



Kathleen DiChiara

ZDROWY MIKROBIOM ZDROWY ORGANIZM

Klucz do pokonania
przewlekłych chorób
i zdrowego życia

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



Kathleen DiChiara

ZDROWY MIKROBIOM ZDROWY ORGANIZM

Klucz do pokonania
przewlekłych chorób
i zdrowego życia

Vital
GWARANCJA ZDROWIA

[Kup książkę](#)

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

Wydanie I
Białystok 2021
ISBN 978-83-8168-689-1

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

Kup książkę

*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 przewlekłym, 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 mikro-bów 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. Chociaż 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 sytuacjom 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 naprawdę 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.

Część I

PRZEKONANIA

Twoje ciało nie może pójść tam, gdzie twój umysł nie chce cię zabrać – to, co myślisz i jak myślisz, tworzy twoją rzeczywistość. Oznacza to, że twoje myśli tworzą podwaliny twojego stylu życia, i możesz użyć ich, by w konkretny sposób poprawić swoje życie i zdrowie.

Po przezwyciężeniu własnego kryzysu zdrowotnego spotkałam na swej drodze niezliczoną liczbę osób, które mierzyły się z własnymi problemami, dążąc do poprawy swojego stanu. Zauważyłam, że łączą je wspólna cecha: wierzą, że choroby przewlekłe należy leczyć jedynie medycznie. Dlatego też

bardzo polegają na procedurach medycznych i lekach, które łagodzą objawy ich chorób, zamiast przyjrzeć się najpierw przyczynom tychże objawów. Takie podejście sprawia, że stosują ten sam zestaw narzędzi, którym nasza służba zdrowia posługuje się we wszystkich przypadkach. W końcu okazuje się, że zamiast zwalczać chorobę, mogą nią jedynie *zarządzać*.

Prawda jest taka, że musimy stworzyć zupełnie inne środowisko niż to, w którym funkcjonowaliśmy, zanim pojawiły się pierwsze symptomy choroby. A zacząć musimy od swojego nastawienia mentalnego.

Choroba przewlekła to nie wydarzenie jednostkowe. To znak, że załamuje się (i to dosłownie) ekologia organizmu, co zazwyczaj trwa przez dłuższy czas. Kiedy pojawiają się pierwsze objawy, choroba już jest w nas zdomowiona. To, w jaki sposób manifestują się symptomy, jest unikalne dla każdego człowieka. Brak konkretnej diagnozy medycznej nie jest równoznaczny z dobrym stanem zdrowia. Wielu ludzi wcale nie choruje przewlekłe, a mimo to wcale nie są idealnie zdrowi.

Aby wykorzystać myśli do wyzdrowienia, musisz najpierw skupić się na wyrwaniu się z więzienia swoich własnych problemów i otworzyć się na ideę, że twoja walka z chorobą przewlekłą stanowi część większej dysfunkcyjnej całości o charakterze globalnym, od której powinniśmy się zdystansować. Przykładowo: produkcja i spożywanie żywności wysoko przetworzonej są szkodliwe zarówno dla naszych ciał, jak i planety; to prosta droga do rozwoju chorób.

Zmiana sposobu myślenia wyzwoli cię od poczucia izolacji i przekonania, że zostałeś pokonany przez chorobę. Kiedy rozszerzysz swoją perspektywę i zmienisz myślenie

na temat tego, co naprawdę oznacza pielęgnowanie zdrowia w ujęciu długoterminowym, zaczniesz dostrzegać i odczuwać swoją wrodzoną więź ze światem – światem zdolnym do dokonywania zmian i czynienia dobra. Owo poczucie więzi sprzyja rozpoczęciu pełnego uzdrowienia, którego wszyscy pragniemy.

Żyjemy zanurzeni w paradygmacie separacji. Umysł jest często postrzegany jako element osobny, oddzielony od ciała. Wielu ludzi poszukuje metod leczenia ciała, ignorując przy tym aspekt emocjonalny i mentalny. W *Części I* zgłębimy kluczowe obszary, w których – wedle moich doświadczeń z osobami przewlekle chorymi – kryją się ograniczające nas myśli, ujawniające się na pewnych etapach choroby. Chociaż różnią się szczegółami w zależności od osobistych doświadczeń każdej osoby, to poglądy stające się barierami w procesie leczenia zawsze można wrzucić do jednego worka. Pogrupowałam moje spostrzeżenia na ten temat w sześć głównych obszarów: wartości, mądrość, odżywianie, intuicja, emocje i więzi. Przy każdym obszarze proponuję alternatywne idee, które mogą posłużyć za kotwicę: rzucam ci ją niczym zaproszenie do przemyśleń i ustanowienia nowych fundamentów optymalizacji zdrowia.

- **Wartości:** *zgodność tworzy harmonię.*
- **Mądrość:** *jestem swoim własnym uzdrowicielem.*
- **Odżywianie:** *pokarm stanowi informację.*
- **Intuicja:** *zaufanie do samego siebie stanowi najcenniejszą wskazówkę.*
- **Emocje:** *pozytywne uczucia warunkują umysł i ciało do uzdrowienia.*

- **Więzi:** *zdrowie każdego jest powiązane ze zdrowiem wszystkich.*

Pamiętaj, że moim celem nie jest przededefiniowanie tego, w co każdy powinien wierzyć. Pomyśl o tych poglądach jak o tematach nadrzędnych, mogących usunąć blokady w twojej świadomości. Mogą to być celowe myśli, które skłonią cię do przemyślenia, co oznacza dla ciebie uzdrowienie i/ lub czym jest dla ciebie zdrowe życie. Nie zamierzam narzucać ci moich poglądów ani definicji zdrowia wedle moich przekonań. Odarłoby cię to ze zdolności do dokonywania wyborów i decydowania o tym, co jest dla ciebie ważne i co oznacza dla ciebie dobre samopoczucie. Owe poglądy są uformowane tak, by pozwolić ci zgłębić własne życie, w taki sposób, aby odnaleźć własną, unikalną ścieżkę, zwłaszcza w tych obszarach życia, które nie do końca ci sprzyjają lub wręcz hamują cię.

Powinny ci służyć jako swoiste „poręcze zabezpieczające” podczas nawigowania umysłem w trakcie dokonywania zmian sposobu myślenia, co pozytywnie wpłynie na twoje codzienne zachowania i finalnie doprowadzi do regeneracji twego ekosystemu mikrobów, a to z kolei wzmocni twoją odporność i witalność. Wiedz, że droga do zdrowia i zwalczenia choroby przewlekłej nie jest jedną, ustanowioną ścieżką, lecz jest unikalna dla każdej osoby. Każdy człowiek ma swój własny zestaw blokujących go przekonań dotyczących jego zdolności do wyleczenia.

Musisz być gotów na przeprogramowanie swoich myśli i rozważenie różnorodnych poglądów, które wzmocnią twój umysł, ciało oraz ducha i sprawią, że zmienisz sposób myślenia, by dążyć ku życiu zbudowanym na elastyczności

i umiejętności dokonywania zmian. Określa się to czasem mianem podejścia w oparciu o ciało i umysł, ale zachęcam, byś poszedł jeszcze dalej i nauczył się rozpoznawać, kiedy twoje myśli informują cię o twoim stanie zdrowia.

W tym właśnie miejscu rozpoczyna się twoja podróż ku regeneracji i utrzymaniu długotrwałego dobrego stanu zdrowia.



WARTOŚCI

Zgodność tworzy harmonię

Prawdziwe podwaliny pod optimum zdrowia i witalności stanowi zgodność. *Zgodność* oznacza, że wszystko ma sens: panuje atmosfera uczciwości i zaufania, co tworzy bezpieczną przystań dla nas i naszego otoczenia. Wszyscy potrzebujemy czuć się bezpiecznie, by być zdrowymi.

Ludzie często pytają mnie, od czego zacząć. Kiedyś po wykładzie na temat żywienia, jaki wygłosiłam podczas konferencji Soil & Nutrition Conference w Kripalu Center w Berkshires

w Massachusetts, pewna kobieta z widowni podbiegła do mnie na korytarzu i z przejęciem powiedziała: „Cała moja rodzina cierpi. Wszyscy mamy jakieś dolegliwości zdrowotne. Ale najpierw muszę uporać się sama ze sobą, a wtedy będę mogła poradzić sobie ze wszystkim i wszystkimi”.

Podczas mojej praktyki w temacie żywienia niejednokrotnie słyszałam takie komentarze od ludzi, którzy byli przekonani, że najpierw muszą „wyleczyć się sami”, zanim będą mogli pomagać innym. Słyszałam także wiele narzekań matek, które próbowały rozwiązywać problemy zdrowotne swoich dzieci, lecz ich wysiłki były sabotowane przez mężów lub innych członków rodziny, którzy przynosili do domu śmieciowe jedzenie. Mówiły mi, że czują się pokonane, wyczerpane i szczerze mówiąc, pozbawione pola manewru. Pytały mnie o pomysły na to, w jaki sposób włączyć w to wszystko mężów lub jakie są szybkie rozwiązania ich kryzysów zdrowotnych, tak by mogły skanalizować swoją energię na uratowanie zdrowia swoich dzieci, zanim te dorosną i wyjadą z domu na studia.

Niestety, kiedy działasz z nastawieniem, że zdrowie twoje lub jednego z członków twojej rodziny jest na pierwszym miejscu i należy się zająć tylko nim, działasz w stanie wewnętrznego konfliktu. Może to być dezorientujące, gdy twój wewnętrzny komunikat bezpieczeństwa mówi mniej więcej to samo, co instrukcje pokładowe w samolotach: „w razie niebezpieczeństwa załóż maskę tlenową najpierw sobie, a dopiero potem pomóż innym”.

W codziennym życiu istnieje masa współzależności między naszym zdrowiem jako indywidualnych bytów a zdrowiem otaczającego nas środowiska, a zwłaszcza innych ludzi stanowiących jeden z jego składników, w tym członków

naszej rodziny. Osiągnięcie optymalnego stanu zdrowia – które budujemy na bazie pozytywnego myślenia – jest niemal niemożliwe w sytuacji, gdy otaczające nas osoby wykazują zachowania destrukcyjne i wyznają ograniczające je poglądy.

Aby człowiek mógł osiągnąć doskonały stan zdrowia, niezwykle istotne jest, by dosłownie *wszyscy* w jego gospodarstwie domowym włączyli się w ten proces. Zdrowienie to gra zespołowa. I kiedy zaczniecie, zauważysz, że wzajemnie się w tym wspieracie. Współpraca to katalizator transformacji. „Jesteś tak silny, jak twoje najsłabsze ogniwo” – tak można sparafrazować indywidualny sukces każdej osoby, zwłaszcza w kontekście zdrowia, który jest istotny do osiągnięcia sukcesu całej grupy.

Zgodność to stan, w którym wartości i przekonania danej osoby są zbieżne z jej sposobem życia. Zgodność to harmonia i równowaga. Brak zgodności powoduje dysonans i wewnętrzne napięcie. Osiągasz zgodność wtedy, gdy to, co dzieje się w twoim świecie wewnętrznym, jest spójne z tym, co mówisz i robisz w świecie zewnętrznym. Jakość twego życia stanowi bezpośrednie odzwierciedlenie standardów, jakie wyznaczasz sobie i swojej rodzinie. W kontekście zdrowia spożywanie odpowiednio odżywczych pokarmów, ćwiczenia fizyczne, medytacja, spędzanie czasu na łonie natury i odpowiednie wysypianie się mogą znacznie przyczynić się do uzyskania lepszych rezultatów. Jednak aby wspomóc procesy zdrowienia swoje lub swojej rodziny, musisz ustanowić pozytywne cele i wartości, które podwyższą wibracje całego twojego otoczenia, by zapanował w nim ład i harmonia.

Możesz o tym myśleć także w taki sposób: firmy tworzą swoje misje, które niczym wartości pomagają im określać,

kim są i dlaczego robią to, co robią. Wartości są zwykle dość stabilne, o ile nie powodują surowych ograniczeń i nie budują sztywnych granic. Prawdopodobne jest jednak, że w trakcie naszego życia nasze wartości będą ulegać zmianom. Przykładowo, twoje wartości mogą odzwierciedlać różne etapy twojego życia: kiedy bierzesz ślub, możesz koncentrować się na wierze lub równowadze, ale może się to zmienić, kiedy twoja rodzina zacznie się powiększać. Stały kontakt z własnymi wartościami to zobowiązanie na całe życie. Powinieneś stale powracać do swoich wartości, zwłaszcza kiedy czujesz, że brakuje ci równowagi czy stabilności, i nie bardzo wiesz, co jest tego przyczyną.

Idealnie byłoby, gdyby twoje przekonania i wartości były spójne z tym, jak funkcjonujesz na co dzień, i zgodne z twoją wizją życia, wówczas nie doprowadzasz do stanu wewnętrznego konfliktu.

Choroba przewlekła jest okazją do odkrycia prawdy o tym, co czyni cię chorym. Dzięki temu zaczynamy dostrzegać liczne czynniki, które spowodowały powstanie choroby, oraz, co ważniejsze, które definiują nasze zdrowie. Kiedy zaczniesz zgłębiać temat tego, co jest dla ciebie ważne – zwłaszcza twoich wartości – możesz tworzyć takie życie, jakiego pragniesz. W ten sposób możesz wykorzystać chorobę jako sygnał do działania.

Przykładowo, być może przebywanie nad oceanem sprawia, że czujesz się zdrowszy i znajdujesz wytchnienie. Możesz zatem podjąć decyzję o rezygnacji z używania plastikowych butelek i zacząć używać produktów ze szkła i stali nierdzewnej, aby dzięki temu nie dokładać się do ośmiu milionów

ton plastiku, które każdego roku trafiają do oceanów. Plastik szkodzi zarówno tobie, jak i całej planecie.

Plastikowe butelki zawierają związki chemiczne zakłócające równowagę hormonalną. Nawet jeśli firmy twierdzą, że usunęły ze swoich produktów bisfenol-A (BPA), plastik zawiera inne związki chemiczne, które przesączają się do wody, kiedy butelki są wystawione na działanie wysokiej temperatury lub są długo zanurzone w wodzie. Badania wykazują, że woda butelkowana – która zresztą często pochodzi z kranu, a nie z górskich źródeł, których ilustracje widnieją na etykietach – zawiera ftalany, pleśnie, mikroby, benzen, trihalometany, a nawet arsen. I dopiero niedawno FDA wprowadziła regulacje dotyczące zawartości bakterii *E. coli* w wodzie butelkowanej. W organizmie BPA zachowuje się jak estrogen – może zakłócać procesy dojrzewania u chłopców i dziewczynek. Uważa się też, że istnieje związek między BPA a cukrzycą typu 2, otyłością, a także zespołem nadpobudliwości psychoruchowej (ADHD). Nawet niewielkie ilości tej substancji mogą wyzwać w organizmie zmiany, które będą prowadzić do poważnych problemów zdrowotnych.

Badanie roli czynników środowiskowych oraz tego, jak owe związki chemiczne oddziałują na funkcjonowanie organizmów – zwłaszcza na metabolizm i procesy hormonalne – to jeden ze sposobów na to, by połączyć twoje cele zdrowotne z większą wizją na skalę świata, i na dokonanie stosownych zmian w aspekcie zgodności. Wyobraź sobie, że prosta decyzja o zaprzestaniu używania wody butelkowanej pomoże twojemu zdrowiu, a także sprawi, że staniesz się częścią globalnego ruchu na rzecz zrównoważonego rozwoju. A ponadto – co oczywiste – pozwoli ci zaoszczędzić pieniądze.

Innym obszarem niezwyklej wagi, dla każdego, kto zмага się z chorobami przewlekłymi, jest odżywianie. Wiele osób przestrzega restrykcyjnych diet, podczas gdy pozostali członkowie ich rodzin jedzą wszystko, wręcz byle co. Bardzo często owi członkowie rodzin, jeśli nie cierpią na żadne dolegliwości, nie widzą powodu, by zmieniać swoje nawyki żywieniowe, ponieważ nie czują, że jest to coś, co powinni zrobić. Czasami to po prostu wybór, który ma równoważyć wydatki związane z kupowaniem dla jednej osoby żywności wolnej od alergenów. Ale bywa też, że pomysł wprowadzenia drastycznych zmian żywieniowych dla całej rodziny jest zniechęcający.

A co, jeśli już zmieniłeś swoje poglądy na temat tego, czym jest pielęgnacja zdrowia, witalności i odporności twojej i twoich bliskich? Co, jeśli upatrujesz w tym możliwości do zjednoczenia i rozwoju całej rodziny, a nie obciążenia jednej osoby?

Niestety bardzo często zdarza się, że osoby chore są postrzegane jako „wybrakowane”, ułomne, i oczekuje się, że same będą zmagać się ze swoim kryzysem zdrowotnym, co zwykle prowadzi do powstania uczucia izolacji, wyobcowania, zmartwień i poczucia bycia innym – jedynie z powodu swojej choroby. Ponieważ zdrowotne wartości całej rodziny jako jednostki nie zmieniają się, pojawia się konflikt. Nie jest to bynajmniej idealne środowisko do zdrowienia i jako takie, raczej rzadko powoduje zaistnienie długotrwałej zmiany.

Poznałam niezliczoną liczbę historii rodzinnych, w których rodzina podjęła odważną decyzję o przewartościowaniu swojego postrzegania i wybrała ścieżkę zgodności, która stanowiła wsparcie w uzdrowieniu *wszystkich* jej członków. Przy takim podejściu niebywale wzrasta harmonia i poziom wibracji, dzięki czemu rezultaty mogą być niesamowite.

Takie właśnie doświadczenie było udziałem także mojej rodziny. Kiedy tylko przestaliśmy postrzegać się jedynie jako indywidualne jednostki żyjące w izolacji i zmieniliśmy styl życia rodziny jako całości, stało się tak, jakby cel związany z optymalizacją zdrowia całej rodziny posłużył za bodziec stymulujący wyzdrowienie mnie i mojego najstarszego syna – ponieważ w owym czasie to my dwoje mieliśmy najwięcej problemów zdrowotnych.

Istotnym aspektem życia w zgodności jest zrozumienie, że żyjesz w swojej własnej prawdzie, która może się różnić od prawdy innych ludzi, z którymi się stykasz, na przykład twoich przyjaciół czy współpracowników. Pozostawanie w zgodzie ze swoimi przewodnimi zasadami zapewni ci poczucie zadowolenia i wewnętrzny spokój. Gdy twoje zachowania i osobiste wybory będą zgodne z twoimi wartościami, stworzy to poczucie prawdziwej wolności względem twojego stylu życia i sytuacji społecznych – zarówno w domu, jak i poza nim – zamiast frustracji i urazy.

Zgodność oznacza umiejętność stałego mówienia życiu „tak” oraz wiedzę, kiedy należy powiedzieć „nie”. To również otwartość na różne możliwości życiowe. Droga do zdrowia zaczyna się od wielkich wyzwań, a we współczesnym świecie wielu ludzi uważa, że owo podążanie za zdrowym stylem życia jest zbyt trudne.

Być może odkryjesz, tak jak było w moim przypadku, że implementacja zdrowej, bezglutenowej diety sprawi, że poczujesz się doskonale. Jednakże jeśli twoje wybory dietetyczne stanowią mur izolujący i chroniący cię, po pewnym czasie możesz stwierdzić, że znajdujesz się w swoim własnym więzieniu. Wznoszenie takiego muru może być też pewnego

rodzaju mechanizmem samozachowawczym. Stworzenie sobie bezpiecznej przystani może dawać poczucie pewności siebie, a nie zamknięcia przed innymi – powinna to być brama otwierająca cię na świat. To stan wewnętrznej harmonii, która zapobiega poczuciu wewnętrznego konfliktu i dezorientacji względem podejmowanych wyborów. Owo dobre uczucie wrodzonego zaufania często pochodzi od osób zgodnych. Czy wiesz, czy nie, zgodność jest częstokroć właśnie tym, co przyciąga do innych ludzi. Ludzie lubią przebywać pośród osób, z którymi nadają na tej samej fali. Nie znaczy to bynajmniej, że wybieramy jedynie te osoby, z którymi łączą nas te same wartości albo ta sama dieta, ale raczej, że szanujemy ludzi, którzy żyją wedle swoich zasad i trzymają się swoich przekonań, mimo że mogą być one różne od naszych.

Na szczęście zgodność można w sobie pielęgnować dzięki praktyce. Pierwszym krokiem jest jasne zdefiniowanie własnych wartości oraz tych obszarów swego życia, które są ważne dla ciebie i twoich bliskich: sfera duchowa, zdrowie fizyczne, kariera, wkład w ulepszanie świata, związek z naturą itd.

Zgodność tworzy harmonię: spójność, która przygotowuje grunt pod prawdziwe uzdrowienie.



Kathleen DiChiara jest edukatorką żywieniową, propagatorką zdrowego stylu życia oraz badaczką, która poświęciła się pracy na rzecz zwiększania świadomości na temat chorób i naszej wewnętrznej zdolności do ich leczenia. Specjalistka w zakresie żywienia funkcjonalnego oraz założycielka Nutritional Intelligence Academy.

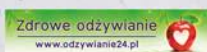
Dlaczego niektórym osobom udaje się pokonać przewlekłą chorobę, a innym nie?

Autorka – naukowiec i promotorka zdrowego stylu życia – odpowiada na pytanie, co wpływa na to, że organizm przezwycięża choroby. Wyjaśnia, dlaczego cierpimy z powodu epidemii chorób przewlekłych i jak możemy temu zaradzić. Dzieli się swoim doświadczeniem i wiedzą z dziedziny medycyny funkcjonalnej i mikrobiologii. Przedstawia kluczowe strategie, które wpływają na trzy siły napędowe optymalnego zdrowia. Są nimi: moc Twoich myśli, dobre nawyki i zdrowy mikrobiom.

Kathleen DiChiara udowadnia, że zdrowy mikrobiom to podstawa i kluczowy element prawidłowego funkcjonowania organizmu. Jego zachwianie może skutkować pojawianiem się przewlekłych chorób. Z książki dowiesz się, w jaki sposób utrzymać prawidłową równowagę zdrowych bakterii w organizmie i jak naturalnie odbudować zniszczoną florę bakteryjną. Poznasz sposoby na to, jak ustrzec się przykrych dolegliwości związanych z przewlekłymi schorzeniami poprzez zmianę stylu życia, prawidłową dietę, regenerujący sen, uzdrowienie jelit, redukcję poziomu stresu, a także radzenie sobie z nierównowagą hormonalną.

Twoje zdrowie zależy od Twojego mikrobiomu

Patroni:



Kup książkę