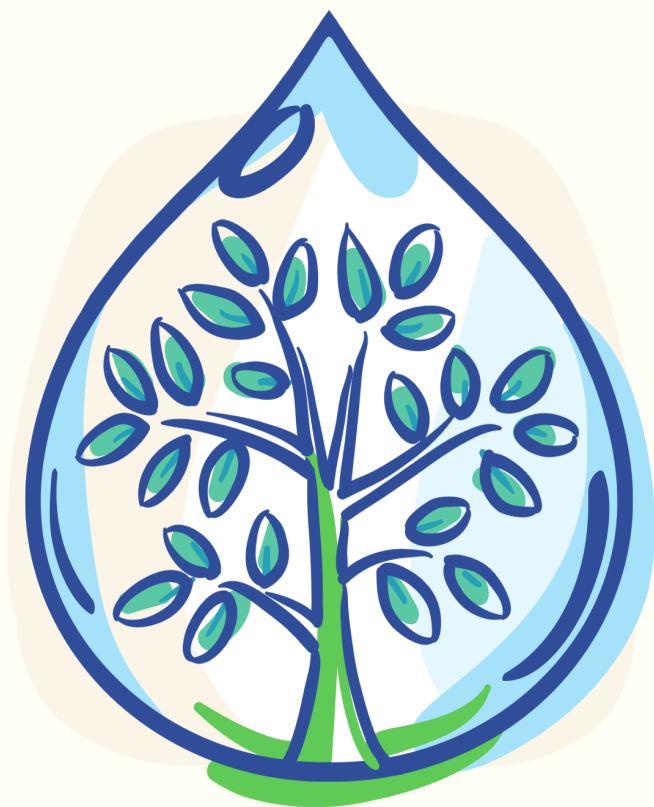


ANATOMIA ZDROWIA

Jak kompleksowo zadbać o ciało, umysł i duszę



Agnieszka Leszczyńska



Redaktor prowadząca: Marta Budnik
Redakcja: Katarzyna Rogowska
Korekta: Małgorzata Lach
Projekt okładki: Łukasz Werpachowski
Zdjęcie na okładce: © Daniela Barreto (Shutterstock.com)
DTP: MELES-DESIGN

Copyright © 2019 by Agnieszka Leszczyńska

Copyright © 2019 for the Polish edition by Wydawnictwo Kobiece Łukasz Kierus

Wszelkie prawa do polskiego przekładu i publikacji zastrzeżone.
Powielanie i rozpowszechnianie z wykorzystaniem jakiejkolwiek techniki całości
bądź fragmentów niniejszego dzieła bez uprzedniego uzyskania pisemnej zgody
posiadacza tych praw jest zabronione.

Niniejsza książka ma charakter jedynie informacyjny. Zawarte w niej treści
w żadnym wypadku nie powinny zastępować profesjonalnych porad medycznych.
Przed rozpoczęciem jakiejkolwiek diety, ćwiczeń czy programu poprawy stanu
zdrowia zawsze skonsultuj się z lekarzem.

Wydanie I
Białystok 2019
ISBN 978-83-66436-12-1



Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku:
www.facebook.com/kobiece



www.wydawnictwokobiece.pl

Wydawnictwo Kobiece
E-mail: redakcja@wydawnictwokobiece.pl
Pełna oferta wydawnictwa jest dostępna na stronie
www.wydawnictwokobiece.pl

Wstęp

Anatomia zdrowia powstała w styczniu 2018 roku podczas mojej kilkutygodniowej choroby, kiedy przykuta do łóżka postanowiłam podzielić się ze światem przemyśleniami i refleksjami na temat zdrowia.

Pochodzę z rodziny o tradycjach zielarsko-rolniczych, jednak w młodości zawsze zarzekałam się, że na pewno nigdy w życiu nie będę zajmować się ani rolnictwem, ani tym bardziej zielarstwem. To prawda, że nie należy używać słów „zawsze” ani „nigdy”, ponieważ koleje losu lubią płać nam figle.

Moją pasją było hotelarstwo, dlatego wyłącznie w tym kierunku planowałam się rozwijać. Ukończyłam Akademię Wychowania Fizycznego w Krakowie na kierunku turystyka i rekreacja, co pozwoliło mi na częściowe zrealizowanie hotelarskich marzeń. Razem z Mamą przekształciliśmy podupadające gospodarstwo rolne w niewielką agroturystykę. Tylko ona popierała mój szalony pomysł stworzenia takiego biznesu w miejscowości nieatrakcyjnej turystycznie. Postanowiłyśmy też rozwijać się w kierunku naturalnej medycyny. Mama – zielarka i doskonała kucharka – sprawiła, że od początku nie narzekałyśmy na brak zainteresowania.

Wtedy, w 2007 roku, coraz popularniejszy stawał się termin „holistyczny”. Dla uatrakcyjnienia oferty zajęłam się wykony-

waniem masaży. Na początku był to tradycyjny masaż leczniczy, a potem już budzące czasami kontrowersje („Tylko bez żadnych energii, proszę”) masaże ajurwedyjskie (abhyanga, udvartana, shirodhara), balijski, Lomi Lomi Nui czy refleksoterapia. Wtedy sądziłam, że podejście holistyczne to świeże powietrze, bliskość natury, nordic walking, trochę gimnastyki, ekologiczne posiłki, ziołowe herbatki i mikstury, masaże i pogadanki o ludowej medycynie. Często miałam jednak poczucie niedosytu. Spodziewałam się lepszych efektów. Obserwowałam, jak bardzo trudne jest dla naszych gości wprowadzenie zmian żywieniowych, porzucenie używek czy wdrożenie minimalnej aktywności fizycznej. Udawało się to jedynie nielicznym.

Po kilku latach wszystko się zmieniło. Zostałam sama i z konieczności przekształciłam typową agroturystykę w świadczenie usług noclegowych. Jednocześnie pojawiły się u mnie problemy zdrowotne, których rozwiązanie zajęło kilka lat. Choroby mają jednak bardzo dobrą stronę – dają czas. W związku ze swoimi dolegliwościami, poznaniem oferty naszej służby zdrowia, oferowanym mi leczeniem wyłącznie objawowym i groźbą operacji (która niosła spore ryzyko) zostałam zmuszona do zainteresowania się na poważnie terapiami naturalnymi.

Odbyłam wiele kursów i szkoleń, które pomogły mi zrozumieć, że na nasze zdrowie wpływa wiele różnych czynników. Podzieliłam je na 3 poziomy – ciała, umysłu i ducha. Leczenie, w którym bierze się je wszystkie pod uwagę, traktuję jako medycynę holistyczną.

W swojej edukacji skupiłam się m.in. na ziołolecznictwie, permakulturze, masażach Wschodu, masażach dźwiękiem mis

grających, ajurwedzie, medycynie chińskiej, jodze, coachingu, technikach mentalnych, NLP*, rysunku w terapii, hipnozie, autohipnozie, świadomym śnieniu (nadal bardzo mało popularnej metodzie samoleczenia), Theta Healingu, bioenergetycznej rezonacji człowieka i ziół, uzdrawianiu duchowym, terapiach kwantowych, radiestezji, bioenergoterapii. W 2015 roku uzyskałam tytuł zawodowy naturopaty.

Od początku starałam się nie „kolekcjonować” jedynie wiedzy teoretycznej, ale wykorzystywać ją w praktyce. Moim zamiarem było zintegrowanie wiedzy z działaniem i ciągle poszerzanie świadomości. Celem niniejszej książki jest zachęcenie Czytelników do:

- poszerzania świadomości,
- samopoznania i szeroko pojętego rozwoju osobistego,
- samodzielnego myślenia,
- wzięcia odpowiedzialności za swoje zdrowie,
- próby zrozumienia przyczyn lawinowo rozwijających się chorób,
- odkrycia własnej drogi życia, swojego przeznaczenia,
- refleksji nad tematami tabu (utrzymywanie społeczeństwa w niewiedzy, manipulacja, rzeczywistość w obliczu starości, chorób i śmierci).

Anatomia zdrowia to zbiór moich kilkunastoletnich doświadczeń w poszukiwaniu naturalnych recept na najczęściej nękające nas schorzenia i dolegliwości. Droga do zdrowia przeważnie nie jest ani jednokierunkowa, ani prosta. Często wymaga

* *Neuro linguistic programming*, programowanie neurolingwistyczne – przyp. red.

zmiany myślenia i nawyków, bywa też, że przewartościowania całego życia. Podjąć ten trud może każdy z nas, ale udaje się to ciągle niewielu osobom. Powody takiego stanu rzeczy starałam się ująć w niniejszej książce.

Na przestrzeni wielu lat doświadczyłam momentów rozczarowania zarówno medycyną akademicką, jak i niekonwencjonalną. Z przykrością obserwuję ciągłe wzajemne ataki między zwolennikami jednej i drugiej. Moim marzeniem jest, żeby połączyły siły w imię dobra pacjenta, a że jest to możliwe, pokazują inne kraje (np. Wielka Brytania).

Bywało, że leczenie konwencjonalne bardzo mi pomagało, za co będę dozgonnie wdzięczna moim lekarzom. Były jednak przypadki, w których medycyna akademicka mocno mi zaszkodziła. Podobnie było z leczeniem naturalnym. Świadczy to o tym, że nie ma jednej cudownej recepty dla każdego, nie istnieje jedyna słuszna droga.

Niektórym ta książka może wydać się nieco kontrowersyjna, heretycka, niepoparta badaniami naukowymi. Mogą ją uznać nawet za publikację z gatunku fantastyki. Mam jednak nadzieję, że każdy znajdzie w niej coś dla siebie, co pomoże mu w poprawie zdrowia, czyli tego, co mamy w życiu najcenniejsze. Przewodnimi hasłami tej książki są: leczenie naturalne, autoterapia i świadomość.

Rozdział 1

POZIOM CIAŁA

1.1. Fundamenty zdrowia

„Ludzie nie umierają, tylko popełniają powolne samobójstwo”
(Sofokles)

Czym jest zdrowie?

Zdrowie wcale nie jest łatwe do zdefiniowania, ponieważ to coś znacznie więcej niż tylko brak objawów niedyspozycji naszego ciała. Bywa, że wyniki badań pokazują normę, a mimo to nie czujemy się komfortowo. Brakuje nam życiowej energii. Wtedy warto spojrzeć na to holistycznie.

Czego więc potrzebujemy, żeby czuć się zdrowym człowiekiem, emanującym radością i siłą witalną? Myślę, że w pierwszej kolejności należy wziąć pod uwagę tak oczywiste wskazówki, jak dbanie o swoje ciało poprzez stosowanie odpowiedniej diety, poprzez właściwe oddychanie, nawodnienie organizmu, ruch, a także odpoczynek, z naciskiem na dobry (czyli w pełni regenerujący) sen. Mimo że każdy z nas wie o tych zaleceniach, trudno nam wprowadzić zdrowe nawyki do codziennego życia. Żeby

odpowiedzieć na pytanie, dlaczego jest to takie trudne, trzeba zainteresować się wyższymi poziomami zdrowia, czyli umysłem i emocjami.

Natłok myśli, niespokojny i zniewolony zewnętrznymi wpływami umysł, destrukcyjne wewnętrzne monologi, ciągła wielozadaniowość i brak skupienia, do których dołączają niekontrolowane emocje, stres, złość czy lęk o jutro, niezauważalnie sięgają spustoszenie w naszych organizmach. Niebagatelną rolę odgrywają też sprawy ze sfery ducha. Według mnie to obszar, w którym obecnie wiele osób przeżywa poważny kryzys. Wynika on z braku zrozumienia, czego możemy oczekiwać od wiedzy duchowej. Dla mnie są to najważniejsze, a zarazem najprostsze sprawy – takie jak poczucie sensu istnienia, radość życia, aktywna postawa nastawiona na działanie, pokora, szacunek do życia i całego otaczającego świata oraz samopoznanie (z akcentem na odkrycie swojego potencjału, zdolności i predyspozycji). Sprawy duchowe wymagają indywidualnych i naprawdę głębokich przemyśleń, ponieważ odgrywają kluczową rolę w naszym zdrowiu.

W definicji zdrowia muszą się znaleźć również kwestie społeczne. Na nasze samopoczucie wpływa bowiem także jakość relacji i więzi z innymi ludźmi. A bardzo często są one źródłem naszego wewnętrznego cierpienia. Równie ważny jest obszar zawodowy, ponieważ w pracy spędzamy dużą część życia. Kiedy więc jest ona dla nas przykrym przymusem – pozbawionym prawdziwego zainteresowania i zaangażowania – tylko krok dzieli nas od wypalenia zawodowego czy chorób psychosomatycznych.

Zdrowie pozostaje również w ścisłym związku ze środowiskiem. Polska świadomość ekologiczna wyraźnie wzrasta, ale

ciągłe dzieje się to zbyt wolno. Musimy zrozumieć, że złudzeniem jest zdrowe życie bez powrotu do natury i wyrobienia w sobie ekologicznych nawyków.

Od tysięcy lat szukamy cudownego środka, który mógłby zapewnić nam zdrowie i długowieczność, a najlepiej nieśmiertelność połączoną z wieczną młodością. Niestety, do tej pory nie wynaleziono takiego specyfiku. Mimo ogromnego postępu i osiągnięć w medycynie liczba chorych lawinowo rośnie i nie liczymy, że sytuacja zmieni się na lepsze. Będzie tylko gorzej, prognozy dotyczące zdrowia ludzkości są fatalne, o czym informuje np. Światowa Organizacja Zdrowia (World Health Organization – WHO). Drastyczny wzrost zachorowań na nowotwory, depresję czy bardzo niebezpieczna odporność na antybiotyki to tylko część obecnych problemów.

I choć współcześnie mamy znacznie większe szanse na przetrwanie w sytuacji zagrożenia życia czy konieczności poddania się skomplikowanej operacji, to nęka nas coraz więcej chorób przewlekłych. Dotyczą one już nie tylko osób starszych, ale także młodszego pokolenia, co jeszcze 2–3 dekady temu było nie do pomyślenia. Choroby przewlekłe leczone są najczęściej przez długie lata (a nierzadko do śmierci), co wiąże się ze znacznym obciążeniem finansowym i przykrymi skutkami ubocznymi.

W ciągu ostatnich lat mojej praktyki trafiły do mnie setki osób poszukujących zdrowia. Część z nich była z pewnością zaświadczona, że nie sprzedają nadzwyczajnego środka na trapiące ich dolegliwości, po którego zażyciu wszystkie bóle odejść w zapomnienie. Niektóre osoby oczekiwały, że np. masaż zlikwiduje objawy, które były wynikiem lat zaniedbań, i że dzięki

niemu nadal nic nie będą musiały w swoim życiu zmieniać czy przemyśleć. Takie osoby sugestią regularnych ćwiczeń przyjoywały ze zdumieniem.

Nie trzeba się jednak temu jakoś szczególnie dziwić. W ten sposób zostaliśmy wychowani. Kiedy pojawia się choroba, idziemy do lekarza i oczekujemy, że on rozwiąże nasz problem, czyli weźmie odpowiedzialność za nasze zdrowie. Musimy być jednak świadomi, że często w profilaktyce – o którą nie dbamy – tkwi tajemnica dobrego zdrowia.

Moja historia

Moje bolesne przebudzenie miało miejsce w młodości, kiedy każdemu z nas wydaje się, że jesteśmy prawie nieśmiertelni. Pewnego ranka po otwarciu oczu okazało się, że nie jestem w stanie wykonać żadnego ruchu. Przy każdej próbie przeszywał mnie ostry ból. Jakimś cudem i w dziwnej pozie dotarłam do lekarza. Oczekiwałam, że dostanę zastrzyk i w ciągu kilku godzin wrócę do życia zawodowego i pełnej formy. Przecież miałam plany, a medycyna dysponuje nowoczesnymi lekami, więc lekarz łatwo powinien rozwiązać mój problem. Szybko okazało się, że moje myślenie ma się nijak do rzeczywistości. Lekarz, kiedy usłyszał moje oczekiwania, popatrzył na mnie jak na osobę niespełna rozumu. Zalecił dłuższe zwolnienie, zastrzyki na 10 dni, lekarstwa (pełną reklamówkę leków!), skierowanie na badania, prześwietlenie, rezonans, a potem na zabiegi rehabilitacyjne. Leczenie miało trwać kilka tygodni!

Zderzyłam się z realiami polskiej służby zdrowia. Okazało się, że konieczne jest prywatne leczenie, ponieważ w strasznym bólu ciężko czekać miesiącami na wizytę czy badania. Pojawia się wtedy rozgoryczenie, a nawet bunt, bo przecież przykładowie płacę ZUS-owskie składki.

Po wykonaniu badań 2 tygodnie czekałam na prywatną wizytę u neurologa. Pani doktor była zaskoczona tak poważnym problemem w młodym wieku. Oceniała, że mam kręgosłup jak staruszka, i stwierdziła, że niewiele da się zrobić. Zostaje jedynie leczenie objawowe, czyli leki przeciwbólowe, i zakaz dotychczasowej pracy. Nigdy nie używałam środków przeciwbólowych i wizyta ich codziennego stosowania do końca życia poważnie mnie załamała. Recepty jednak zostały wypisane, wizyta skończona.

Siedziałam jednak nadal, przerażona i zszokowana. Po chwili pani doktor powiedziała coś, co zmieniło moje dalsze życie. Nieśmiało zasugerowała, że pomogłaby mi (jeśli pozwala mi na to mój światopogląd) joga. I tak zaczęła się moja przygoda z tą formą ruchu. Pani neurolog miała rację. Jej propozycja pomogła i nie musiałam łykać wcześniej zaleconych lekarstw, które mają szkodzące skutki uboczne.

Zrozumiałam wtedy, że każdy z nas może samodzielnie pomóc sobie w chorobie, jeśli tylko naprawdę tego chce. Wystarczą chęci, trochę działania i niewielkie, a nawet żadne pieniądze.

Moja choroba uświadomiła mi, jak tragiczna jest sytuacja w polskiej służbie zdrowia, o czym przekonują się wszystkie osoby zmuszone do korzystania z jej usług. Nie ma słów mogących opisać położenie chorego, który dostaje termin badania/

zabiegu za kilka miesięcy lub nawet lat. W młodości oglądałam serial* o idealnym szpitalu w Leśnej Górze, więc moje zderzenie z rzeczywistością okazało się traumatycznym przebudzeniem. Tajemnicą poliszynela jest, że w naszym kraju ułatwić leczenie mogą znajomości lub odpowiedni zasób finansowy, które dają szansę na przyspieszenie terminów. Wciąż się na to godzimy jako społeczeństwo. Jeśli to się nie zmieni, będzie coraz gorzej, a szybki dostęp pacjenta do specjalisty i godnego leczenia nigdy nie będzie możliwy.

Bardzo podoba mi się model indyjski, w którym obok siebie zgodnie funkcjonują dwie medycyny – zachodnia i wschodnia. Obie niezwykle skuteczne w swoim zakresie. Ta pierwsza, z chirurgią i farmaceutykami, ratuje życie w obliczu np. udaru, zawału serca czy zapalenia wyrostka robaczkowego. Z kolei medycyna Wschodu, która liczy ponad 5000 lat, oferuje badanie pulsu (ajurweda wyróżnia kilka rodzajów pulsu), diagnozę z języka, masaż, zioła, dietę, medytację czy akupunkturę.

Taki łączony model jest idealny, najlepszy dla pacjenta. Pozbawiony wzajemnych pretensji i oskarżeń, a nawet otwartej wrogości między przedstawicielami obu medycyn, nastawiony jest na prawdziwe dobro chorego, czyli na jego wyleczenie. Czego nie należy mylić z leczeniem.

Każda sytuacja ma jednak dwie strony: jasną i ciemną. Dlatego też z chorej służby zdrowia możemy wynieść coś dobrego. Jest tym zmiana myślenia. Zrozumienie, że każdy człowiek we własnym zakresie powinien zatroszczyć się o swoje zdrowie, przy-

* *Na dobre i na złe* – przyp. red.

niesie same korzyści. Chcę cię do tego namówić. Zanim jednak przedstawię ci zasady świadomego dbania o siebie, wykonaj poniższe ćwiczenie. Pozwoli ci ocenić obecny poziom twojego dobrostanu i sprawdzić, jak o niego dbasz.

Co wiesz o swoim zdrowiu?

Zatrzymaj się na chwilę, poszukaj spokojnego miejsca i przygotuj kartkę z długopisem. Odpowiedz na poniższe pytania.

1. Na ile oceniam zadowolenie z każdego z poniższych obszarów w skali od 1 do 10:
 - a) dobrostan fizyczny – zwróć uwagę, jakie jest twoje samopoczucie. Czy czujesz się osobą pełną życiowej energii i chęci podejmowania wyzwań codzienności? Jak funkcjonuje twoje ciało? Jak działają poszczególne układy/narządy twojego organizmu? Czy dręczą cię jakieś fizyczne dolegliwości, bóle?
 - b) dobrostan umysłowy – przyjrzyj się swojemu umysłowi. Czy jest racjonalny, spokojny, skupiony, twórczy i jasny? Jakie myśli w nim przeważają (pozytywne, negatywne)? Czy jest otwarty na nowe lub inne koncepcje? Czym jest „karmiony”?
 - c) dobrostan emocjonalny – pomyśl nad swoimi emocjami. Czy potrafisz nimi zarządzać, a może to one rządzą tobą? W jaki sposób okazujesz uczucia? Czy umiesz swobodnie o nich rozmawiać z innymi? Czy jesteś lubiany? Jakiego rodzaju emocje przeważają w twoim życiu?
 - d) dobrostan społeczny – zastanów się nad swoimi relacjami w społeczeństwie. Na co dzień prawdopodobnie funkcjonu-

jesz z partnerem, rodziną, przyjaciółmi, znajomymi i współpracownikami. Jakie są to kontakty, jak je oceniasz? Czy są trwałe, szczerze i oparte na wzajemnym szacunku? W jaki sposób dbasz o swoje związki? Jak udzielasz się społecznie?

e) dobrostan ekologiczny – oceń, w jakim stopniu jesteś człowiekiem przyszłości (czyli ekologicznym ;-)). Jak dbasz o środowisko? Czy segregujesz śmieci? Oszczędzasz wodę? Czym palisz w piecu? W jaki sposób twój samochód wpływa na środowisko? Czy szanujesz przyrodę? Jaka jest twoja relacja z naturą? Jakie podjąłeś działania w obliczu nadchodzących zmian klimatycznych? Jeśli na jednej szali umieścisz ekologię, a na drugiej konsumpcjonizm, to która będzie przeważać?

f) dobrostan duchowy – przeanalizuj swój kodeks etyczno-moralny. Co w nim znajdziesz? Jak go stosujesz w codziennym życiu? Jakie znaczenie ma dla ciebie szeroko pojęta duchowość? Jak wyglądają twoje poszukiwania w tym temacie? Jakich dokonujesz przemyśleń w zakresie zaistniałych, zwłaszcza trudnych życiowych lekcji? Ile czasu poświęcasz każdego dnia na kontakt ze sobą i wewnętrzne rozmyślanie?

Oceń każdy obszar osobno i przyjrzyj się uważnie wyliczonom. Co się za nimi kryje? Który dobrostan osiągnął świetny (10) czy bardzo dobry (9), dobry (8, 7), zadowolający (6) poziom, a który przeciętny (5), niesatysfakcjonujący (4, 3, 2) lub niedobry (1)?

Jeśli wyniki twojej oceny pozostawiają wiele do życzenia (niskie wartości), poniżej odpowiedz na kolejne pytanie:

2. Czy chcę być w pełni zdrowy?

Pytanie może cię zdziwić, bo przecież każdy chce! Zdarza się jednak, że z różnych przyczyn (najczęściej nie do końca uświado-

mionych) część osób ucieka w chorobę. Pozwala to coś zyskać – np. opiekę, współczucie, litość, troskę, uwagę, zainteresowanie czy rentę. Nierzadko też dolegliwości są ucieczką od problemów, których ktoś nie potrafi lub nie może w danej chwili rozwiązać.

Jeśli jednak masz pewność, że chcesz cieszyć się zdrowiem, odpowiedz na kolejne pytanie:

3. Co mogę zrobić, żeby wrócić do zdrowia?

Wypisz swoje pomysły na kartce, a potem zapoznaj się z poniższą listą fundamentów zdrowia. Sprawdź, czy twoje odpowiedzi się z nią pokrywają. Jak się przekonasz, wszystko, co proste, jest najbardziej wartościowe.

12 fundamentów zdrowia

Poniżej przedstawiam zasady, które znacząco pozwolą ci zadbać o zdrowie.

1. Odżywiaj się skromnie i naturalnie

Na pewno znasz powiedzenie, że jesteś tym, co jesz, lub hipokrate-sowskie „Niech pożywienie będzie lekarstwem, a lekarstwo poży-wieniem”. Pierwsze stwierdzenie jest prawdziwe tylko w części, po-nieważ jesteśmy czymś więcej, ale z drugim zgadzam się całkowicie.

Z niewłaściwego odżywiania bierze się większość chorób cywilizacyjnych. Jadamy nieregularnie, zbyt późno, za szybko, a do tego w towarzystwie telewizora czy komputera. Zupęł-nie nie skupiamy się na sygnałach z naszego ciała, przez co zja-damy za dużo, a to przekłada się na wysoką liczbę osób otyłych.



WYDAWNICTWO
KOBIECE

Spodobał Ci się fragment tej książki?

Zamów ją w naszej księgarni

www.WYDAWNICTWOKOBIECE.pl

Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku:

 www.facebook.com/kobiece



ul. Andersa 40A
15-113 Białystok

e-mail: redakcja@wydawnictwokobiece.pl

tel. 731-019-059