

ANNA SOKÓŁ

# PRZEWODNIK PO TERAPIACH NATURALNYCH



MOJA DROGA DO ZDROWIA



STUDIO  
ASTROPSYCHOLOGII

*... coś więcej niż psychologia.*



*Przewodnik  
po terapiach naturalnych*



ANNA SOKÓŁ

*Przewodnik  
po terapiach naturalnych*

MOJA DROGA DO ZDROWIA



STUDIO ASTROPSYCHOLOGII

Redakcja: Natalia Paszko  
Projekt okładki: Anna Drozdowska  
Skład komputerowy: Maciej Grycz  
Korekta: Ewa Skarżyńska  
Pomoc w redakcji tekstu: Iwona Ochnicka  
Zdjęcia ćwiczeń i mudr: Iwona Ochnicka, Franciszek Roguski

© Copyright for this edition by Studio Astropsychologii, Białystok, 2008.  
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część tej publikacji nie może być powielana ani rozpowszechniana za pomocą urządzeń elektronicznych, mechanicznych, kopiujących, nagrywających i innych bez pisemnej zgody posiadaczy praw autorskich.

Wydanie I  
BIAŁYSTOK 2008  
ISBN 978-83-7377-326-4



STUDIO  
ASTROPSYCHOLOGII  
*... coś więcej niż psychologia.*

15-762 Białystok  
ul. Antoniuk Fabr. 55/24  
(085) 662-92-67 – redakcja  
(085) 654-78-06 – sekretariat  
(085) 653-13-03 – dział handlowy – hurt  
(085) 654-78-35 – sklep firmowy „Talizman” – detal  
[www.studioastro.pl](http://www.studioastro.pl) e-mail: [biuro@studioastro.pl](mailto:biuro@studioastro.pl)

Więcej informacji znajdziesz na portalu [www.psychotronika.pl](http://www.psychotronika.pl)

PRINTED IN POLAND

## SPIS TREŚCI

|                                                                                                            |     |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Wstęp .....                                                                                                | 9   |
| Rozdział 1. Terapia filozoficzna .....                                                                     | 13  |
| Rozdział 2. Terapia śmiechem .....                                                                         | 25  |
| Rozdział 3. Nie używam słowa żałuję – wywiad z Klarą Fiett .....                                           | 31  |
| Rozdział 4. Wiara uzdrawia .....                                                                           | 37  |
| Rozdział 5. Leczenie nadzieją .....                                                                        | 43  |
| Rozdział 6. Cierpienie może mieć sens – wywiad z o. Jackiem Salijem .....                                  | 47  |
| Rozdział 7. Terapia świętej Hildegardy .....                                                               | 55  |
| Rozdział 8. Dźwięki, które budują i dźwięki, które niszczą .....                                           | 61  |
| Rozdział 9. Dźwięki potrafią leczyć – wywiad z Maciejem Kieryłem ...                                       | 67  |
| Rozdział 10. Biofeedback .....                                                                             | 75  |
| Rozdział 11. Uzdrawiający dotyk .....                                                                      | 83  |
| Rozdział 12. Wizualizacje. Metoda Evelyn M. Monahan .....                                                  | 89  |
| Rozdział 13. Wyciszanie .....                                                                              | 95  |
| Rozdział 14. Odprężenie – ćwiczenia ciała i ducha .....                                                    | 103 |
| Rozdział 15. Moc oddechu .....                                                                             | 125 |
| Rozdział 16. Mudry, czyli energia płynąca z palców .....                                                   | 133 |
| Rozdział 17. Reiki .....                                                                                   | 147 |
| Rozdział 18. Krople dr. Bacha .....                                                                        | 163 |
| Rozdział 19. Masuj swoje ciało .....                                                                       | 167 |
| Rozdział 20. Refleksologia, niezwykle pobudzanie organizmu<br>– wywiad z Barbarą Róždzyńską-Stańczak ..... | 175 |

|                                                                                       |     |
|---------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Rozdział 21. Refleksologia twarzy i głowy – Iwona Ochnicka .....                      | 181 |
| Rozdział 22. Krioterapia, czyli leczenie zimnem .....                                 | 185 |
| Rozdział 23. Leczenie polem magnetycznym .....                                        | 189 |
| Rozdział 24. Irydologia .....                                                         | 195 |
| Rozdział 25. Niech podobne leczy podobne, czyli homeopatia .....                      | 199 |
| Rozdział 26. Wielka siła dużych rozcieńczeń – wywiad<br>z Mieczysławem Wiktorem ..... | 205 |
| Rozdział 27. Preparaty siostr dominikanek .....                                       | 215 |
| Rozdział 28. Terapia preparatami dr Nony .....                                        | 219 |
| Rozdział 29. Tajemnica ukryta w oleju .....                                           | 221 |
| Rozdział 30. Końska terapia .....                                                     | 225 |
| Rozdział 31. Pszczoły biorą z natury to, co najlepsze .....                           | 227 |
| Rozdział 32. Oczyszczanie organizmu .....                                             | 237 |
| Rozdział 33. Jeść trzeba umieć .....                                                  | 243 |
| Rozdział 34. Witaminy i minerały .....                                                | 257 |
| Rozdział 35. Leczenie sokami z owoców i warzyw .....                                  | 269 |
| Rozdział 36. Woda może leczyć .....                                                   | 275 |
| Rozdział 37. Siła ziół i przypraw .....                                               | 279 |
| Rozdział 38. Bez pracy nie ma kołaczy .....                                           | 287 |
| Rozdział 39. Organ nieużywany zanika<br>– wywiad z Ilzą Eurokatową .....              | 289 |
| Bibliografia .....                                                                    | 293 |





*Zewsząd znosimy cierpienia,  
lecz nie poddajemy się zwątpieniu;  
żywemy w niedostatku, lecz nie rozpaczamy;  
znosimy prześladowania,  
lecz nie czujemy się osamotnieni;  
obalają nas na ziemię, lecz nie giniemy.*

2 KOR 4, 9-10



*Mojemu mężowi i córce,  
którzy dzielnie znieśli  
większość moich terapii,  
poświęcam tę książkę.*



# Wstęp

## DLACZEGO?

Napisałam tę książkę z kilku powodów. Oto one:

**Po pierwsze**, zrozumiałam, że mojej choroby nie można wyleczyć medycyną konwencjonalną, bo już dawno uznała ją za nieuleczalną. A ja wiem, że wszystko można uleczyć. Tylko trzeba wiedzieć, jak. Powołam się na taki autorytet, jak prof. Aleksandrowicz, który uważał, że „chorób nieuleczalnych nie ma”. Wszystkie medykamenty, łącznie ze sterydami, które proponowali mi lekarze, nic a nic nie pomogły. A co gorsze, szkodziły innym organom. Mój mąż, kiedy zobaczył, że biorę sterydy, zażartował, że „jest zniżka na siłownię”.

**Po drugie**, kiedy unieruchomiona siedziałam w pustym domu, mogłam płakać i użalać się nad swoim losem albo... właśnie, albo co? Wzrok miałam dobry (a jeszcze dzięki kuracjom się poprawił), ręce miałam sprawne. Zabrałam się do czytania i pisania. Biblia przecież wyraźnie mówi: „Szukajcie, a znajdziecie...”. Zaczęłam szukać.

**Po trzecie**, im więcej czytałam, dowiadywałam się, jak fatalnie się odżywiam, oddycham, nie potrafię się w zwykły sposób odstresować. A przyczyną wielu chorób jest właśnie stres. Pomyślałam, że inni też nie wiedzą. Dlaczego się tą zdobytą, trochę późno, wiedzą nie podzielić? Przypomniała mi się historia pewnej kobiety, która opowiedziała, jak jej się udało przeżyć pobyt w obozie koncentracyjnym. Przeżyła, jak napisała, dzięki pół porcji chleba. Początkowo myślałam, że dostawała dodatkowo pół porcji chleba.

Okazało się, że ona ze swojej nędznej porcji oddawała innym połowę. To było te pół porcji chleba. Jakże ja nie mam podzielić się wiedzą z innymi.

**Po czwarte**, pisanie zawsze zajmowało sporą część mojego życia. Pisałam kiedyś artykuły polityczne, robiłam wiele wywiadów z różnymi politykami. Dlaczego teraz nie pisać o zdrowiu? Czyż ono nie jest ważniejsze – że mi się popsło, to już inna sprawa. Gdyby mi się tak poważnie nie popsło, pewnie bym się nim nie zajęła. Mistrz Kochanowski przecież w jednej ze swoich fraszek napisał:

*Szlachetne zdrowie, nikt się nie dowie,  
Jako smakujesz, aż się zepsujesz.*

**Po piąte**, miałam dyktafon i w moim domu zaczęli pojawiać się różni ciekawi ludzie, których chyba ściągnęłam swoimi nowymi zainteresowaniami. Szukając zdrowia, znalazłam ludzi specjalizujących się w przeróżnych dziedzinach medycyny alternatywnej. Opowiadali z taką pasją o swojej pracy. I miałam tego nie zanotować?

**Po szóste**, mąż, który jest pisarzem, nazywał mnie grafomanem. Pewnie miał rację. Ale ja uważałam, że ludziom potrzebni są nie tylko pisarze, grafomani też. Wielu znajomych to moje pisanie czytało. I to z dużym zainteresowaniem, a niektórzy część odbili sobie na ksero. Mówili, że to im się bardzo przyda. Pytali, skąd to wszystko wiem. Odpowiadałam, że z książek i z życia.

**Po siódme**, pojęłam, jakim złem jest choroba. Jak potrafi wszystko zniszczyć. A przecież, jak mawiali starożytni lekarze chińscy, każde zło można zatrzymać. Ja nie zatrzymałam, ale Ty możesz. Przeczytaj tę książkę, którą napisałam dla Ciebie.

## JAK ZATRZYMAĆ ZŁO?

Choroba jest złem. Ale jak powiadali starożytni lekarze chińscy, każde zło można zatrzymać. Trzeba tylko wiedzieć, jak.

Ta książka pokaże Ci, jak. Zawiera szereg bardzo prostych metod leczniczych oraz ćwiczeń wyciszających i odprężających. Autorka sięga do uznanej w naszych czasach medycyny niekonwencjonalnej. Pokazuje

jej historię, zalety. Przeprowadza wywiady – rozmowy ze specjalistami w danej dziedzinie medycyny alternatywnej. Wszyscy muszą odpowiedzieć na trudne i dociekliwe pytania, bo autorkę interesuje nie tylko dana dziedzina, ale i motywy człowieka, który sięgnął do takiej medycyny.

W książce można więc znaleźć rozmowę z wybitnym muzykoterapeutą, który pierwszy w Polsce wprowadził muzykę na sale operacyjne, wywiad z jednym z najciekawszych w naszym kraju homeopatów, który od 30 już lat leczy ludzi. Refleksologię poznajemy bliżej dzięki rozmowie ze specjalistką z Polskiego Instytutu Refleksologii.

O cierpieniu i sposobach przyjmowania go mówi wybitny teolog ojciec Jacek Salij.

Książka została napisana prostym i przejrzystym językiem dla każdego. Szczypta humoru sprawia, że o rzeczach ważnych czyta się lekko i przyjemnie.

O praktykowaniu medycyny alternatywnej w swojej codziennej pracy mówi mieszkająca na stałe w Polsce doktor medycyny Ilza Eurokatowa, która swój warsztat leczniczy doskonaliła u samej słynnej Dżuny.

## OBECNI PRZY PRACY NAD KSIĄŻKĄ

Ilustracje zawarte w książce wykonała Izabela Czarny, absolwentka Wydziału Architektury i Form Przemysłowych krakowskiej ASP. Obecnie jest malarką. Swoje obrazy wystawiała na wielu wystawach. Jej prace kupują kolekcjonerzy z USA i Niemiec.

Autorką rozdziału o refleksologii twarzy i głowy oraz modelką do wszystkich zawartych w książce zdjęć jest Iwona Ochnicka, absolwentka Wydziału Rehabilitacji na warszawskiej AWF. Zajmuje się rehabilitacją, obecnie pracuje jako refleksolog w Warszawie. Pani Iwona miała ogromny wpływ na powstanie tej książki, to ona zachęciła mnie do opisanie moich pierwszych poszukiwań metod leczniczych. Pisałam je na kartkach, które trzeba było przepisywać, a następnie ułożyć w rozdziały i zredagować. Dziękuję, pani Iwonko.

**Anna Sokół** – autorka książki „Przewodnik po terapiach naturalnych – moja droga do zdrowia” jest absolwentką polonistyki. Skończyła filologię polską na UAM w Poznaniu. Pracowała jako nauczyciel i dziennikarz. Związana była z wielkopolską „Solidarnością”, szczególnie z poznańską „Solidarnością” oświaty. Obecnie mieszka w Warszawie.

## JAK DOSZŁO DO NAPISANIA KSIĄŻKI

– Pani Aniu, a słyszała pani o ssaniu oleju? To podobno oczyszcza organizm i leczy z wielu chorób – powiedziałam na jednej z pierwszych rehabilitacji.

– Naprawdę? Gdzie mogę o tym poczytać? – zainteresowała się pani Ania.

– Michał Tombak, „Droga do zdrowia”. Przyniosę następnym razem.

I tak się zaczęło. Prawie każde nasze spotkanie przynosiło oprócz ćwiczeń jakieś nowe możliwości walki z chorobą. Nowe książki, nowe informacje i kolejne próby. Miałyśmy mnóstwo tematów do rozmów: czy wykorzystać dany preparat, czy będzie dobry, czy połączyć jakąś terapię z kolejną. Nagle okazało się, że jest dużo do zrobienia, że poza farmakologią istnieją metody dobre i skuteczne w zdrowieniu. Taka wiedza potęgowała chęci do walki z chorobą. Dawała nadzieję, że jeszcze wszystko przed nami, tylko trzeba poszukać, nie stać biernie i nie załamywać rąk. Wszystkie opisane terapie zostały wcielone w życie i wypróbowane przez panią Anię.

– Pani Aniu, może spróbuje pani opisać swoje doświadczenia, niektóre z metod mogłyby komuś pomóc – zaproponowałam któregoś dnia.

– Pani Iwonko, już o tym myślałam i zaczęłam to spisywać. Mogłaby pani to przepisać na komputerze i poskładać w całość?

– Oczywiście – zgodziłam się bez wahania.

*Bardzo chciałybyśmy, aby książka wniosła  
nadzieję i wiarę do walki z chorobą w serca wielu ludzi.*

*Uwierzcie Nadziei – uda się.*

*Iwona Ochnicka*



## ROZDZIAŁ 1.

# Terapia filozoficzna



*Ludzi nie można niczego nauczyć, można im jedynie  
pomóc odnaleźć to, co jest w nich samych*

GALILEUSZ

*Bezmyślnym życiem żyć człowiekowi nie warto*

SOKRATES

## MOJA WŁASNA FILOZOFIA

**C**o ty, piszesz o Machiavellim? Niedawno pisałaś o wątrobie. Co ma Machiavelli do wątroby? – zapytał mąż, zaglądając do mojego brudnopisu.

– Oj, ma – odpowiedziałam.

Cali jesteśmy utkani z ciała i ducha. I to właśnie duch leczy nasze ciało. Średniowieczny mistyk Mistrz Eckhart w swoich pouczeniach duchowych mawiał: „Ciało jest bardziej w duszy niż dusza w ciele”.\*

Przekonałam się o tym na własnej osobie. Sama wytworzyłam sobie własną filozofię, może śmieszną i nienaukową, ale pozwoliła mi ona przetrwać trudne momenty. Okazała się szczególnie przydatna, kiedy całe dnie zmuszona jestem siedzieć w czterech ścianach. W pełni pojęłam słowa ludzi, którzy przez całe życie zastanawiali się nad sensem życia.

---

\* Mistrz Eckhart, *Pouczenia duchowe*, Poznań 2001, s. 159

Dzięki poszukiwaniu metod, które pomogą mi wyjść z nieuleczalnej choroby, dowiedziałam się, że na Zachodzie już od ponad 20 lat stosuje się terapię filozoficzną, która ma nas uczyć celu i sensu życia w codzienności. Zamiast brać tabletki uspokajające, pobudzające czy antydepresyjne, lepiej zafundować sobie terapię filozoficzną, w której uczestniczą zawodowi terapeuci. Oni to, tak jak Sokrates, poprzez liczne pytania naprowadzają nas na odpowiedzi dotyczące naszego życia. Dzisiaj, kiedy stajemy się szczególnie podatni na stresy (a właśnie stresy kumulują się w wątrobie), kiedy brak nam wiary lub pewności siebie, kiedy czujemy, że nie wszystkie odpowiedzi na nurtujące nas pytania można znaleźć w religii lub nauce, filozofia odzyskuje utraconą pozycję użytecznego sposobu analizy świata.

Tym bardziej że początkowo filozofia była sposobem życia, a nie dziedziną akademicką. Wspomniany wcześniej Sokrates przez całe dnie chodził po ulicach i skwerach i dyskutował ze spotkanymi przechodniami. Poprzez zadawane pytania pobudzał ich do zastanowienia się nad sensem i celowością ich życia. Przekonywał tym samym, że dociekania filozoficzne nie wymagają doktoratu z filozofii ani żadnej specjalizacji w tej dziedzinie.

Sokratejska teoria poznania – taka, jaką pozostawił nam Platon, zakłada, że „wiedza jest nam przyrodzona”, wystarczy wola, aby przyjąć filozoficzną postawę wobec życia oraz umieć myśleć samodzielnie i mieć swoje doświadczenia. Daje nam to możliwość wglądu w samych siebie.

Tylko dzięki prawdziwemu zrozumieniu samych siebie jesteśmy w stanie rozpoznać swoje motywy, zmienić swoje przekonania i postępować tak, aby osiągnąć swoje cele i znaleźć trwałą spokój umysłu.

*Umysł jest źródłem wszystkiego, co dzieje się w życiu,  
bo on kieruje wszystkimi zjawiskami i on je wszystkie tworzy*

BUDDA

## POCZĄTKI LECZENIA FILOZOFIĄ

Terapia filozoficzna uczy właściwie myśleć. Wykorzystuje w tym celu najtęższe głowy, jakie pojawiały się w historii ludzkości. Pionierem terapii filozoficznej jest Gerd Achenbach, który w 1981 r. stworzył w Niemczech praktykę „Ruch”. Rozpoczął w ten sposób praktykowanie filozofii jako swoistej terapii. Z czasem jego nowatorska metoda coraz bardziej wdzierała się do świadomości społecznej i stała się popularna w całej zachodniej Europie, USA i Kanadzie.



W wyspecjalizowanych gabinetach przyjmują doświadczeni terapeuci – filozofowie. Ich praca z pacjentem jest trochę inna, niż to proponują psychologowie i psychiatrzy. I jak zawsze większość terapii, jest ona skuteczna dzięki osobie terapeuty, który umie porozumieć się z pacjentem. Istotą w terapii filozoficznej jest opieranie się raczej na terażniejszości i zastanawianiu się nad przyszłością. Jak więc widzimy, przeszłość, tak ważna u psychoterapeuty, nie odgrywa w tym leczeniu zbyt wielkiej roli. Terapia filozoficzna w odróżnieniu od innych terapii jest krótka, co jest niewątpliwie jej zaletą. Jej nadrzędnym celem jest zmobilizowanie człowieka do myślenia i stworzenia wizji samego siebie.

## MAMY KSIĄŻKI

W naszym kraju długo trzeba będzie poczekać, zanim pojawią się fachowi filozoficzni terapeuci. Zostają nam książki, z których sami musimy wybrać to, co dla naszego życia jest najważniejsze. Nazywa się to biblioterapia i też działa, a co ważne, nie musimy wydawać pieniędzy, wystarczy udać się do biblioteki. Eliza Orzeszkowa napisała: „Książki nic nie rozwiązują od razu. Jednak słowo jest światłem i hasłem”.

Thoreau pisał o tym, że „książki mają moc zmieniania życia”. Większość ludzi prowadzi życie w cichej rozpacz. Ten znany myśliciel wiedział, że „mądrość jednak wyklucza kierowanie się w życiu rozpaczą”. Tę mądrość miała jedna z moich uczennic, Magda, która podeszła kiedyś do mnie po lekcji. Zawsze, kiedy wprowadzałam nową epokę, mówiłam o filozofii. W I klasie przed starożytnością wyjaśniałam znaczenie tej gałęzi nauki. Notabene szkoda, że filozofii nie ma jako osobnego przedmiotu w szkole średniej. Przekonała mnie o tym filigranowa pierwszoklasistka, która po śmierci matki wychowywana była przez ojca nadużywającego alkoholu (o tym dowiedziałam się znacznie później od jej wychowawczyni). Magda podeszła do mnie tylko dlatego, żebym na swoich lekcjach nazywała ją Zosią, a nie jej prawdziwym imieniem. Zgodziłam się od razu, chociaż komuś taka prośba mogła wydać się dziwna albo co najmniej egzaltowana. Magda wiedziała, że filozofia to mądrość życia.

Nie wiem, co dzisiaj dzieje się z Magdą, ale wiem, że jest za mądra, aby poddać się rozpacz. Może się choć trochę do tego przyczyniłam.

## DBAJ O SVOJE EGO

Kiedyś bardzo podobało mi się powiedzenie Joanny Kulmowej, które znalazłam w jednym z jej wierszy: „poza ego nic pewnego”. Wiedziałam,

że na nic zdadzą się wszelkie mądrości, dopóki nie uporządkujemy siebie. Dzisiaj bardziej odpowiada mi rada Dalajlamy, który proponuje: „bądź mądry egoistycznie”. Nasza religia przecież wyraźnie mówi: kochaj bliźniego, jak siebie samego.

Francuski filozof XIX-XX-w. Henri Bergson przewidująco ostrzegał przed mechanizacją ducha, która może towarzyszyć technologicznemu procesowi naszego życia. I tak się stało, wielu ludzi zagubiło się w tej szybkiej technologizacji. Warto więc uciec w refleksję filozoficzną i terapeutów filozofów. Zamiast rozpaczać, przeczytaj, co o życiu mówili inni. Zaczynij od Koheleeta – znajdziesz go w Biblii. Nie bój się, że filozofia pogańska (starożytna) i Wschodu odciąga Cię od chrześcijaństwa. Jest wprost odwrotnie. Wiele mądrych myśli filozofów Wschodu i pogańskiego Zachodu odnajdziemy w chrześcijaństwie. Wystarczy powołać się na taki autorytet, jak Jan Paweł II, który zachęca katolików do zwrócenia się ku filozofii, w swojej encyklice *Fides et Ratio* (Wiara i Rozum) na s. 4\* przywołuje Konfucjusza czy Lao Tse. Podziwiał święte księgi Indii oraz naukę Buddy i filozofów Zachodu. „London Daily Telegraph” napisał: „Stosunek Papieża do bohaterów filozofii sprawia, że przy jego osobie błędą wszyscy dawni władcy Kościoła”.

## MUSISZ WIEDZIEĆ, O CO CI W ŻYCIU CHODZI

Platon, uczeń Sokratesa, uważał, że najważniejszą sprawą w życiu jest poszukiwanie istoty rzeczy. Nie znając istoty rzeczy, nie wiemy, czy o to nam w życiu chodzi czy nie. Musimy mieć jakieś oparcie, jakąś instrukcję na życie. Dla katolika tą instrukcją może być np. 10 przykazań. Opierając się na myślach mądrych ludzi i naszej religii, łatwiej nam wybrać, co w życiu jest naprawdę istotne, co tak naprawdę stanowi istotę rzeczy.

Filozofowie, tacy jak Konfucjusz czy Lao Tse, uczą nas stwarzania sobie jak najlepszych sytuacji i czerpania z nich jak największych korzyści. Omijania, na ile się da, zła. A jeżeli zło się przytrafi, też czerpania z niego korzyści. Nic tak dobrze nie uczy, jak złe doświadczenia. Wyciągajmy z nich wnioski, jak dowcipnie przedstawił w swoim wierszu anonimowy autor:

---

\* Jan Paweł II, *Fides et Ratio*, Wrocław 1998

**ROZDZIAŁ PIERWSZY**

Idę ulicą.  
W chodniku jest głęboka dziura.  
Wpadam w nią.  
Przepadłem... Jestem bezradny.  
To nie moja wina.  
Minie wieczność, zanim znajdę wyjście.

**ROZDZIAŁ DRUGI**

Idę tą samą ulicą.  
W chodniku jest głęboka dziura.  
Udaję, że jej nie widzę.  
Znowu w nią wpadam.  
Nie mogę uwierzyć, że znowu tu jestem.  
Ale to nie moja wina.  
Znowu minie wieczność, zanim stąd wyjdę.

**ROZDZIAŁ TRZECI**

Idę tą samą ulicą.  
W chodniku jest głęboka dziura.  
Widzę, że tam jest.  
Wpadam w nią... z przyzwyczajenia... ale mam oczy otwarte.  
Wiem, gdzie jestem.  
To moja wina.  
Wydostaję się natychmiast.

**ROZDZIAŁ CZWARTY**

Idę tą samą ulicą.  
W chodniku jest głęboka dziura.  
Obchodzę ją dookoła.

**ROZDZIAŁ PIĄTY**

Idę zupełnie inną ulicą.

W terapii filozoficznej istotą rzeczy jest to, aby stale pamiętać, że nasze postrzeganie jest tylko jednym ze sposobów widzenia sprawy. Ułatwi nam to rozumienie innych ludzi. Ja stosuję myśl, którą sobie sama wyrobiłam i ludzie przestają mnie denerwować, gdy postępują inaczej, niż bym chciała: „Pozwólmy ludziom być szczęśliwymi według ich własnego uznania”.

Wśród korzyści płynących z wyrobienia sobie filozoficznej postawy jest umiejętność dostrzegania istoty rzeczy nawet w najdrobniejszych sprawach codziennego życia. Żyjąc zgodnie z pewnymi zasadami, nabieramy odwagi, by wymagać zasad od innych. Immanuel Kant mówi nam: „Postępuj tylko według takiej zasady, którą mógłbyś chcieć uczynić prawem powszechnym”.

Taoistyczny mędrzec Czuang Tsy napisał, że „człowiek mądry unika nieszczęścia, uznając to, co wydaje się nieuniknione, za rzecz, której można zapobiec”. Uważał on również, że „człowiek niemądry wabi nieszczęścia, uznając to, czemu można było zapobiec, za nieuniknione”.

Najlepiej jest działać tak, aby nie krzywdzić siebie i innych.

## BĄDŹ DOBRY DLA SIEBIE I DLA INNYCH

Filozofia uczy, że jeżeli nie będziesz krzywdził innych, nie skrzywdzisz siebie, bo zło i dobro mają to do siebie, że wracają.

Tradycja hinduistyczna i buddyjska mówi wprost o konsekwencjach naszych słów, czynów i myśli. Są one w tak zwanej karmie, a „karma” znaczy dosłownie „dojrzewające owoce czynu”. Ten, kto czyni źle, znajduje szczęście tylko dopóty, kiedy nie dojrzeją owoce jego złych uczynków. Kiedy dojrzeją, ujrzymy rezultaty zła. Ponieważ ten, kto czyni dobro, zaznaje zła tylko tak długo, póki nie dojrzeje jego zasługa. Warto nawet długo poczeekać, nim ujrzymy rezultaty naszych uczynków. Jak mówi Biblia, czyli Święta Księga Chrześcijan: „Co człowiek sieje, to żąć będzie” (List św. Pawła do Galatów 6,7).

Warto więc wpleść mądre zasady do swojego postępowania. Oto 10 moich rad, w których opracowaniu pomogli mi mądrzy tego świata i własne doświadczenia:

1. Akceptuj rzeczywistość. Stara modlitwa mówi: „Boże, daj mi pogodę ducha, bym pogodził się z rzeczami, których nie mogę zmienić i odważyć, bym zmienił te, które zmienić mogę. A także mądrość, abym umiał je od siebie odróżnić”.
2. Rozważaj swoje słowa (słowa mają ogromną moc, mówi się nawet, że słowa potrafią zabić).

3. Unikaj negatywnego myślenia (umysł potrafi odzwierciedlić swoją myśl w ciele).
4. Bądź zawsze świadomy swojego zachowania (jeżeli w danej chwili nie wiesz, jak się zachować, zachowuj się zawsze przyzwoicie).
5. Nie reaguj złością i gniewem (szkodzi to tobie i innym), mówi się, że wylewa się z niego żółć. Nie wylewaj więc tego obrzydlistwa.
6. Bądź cierpliwy (to trudne, ale trzeba się tego uczyć. Cierpliwość pozwoli Ci zachować spokój, w jej osiąganiu bardzo pomaga medytacja).
7. Oczekuj więcej od siebie niż od innych (da Ci to większą satysfakcję, niż myślisz, i nauczy Cię pokory).
8. Nie kłam (to się i tak kiedyś wyda. M. Luter porównał kłamstwo do kuli śniegowej: „im dalej się toczy, tym staje się większe”).
9. Nie nudź się (nuda to najgorsza rzecz, jaka może spotkać człowieka. Jeżeli o tym wiesz, rób wszystko, aby jej uniknąć).
10. Uśmiechaj się (nawet gdy nie ma do kogo i do czego. Pamiętaj – to Ty tak sądzisz).

Uświadomienie sobie ryzyka, że możemy kogoś skrzywdzić, jest ważnym zadaniem dla naszej intuicji, zaś zrozumienie, jak tego uniknąć, powinno być naszym osobistym wyzwaniem. Musimy więc stale zważać na to, co mówimy, myślimy i czynimy.

Podstawową zasadą rządzącą w różnych filozofiach i chrześcijaństwie jest zasada wywodząca się z jainizmu i hinduizmu. Zasada ta nazywa się *ahimsa*, czyli niekrzywdzenie istot czujących. Ahimsa jest więc podstawą każdego systemu etycznego. Zastosował ją w swojej radzie dla lekarzy Hipokrates: „Po pierwsze, nie szkodzić”.

Ahimsę odnajdujemy w Złotej Zasadzie dobrego i szczęśliwego życia u Mędrców Wschodu: „Postępuj wobec innych tak, jakbyś chciał, aby postępowali względem ciebie”.

Podobne słowa są w Ewangelii wg św. Mateusza (7,2): „Wszystko więc, co będziecie chcieli, żeby wam ludzie czynili i wy im czyńcie”. To samo znajdujemy u św. Łukasza: „Jak chcecie, żeby ludzie wam czynili, podobnie wy im czyńcie” (6,31).

Arystoteles też głosił, że „powinniśmy zachowywać się wobec naszych przyjaciół tak, jak życzylibyśmy sobie, by oni zachowywali się wobec nas”.

Żyjący w tym samym czasie, tyle że w innej niż Arystoteles rzeczywistości, Konfucjusz mówił: „Nie czyn innym tego, czego nie chcesz uczynić sobie samemu”.

## SZANUJ CZAS

Zamiast pograżać się w rozpacz, postaraj się na nowo docenić każdą chwilę. Nadaj sens i cel swojemu życiu. Życie masz tylko jedno, nie zmarnuj go i nie strać przez nieuwagę. Tomasz Mann, autor „Czarodziejskiej góry”, powiedział: „Każdą chwilę traktuj jak świętą. Każdej nadaj wyraz i znaczenie, wagę świadomości prawdziwą, należną jej pełnię”. Tomasz a Kempis w rozdziale XXV mówi: „Czas zmarnowany nie wraca”. Wtórzuje mu Beniamin Franklin: „Kochasz życie? Nie trwój zatem swojego czasu, ponieważ ono jest z niego utkane”.

Machiavelli, tak, ten od specyficznego sposobu sprawowania władzy, radził, „abyśmy nie tracili czasu, próbując zmienić to, czego zmienić się nie da (czyli tego, co jest z góry zdeterminowane), lecz zajęli się tym, na co mamy wpływ”. A na swoje życie mamy wpływ, no, może nie w pełni, ale w dużym stopniu. Róbmy więc swoje, jak mówią słowa popularnej piosenki W. Młynarskiego.

Jeżeli wolicie jakąś mądrość filozoficzną, to proszę bardzo. Wielki poemat sanskrycki – Bhagawat-Gita, który jest skarbnicą wielkich myśli Wschodu, mówi: „Nie pograżaj się w beczynności”.

## ZAWSZE SIĘ CZYMŚ ZAJMUJ

Praca jest najlepszym lekarstwem na beczynność. Najpowszechniejszą przyczyną utraty celu i sensu życia jest po prostu nuda. W książce mówiącej, jak walczyć ze stresem, znalazłam takie zdanie, które muszę tu zacytować: „Jedną z najbardziej skutecznych metod walki ze stresem jest unikanie nudy. Trzeba szukać sposobów, by nasz umysł ciągle pozostawał aktywny”.\*

Święty Paweł w liście do Efezjan mówi: „Nigdy nie pozostawaj całkiem w beczynności, lecz albo czytaj, albo pisz, albo módl się, albo rozmyślaj, albo rób coś pożytecznego dla ogółu” (Ef 6,11).

Spotykam coraz więcej ludzi (szczególnie tych po 40), którzy narzekają na wewnętrzną pustkę oraz poczucie całkowitego i ostatecznego braku sensu życia. Dr Viktor Frankl, znany psychoterapeuta, lekarz psychiatra, który był więźniem Oświęcimia, wykorzystywał w swojej leczniczej pracy filozofię. Uważał, że poczucie życiowej pustki prowadzi do „egzystencjalnej próżni”, z której zwykły człowiek potrzebuje drogi wyjścia. Potrzebuje, aby jego życie

\* Ed Boenisch, C. Michele Honey, *Twój stres. Sens życia, równowaga i zdrowie*, Gdańsk 2002

nabrało sensu. „Egzystencjalna próżnia”, to, mówiąc zwykłym językiem, frustracja sobą, otaczającymi nas ludźmi i światem. Dr Frankl jest twórcą logoterapii, czyli leczenia poprzez sens. Terapia ta została wyjaśniona i omówiona w jego książce „Ludzkie poszukiwanie sensu życia”.

Terapia filozoficzna stara się pomóc ludziom wypracować taki pogląd świata, który nie byłby bezproduktywny. Krótko mówiąc, uczy człowieka sporządzania wszechstronnego planu działania na co dzień.

*Brak poczucia sensu życia jest chorobą duszy,  
której pełnych rozmiarów i pełnego znaczenia nasz wiek  
jeszcze nie zaczął rozumieć*

C.G. JUNG.

## BIERZ LEKI FILOZOFICZNE

Budda sformułował Cztery Szlachetne Prawdy. Można je potraktować jako bardzo silny filozoficzny lek. Oto one:

Pierwsza mówi o tym, że życie niesie ze sobą cierpienie (w naszej religii znajdziemy to u Koheleta).

Druga, że cierpienie ma swoje przyczyny (według Buddy jedną z nich jest przywiązanie. Podobnie podaje taoizm, wg którego przyczyną cierpienia człowieka są trzy trucizny: Ignorancja, Agresja, Przywiązanie).

Trzecia, że możemy odkryć przyczynę naszego cierpienia i zapobiec mu, przerywając łańcuch przyczynowo-skutkowy (usuając przyczynę, ale trzeba ją najpierw odkryć, usuwamy skutek).

Czwarta jest chyba najważniejsza, bo poucza nas, że musimy włożyć trud w pewne praktyki, aby poznać przyczynę naszego cierpienia (może ono być fizyczne, emocjonalne, umysłowe czy duchowe. Każde jest na swój sposób straszne. Polecam też odpowiednią dietę i medytację).

„Poznać dolegliwość umysłu jest największym zdrowiem. Człowiek mądry dostrzega każde skrzywienie, dlatego choroba go omija” – Lao Tse.

Tomasz a Kempis rozdział XXII swojej książeczki „O naśladowaniu Chrystusa” zatytułował „O czterech źródłach pokoju”. Słowa, które tam czytamy, zaczerpnął z Ewangelii św. Łukasza i Mateusza (Łk 1,79, Mt 6,10):

1. Staraj się spełnić raczej cudzą niż własną wolę.
2. Zawsze wybieraj mniej niż więcej.



3. Szukaj zawsze niższego i poniżaj się przed innymi (nie wywyższaj się przed innymi).
4. Pragnij zawsze i módl się, aby działała w tobie jedynie wola Boga.

## **SZUKAJ LUDZI**

Najlepszym sposobem na życie jest drugi człowiek. Gdzie go znaleźć? Wystarczy dobrze się rozejrzeć. „Jeżeli przyczynisz się do szczęścia innych ludzi, odnajdziesz prawdziwe dobro, prawdziwy sens życia” – Dalajlama.

Związki z ludźmi i światem są konieczne dla zdrowia i samopoczucia człowieka. Można zdrowo się odżywiać, gimnastykować, prawidłowo oddychać, spacerować, ale jeżeli jesteś osamotniony, nie masz właściwego celu i sensu w życiu, będziesz cierpieć i nie zaznasz spełnienia w tym życiu. „Miarą człowieka jest inny człowiek” – twierdził Pitagoras, a Dalajlama po przyjęciu Pokojowej Nagrody Nobla w 1989 r. powiedział między innymi: „Kiedy obdarzamy innych miłością i życzliwością, to dzieje się nie tylko tak, że inni czują, że ich kochamy i się o nich troszczymy, pomaga nam to również rozwinąć w sobie wewnętrzne poczucie szczęścia i wewnętrzny spokój”.

## **BĄDŹ UWAŻNY**

„Spokój” i „uwaga” to słowa kluczowe dla postawy człowieka w świecie. I nie trzeba być wielkim filozofem, aby to wiedzieć. Wszystkie wielkie filozofie tym dwóm wielkim wartościom poświęcają najwięcej miejsca. Naszą największą wolnością jest możliwość wyboru, czemu poświęcamy uwagę, do czego w naszym życiu przywiązujemy wagę.

Paul Pearsaku, znany amerykański psychoneuroimmunolog, w swojej książce „Toksyiczny sukces” napisał: „Nie zabija nas jedzenie, picie lub niedobór ćwiczeń fizycznych, tylko dręczące nas poczucie niezadowolenia i toksyczne sposoby, by się ich pozbyć. Sprawia ono, że stajemy się bardzo podatni na choroby cywilizacyjne. Uważam, że prawdziwym czynnikiem ryzyka dla naszego dobrego samopoczucia fizycznego i psychicznego jest rozstrojony stan naszego umysłu. Kiedy nie poświęcamy dostatecznej uwagi sprawom, które najbardziej się dla nas liczą, zaczynamy sobie rekompensować nieszczęśliwe życie, bo nasze życie staje się tym, co zrobi z niego nasza uwaga”.



## PATRZ NA WSZYSTKO FILOZOFICZNIE

Na koniec przytoczę opowieść starego chińskiego chłopca, którego zdrowe postępowanie streszcza całą wielką filozofię. Nie bez kozery ta opowieść znalazła się w filozofii zen:

Żył sobie raz stary wieśniak, który miał kobyłę. Pewnego dnia kobyła połamała ogrodzenie i uciekła.

– Teraz nie masz konia do pług w czasie siewu – mówili sąsiedzi. – Co za pech.

– Pech czy szczęście, tego nie wie nikt – odpowiedział wieśniak.

W następnym tygodniu kobyła wróciła, prowadząc ze sobą dwa dzikie ogiery.

– Posiadając trzy konie, jesteś teraz bogatym człowiekiem – mówili sąsiedzi. – Poszczyściło ci się.

– Pech czy szczęście, tego nie wie nikt – odpowiedział wieśniak.

Tego popołudnia jedyny syn wieśniaka próbował ujeździć ogiera, koń go zrzucił i chłopak złamał nogę.

– Teraz nie masz nikogo, kto mógłby ci pomóc przy siewie – mówili sąsiedzi. – Co za pech.

– Pech czy szczęście, tego nie wie nikt – odpowiedział wieśniak.

Następnego ranka przyjechali do wsi żołnierze cesarza i zabrali do wojska najstarszego syna z każdej rodziny, tylko syna tego wieśniaka zostawili, bo miał złamaną nogę.

– Twój syn jest jedynym najstarszym synem w okolicy, którego nie zabrali do wojska – mówili sąsiedzi. – Poszczyściło ci się...

(OPOWIEŚĆ ZEN O STARYM CHIŃSKIM WIEŚNIAKU, THE WELLNESS BOOK.)

Najważniejsza jest praca nad sobą. W zrozumieniu samych siebie pomoże nam na pewno terapia filozoficzna. Grecy filozofowie już przed naszą erą nawoływali: „Poznaj samego siebie!”.

Freud, najbardziej znany psychoanalityk, mawiał: „Stań się sobą”. Chrystus uczył nas: „Kochaj samego siebie”.





## ROZDZIAŁ 2.

# Terapia śmiechem



*I śmiech niekiedy może być nauką  
Kiedy się z przywar, nie osób natrzęsa*

I. KRASICKI

*Uśmiech człowieka to źrenica jego duszy*

ZBIGNIEW TRZASKOWSKI

## ŚMIECH TO ZDROWIE

**Z**tym powiedzeniem spotykamy się często, ale chyba nie do końca zdajemy sobie sprawę, że tak naprawdę jest. Śmiejmy się więc jak najczęściej, bo śmiechem wiele można zdziałać dla siebie i dla innych. Przypomina mi się wierszyk z dzieciństwa:

*Uśmiech czyni cuda, gdy z nim przez życie  
Będiesz iść, wszystko Ci się uda.*

Jako dorosła osoba w jednej z książek dotyczących filozofii wschodniej przeczytałam, że należy uśmiechać się nawet w smutku, bo „uśmiech czyni nas panami samych siebie”.

Już lekarze starożytni zauważyli, że śmiech może leczyć. Terapię śmiechem stosowali przy chorobach związanych z oddychaniem, szczególnie przy chorobach związanych z płucami. Podczas śmiechu głębiej oddycha-

my i wdychane powietrze głębiej dostaje się do całego organizmu. Gdy śmiejemy się mocno, aż do tzw. rozpuku, zaczyna trząść się nam brzuch i niepostrzeżenie zaczynamy oddychać przeponą. Podczas śmiechu pracują wszystkie mięśnie, które nie dość, że się rozluźniają, ale i prawidłowo napiągają. Prowadzimy więc gimnastykę wszystkich organów wewnętrznych. Podczas śmiania się gimnastykujemy też mięśnie twarzy. Nasze usta rozszerzają się, czujemy, jak się odprężamy i czujemy się świetnie.

## ŚMIECH ZALECANO ZAWSZE

W średniowieczu medycy zalecali śmiech po operacjach. Zauważyli bowiem, że śmiech powoduje zabliznianie się ran pooperacyjnych, a poza tym ból staje się mniejszy. Norman Cousin, autor „Anatomii chorób”, napisał, że dziesięć minut śmiechu usypia ból na pół godziny. Śmiech energetyzuje pole emocjonalne, uwalniając od myśli o bólu. W naszych czasach, po przeprowadzeniu licznych badań, stwierdzono, że śmiech pobudza produkcję endorfiny, środka uśmierzającego ból. Endorfinę nazywano nawet bezpiecznym narkotykiem, którego można, a nawet trzeba używać dużo.

W XIV w. dostrzeżono, iż śmiech bardzo dobrze wpływa na układ trawienny. Na licznych dworach możnowładców zaczęto zatrudniać różnych błaznów i kuglarzy. Ich zadaniem było zabawianie, czyli rozśmieszanie gości przy jedzeniu.

Do dzisiaj obowiązuje pogląd, że jedzenie w miłej, wesołej, a przede wszystkim spokojnej atmosferze sprzyja dobremu trawieniu.

## GELOTOLOGIA TO JUŻ NAUKA

Współczesna nauka przestała ironicznie traktować temat leczenia śmiechem. Zaczęto badać korzystny wpływ śmiechu na organizm człowieka. W tym celu powstała nawet nowa nauka medyczna zwana gelotologią (od greckiego gelos – uśmiech). W północnej Ameryce (USA i Kanada) coraz modniejsza staje się terapia śmiechem. Powstają specjalne gabinety, w których w celach leczniczych wywoływany jest śmiech, np. za pomocą łaskotek. Zalecane jest śmianie się ze wszystkiego i w każdej postaci. Leczenie śmiechem staje się przedmiotem poważnych rozważań lekarzy i psychologów. Tak było na Międzynarodowym Kongresie Psychologii Humanistycznej. Wielu lekarzy określa śmiech gimnastyką duszy i ciała. Podczas śmiechu

wibruje przepona, która w niezwykle sposób masuje serce, płuca i cały przewód pokarmowy.

W swojej klinice w Paryżu dr Henri Rubinstein wprowadził terapię śmiechem. Uważa on bowiem, że nie ma lepszego lekarstwa na wiele ludzkich schorzeń. Śmiech pomaga człowiekowi oczyścić się z wielu toksyn, jakie wkłada w nas współczesne życie. Jedną z toksyn jest niewątpliwie agresja, którą tylko śmiech potrafi rozładować. Śmiech potrafi też wspaniale zadziałać na nasze zmartwienia. A one, jak wiemy, prowadzą do stresu i wielu poważnych chorób.

## A JEDNAK MOŻE DZIAŁAĆ

Kiedy chodziłam, a właściwie jeździłam, na krioterapię w Instytucie Reumatologii przy ul. Spartańskiej w Warszawie, uczestniczyłam we wszystkich zajęciach rehabilitacyjnych przypisanych temu zabiegowi. Pamiętam, jak znalazłam się w „pokoju ręki”, gdzie z reumatykami ćwiczyłam na specjalnych przyrządach swoje ręce. Ale jakże moje dłonie różniły się od dłoni tych wszystkich, którzy siedzieli obok. Ich ręce zmienione przez reumatyzm były powyginane i poskręcane. Próbowali je rozmasowywać na specjalnie powycinanych deseczkach. Byli tam mężczyźni, były kobiety i dzieci. Na wszystkich twarzach dostrzegłam cierpienie, ale i uśmiech, a nawet słyszałam śmiech, który towarzyszył ćwiczeniom. Pewnego dnia w sali ćwiczeń pojawiła się kobieta. Z wyglądu mogła mieć niecałe 40 lat. Jej plecy okrywała gruba, kraciasta chusta. W rękę trzymała zwiniętą higieniczną chusteczkę. Zauważyłam, że z kieszeni swetra wystawało więcej takich chusteczek. Kobieta cały czas płakała, wycierając swój zaczerwieniony nos. W pewnym momencie odsunęła od siebie wszystkie przyrządy do ćwiczeń i zaczęła głośno szlochać. Szybko szloch przerodził się w pełen napięcia krzyk: – Ja tego dłużej nie wytrzymam! Umilkły rozmowy, znieruchomiały przyrządy do ćwiczeń, wszystkie oczy patrzyły w stronę płaczącej. – Lepiej się śmiać niż płakać – powiedziałam. I kiedy wygłosiłam kwestię na temat wyższości śmiechu nad płaczem, kobieta najpierw nieruchomo patrzyła na mnie, a potem zaczęła się śmiać. Najpierw tak samo histerycznie, jak płakała. Prowadząca z nami zajęcia spojrzała na kobietę i powiedziała: – Wygląda teraz pani inaczej, pani twarz jest bardzo piękna. Kobieta śmiała się jeszcze bardziej i nie zamierzała przestać. Jej śmiech, radosny i pogodny, wypełnił cały pokój. Zamarłam, przecież to ja spowodowałam ten śmiech. Wydał mi się tak samo niebezpieczny, jak płacz, z którym tu przyszła. Za-

jęcia dobiegały końca, a kobieta cały czas się śmiała, radośnie nakładając czerwone kulki na powyginany drut. Kiedy wychodziła, uśmiech nie schodził z jej twarzy, a gruba, kraciasta chusta zalotnie zwisała z jej lewego ramienia. Na korytarzu podeszła do mnie pani, która siedziała naprzeciwko mnie przy stole ćwiczeń. Złapała mnie za rękę i powiedziała: – Zrobiła pani kawał dobrej roboty. My już w pokoju nie mogliśmy znieść tego ciągłego płaczu i użalań. – Teraz powinniście słyszeć częściej śmiech – powiedziałam.

## ŚMIEJ SIĘ JAK NAJCZĘŚCIEJ

Śmiech wpływa korzystnie na równowagę pracy naszych organów wewnętrznych, należy śmiać się jak najczęściej. Najlepszy jest śmiech tzw. głęboki albo serdeczny. Nawet taki do łez. Śmiech bardzo dobrze wspomaga leczenie takich schorzeń, jak: astma, skurcze żołądka, migrena. Pomaga usuwać zmęczenie, zniechęcenie, depresję, ból.

Spróbujmy śmiać się szczerze przynajmniej przez 1 minutę dziennie. Jeżeli nie uda nam się tak zaśmiać, to przynajmniej stale się uśmiechajmy. Wpływa to doskonale na nasze samopoczucie, jak i na innych. Amerykańska psychoterapeutka Bille Kotlowitz prowadziła badania, z których jasno wynika, że w rodzinach, którym w życiu codziennym towarzyszy uśmiech i pogodny nastrój, łatwiej znosi się wszelkie trudności. Znika wtedy napięcie, które powoduje konflikty.

Pamiętam, jak kazałam mężowi mówić wiersz, gdy tylko ma mi powiedzieć jakąś negatywną uwagę czy coś przykrego. Wszyscy wybuchaliśmy salwami śmiechu, gdy co chwilę recytował (tylko to znał na pamięć): „Litwo, ojczyzno moja...”. Do dzisiaj też poniekąd patriotyczny fragment „Pana Tadeusza” wywołuje uśmiech na mojej twarzy. Zanim powiem komuś coś przykrego, recytuję sobie w myśli „Litwo, ojczyzno moja” i wybucham śmiechem. Konflikt zażegnany, zanim jeszcze powstał. Mój śmiech wywołuje najpierw uśmiech na twarzy mojego przeciwnika. Za chwilę śmiejemy się razem, a tak niewiele brakowało, byśmy się pokłócili. Potem byłoby zdenerwowanie, napięcie, stres.

## SZUKAJ ŚMIECHU

Kiedy pojawiają się trudne chwile, dobrze jest poczytać coś wesołego lub obejrzeć jakąś zabawną komedię. Ann Rosen, amerykańska lekarz psychia-

tra, pobrała do badania ślinę doświadczalnej grupie pacjentów, którzy kilka minut wcześniej obejrzeliby dobrą komedię. W ślinie tych osób wykryła znaczną ilość tzw. immunoglobuliny – substancji zwiększającej odporność organizmu.

O tym, że śmiech naprawdę leczy, przekonał się znany amerykański pisarz i dziennikarz Norman Cousins. Postanowił rozpropagować terapię śmiechem. Metodę tę wypróbował sam na sobie. Ponieważ miał stresującą, pełną napięć pracę, zaczął cierpieć na coraz poważniejsze bóle kręgosłupa. Przestały pomagać pigułki zapisywane przez lekarzy, ból stawał się nie do zniesienia. Bezradny i zrozpaczony Cousins zaczął oglądać komedie, na których najwięcej się śmiał. Robił sobie np. wieczory z Flipem i Flapem. Kiedy uśmieł się do łez, mógł położyć się do spokojnego, pozbawionego bólu snu. Serwował sobie codziennie taką dawkę szczerego śmiechu. Po jakimś czasie ból pleców znikł bez śladu. Norman Cousins swoje doświadczenia leczenia śmiechem opisał w książce „Anatomia choroby” („Anatomy of Illness”). Zauważył, że pozytywne emocje związane ze śmiechem i radością miały ogromny wpływ na szybkość opadania szkodliwych w nadmiarze czerwonych ciałek krwi w organizmie (tzw. odczyn Biernackiego – popularne OB).

Również dwaj radzieccy lekarze S. Sierow i A. Troskin pokazali poprzez liczne badania, iż pozytywne emocje polepszają wskaźniki OB i utrzymują krew na zdrowym poziomie zawartości czerwonych i białych krwinek.

Coś jest w prawidłowo skomponowanej sztuce, że potrafi docierać do uczuć odbiorcy. Szczerze uśmiejemy się przy dobrej komedii. A tylko szczerzy, głęboki śmiech może leczyć. Henri Bergson, znany filozof francuski przełomu XIX i XX w., napisał cały esej o komizmie pt. „Śmiech”. W swoim studium zawarł trzy rozprawy o śmiechu (a raczej o śmiechu specjalnie wywołanym przez komizm).

Śmiejmy się w życiu codziennym nawet z byle czego, a kiedy już nie mamy się z czego śmiać, obejrzyjmy coś, co wywoła nasz śmiech. My sami swoim śmiechem ocenimy, co jest śmieszne. To przecież śmiech ma nas uleczyć, a im serdeczniejszy, tym lepszy.

## Z UŚMIECHU ŚMIECH

Ale żeby umieć śmiać się szczerze, trzeba się często uśmiechać, nawet do siebie. Jest takie ćwiczenie w Chi Kung, które uczy „Wewnętrznego Uśmiechu”. Uśmiech kieruje się do swoich narządów wewnętrznych. To ćwiczenie zalecane jest rano. Pozwala nam radośnie zacząć nowy dzień, oczyszcza

ze wszystkich szkodliwych emocji poprzedniego dnia. Poza tym „Wewnętrzny Uśmiech” jest pozytywny i pełen miłości w stosunku do nas samych. W książce Liane U. Schoefer-Happ o Chi Kung autorka nazwała „Wewnętrzny Uśmiech” ćwiczeniem zarazem najłatwiejszym i najtrudniejszym w Chi Kung. Dlaczego? Przekonajcie się sami:

1. Unieś kąciki ust lekko ku górze.
2. Pozwól, aby uśmiech przeniósł się do oczu.
3. Wyobraź sobie, że Twoje spojrzenie jest przyjazne i łagodne (możesz wtedy pomyśleć o kimś lub czymś miłym).
4. Poczuj, jak to pozornie banalne ćwiczenie oddziałuje na Twoje wnętrze.
5. Teraz wyobraź sobie, że uśmiech spływa z uszu do karku, a z oczu do nosa i policzków. Poprzez język wylewa się do krtani.
6. Prześlij ten uśmiech przez grasicę do serca. Wyobraź sobie, że przepętnia Cię radość, miłość i współczucie. Wszystkie złe nastroje, niecierpliwość i pośpiech znikają. Serce wypełnia moc „Wewnętrznego Uśmiechu”.
7. Teraz prześlij uśmiech do płuc. Poczuj, jak przenika on do najdrobniejszych pęcherzyków. Oddychaj głęboko i poczuj, jak uchodzi z Ciebie smutek i przygnębienie i nabierasz nowej energii do życia.
8. Poślij uśmiech do wątroby (prawy dolny łuk żeber).
9. Teraz poślij uśmiech i płynącą z niego energię do nerek. Poczuj, jak wypełnia je spokój i zdrowie.
10. Teraz przejdź z tym wewnętrznym uśmiechem do śledziony (lewy dolny łuk żeber). Poczuj, jak harmonijnie pracuje.
11. Skieruj uśmiech w stronę narządów płciowych. Poczuj ich ogromną i spokojną siłę życia.
12. Wróć z uśmiechem do punktu wyjścia, czyli do swoich ust. Otwórz oczy i zachowaj ten wewnętrzny uśmiech na zewnątrz.\*

---

\* Opracowane na podstawie książki L.U. Schoefer-Happ *Lepszy wzrok i słuch dzięki Chi Kung*, Warszawa 1996





### ROZDZIAŁ 3.

## Nie używam słowa „żałuję”

**R**ozmowa z Marianną Klarą Fiett, wieloletnim wykładowcą akademickim. Jest doktorem chemii, ma doktorat z rentgenokrytalografii. Po przejściu na emeryturę zajęła się pracą artystyczną. Jej osiągnięcia literackie to wydanie tomiku poezji, który został zauważony przez krytykę literacką. Swoje wiersze drukowała w „Wiadomościach Kulturalnych”. Brała udział z powodzeniem w wielu konkursach poetyckich, a jej prace plastyczne gościły na licznych wystawach. Amatorsko zajmuje się rysunkiem, malarstwem, wycinankami i różnymi formami witrażowymi. Otrzymała pierwszą nagrodę w ogólnopolskim konkursie „Penetracja Wyobraźni”. Dziś ma 74 lata i cały czas pisze i maluje.

A.S.: *Co to jest według cioci sens życia?*

K.F.: Jeżeli się obejrzymy za siebie, to mieć trochę do żałowania, ale trzeba to umieć sobie wytłumaczyć. Należy zawsze w życiu umieć wybrać jakąś drogę i jej się w miarę wiernie trzymać. Może to być rodzina, kariera, sukces lub jakaś praca dobroczynna. Warto jest też sprawdzić swoje możliwości. Do czego tak naprawdę się nadajemy i czego tak naprawdę chcemy. Ja nie miałam takiego sprecyzowanego planu na życie. Wiedziałam tylko, że lubię dzieci i im chcę większość życia poświęcić. Wiedziałam też, że chcę wyjść ze swojego

środowiska. I wiedziałam, że przez zdobycie wykształcenia uda mi się to zrobić.

A.S.: *Czy życie ma sens?*

K.F.: Ma sens, ponieważ jest frapujące ze swoimi potknięciami i sukcesami. Chociaż tych ostatnich nie miałam wcale tak dużo, uważam, że życie jest szalenie interesujące. Moje życie to ciągłe wspinanie się, ale to jest lepsze niż bezczynne siedzenie. Mogę to dziś stwierdzić, że chociaż trudne, lepsze jest wspinanie się.

A.S.: *Przeszła ciocia na emeryturę i co się stało z resztą cioci życia? Ludzie, którzy kończą swoją aktywność zawodową, popadają w marazm, a ciocia przeciwnie. Odnoszę wrażenie, jakby ciocia czekała na tę chwilę.*

K.F.: Bo ja zawsze miałam marzenia, których wcześniej nie mogłam w pełni zrealizować. Zawsze chciałam spróbować malowania i pisania. Czy potrafię coś opisać pędzlem i piórem. I to już jest zajęcie na parę lat. Wszystkie swoje książki zawodowe zostawiłam razem z emeryturą w pracy, bo nie chcę swojej pacy zawodowej, którą bardzo lubiłam, wlec ze sobą na resztę życia.

A.S.: *Czyli dusza się rwała gdzieś indziej?*

K.F.: Tak. I czekała, kiedy będzie mogła się realizować.

A.S.: *I kiedy ludzie tak boją się emerytury, ciocia na nią czekała.*

K.F.: Ja się jej nie bałam. Pewnie dlatego też, że byłam zabezpieczona materialnie. Nareszcie będę mogła poświęcić się swoim zainteresowaniom.

A.S.: *Skąd wzięło się tak silne zainteresowanie pisaniem?*

K.F.: Myślę, że każde pisanie jest z poczucia samotności. I samotność może występować już w dzieciństwie, kiedy np. nie umiesz się porozumieć z przyjaciółką, bo nie masz z nią o czym porozmawiać, a w twojej głowie jest tyle myśli. Dorośli też nie są dla ciebie rozmówcą, bo większość traktuje cię jak głupie dziecko. I wtedy zaczyna się pisać. Pamiętam, że jako dziecko pisałam listy do kogoś wyimaginowanego. Opisywałam swoje różne przeżycia. A miałam ich sporo, bo wtedy była okupacja. Pisałam więc listy, których nigdy nie wysłałam, bo nie miały żadnego adresata. List wydawał mi się najbardziej

szczerą formą wyrażenia się. Opisywałam tam stan mojej duszy, a jednocześnie miałam przeogromne pragnienie przyjaciela, któremu można to wszystko opowiedzieć.

A.S.: *Wiem, że ciocia opublikowała swoje wiersze, wiele z nich znalazło uznanie czytelników, jak i znanych krytyków literackich. We wstępie do tomiku „Orfeusza, ja pójdę pierwsza” Zdzisław Brudnicki napisał: „wiersze Marianny Klary Fiett prezentują mały kosmos człowieka wypełniony oswojonymi przedmiotami, doniczkami kwiatów, uroczą rupieciarnią. Pozwalają zapomnieć o przędzącej się bezustannie nici losu”. Jaki jest cioci stosunek do tych słów?*

K.F.: To bardzo kwieciste określenie. Tak bardziej prosto pan Brudnicki określa mnie jako osobę piszącą, ale z innej epoki.

A.S.: *Jak to rozumieć?*

K.F.: Że to, co ja piszę, jest dzisiaj niemodne. Szczególnie niemodne są te formy wierszy, które ja stosuję. Niemodne są też ich tematy.

A.S.: *Ja czytałam te wiersze i w nich wyraźnie widać, że są o przemijaniu, samotności. Przecież to jest zawsze aktualne.*

K.F.: Ale to się teraz inaczej przekazuje. Dzisiaj popularna jest forma SMS-owa, nie poetycka. Mam jednak i to niemałe grono czytelników, którym te wiersze się podobają. Są to osoby w moim wieku albo trochę młodsze. Rozumieją, jakie znaczenie mają przedmioty, które nas otaczają. Natomiast to nie są chyba wiersze dla młodych ludzi, bo formy wyrażania uczuć zmieniają się w pokoleniach.

A.S.: *O czym więc jest cioci poezja?*

K.F.: Kiedyś pierwsze próby to były tylko o mnie, a potem zaczęłam się uważniej rozglądać wokół siebie. I różne tematy mnie natchnęły, np. kobieta na przystanku, jakaś podsłuchana rozmowa, jakieś niekonsekwencje w ludzkim postępowaniu. Nigdy bym się nie porwała na jakieś tematy patriotyczne, ponieważ wydaje mi się, że nasze życie składa się z bardzo małych epizodów. I ja chcę je utrwalić.

A.S.: *Nie tylko zajmuje się ciocia pisanem wierszy, ale też szeroko pojętą działalnością artystyczną. Na wielu wystawach można było oglądać cioci prace malarские, wycinanki i formy witrażowe. Skąd tak rozległe zainteresowania?*

K.F.: Myślę, że człowiek, który ma troszkę zdolności plastycznych, musi to robić. Albo to robi patykiem na piasku, albo wydrapuje na murze. Tak jak to robili starożytni. Rysowali w jaskiniach.

W całej naszej rodzinie takie zdolności drzemiały. Gdyby otrzymali odpowiednie wykształcenie, doszliby na pewno do jakichś znaczących wyników. To są ludzie, którzy muszą coś zrobić. Pozwala im to na zobrazowanie swojego wnętrza.

A.S.: *No dobrze, należy ciocia do tych ludzi, którzy muszą, a co ważne, chcą coś jeszcze zrobić. Co natomiast mają zrobić ludzie, dla których przejście na emeryturę to koniec świata?*

K.F.: Myślę, że to coś jest w charakterze, ale uważam, że powinni się czymś zainteresować. Może to być inny człowiek albo jakaś grupa ludzi, albo skorzystać z rozrywek, albo coś zmienić w swoim mieszkaniu. Zadbać o to, że jeszcze coś mają do zrealizowania, a nie uważać, że to jest koniec i tylko należy się obłożyć lekarsstwami. Muszą szukać, a przede wszystkim zdać sobie sprawę, że życie jest jeszcze przed nimi. Naprawdę szkoda życia, a zwłaszcza tych ostatnich lat.

A.S.: *W 1993 r. napisała ciocia na konkurs pt. „Babka w sepui” zorganizowany przez „Twój Styl” opowiadanie, które zostało nagrodzone. O czym było to opowiadanie?*

K.F.: O mojej babci, która była zwykłą, prostą kobietą, ale bardzo inteligentną i o bardzo mocnym charakterze. I to ona była dla mnie wzorem, że nie wolno się poddawać. Jest w opowiadaniu taki przykład. Gdy zarobki jej rodziny nie pozwalały na utrzymanie, to ona wystawiła w oknie bluzkę uszytą z bibułki, żeby zareklamować swoje umiejętności. Chciała w ten sposób wspomóc materialnie rodzinę, chociaż nie była krawcową. To dla mnie było coś, czego brakuje wielu ludziom. Nie szukają w sobie iskry, która zapaliłaby możliwości rozwijania się czy to zarobkowo, czy zrobić coś bezinteresownie dla siebie i innych.

A.S.: *Czy plonem tych konkursów była książeczka dokumentująca losy naszej rodziny? Udało się cioci dotrzeć do roku 1846 do naszego prapradziadka Marinusa Liedela, który był głównym modelarzem w fabryce porcelany w Ćmielowie. Czyli był artystą, który potrafił malować. Jak ciocia dotarła do tych wszystkich źródeł?*

K.F.: Zaczątkiem wszystkiego były opowiadania rodzinne, których ja zawsze chętnie słuchałam. Zaciekało mnie to tak bardzo, że postanowiłam znaleźć potwierdzenie, ile te opowieści zawierają prawdy. I ku mojemu największemu zdziwieniu w tych opowieściach prawie wszystko to była prawda. Czyli moja rodzina nie koloryzowała, żeby się upiększać, ale opowiadała, jak to naprawdę z tymi przodkami było. Grzebałam w przeróżnych archiwach, m.in. byłam w archiwum diecezjalnym w Lublinie. Wyrysowałam sobie drzewo genealogiczne, które ułatwiało mi odszukanie szeregu powiązań rodzinnych. To poszukiwanie było niezwykle interesujące i inspirowane. Przypominało trochę pracę detektywa.

A.S.: *W każdej rodzinie powinna się znaleźć taka rodzinna książeczka. Dzięki niej pokolenia mogą poznawać swoje korzenie. Mój mąż, przeglądając tę książeczkę, powiedział, że coś takiego powinna mieć każda rodzina. Odpowiedziałam, że nie w każdej rodzinie jest taka ciocia. Co ciocię skłoniło do sięgnięcia w głąb rodu?*

K.F.: Ja jestem ciekawska, jeśli chodzi o przeszłość. W latach 40. XX w. mieszkalam bardzo długo w jednym pokoju z babcią. I ona dużo lubiła mi opowiadać o latach swojej młodości i dzieciństwa. Ja po prostu nasiąknęłam tego typu informacjami. Dla mnie to był inny świat, taki trochę zaczarowany, w którym pojawiały się piękne suknie balowe, ośnieżony Petersburg.

A.S.: *Dlaczego ciocia podjęła wysiłek spisywania dziejów swojego rodu? Przecież znacznie łatwiej jest siedzieć w wygodnym fotelu przed telewizorem.*

K.F.: Nie lubię siedzieć, a telewizor włączam tylko wtedy, gdy mnie coś interesuje. Lubię cały czas być aktywna, mieć kontakt z ludźmi. Może to zabrzmieć nieskromnie, ale ja uwielbiam być kreatywna. Mogą to nawet być robione na drutach skarpetki albo jakaś serwetka.

A.S.: *Na koniec naszej rozmowy proszę mi powiedzieć – jak ocenia ciocia swoje dotychczasowe życie?*

K.F.: Ja zawsze mówię, że pierwszą szansą człowieka to jest urodzić się we właściwej rodzinie. Drugą szansę to już człowiek ma w sobie – jest to dążenie do wejścia na wyższy poziom schodków. I to jest bardzo pozytywne, nawet jak to jest rodzaj snobizmu.

W swoim życiu udało mi się przeskoczyć dość duży rów. Ojciec i matka mieli niewiele wykształcenia. Mnie udało się skończyć studia i zrobić doktorat. Zawsze chciałam żyć trochę inaczej niż moi rodzice. I myślę, że to mi się udało. Pewnie, że nie było łatwo, bo byłam zdana tylko na siebie, ale niczego nie żałuję. Ja, niestety, nie umiem żałować nawet swoich błędów i grzechów. Z grzechów, pomyłek można wyciągnąć wnioski i starać się ich znowu nie popełniać. Żałowanie nic tutaj nie pomoże. Było, jak było i koniec. Ludzką rzeczą jest błędzić. Gorzej jest w błędzie trwać, a ja nie trwałam.

A.S.: *Proszę powiedzieć o swoim doktoracie, bo przyznam, że mnie zaintrygowała dziedzina, jaką ciocia sobie wybrała.*

K.F.: Krystalografia to, najkrócej mówiąc, nauka o kryształach. Kiedyś to była nauka tajemna na granicy magii. Ludzi zawsze czarowały kryształy, w związku z tym przypisywali im różną moc. Taka prawdziwa krystalografia mówi o tym, jak atomy są ułożone w kryształach. Tę dziedzinę szeroko wykorzystuje się w metaloznawstwie.

A.S.: *Nie brzmi to już tak romantycznie, ale przecież to był doktorat z chemii.*

ROZMAWIAŁA ANNA SOKÓŁ



#### ROZDZIAŁ 4.

# Wiara uzdrawia



*Wszystko możliwe jest dla tego, kto wierzy*  
MK 9,23

*Wierzyć to znaczy ufać, kiedy cudów nie ma*  
KS. JAN TWARDOWSKI

*Tym, którzy wierzą, żadne wyjaśnienie nie jest potrzebne.*  
*Dla tych, którzy nie wierzą, żadne wyjaśnienie nie jest możliwe.*  
FRANZ WERFEL

## WIARA MOŻE LECZYĆ

**J**eff Levin, prof. nadzwyczajny zdrowia i medycyny środowiskowej w Szkole Medycznej w Wirginii Wschodniej, przeprowadził liczne badania i stwierdził, że istnieje bardzo silny związek między religią a zdrowiem.

Wobec ograniczeń, a w niektórych przypadkach bezradności medycyny, człowiek coraz częściej zaczyna szukać pomocy w swoim wnętrzu. Przecież już od starożytności medycyna była ściśle powiązana z religią i dotykała tak delikatnej materii, jaką jest ludzki duch. Przypisywano mu ogromną siłę, z jaką może działać na organizm. Trzeba tu od razu zaznaczyć, że bycie religijnym wcale nie musi oznaczać bycia uduchowionym. Wielu ludzi spełnia tylko religijny rytuał przekazywany z pokolenia na pokolenie. Duchowy to sięgający w głąb siebie, mający poczucie czegoś niezwykłego,



wykraczającego poza ramy człowieczeństwa. Podczas silnego negatywnego stresu albo w jakichś bardzo trudnych sytuacjach życiowych wielu ludzi szuka pomocy i pocieszenia w różnych modlitwach. Wiara w Boga, Buddę, Siłę Życiową, Najwyższą Istotę czy coś innego, co ma dla nas znaczenie, może stać się niezwykle źródłem spokoju. Każdy człowiek bowiem ma duchową naturę, którą może poprzez nawet bardzo trudne doświadczenia uruchomić.

Amerykański pisarz Norman Cousins, na którego powoływałam się wielokrotnie, powiedział, że moc jego wiary pomogła mu przezwyciężyć nieuleczalną chorobę. Napisał wprost: „Wiara staje się biologią”.

W USA przeanalizowano wiele badań i wykazano, że religia i duchowość w znacznym stopniu mogą przyczynić się do uzdrowień. Dr Dale Matthews z Wydziału Medycznego Uniwersytetu Georgetown wykazał niezwykle wprost procent wyleczeń z wielu nieuleczalnych chorób, na które korzystnie wpływała religia.

W jaki sposób dokonują się cudowne uzdrowienia? Tego nie potrafi, sięgając do całego arsenału ludzkiej wiedzy, wyjaśnić nikt. Na obradującym w 1996 r. kongresie Amerykańskiego Stowarzyszenia na rzecz Postępu w Nauce dr Kenneth Pargament z Bowling Green State University powiedział tak: „Religia jest swoistym remedium na problem niedoskonałości ludzkiej. W obliczu zjawisk ostatecznych język sacrum – język nadziei, poddania się, przebaczenia, spokoju, celowości świata – staje się bardziej adekwatny. Sacrum daje szansę opanowania zjawisk, wobec których życie wydaje się bezradne”.\*

Cytowany we wcześniejszych rozdziałach dr Viktor Frankl, więzień obozu oświęcimskiego, powiedział, że piekło obozu łatwiej było przetrwać tym, którzy mieli wiarę: „Ludzie głęboko religijni mieli znacznie większe szanse na przetrwanie okrucieństwa obozów koncentracyjnych, niż ci, dla których życie straciło wszelki sens”.\*\*

## NADAĆ SENS CIERPIENIU

J. Milton uważa, że kiedy w obliczu cierpienia człowiek zwraca się ku religii, wyraża w ten sposób swoją niezgodę na poddanie się śmierci, rozpacz, beznadziei. J.W. Goethe, wielki poeta romantyczny, powiedział kie-

\* Kasandra Eason, *Cuda się zdarzają*, Warszawa 2004

\*\* Viktor Frankl, *Człowiek w poszukiwaniu sensu, Dojrzewając przez ból i cierpienie*, Kielce 1999



dyś: „Godzien życia jest tylko ten, kto walczy o nie codziennie”. Zwracanie się do Boga nie jest łatwe. Wymaga sporo wysiłku. Pomimo ciągłego bólu, cierpienia, poczucia pustki i bezsensu życia stale trzeba odnawiać więź z Istotą Wyższą. Nawet wtedy, gdy się nam wydaje, że to nie działa. „Kiedy modlimy się cierpliwie i z ufnością, nad nami otwiera się niebo” – ksiądz Jan Twardowski.

W katolickim Radiu Józef usłyszałam zdanie, które głęboko zapadło mi w pamięć: „Modlitwa jest jak transfuzja krwi”. Tak, modlitwa może w skuteczny sposób podtrzymać lub przywrócić życie i nadać mu sens. Gdy życie ma sens, człowiek doświadcza jakiejś specjalnej siły, która pcha go do zmagania się ze złem, jakie go spotkało.

Pamiętam, jak przyjechała do mnie znajoma z Poznania i z litością w głosie powiedziała, że teraz jestem taka biedna i samotna, uwięziona przez chorobę w czterech ścianach:

– Ty taka aktywna, żywotna, do tego w obcym mieście, bez znajomych. A tylu ich miałaś.

Wyjęłam różaniec, który moja przyjaciółka przywiozła mi z Medjugorie i uśmiechnęłam się:

– Wcale nie jestem samotna.

Znajoma ze zrozumieniem pokiwała głową.

## SIŁA MODLITWY

Siłę modlitwy różańcowej w pełni pojęłam na Słowacji. Jechaliśmy na ferie w góry. Mój mąż znalazł ciekawą i niedrogą ofertę domku w Tatrach po słowackiej stronie tuż przy granicy z Polską. Pojechaliśmy. Droga, mimo dużych opadów śniegu, była dobra, tylko bardzo szybko robiło się ciemno. Po przekroczeniu granicy polsko-słowackiej w Łysej Polanie, zjechaliśmy zgodnie ze wskazówkami właściciela domku w boczną górską drogę. I tu zakopaliśmy się kołami tak, że nie można było ruszyć w żadną stronę. Nie pomagało podkładanie patyków, które miały stanowić odbicie dla kół. Samochód nie drgnął nawet o parę metrów. Ciemno, głucho, beznadziejnie. I jeszcze mijała godzina, do której mieliśmy się stawić w górskim domku.

– Wracamy do Warszawy – powiedział zdenerwowany bezowocną pracą mąż.

Córka zaczęła płakać, że tak się cieszyła z tych ferii. Zazwyczaj w takich sytuacjach reagowałam nerwowo i awantura była gotowa. A teraz zaczęłam się w duchu modlić do Matki Boskiej. I wtedy stał się pierwszy cud. Obok

naszego samochodu zatrzymali się turyści z Polski. Podjęli próbę wyciągnięcia nas, ale i ich wysiłki spęzły na niczym. Nie mieli w swoim samochodzie linki holowniczej. Zatrzymali więc jadący położoną nieopodal szosą samochód. Byli to Słowacy, którzy przyczepili linkę do naszego auta. Udało się. Byliśmy wyciągnięci. Teraz musieliśmy jeszcze odnaleźć przynależny nam domek, a godzina odbioru kluczy już dawno minęła. Pojechalismy w stronę zapalonych świateł z rzadka pojawiających się domów. W jednym z nich chcieliśmy się dowiedzieć, gdzie stoi wynajęty przez nas dom albo gdzie możemy znaleźć właściciela, z którym zawarliśmy umowę wynajmu. Jako że to ja mam kłopoty z nogami, pytać poszli mąż z córką. Zostałam w samochodzie sama na ciemnej, górskiej ścieżce. Słyszałam przez zamknięte szyby, jak świszczczy wiatr. Sylwetki bliskich mi osób zaczęły wspinać się na górę, straciłam je z oczu. Byłam zupełnie sama w obcym kraju. Znowu zaczęłam na palcach ręki odmawiać różaniec. Po pierwszej dziesiątce poczułam, że przestaje się bać i ogarnia mnie spokój. Modliłam się dalej i wtedy stał się drugi cud. Obok mojego samochodu zatrzymała się granatowa mazda. Wysiadł z niej siwy mężczyzna i podszedł mnie. Okazał się być poszukiwanym właścicielem domku. Po naszej krótkiej rozmowie udał się na poszukiwanie mojej rodziny. Znalazł ich bez trudu. Razem z nim dotarliśmy bezpiecznie na wzgórze, gdzie stał murowany górski domek opatrzony numerem 5, czyli nasz. Kiedy piliśmy gorącą herbatę, mąż zapytał:

– Co ty robiłaś, siedząc tak długo w samochodzie?

– Czekałam – odpowiedziałam.

Myśle, że modlitwa do Matki Bożej torowała drogę cudom.

W Nowym Testamencie w Ewangelii św. Łukasza 11,10 czytamy: „Proście, a będzie wam dane, szukajcie, a znajdziecie, kołaczcie, a zostanie wam otworzone”. Módlmy się więc, prosząc o to, czego potrzebujemy, bo św. Łukasz w rozdziale „Wytrwałość w modlitwie”, dodaje w akapicie 13: „...Ojciec z nieba udzieli Ducha Świętego tym, którzy go proszą”.

## **CIERPIENIE NIE OMIJA NIKOGO**

Nikt nie chce cierpieć, ale to właśnie obok radości w nasze życie wpisane jest cierpienie. „Człowiek zrodzony z niewiasty ma krótkie i bolesne życie” Hi 14, 1-2. Jak sobie z tym cierpieniem poradzimy? Są różne sposoby radzenia sobie z problemami, tak jak różni są ludzie. Jedno zauważyłam na pewno, że ludzie reagują na cierpienie tak samo, jak reagują na wiele spraw w życiu codziennym. Każda forma cierpienia, które przeżywamy, może

stać się dla nas czymś przygnębiającym albo możemy odkryć w sobie drzemiące siły, które są silniejsze niż nasza niemoc. Przykładem niech tu będą artyści plastycy, którzy z powodu swojego kalectwa malują ustami i nogami. Prowadzą świetnie funkcjonującą firmę, która sprzedaje ich prace w formie świątecznych kart, kalendarzy czy obrazów. Ból, choroba lub inne cierpienie dotyka nas wbrew naszej woli. Duchowe wartości umiejętnie pielęgnowane i rozwijane znacznie pomagają nam znieść zło. Ale skupianie się wyłącznie na świecie duchowym jest zamknięciem się na ludzi i świat.

## NIE TYLKO TY CIERPISZ

Podobnie jak otaczanie się tylko dobrami materialnymi, tak i przesadna duchowość może doprowadzić do naruszenia równowagi. W człowieku wszystko jest ważne: i ciało, i umysł, i duch. Nie zapominajmy o tym, gdy zaniedbujemy dom, dzieci, bo oddajemy się wielogodzinnym modlitwom czy medytacjom. Żeby zdrowo i dobrze funkcjonować, musimy rozwijać i swoje ciało, i swój umysł, i swojego ducha. Łatwo zauważyć, że z tych trzech elementów powinien składać się człowiek, który został stworzony na Boże podobieństwo. Kiedy zapiszemy pierwsze litery z tych trzech słów wyjdzie nam słowo CUD. Tak, to jest cud, na który sami musimy zapracować.

## BÓG POMAGA TYM, KTÓRZY SAMI SOBIE POMAGAJĄ

We wszystkich aspektach naszego życia bardzo ważna jest znajomość obecności Boga w nas. Nie znaczy to wcale, że Bóg w jakiś cudowny sposób usunie nasze trudności, ale jest z nami obecny i pomaga zmagać się z problemami. To my sami, wzmocnieni siłą Boga, musimy uporać się z tym wszystkim, co niesie życie. Powtórzę swoją ulubioną maksymę: „Pan Bóg pomaga tym, którzy pomagają sobie sami”. Wzmocnię ją słowami Tomasza a Kempis: „Czyń, co w twojej mocy, a Bóg wspomóże twoją wolę”.<sup>\*</sup> Kiedy kilka lat temu przeprowadzałam wywiad z ojcem Jackiem Salijem i wysłałam mu go mailem do autoryzacji, odesłał mi go po kilku dniach z umieszczonymi na końcu życzeniami świątecznymi (a było to przed Wielkanocą). Obok pięknych życzeń świątecznych ojciec Salij życzył mi, abym zawsze w życiu „trzymała się Chrystusa”. Wtedy te słowa nie miały dla mnie takiego znaczenia jak teraz.

---

<sup>\*</sup> Tomasz a Kempis, *O naśladowaniu Chrystusa*, Warszawa 1980, s. 29





ROZDZIAŁ 5.

# *Leczenie nadzieją*



*Nawet jeśli niebo zmęczyło cię błękitem,  
Nigdy nie gaś światła nadziei*

BOB DYLAN

*Nie wracajcie do waszych obaw,  
lecz do nadziei i marzeń waszych.  
Myślcie nie o udaremnionych zamiarach,  
lecz o możliwościach, które w was tkwią.  
Nie zajmujcie się tym, co wam się nie powiodło,  
ale tym, co możliwe jest jeszcze do zrobienia*

BŁOGOSŁAWIONY JAN XXIII

## KAŻDA CHOROBA TO CIERPIENIE

**K**iedy w poszukiwaniu zdrowia trafiłam do Instytutu Reumatologii na ulicę Spartańską, miałam tam krioterapię. Zobaczyłam straszne oblicza reumatyzmu. Lekarka przepisała mi jeszcze serie ćwiczeń nóg i rąk. Znalazłam się w „pokoju ręki”, gdzie na różnych przyrządach ćwiczano właśnie ręce. Obok mnie siedziała starsza, siwa już kobieta na wózku. Zaczęłyśmy rozmawiać i wtedy ta kobieta powiedziała ze smutkiem, że ona nie ma już żadnej nadziei. Przychodzi tu pozorować ćwiczenia. Robi to tylko dla córki.

Była w takim stanie, że z nią nie polemizowałam. Wysłuchałam jej opowieści. W domu przejrzałam uważnie wszystkie swoje książki i podałam jej

na kartce prostą terapię, którą stosują ludzie cierpiący na reumatyzm. Nie dawał mi spokoju jej zdecydowany brak nadziei. Na kartce z terapią, którą się bardzo zainteresowała, dopisałam zdanie z Psalmu 9: „Nadzieja cierpiących nigdy nie jest próżna”.

## TRZEBA WIERZYĆ, KOCHAĆ I MIEĆ NADZIEJĘ

Poza wiarą i miłością, którą otrzymujemy w różny sposób, nadzieja ma ogromnie znaczenie dla naszego zdrowia i wpływa na proces zdrowienia. Dr Rick Snyder, jeden z psychologów Amerykańskiego Uniwersytetu w Kansas, powiedział: „Nadzieja to nastawienie na osiągnięcie celu, stanowisko, jakie zajmuje dana osoba w obliczu trudności”. Chińczycy uważają, że nadzieja, radość i poczucie sensu życia pomagają uleczyć chore ciało. Sformułowali wskazówki dla człowieka cierpiącego i załamanego:

- Bądź wytrwały i stanowczy, zwłaszcza w trudnych okresach swojego życia.
- Bądź odpowiedzialny.
- Nie obwiniaj się.
- Nie użalaj się nad sobą.
- Czekaj cierpliwie na zmianę sytuacji, wydarzy się na pewno, jeśli pozwolisz.

No właśnie, jeśli pozwolisz. Ty, nikt za Ciebie tego nie robi. Pamiętam, kiedy jeszcze pracowałam w liceum, w każdej pierwszej klasie, którą uczyłam, opowiadałam historię Demostenesa. Został on najwybitniejszym mówcą starożytnej Grecji, chociaż był... jąkałą. Zwalczył tę bolesną niedogodność organizmu ciężką pracą. Codziennie chodził nad morze, wkładał kamyki do ust i ćwiczył swoją wymowę. Szum morza zagłuszał jego niewyraźną na początku mowę, a on ćwiczył, ćwiczył.

Zalana zaświadczeniami z poradni, że ci uczniowie mają być inaczej oceniani, bo swoich błędów nie mogą zwalczyć. Nie dyskutowałam z tak zaopatrzonymi uczniami, tylko opowiadałam o Demostenesie, który ciężką, systematyczną pracą zlikwidował wydawałoby się nieuleczalną wadę wymowy. Wiem, że jestem śmieszna i naiwna, bo uczniowie dalej przynosili coraz bardziej fachowe orzeczenia. Wszyscy, oprócz jednego. Przemek przestał przynosić. Efekty jego czteroletniej pracy zobaczyłam na maturze. Zdał bardzo dobrze i nie zrobił błędów ortograficznych, od których wcześniej roiły się jego zeszyty.

## POGODA DUCHA PRZYSPIESZA ZDROWIENIE

Wiele badań pokazało, że ludzie w trudnych sytuacjach, kiedy się załamują, łatwiej zapadają na liczne choroby. Optymizm, praca nad sobą, siła woli i nadzieja przyspieszają proces zdrowienia. Często wraca się do zdrowia dzięki lekowi, który nazwano „determinacją w zachowaniu pozytywnej postawy wobec uzdrowienia”. Czyli wbrew nadziei mieć nadzieję. Pisze o tym w swoim liście do Rzymian św. Paweł: „Oto wbrew nadziei uwierzył nadziei”. Rz 4,18.

Jednym z najważniejszych tekstów na temat cierpienia i nadziei w literaturze powszechnej jest Księga Hioba. Ja wiem, że jest niezwykle trudna. I jeszcze ją polecać cierpiącemu to lekka przesada. Ale warto ją przeczytać, bo wbrew pozorom krzepi. Najpierw jednak opłaca się zajrzeć do książki Francisa Chiro-paza pt. „Księga Hioba. Poemat o nadziei”. Ten wybitny francuski filozof, nie odwołując się do ogromniej literatury naukowej na temat Księgi Hioba, w sposób niezwykle prosty i mądry tę trudną księgę przybliża.

Jego przemyślenia, jak pisze tłumacz we wstępie tej arcyciekawej książki, „mogą służyć każdemu: wierzącemu i obojętnemu, dalekiemu od wszelkiej wiary. Przede wszystkim – człowiekowi współczesnemu nie rozmiłowanemu w refleksji”.

Ot, zwyczajna książka dotykająca spraw, nad którymi warto choć trochę pomyśleć. Ból i cierpienie to nieodmienna część ludzkiego losu. Pewnie, że niektóre udręki można zwyczajnie ominąć, a niektórych się nie da. I co wtedy? Hiob pokazuje, że zawsze jest nadzieja, która potrafi zatrzymać nad przepaścią rozpaczy.

Francis Chiropaz na początku swojej książki napisał słowa, które zapadają głęboko: „Zmiażdżony bólem Hiob nie jest jednak żdźbłem słomy pędzonym wiatrem nieszczęścia. Musi żyć życiem, które właściwie nie nadaje się do życia. I żyje, znajdując oparcie w szalonej ufności zwrócony ku swojemu Panu i świadomy wolności stworzenia stojącego w obliczu swego Boga. Jest zdruzgotany swoim odkryciem, lecz trzyma się prosto, a siłę znajduje w nadziei”.\*

## NAJTRUDNIEJSZE CHWILE NIE POZBAWIAJĄ NAS NADZIEI

Największe wrażenie, ale jeszcze wtedy słowo „nadzieja” nie miało dla mnie tak silnego znaczenia, zrobiła na mnie niewielka książeczka Melchio-

---

\* F. Chiropaz, *Księga Hioba. Poemat o nadziei*, Poznań 1999, s. 10



ra Wańkowicza „Dzieje Rodziny Korzeniewskich”. Pracował on w Czerwonym Krzyżu w Teheranie, gdzie zwożono wszystkich wygnańców ze Wschodu. Spotkał tam 17-letnią Hanę Korzeniewską, która jako jedyna z całej rodziny przeżyła pobyt na „niehumanitarnej ziemi”. Wańkowicz opisał dramatyczne zmagania wywiezionej na Wschód inteligentnej rodziny krakowskiej. Cierpieli straszne zimno, ciężką pracę, urągającą ludziom i straszny głód. Znosząc tak trudne warunki i cierpiąc wprost katusze głodowe, jedna z córek państwa Korzeniewskich zbierała przepisy wykwintnych potraw, które chciała ugotować na wolności. Ta „swoista nadzieja” pomagała jej przetrwać niewyobrażalne wprost piekło. Miała nadzieję wbrew nadziei.

Nadzieja, jak podają wszystkie książki, to najsilniejszy lek, jaki może mieć człowiek. Nadzieja wie więcej, niż zdolna jest zrozumieć.







## ROZDZIAŁ 6.

# *Cierpienie może mieć sens*

**R**ozmowa z ojcem Jackiem Salijem, dominikaninem, wybitnym teologiem, autorem wielu książek poruszających problemy moralne.

A.S.: *Co to jest cierpienie?*

o.J.S.: Myślę, że możemy się umówić, bo tak naprawdę jest to kwestia umowy, że odróżnimy ból i cierpienie.

Bólem proponuję nazwać wszystko to, co jest biologicznie zrozumiałe, to znaczy, że ból alarmuje organizm o zbliżającym się zagrożeniu. Był taki wybitny teoretyk bólu, który sam cierpiał wiele, był przecież w Oświęcimiu, dr Viktor Frankl. On ustalił nieznana dotąd jednostkę chorobową, którą nazwał melancholija anestetika, cechującą się obniżeniem wrażliwości na ból i okazuje się, że ludzie chorzy na tę chorobę są strasznie nieszczęśliwi.

Przyszła kiedyś do niego pacjentka, której wcześniej dentysta wrywał ząb bez znieczulenia. Oczywiście w czasie tego zabiegu nic ją nie bolało. Do doktora Frankla przyszła bardzo nieszczęśliwa, mówiąc, że tak dłużej nie może. Dr Frankl tak to tłumaczył, że nasza wrażliwość na ból jest szalenie ważnym instrumentem kontaktu z rzeczywistością.

Stąd też artyści mają podwyższony poziom wrażliwości, to jest cena, jaką płacą za swój talent. Natomiast ludzie tą chorobą naznaczeni żyją jakby za taką szklaną, grubą szybą. Według mnie cierpieniem

jest to w ludzkim bólu, co jest bezsensowne, niszczące. To nie musi być tylko ból fizyczny, to może być ból np. samotności, różne stresy itd.

Tak jak sobie rozważałem, jaki jest stosunek chrześcijaństwa do cierpienia, to mi się ułożyło kilka punktów. Po pierwsze, to Pan Bóg stworzył człowieka wrażliwego na ból, ale cierpienie to jakoś tajemniczo myśmy wprowadzili, najlepszy dowód, że wzajemnie możemy sobie życie bardzo uczynić trudnym i pełnym cierpienia. Ująłbym to tak: Bóg nie jest sprawcą cierpienia. W Księdze Mądrości znajduje się takie zdanie na temat śmierci: „Bóg śmierci nie uczynił ani się nie cieszy, kiedy jego dzieci umierają. Śmierć przyszła na świat przez zawiść diabła”, i to samo bym powiedział o cierpieniu.

Punkt drugi, skoro z cierpieniem jest jak to ująłem w punkcie 1., to nie tylko człowiek cierpiący ma prawo walczyć o to, żeby tego cierpienia nie było albo żeby było go mniej. Mamy wręcz obowiązek starać się o to, żeby inni ludzie, zwłaszcza nasi bliscy, nie cierpieli. Po trzecie, jak to powiedziane zostało w punkcie 2., że z cierpieniem nie tylko wolno nam walczyć, ale powinniśmy walczyć, ale nie za każdą cenę. Nigdy za cenę czynienia zła. Tego, co chrześcijaństwo nazywa grzechem. Ja podam taki brutalny i przekraczający wyobraźnię przykład: Jakiś niemoralny milioner załatwi sobie w sposób kompletnie niemoralny organy do przeszczepu. Z cierpieniem nie można walczyć. Za cenę zła, zadawania krzywd komuś innemu.

Punkt 4., w gruncie rzeczy najważniejszy. Gdy przychodzi cierpienie, staramy się go uniknąć, zmniejszyć, ale ono jest. Czasem wielkie, czasem nawet przekraczające może wytrzymałość, po prostu straszne.

A.S.: *Bóg daje nam podobno tyle cierpienia, ile jesteśmy w stanie znieść.*

o.J.S.: Tak, tak. Ponieważ pani mi przerwała, ustosunkuję się do tego, co Pani powiedziała. Ja bym bał się używać terminu „Bóg daje”. Myślę, że cierpienie to Pan Bóg dopuszcza, bo cierpienia nie powinno być. Apostoł Paweł napisał: „Bóg nie dopuści próby ponad siłę”, a jeżeli jednak dopuści, okazuje się, że jednak może się to zdarzyć, „bo daje moc, żebyście ją bezpiecznie przejść mogli”. Tylko ta zasada nie działa automatycznie. Ta zasada wymaga zawierzenia Panu Bogu. Wtedy to cierpienie dostaje moc przemiany, jakiś czyn duchowy naprawdę zmieniający świat na lepszy. Oczywiście, że ten najgłębszy przykład to jest krzyż Jezusa Chrystusa. To mało, że On cierpiał

niesprawiedliwie, cierpiał w gruncie rzeczy za to, że tak bardzo nas obdarzał. Tyle dobra nam dał, a myśmy go za to zamordowali. Niepojęte, niezwykle, wprost niewiarygodne w cierpieniu Chrystusa jest to, że On nawet w tej sytuacji był calusieńki oddany Bogu. Proszę sobie przypomnieć, że wobec swojego Ojca Przedwiecznego doświadczał mocy. Powiedział też: „Boże, czemuś mnie opuścił”. Jezus modlił się za nieprzyjaciół: „Ojcze, odpuść im, bo nie wiedzą, co czynią”.

A.S.: *Dlaczego człowiek cierpi? Księga Hioba mówi, że „człowiek zrodzony z niewiasty ma krótkie i bolesne życie”. Musimy więc liczyć się z tym, że na świecie spotka nas zarówno dobro, jak i zło. Musimy brać pod uwagę cierpienie.*

o. J.S.: No tak, ale to dotyczy nas, czyli ludzi, którzy przyszli w świecie zniekształconym przez ludzkie zło. Słowem, im bliżsi jesteśmy Pana Boga, zawierzeniu Mu, wierni Jego przykazaniom, to tym mniej będzie cierpienia na świecie. Dam pani przykład. Psycholog w odpowiedzi na pytanie dotyczące rozwodu rodziców napisał, że jeżeli dzieci cierpią z powodu rozwodu rodziców, to jest ich wybór, nie trzeba się tym przejmować. Jeżeli my zapomnimy o tych ostatecznych prawach, zapomnimy, że ten świat jest Boży, to siłą rzeczy będzie więcej cierpienia. Pani mówi, że człowiek zrodzony z niewiasty ma krótki i bolesny żywot.

A.S.: *Bo tak jest napisane w Biblii.*

o. J.S.: Tak, ale chodzi o to, że tak być nie musi, a nawet jak tak jest, to może być tego mniej. Od nas zależy, żeby cierpienia było mniej.

A.S.: *Tego uczy nas religia?*

o. J.S.: Tak.

A.S.: *Może współczesny człowiek nie jest przygotowany do znoszenia cierpienia.*

o. J.S.: Czy to znaczy, że powinniśmy być przygotowani do znoszenia cierpienia? Mnie się wydaje, że cierpienie dla każdego z nas jest wielką niespodzianką. Gdzieś wewnątrz jest w człowieku niezgoda na cierpienie.

A.S.: *Tak było u Hioba, który i zawierza Bogu, i buntuje się przeciw temu, co go spotkało.*

o.J.S.: Tak, i bardzo dobrze, że to jest. W związku z tym warto o dwóch rzeczach mówić. Sens cierpienia powinno się przemyśliwać w momencie, kiedy ono wielkie jeszcze do mnie nie doszło. Po drugie, warto się uczyć wrażliwości na ludzi, których dotknęło jakieś szczególne cierpienie. Bo wtedy tworzy się zupełnie inna jakość tego samego cierpienia, jeżeli mnie ono spotyka wśród ludzi, którzy są mi bliscy, starają się mi pomóc. Inne jest cierpienie człowieka kompletnie osamotnionego, który wie, że jego los nikogo nie obchodzi. Jeżeli w ogóle można mówić o przygotowaniu na cierpienie, to istotne jest budowanie wrażliwości na ludzi cierpiących, cierpiących więcej ode mnie.

A.S.: *Uczmy się cierpienia.*

o.J.S.: To rzecz następna.

A.S.: *Kto jest odpowiedzialny za to, że nie potrafimy zmagać się z cierpieniem? Czy nie sam człowiek?*

o.J.S.: Ja bym był zawsze bardziej ostrożny z wypowiadaniem zdań na temat człowieka, który cierpi więcej ode mnie. Nigdy nie wiadomo, jak ja sam się zachowam, chociaż różnie bywa. Pamiętam, jak mieliśmy takiego zakonnika w moim klasztorze, który bardzo bał się śmierci. A Pan Bóg naprawdę kocha człowieka i tak pięknie sobie z niego zażartował, że śmierć miał taką śliczniutką, taką spokojniutką, bezbolesną, umarł sobie i koniec. Można by zapytać – po co on się tyle bał. To jest trochę z tego, co Pani mówiła, że Pan Bóg zawsze dopuszcza tylko na jego miarę, ile człowiek uniesie. A jak dużo Pan Bóg dopuści...

Ja trochę zmienię temat. Są też cierpienia wyimaginowane, zawsze ziarno realne jest. Mogę tu jakby odegrać skecz o sobie samym, że od wczesnego dzieciństwa wiatr mi w oczy wieje, do szkoły pod górę, i tak w ogóle.

A.S.: *Jednym słowem taki człowiek marudzi.*

o.J.S.: To jest też zjawisko. Ktoś zachowuje się tak, jakby był naprawdę dotknięty przez los.

A.S.: *Spotykamy wielu ludzi, którzy nie potrafią, a może nie umieją poradzić sobie z cierpieniem, które w jakiejś formie przyjdzie do człowieka. Gdzie szukać pomocy? Wiem, że może być to drugi człowiek.*

o. J.S.: Właśnie to pytanie można skierować pod różne adresy. Na pewno musimy umieć patrzeć na innych. Czasami warto zobaczyć, że ktoś bliski jest opuszczony.

A.S.: *Czyli mamy oczy nie tylko, żeby patrzeć, ale widzieć.*

o. J.S.: Tak, właśnie tak. Jeśli ja sam nie mogę poradzić sobie ze swoim cierpieniem, to szukam pomocy w Bogu. Ja dam pani przykład konkretny. Pojechałem kiedyś na pogrzeb. Mąż umarł niespodziewanie, żona cierpi dramatycznie. Oczywiście nie będę jej pocieszał, bo czułem, że w ten sposób dodam jeszcze więcej cierpienia. Zdecydowałem się, była to decyzja ostra, ale zdecydowałem się zacząć głośno mówić różaniec i stało się coś niesamowitego. Grupa żałobników, łącznie z żoną, się wyciszyła. To jest właśnie potęgą modlitwy, ale takiej realnej. Takiej jakby dostosowanej do sytuacji.

Pamiętam, jak odwiedziłem pewnego starego człowieka. Był pełen bólu i pytał dlaczego u nas nie jest jak w Holandii. Po prostu już bym dostał zastrzyk, nie musiałbym tak strasznie cierpieć. Oczywiście to nie jest moment, żeby staruszka przekonywać, że eutanazja to jest bardzo złe wyjście. Tylko z ciepłem słuchałem. I za 15 minut ten stary człowiek tak się rozmarzył, że jak wyzdrowieje, to zajmie się sąsiadem, który jest na wózku inwalidzkim. A 15 minut wcześniej mówił, że eutanazja to jest jedyne racjonalne wyjście.

A.S.: *Z tych ojca przykładów widać, że człowiek potrzebuje mądrego pocieszenia, nie takiego, aby było. W jednej z książek przeczytałam, że pocieszać, nie pouczać, trzeba zawsze.*

o. J.S.: Słowa pouczenia mogą być, kiedy tego cierpienia jeszcze nie ma. Kiedy to cierpienie się pojawi, to musimy się starać współcierpieć. Taki jest piękny przykład, Maks Saheler go podał: różnica między pogańską a chrześcijańską pielęgniarką. Oczywiście, że jest to opis abstrakcyjny, ale fajny. Dwie dziewczyny są fantastyczne, wrażliwe itd. Pogańska pielęgniarka widzi, że chory cierpi, a ona jest wrażliwa, to ona też cierpi. On patrzy, że ta wrażliwa dziewczyna cierpi, i to przez niego, to on jeszcze bardziej cierpi. I tak obydwójce zaczynają się nakręcać. A pielęgniarka chrześcijańska wchodzi tanecz-

nym krokiem, radosna i odzywa się do chorego: „O, widzę, żekochany ma źle poduszeczkę, zaraz poprawię i będzie panu lepiej”. Współcierpieć wcale nie musi oznaczać dołączania się do takiego biadolenia. Mam znajomą, która jednego dnia utraciła dwoje dzieci. Tej rozpaczy nie sposób sobie wyobrazić. Jej znajomi przesłali jej masę listów pocieszających. Ta zrozpaczona kobieta powiedziała mi, że połowy tych listów wolałaby nigdy nie otrzymać.

A.S.: *Św. Hildegarda z Bingen, XII-wieczna mniszka i wizjonerka, powiedziała, że „choroba nie jest karą ani straszakiem, ale szansą na zmianę postępowania i znalezienia sposobu na piękniejsze i szczęśliwsze życie”. Jak Ojciec przekazałby te słowa ludziom z XXI wieku, którzy zmagają się z bardzo trudnymi chorobami?*

o. J.S.: Nie użyłbym terminu „kara”, ale z całą tą wypowiedzią się zgadzam. Ja co najwyżej mógłbym nie kwestionować, kiedy chory mi mówi: „No tak, sam sobie jestem winien tego nieszczęścia”, np. jechał po pijanemu. Na szczęście nikogo nie skrzywdził, ale sam jest kaleką. Wobec człowieka cierpiącego ja bym się nie wymądrzał.

A.S.: *Ale co to znaczy szansa znalezienia lepszego i szczęśliwszego życia? Człowiek przecież nie zgadza się na chorobę. Ona mu zniszczyła to życie, które na swój sposób było dobre i szczęśliwe.*

o. J.S.: Jest taka tajemnica, ale nie mnie o tym mówić. Tylko chory musi sam zobaczyć. W chorobie może być taka tajemnica, że człowiek zaczyna dziękować Panu Bogu: gdyby nie ta choroba, to moje życie ciągle by było jakimś udziałem w wyścigu szczurów, jakieś karuzeli prowadzącej donikąd, a dzięki tej chorobie zrozumiałem, co jest ważne, a co mniej ważne.

Dziewczyna, która wpadła pod samochód, powiedziała, że w ułamku sekundy nauczyła się nieskończenie więcej niż w ciągu kilku lat. To, co było tak dla niej superważne, okazało się niewiele warte.

A.S.: *Rozmawiałam z wieloma osobami cierpiącymi, które za swoje cierpienie miały wyraźny żal do Boga, a niektóre zupełnie się od Niego odwróciły. Nic dla nich nie znaczyły słowa: „Szczęśliwy, kogo Bóg karci, więc nie odrzucaj Wszechmogącego. On zrani, on także uleczy” (H 5,17-18), dlaczego?*

o. J.S.: Ja bym był bardzo ostrożny w cenzurowaniu takich zachowań. To jest bardzo możliwe, że taki okres buntu człowiek musi przeżyć, aby

zrozumiał to, co jest głębiej. Taki okres buntu można porównać do wypływania flegmy. Jak się ją wypłuje, to można oddychać czystym powietrzem i więcej rozumieć.

Ja w ogóle bałbym się powiedzieć nawet odrobinieczkę złego o człowieku cierpiącym. Jedyne, czego bym się nie bał mówić cierpiącemu, ale i to powinno być bardzo ostrożne, żeby swojej choroby niepotrzebnie nie uczynił wielką, uciążliwą dla swoich bliskich, bo moja choroba i tak jest uciążliwością dla bliskich. Prowadzę czasem kazania w radiu dla chorych i od czasu do czasu dostaję takie listy od osób, które zajmują się chorymi, z prośbą, żeby czasem powiedzieć, aby chory miał też wzgląd na tych zdrowych, żeby tak nie dręczył.

A.S.: *Wiara wymaga dyscypliny, cierpliwości i zupełnego oddania. Dlaczego ludzie tak boją się zawierzyć, czy dla nich to za trudne, czy strata czasu, bo życie na ziemi jest takie krótkie, a cierpienie im jeszcze je odbiera?*

o. J.S.: Św. Augustyn napisał kiedyś bardzo mądrze, że gdyby życie ludzkie było zaprogramowane na 10 tysięcy lat, to jakby te 10 tysięcy lat się kończyło, byśmy mówili sobie, że to tak szybko nam przeminęło. Myślę, że tu jest wielka mądrość, bo zauważono, że wszystko, co ma koniec, jest bardzo krótkie. To dziecku się wydaje, że życie jest nieskończenie długie.

Ale tak, to prawda, że życie ludzkie jest krótkie. Ale to też dowód, że ta próba, która go spotyka, jest wymierzona na nasze możliwości, ona jest stosunkowo krótka. Ja wiem, że to mówić człowiekowi, który już cierpi wiele lat, byłoby okrucieństwem. Ja bym nie miał odwagi takimi słowami kogokolwiek pocieszać.

A.S.: *Czy jest jakiś sens cierpienia?*

o. J.S.: Ja myślę, cierpienie może mieć sens, ale nie zawsze ma sens. Jaki sens cierpienie mieć może? (Ciagle mówimy o tym cierpieniu, którego nie da się uniknąć). Biblijne metafory są proste, ale bardzo przekonujące, że cierpienie jest jak ogień, który oczyszcza złoto. Ma więc sens oczyszczający, ale ma też sens społeczny. W drugiej połowie XX wieku Europa na skalę społeczną odkryła sens życia dzieci upośledzonych intelektualnie. Przekonano się, że te dzieci czy ci ludzie, których nazywano z pogardą idiotami, debilami, pod niejednym względem są od nas głębsi. Podam tu przykład, który niezwykle mi się spodobał.



Są wyścigi dzieci upośledzonych intelektualnie i jeden chłopiec wyraźnie wygrywał i usłyszał, że jego największy konkurent upadł. Zatrzymał się, wrócił, podniósł go. I pytam, kto tu jest mądrzejszy, czy tak zwani normalni, którym by do głowy nie przyszło, żeby przerwać wyścig w takim momencie? Pod wieloma względami jesteśmy duchowo nierozwinięci, mało wrażliwi.

Często dobre świadectwo człowieka cierpiącego otwiera przed nami horyzonty zupełnie niezwykle. Niezwykłe jest to zawierzenie Bogu, który daje niesamowitą siłę nawet w najcięższych chwilach.

A.S.: *Sama zauważyłam, że jest coś niesamowitego w takim zwykłym zawierzeniu Bogu. Pan Bóg nie zostawia nas samych.*

o. J.S.: Ja bym ujął to tak: choroba jest sytuacją, z którą Pan Bóg lubi wiązać szczególne łaski, jeżeli człowiek ich szuka. Sama w sobie to choroba jest przekleństwem. Natomiast Pan Bóg bardzo chciałby człowieka dotkniętego jakimś szczególnym cierpieniem, zwłaszcza takim trudnym do znoszenia, długotrwałym, obdarzać szczególnymi łaskami.

*Przysłuchujący się naszej rozmowie kuzyn ojca Salija Ireneusz Węgiel, powiedział coś bardzo ważnego: „Ktoś, kto znalazł sens życia, znajdzie go i w cierpieniu”.*

A.S.: *Przypomnę tu wspomnianego dr. Viktora Frankla, który był psychiatrą i psychoterapeutą. Po wyjściu z Oświęcimia leczył ludzi poprzez uczenie ich odnajdywania sensu w życiu.*

o. J.S.: Stosował logoterapię. Psychiatra, jeżeli jest oczywiście z prawdziwego zdarzenia, to on najwięcej wie o ludzkim cierpieniu. Cierpienia psychiczne są nieraz nieporównywalne z fizycznymi. Ja akurat sporo o tym wiem, bo wielu ludzi obarczonych takim cierpieniem do mnie przychodzi. To jest wprost niewyobrażalne.

A.S.: *Dr Frankl mówił, że kiedy znajdziemy sens życia, uporamy się z wieloma sprawami.*

o. J.S.: Poczucie, że wszystko jest bez sensu, ogromnie zwiększa przekleństwo cierpienia.





## ROZDZIAŁ 7.

# Terapia świętej Hildegardy



*Człowiecze wejrzyj na człowieka  
Bo człowiek posiada niebo i ziemię,  
i inne rzeczy w sobie. Jest jednością,  
a wszystkie rzeczy są w nim ukryte*

HILDEGARDA Z BINGEN

## HILDEGARDA JEST ZNANA

**N**astępna terapia, którą postanowiłam zastosować, to terapia św. Hildegardy z książki „Kuracje domowe” A. Tesch. Książkę tę, jak wiele innych, przyniosła mi z biblioteki córka. Nie znalazłam w niej tak poszukiwanych wskazówek na temat zdrowia, których bym nie знаła, ale moją uwagę przyciągnęło zdanie, które w XII wieku wygłosiła św. Hildegarda: „Choroba nie jest karą ani straszakiem, ale szansą na zmianę postępowania, znalezienia sposobu na piękniejsze i szczęśliwsze życie”. Ktoś, kto wygłosił to zdanie, nie mógł być banalny. I czułam, że ten ktoś wie, co mówi.

Kiedy zadzwoniła moja koleżanka z Poznania i zapytała, jaką terapię teraz wymyśliłam, odpowiedziałam, że terapię św. Hildegardy. Nic o niej jeszcze nie wiem, ale się dowiem. I wtedy koleżanka, której córka studiuje germanistykę, powiedziała, że Marianka pisała niedawno pracę o Hildegardzie z Bingen i że jest o niej bardzo dobra książka w księgarni. Zaraz po nią wysłałam męża. Stałam się więc posiadaczką rzetelnie opracowanej i wydanej przez PIW książki o życiu i twórczości św. Hildegardy.

## POMOC W XII WIEKU

Nigdy nie przypuszczałam, że tak szybko i w całości przeczytam książkę o osobie z XII w. Pamiętam, jak mąż, widząc mój zapał, powiedział ironicznie:

– To teraz w XII wieku będziesz szukała lekarstwa?

– Lekarstwa tam na pewno nie znajdę, ale chcę się czegoś dowiedzieć o Hildegardzie – odpowiedziałam.

Ktoś kiedyś powiedział, że „wiedza może być lekiem”. Zabrałam się za czytanie. Autorka książki w przedmowie objaśniała cel i znaczenie swojej pracy. Dlaczego wybrała Hildegardę, napisała: „Moje zainteresowanie twórczością Hildegardy rozbudził opis jednego z jej wierszy. Gdy spróbowałam dowiedzieć się nieco więcej o tej niezwyklej kobiecie, przekonałam się, że miała o wiele rozleglejsze zainteresowania, niż sobie wyobrażałam”.\*

## KOBIETA, KTÓRA WIELE MOGŁA

W czasach, kiedy kobietom nie było wolno sprawować żadnych funkcji publicznych, Hildegarda jako przedstawiciel Kościoła jeździła z kazania-  
mi, odprawiała egzorcyzmy, pisała ogrom listów pełnych pouczeń. Zwracano się bowiem do niej o porady różnego typu. Pisano do niej z prośbą o modlitwę, radę, pokrzepienie. A wśród zwracających się o pomoc były osoby różnego stanu ze świeckich, jak i duchowieństwo. Hildegarda stała się swego rodzaju „poradnią duchową”, na przykład arcybiskup Filip z Kolonii prosił ją o porady i stwierdził, że Hildegarda natchniona jest „darem charyzmy, z racji czego weseli się zbiór wiernych Kościoła”.

Wielu przedstawicieli wyższego duchowieństwa uznawało wyjątkowość tej mniszki. Wierzano, że źródłem jej wizji jest sam Bóg, dlatego też dla wielu z nich uchodziła za prorokinię. Uważano też, że przenikliwością swojego umysłu przewyższa wielu filozofów.

## FILOZOFKA CZY WIZJONERKA

Jak udowodniły to dzieła, które Hildegarda zostawiła po sobie, była ona raczej myślicielką niż mistyczką. Chciała zrozumieć świat we wszystkich jego aspektach. Chciała też pokazać ludziom celowość tego świata, który to

---

\* Sabina Flanagan, *Hildegarda z Bingen. Żywot wizjonerki*, Warszawa 2002

przecież stworzył Bóg. We wszystkich swoich publicznych wystąpieniach podkreślała, że wypowiada się jako rzeczniczka Boga, opinie i sądy nie są więc jej. W „Żywotach” napisała: „Człowiek jest dziełem Bożym jak wszystkie inne stworzenia. Lecz człowiek jest też czeladnikiem Boga i zapowiada Boże tajemnice”.

Napisała wiele utworów teologicznych, jak np. „Sovitas”, „Księga dzieł Bożych” czy „Księga zasług żywota”, gdzie sporządziła swoisty podręcznik postępowania dla chrześcijanina, ale i praktyczne dzieło dla człowieka mającego godnie i zdrowo przeżyć swoje życie na ziemi.

## ZIOŁA JAKO DARY NATURY

Do takich jej utworów należy między innymi „Historia naturalna” oraz „Choroby i leki”. „Historia naturalna” składa się z 10 ksiąg, z czego najobszerniejszy jest opis ponad 200 roślin, które służą człowiekowi.

Z wielu źródeł historycznych można się dowiedzieć, że Hildegarda zajmowała się też leczeniem chorych i cierpiących na różne przypadłości, zarówno fizyczne, jak i psychiczne. Uważano nawet, że Hildegarda wyspecjalizowała się w pewnych chorobach psychicznych i kobiecych.

## MNISZKA ZNAJĄCA GINEKOLOGIĘ

Zdziwienie może budzić, że mniszka zamknięta w klasztorze, jaką była Hildegarda, tak dobrze znała się na ginekologii i położnictwie. Trzeba bowiem pamiętać, że żyła ona w XII w. i we wszystkich możliwych dziedzinach medycznych chciała pomagać człowiekowi.

Aleksander III, będący w tych czasach papieżem, wydał dekret zakazujący praktykowania medycyny poza klasztorami. Hildegarda, jak i inni mniisi, starała się, jak mogła, medycznie przynosić ulgę wielu cierpiącym, którzy licznie przychodzili do klasztorów, prosząc o pomoc, metodami naturalnymi lub nadprzyrodzonymi.

Do swoich leczniczych zabiegów najczęściej stosowała zioła, które badała przez wiele lat. Chociaż bardzo znany w tych czasach mnich Teodoryk twierdził, że Hildegarda przywraca ludziom zdrowie już przez same swoje błogosławieństwa. Ona sama wyraźnie dawała do zrozumienia, że wypełnia tylko wolę Boga.

## CZŁOWIEK JAKO CZĘŚĆ WSZECHŚWIATA

Hildegarda uważała, że człowiek zbudowany jest z tych samych albo podobnych żywiołów, z których zbudowany jest świat. Wiedzę tę czerpała nie tylko z Biblii, ale też z wczesnej filozofii greckiej. Przekonało ją to, że jest ścisły związek czterech cech, jakie panują w naturze: ciepło, zimno, suchość, wilgotność z czterema żywiołami, z czterema porami roku i humorami, które są charakterystyczne dla pewnych typów osobowości. Inne ma choleryk, inne flegmatyk czy melancholik i sangwinik. I chociaż nastąpiło wiele zmian poprzez tysiąclecia, w XII wieku ustalono taki wzorzec: ciepło – ogień – żółć (żółty)

suchość – powietrze – krew (czerwień)

wilgoć – woda – flegma (zieleń brunatna)

zimno – ziemia – melancholia (czerwona żółć).

Według Hildegardy równowaga żywiołów i odpowiadające im humory mają ogromny wpływ na zdrowie człowieka. Dlatego też tak dobierała poznane przez siebie rośliny, żeby pasowały do humoru osoby, którą leczyła. Wiedziała bowiem, dzięki swojej pogłębionej wiedzy medycznej, że choroby biorą się z ostrego zakłócenia równowagi czterech humorów, np. pięciokrotnik kurzy – ziele, które zaliczała do zimnych, polecała przy gorączce. Chcąc wyleczyć sobie słaby wzrok, należy użyć maści sporządzonej z wiosennych liści jabłoni. Liście osiki i wrzos jej zdaniem pomagają przy wszelkich dolegliwościach skóry, a popiół z tarniny pomieszany z miodem przynosi ulgę w wielu chorobach fizycznych i psychicznych. Przy epilepsji i częstej melancholii zalecała jeść mięso strusie.

## DBAJ O SIEBIE

Hildegarda w swojej książce „Choroby i leki” wiele miejsca poświęciła żywieniu. Zwróciła uwagę, że jedzenie powinno być inne zimą i latem. Według niej zdrowy człowiek dla lepszego trawienia powinien spożywać posiłek koło południa. Piwo i wino uważała za bardzo zdrowe napoje: „Piwo nadaje cerze miły odcień i tuczy” – pisała. Ale przestrzegała też przed nadmiernym zażywaniem tych trunków. Jak ktoś wpędził się w pijaństwo, również pomagała z niego wyjść. Kuracja z pijaństwa według Hildegardy to splukanie głowy chorego wodą, w której uprzednio zanurzono sukę. Uza-

sadnia to połączenie wody i zwierzęcia tym, że w ten sposób tworzy się zimno. To ma ograniczyć gorąco w skroniach pijącego.

Hildegarda dużą wagę przywiązywała do ćwiczeń gimnastycznych. Przy czym większą ilość ruchu zalecała mężczyznom. „Kobiety potrzebują mniej ćwiczeń fizycznych niż mężczyźni, lecz również dla ich zdrowia wskazana jest choćby odrobina ruchu”.

## **MUZYKA ROZŚWIELA DUSZĘ**

Hildegarda była wielką zwolenniczką muzyki. Źródła podają, że skomponowała wiele utworów muzycznych. Charakter instrumentów i sposób śpiewania miał dla Hildegardy symboliczną wymowę. Pokazała ona, że muzyka i śpiew zajmują poczesne miejsce w planie Boga, bo są zakorzenione „poprzez Ducha Świętego w Kościele”.

## **NIE ROZPACZAJ**

Mnie najbardziej podobało się porównanie przez Hildegardę rozpaczy do ulewy: „Drobny deszcz sprzyja wzrostowi roślin, porównywany do rzęsistej ulewy, jest jak przypływ rozpaczy”.





## ROZDZIAŁ 8.

# *Dźwięki, które budują i dźwięki, które niszczą*



*Muzyka stoi tak wysoko, że żaden rozum jej nie dosięgnie,  
a jej siła ogarnia wszystko,  
choć nikt sobie tego nie jest w stanie uświadomić*

GOETHE

## MUZYKA JAKO LEKARSTWO

**M**uzykoterapia była znana już w starożytności. Ponad cztery tysiące lat temu kapłani egipscy stosowali ją przy leczeniu niektórych chorób. Przepisywali ją nawet na swoich receptach. Muzykę traktowali jako w niektórych przypadkach niezawodny medykament. Zachował się papirus, na którym zapisano rodzaj muzyki, którą leczono bezpłodność.

Pitagoras żyjący w IV w. p.n.e., uważany za ojca zachodniej medycyny psychosomatycznej, zalecał muzykę jako środek przywracający rozchwiany organizm do koniecznej dla niego równowagi. Pitagoras uważał, iż muzyka całego kosmosu kieruje życiem człowieka i natury. Muzykę kosmosu nazywał „muzyką sfer niebieskich”, która znajduje odbicie w niektórych utworach muzycznych tworzonych przez ludzi.

W Starym Testamencie odnaleźć można wykorzystywanie muzyki w leczeniu, np. król Saul leczony był z obłądu przy dźwiękach harfy, na której grał Dawid. Za pomocą muzyki plemiona izraelskie zaklinały w Starym

Testamencie żywiły. Przy burzeniu murów Jerycha też wykorzystywano muzykę.

Orfeusz, znany nam z mitów greckich, za pomocą muzyki leczył i osiągał wszystkie swoje cele. Łącznie z oczarowaniem boskiego Olimpu i swojej ukochanej Eurydyki.

W czasach nowożytnych też przywiązywano niemałą wagę do muzyki. XIV-wieczny lekarz jako lek zalecał słuchanie muzyki. Jego wskazanie medyczne skierowane do chorych brzmiało „słuchanie gry na harfie przez 8 dni”.

## MUZYKA LECZY NIE TYLKO DUSZĘ

W XVIII w. francuski lekarz Louis Roger napisał słynny „Traktat o wpływie muzyki na ludzkie ciało”. Jednak dopiero po II wojnie światowej zastosowano muzykę profesjonalnie. Leczone nią w trakcie rehabilitacji żołnierzy, u których doświadczenia wojenne spowodowały silne zakłócenia emocjonalne.

Dzisiejsza psychologia nie może obejść się bez korzystania z muzyki. Leczy nią różne stany psychiczne. Badania wykazały, że słuchanie muzyki w sposób szczególny wpływa na świadomość. Wzmaga w ludzkim organizmie przepływ energii duchowej i doprowadza do tego, że mamy lepszy kontakt ze swoim wyższym „ja”. Wspólne badania fizjologów, neurologów, psychiatrów i lekarzy innych specjalności wykazały, że muzyka, co prawda, w pierwszej kolejności działa na system nerwowy i na psychikę, ale ma też ogromny wpływ na działanie całego organizmu. Szczególnie oddziałuje na takie czynności wegetatywne, jak: ciśnienie i krążenie krwi, oddychanie, praca mięśni. Muzykoterapia okazuje się być pomocna w leczeniu przewlekłych stanów bólowych. Niezwykle wyniki dało działanie muzyki przy zmniejszeniu bólu u chorych na reumatoidalne zapalenie stawów. Potwierdziły to badania naukowców amerykańskich w 1989 r.

Muzykoterapia może też obniżyć poziom stresu i niepokoju, wspomóc proces nauczania i kreatywność. Muzyka pomaga leczyć głuchotę, odzyskać mowę. Działa wszędzie tam, gdzie lekarz z jakichś powodów nie może porozumieć się z pacjentem.

## UWAŻAJ NA NIEKTÓRE DŹWIĘKI

Nie można oczywiście leczyć się muzyką bez żadnej wiedzy o niej. Choć popularnie wiadomo, że głośna, rąbiąca muzyka nie tylko nie leczy, ale może



wprowadzić nasz organizm w stan napięcia nerwowego, co w prostej drodze prowadzi do choroby. Znane jest wszystkim zjawisko hałasu, który męczy i wywołuje różne dolegliwości. Jeżeli chcemy odpocząć, włączmy sobie muzykę spokojną, która nas zrelaksuje i odpręży. W książce „Tajemnice medycyny niekonwencjonalnej” E. Cybulska podała, jak w prosty sposób sami możemy sprawdzić, jaka muzyka dobrze działa na nasz organizm: „Przygotujmy kilka melodii i przed wysłuchaniem każdej z nich zmierzmy sobie tętno, gdyż liczba skurczów serca jest najprostszym sprawdzianem funkcjonowania naszego organizmu. Norma dla zdrowego człowieka wynosi 60-80 skurczów na minutę. Jeżeli po wysłuchaniu melodii tętno ulegnie przyspieszeniu, będzie to oznaczało, że nie powinniśmy słuchać tej muzyki w celach leczniczych czy odprężających. Natomiast, gdy tętno ulegnie zwolnieniu o 5-10 uderzeń, to będzie informacją o korzystnym działaniu melodii”.

## DŹWIĘKOTERAPIA

Przy zabraniu się za leczenie muzyką warto posłuchać specjalistów, którzy zajmują się tym zagadnieniem zawodowo. Do muzyki wielką wagę przykładała zawsze medycyna wschodnia, która powtarzała, że choroba ciała zaczyna się od chorej duszy. A nic tak dobrze nie leczy duszy, jak muzyka.

Dzisiaj medycyna wciągnęła do swojego medycznego spisu leczenie muzyką. Niezwykle szybko rozwinęła się gałąź fizykoterapii – dźwiękoterapia. W jej obrębie wyróżnia się dwa nurty: muzykoterapię kliniczną i profilaktykę muzyczną. Znaczy to, że słuchamy muzyki, aby zadbać o swoją higienę psychiczną. Przypomniały mi się słowa Darwina. Tak, tego samego Darwina od teorii o pochodzeniu człowieka. Darwin pod koniec swojego życia zapytany, co w swoim życiu uznałby za najważniejsze, odpowiedział tak: „Gdybym miał jeszcze raz rozpoczynać swoje życie, trzymałbym się takiego prawidła, ażeby przynajmniej raz na tydzień poczytać coś z poezji lub posłuchać muzyki. Wtedy bowiem zanikłe obecności mojego mózgu zachowałyby się może przez używanie. Utrata wrażliwości na takie rzeczy jest pewną utratą szczęścia i jest szkodliwa dla naszej inteligencji”.

## SIŁA RÓŻNYCH INSTRUMENTÓW

Za pomocą wielu obserwacji i licznych eksperymentów naukowców ustalono, że dźwięki wydawane przez różne instrumenty leczą. I tak np. gra na skrzypcach poprawia, i to znacznie, stan pobudzenia nerwów. I teraz wiem,

dlaczego z całej muzyki Bacha najbardziej lubiłam jego koncerty skrzypcowe. A 1. koncertu skrzypcowego słuchałam tak często, że moi domownicy mieli go serdecznie dość. Włączałam go więc, jak byłam sama w domu.

Doktor Manfred Clynes, badając oddziaływanie muzyki na swoich pacjentów, stwierdził ponad wszelką wątpliwość, że leczy ona nerwy, nadpobudliwość i różne rodzaje nerwic. Twierdził on, że ludzkie uczucia, jak: gniew, złość, radość, wzruszenie, mają charakterystyczne natężenie od 4,8, gdy panuje w nas gniew do 9,8, gdy jesteśmy radośni.

Gra na flecie i klawirze powoduje zmiany w systemie sercowo-naczyniowym. Określone dźwięki wywołują zmiany w różnych organach ludzkiego ciała. Pod wpływem dźwięków silnych i rytmicznych zwiększa się praca mięśni. Przy schorzeniach ruchu specjaliści zalecają słuchać muzyki marszowej. Słuchanie właściwie dobranego utworu muzycznego może być swoistą terapią dla naszego organizmu. Pozwala uwolnić od skumulowanego w nas napięcia, które pojawia się wraz z określonymi uczuciami panującymi w naszym wnętrzu.

## MUZYKA JEST DOBRA NA WSZYSTKO

Różne instytuty badawcze zajmujące się wpływem muzyki na ludzki organizm we Francji, Niemczech, Włoszech i w Polsce opracowały spis utworów, które leczą, tzn. wprowadzają harmonię z ośrodkami energii w ciele człowieka. Najbardziej wskazanymi kompozytorami, których utwory doskonale nadają się do muzykoterapii, są m.in. Mozart, Bach, Vivaldi, Haendel, Beethoven czy Czajkowski.

Muzykę uspokajającą reprezentują takie utwory, jak:

- J.S. Bach: Koncert brandenburski nr 5,
- F. Chopin: I Koncert fortepianowy i Walc a-moll,
- W.A. Mozart: druga część X Symfonii,
- F. Schubert: druga część VII Symfonii,
- R. Wagner: Preludium do „Parsifala”.

Muzykę pobudzającą:

- P. Czajkowski: pierwsza część Symfonii i „Walc kwiatów”,
- J. Brahms: Intermezzo b-moll,
- M. Ravel: Bolero,
- F. Mendelssohn-Bartholdy: „Śpiew wiosny”.

Muzykę uśmierzającą:

- R. Wagner: Aria do Wenus z opery „Tannhäuser”,
- J. Brahms: „Kołysanka”,
- C. Debussy: „Światło księżycy”,
- I. Berlin: Alexander's Ragtime Band.

Muzykę polepszającą trawienie:

- J.S. Bach: Koncert d-moll na dwoje skrzypiec,
- B. Bartok: Sonata na skrzypce solo,
- L. van Beethoven: Sonata patetyczna,
- F. Liszt: Koncert fortepianowy,
- F. Mendelssohn-Bartholdy: uwertura Hebrydy,
- W.A. Mozart: Sonata a-moll.

## KORZYSTNE I NIEKORZYSTNE DZIAŁANIE MUZYKI

Rodzaj muzyki, który wybieramy, zależy od bardzo wielu czynników. W dużej mierze zależy od naszego temperamentu, zainteresowań, okoliczności i oczywiście od wieku. Musimy jednak pamiętać, że muzyka poprzez zmysł słuchu dociera do mózgu i niezwykle silnie działa na nasz układ nerwowy. Dlatego też pewne rodzaje muzyki pobudzają nas tak bardzo, że powstają w nas niekorzystne stany emocjonalne, jak: złość, agresja, otępienie itp. Powoduje to zakłócenie funkcjonowania całego organizmu. Amerykański muzykoterapeuta Allan Gordimer uważa, że „wibracyjne fale dźwiękowe, pochodzące z instrumentu muzycznego, wpływają poprzez aparaturę ucha i rdzenia przedłużonego na całą sieć unerwienia ciała, a przez nią docierają do wszystkich mięśni i komórek organizmu, wywołując w nim określone reakcje. Częstotliwość reakcji pozostaje w ścisłej zależności od szybkości i siły rytmów muzycznych. Spokojny rytm muzyki powoduje również spokojne ruchy ciała, zaś gwałtowne, nieskoordynowane dźwięki wywołują podobne odruchy ciała człowieka”.

## ZRÓB SOBIE „POSTY INFORMACYJNE”

Podobne do krzykliwej muzyki są wszelkie inne agresywne sygnały z otaczającej nas rzeczywistości. Bardzo niekorzystnie na nasz układ nerwowy działają również wszelkiego rodzaju informacje w postaci serwowanych

przez telewizję czy radio wiadomości, faktów. Przyjmowane w nadmiarze tak naprawdę zatruwają nasz organizm.

Znam bardzo wielu ludzi, którzy oglądają lub słuchają różnego rodzaju wiadomości i uważają, że bez nich nie sposób funkcjonować we współczesnym świecie. Jest to rodzaj uzależnienia. Sama tak postępowałam. Nie wyobrażałam sobie początku dnia bez przeczytania gazety, a w ciągu dnia oglądałam i słuchałam wszystkich wiadomości. Dzisiaj nie czytam gazet, a wiadomości słucham bardzo rzadko. Czuję się znacznie spokojniej, a jeśli wydarzy się coś naprawdę ważnego, i tak do mnie dotrze. Nie muszę żyć od wiadomości do wiadomości. Myślałam, że mi się nie uda wyjść z tego informacyjnego uzależnienia. Pomogła mi w tym książka A. Weila pod wymownym tytułem „W 8 tygodni do zdrowia”. Obok wielu rad, jak postępować, aby być zdrowym, powiedział kategorycznie: – Zrezygnować ze słuchania wiadomości. Oczywiście zdawał sobie sprawę, że taki nakaz na ludzi uzależnionych od informacji nie zadziała. W każdym tygodniu zalecał, aby sobie zrobić „post informacyjny”. Najpierw był to 1 dzień, potem więcej i więcej. Tak zaczęłam i udało się. Zacznij tak i Ty. W 1. tygodniu zrób sobie 1 dzień bez informacji, w następnym tygodniu 2 itd.

W tym czasie słuchaj muzyki: albo tej zaproponowanej, albo swojej ulubionej. Z czasem zobaczysz, jak w Twój organizm wchodzi spokój, jaką harmonią staje się Twoje wnętrze. Zacznij od zaraz. Chińskie powiedzenie mówi: „Długa podróż zaczyna się od pierwszego kroku”. Wyrwij się więc z pęt, które nakładają Ci telewizja, radio, gazety. Kup sobie kwiaty i udaj się przy dźwiękach dobrej muzyki w podróż zwaną Zdrowie.



## ROZDZIAŁ 9.

# *Dźwięki potrafią leczyć*

**R**ozmowa z Maciejem Kieryłem, lekarzem anestezjologiem (30-letni staż) i jednym z najstarszych muzykoterapeutów. Ukończył w 1980 r. Podyplomowe Studium Muzykoterapii we Wrocławiu. Jako pierwszy wprowadził muzykę rozrywkową na sale operacyjne. Obecnie pracuje nadal jako anestezjolog w Szpitalu Kolejowym w Międzyzlesiu. Uzupełnia muzyką leczenie dzieci w Centrum Zdrowia Dziecka. Prowadził terapie z ludźmi w podeszłym wieku oraz z osobami uzależnionymi. Swoje bogate doświadczenia przekazał w licznych publikacjach. Od 7 lat prowadzi wykłady na wydziale muzykoterapii w Akademii Muzycznej w Łodzi.

A.S.: *Jak długo zajmuje się Pan muzyką?*

M.K.: Już ponad 30 lat.

A.S.: *Czy swoje doświadczenia muzyczne opublikował Pan w jakiejś formie?*

M.K.: Jeżeli chodzi o publikacje, to napisałem 4 broszury i poradniki. Jedna z nich nosi tytuł „Apteczka muzyczna”, druga dotyczy Profilaktyki Terapii Muzycznej, w której dokładnie opisuję technikę opracowaną na podstawie własnych doświadczeń w pracy z alkoholikami w poradni odwykowej na ul. Pawińskiego 2 w latach 80. i w szpitalu kolejowym, gdzie stosuję muzykę w okresie przedoperacyjnym (od 1970 r. do dzisiaj) oraz w Domu Pomocy Społecznej

dla Dziewcząt Specjalnej Troski w Międzylesiu przy ul. Żagańskiej 34 (1978-2000).

A.S.: *Pracował Pan głównie z dziećmi?*

M.K.: Nie tylko, bo moje początki wiążą się z dorosłymi. Interesowała mnie przede wszystkim sala operacyjna, sala porodowa, gabinet stomatologiczny, sala badań naczyniowych. Jako anestezjolog pracuję w szpitalu dla dorosłych. Później, przy Stowarzyszeniu Polskich Muzyków, zacząłem prowadzić sekcję profilaktyki muzycznej. Tutaj muzyka była wykorzystywana w profilaktyce i przeznaczono ją dla ludzi zdrowych. Zastosowałem ćwiczenia Mobilnej Rekreacji Muzycznej. Przyglądająca się zajęciom pewna pani pedagog poprosiła mnie o przeprowadzenie takich zajęć dla dzieci. Potem zwróciła się inna pedagog, mgr Ewa Szmidt z Zabrza, abym swój program zawiózł do dzieci na Śląsku. Zaprezentowana tam technika muzyczna wykazała, że ma ona niebagatelne znaczenie u maluchów uczęszczających do przedszkola i we wczesnych latach szkolnych.

A.S.: *Czy były to dzieci zdrowe?*

M.K.: Wywodziły się częściowo z rodzin patologicznych. Pracująca z nimi wspomniana pani pedagog zaobserwowała, że dzieci te są nadpobudliwe, mają wysoki stopień lęku i zaburzenia mowy.

A.S.: *Z tego wniosek, że muzyka korzystnie wpływa na układ nerwowy.*

M.K.: Korzystnie i leczniczo może wpływać na różne układy. Wpływa na człowieka kompleksowo. Nie jest na pewno leczeniem podstawowym, ale uzupełnieniem leczenia, które niezwykle dobrze wpływa na rozwój dzieci. Teraz w każdej placówce pediatrycznej starają się zatrudnić kogoś od muzyki lub sztuki, ponieważ zauważono, że muzyka wzmocniona bodźcami wizualnymi pomaga leczyć wiele schorzeń.

A.S.: *Jakiego typu muzyka ma korzystny wpływ na organizm człowieka?*

M.K.: Jest to pytanie, które najczęściej jest zadawane muzykoterapeutom i bardzo tego pytania nie lubię. Mogę na nie odpowiedzieć równie lapidarnie: każdy rodzaj muzyki odpowiednio zastosowany jest dobry. Jest mylne pojęcie, które pokutuje od czasów trendów biblijnych. W księdze Salomona możemy przeczytać, że gdy król Saul

miał złe myśli, jakbyśmy powiedzieli dzisiaj – miał depresję, to kazał wołać pastuszka Dawida, który miał mu grać na harfie i złe myśli odstępowały.

Podobnie dzisiaj, wyobrażamy sobie, że wystarczy posłuchać jakiejś melodii i muzyka zmniejszy objawy choroby. Muzyka sama w sobie jest bardzo słabym bodźcem profilaktycznym i terapeutycznym. Natomiast ma ona bardzo wiele wzmocnień. Wzmacniamy informację, edukację, trening słuchowy, sugestię lub autosugestię, wizualizację oraz działania plastyczne czy dotykowe. Czyli chodzi o aktywne współuczestnictwo w tworzeniu tej muzyki. Rozumiem to jako współmuzykowanie z daną orkiestrą, nie w formie melodycznej, tylko rytmicznej. To, co w człowieku jest najbardziej pierwotne, to rytm. Brak tego rytmu powoduje, że organizm gorzej funkcjonuje.

A.S.: *To znaczy, że ten rytm powoduje, że w organizmie panuje równowaga?*

M.K.: Upraszczając – tak. Z tym, że zależnie od człowieka, „u jednego jest tego rytmu więcej, u innego mniej”. W ogóle u człowieka są dwa biologiczne rytmy. Pierwszy to jest rytm oddechowy, wolny, o częstotliwości 10-15/minutę. Ma 3 różne fazy: wdech, wydech, pauza. Wiele ćwiczeń opracowanej przeze mnie techniki podkreśla znaczenie oddechu. Przy terapii muzycznej niezwykle ważny jest ruch oddechowy. Trenujemy różne rodzaje ruchu, np. ruch tzw. miękki czy „ruch poszerzający terytorium” – ręce na boki (gałązki na wietrze), ruch izometryczny – napinający, ruch marszowy lub w przypadku osoby mającej problemy z chodzeniem imitacja tego ruchu. Wykorzystujemy też ruch naprzemienny, który służy ożywieniu lewej i prawej półkuli. Ważny jest też ruch perkusyjny, bo wszelkie działania perkusyjne wzmacniają muzykę. Drugim rytmem biologicznym jest częstość akcji serca, około 70-90/minutę.

Na podstawie wiedzy wyniesionej z książek i długoletniej obserwacji zdecydowanie opowiadam się za muzykoterapią aktywną, chociaż wiem, że jest wielu zwolenników muzykoterapii receptywnej. Mówią bardzo pięknie o muzykoterapii, ale nie potrafią jej praktycznie pokazać. Nazywam ich muzykoterapeutami konferencyjnymi. A to właśnie muzyka wspaniale łączy się z ruchem. Zaobserwowałem to przez wiele lat, pracując jako muzykoterapeuta w Centrum Zdrowia Dziecka.



A.S.: *Co to jest muzyka kliniczna, a co to jest muzyka profilaktyczna?*

M.K.: Jest wykorzystywana ta sama muzyka na różne sposoby. Ważne jest tutaj nie co, ale jak.

A.S.: *Skąd u Pana to zainteresowanie muzyką, nie tylko zawodowe?*

M.K.: Teraz to przede wszystkim zawodowe. Muszę powiedzieć, że teraz bardziej się utrzymuję z muzykoterapii niż z mojej specjalności podstawowej – z anestezjologii.

A.S.: *Z tego, co słyszałam, jest Pan najbardziej zapracowanym w Polsce muzykoterapeutą.*

M.K.: Można tak powiedzieć. Szkolę ludzi w całej Polsce, a jest ich wielu. Ja chętnie bym już wymienił całą plejadę moich uczniów: mgr E. Szmidt, B. Gurgon, mgr B. Pielachowska, R. Piętaszewska.

A.S.: *Wykształcił Pan grono ludzi. Czy oni pracują jako muzykoterapeuci?*

M.K.: Tak. Najbardziej w swojej pracy pedagogicznej jestem dumny z tego, że udało mi się te zainteresowania zaszczepić. W tej chwili jestem opiekunem 3 prac licencjackich na wydziale muzykoterapii. Są to prace nie tylko dojrzałe, ale i bardzo oryginalne, np.: wykorzystanie muzyki w głębokim autyzmie, wykorzystanie niektórych elementów muzyki jazzowej czy pramuzyki.

A.S.: *Ale wróćmy do pytania – skąd u Pana tak silne zainteresowania muzyczne?*

M.K.: Początki były bardzo prozaiczne. Genetycznie to trzeba zawsze szukać, czy byli śpiewający rodzice. U mnie byli. Mój tata często wyśpiewywał arie operetkowe. Mama, która w młodości śpiewała w chórze kościelnym, w domu często śpiewała tanga. I to ona przekazała mi wszystkie wartości, jakie niosła muzyka. W rodzinie mamy była ciocia, szansonistka, która śpiewała rozrywkowo w kabaretach całej Europy, była koleżanką Lody Halamy. Po wojnie ciocia śpiewała w Operetce Szczecińskiej. Wyrastałem w atmosferze muzyki, powiedziałbym muzyki stosowanej. W domu śpiewano przy każdej okazji. Ze strony rodziny na pewno miałem dobry przykład. Te bodźce dźwiękowe zawiodły mnie do szkolnego chóru. W szkolnym zespole muzycznym grałem na perkusji. To były lata 50. i wiele muzyki było zakazanej, ale my ją graliśmy. Nasza kapela słuchała Radia Luksemburg i prezentowane tam utwory próbowaliśmy grać.



Wszystkie swoje zainteresowania muzyczne musiałem jednak ograniczyć na II roku. Wymagały tego trudne studia medyczne. Chodziłem jednak cały czas na wszelkie koncerty muzyczne, szczególnie zaś na te jazzowe. Wiele z tych koncertów nagrałem. Już wtedy starałem się tak dobierać utwory, aby jedna strona taśmy zawierała np. tylko spokojne utwory. Była więc jednoznaczna emocjonalnie. Na drugiej stronie nagrywałem utwory szybkie. Natomiast na kolejnej taśmie nagrywałem najbardziej popularne szlagiery. I okazywało się, że te utwory najbardziej się podobały na sali operacyjnej i chorym, i operatorom.

A.S.: *Czy przed operacją to Pan proponował muzykę?*

M.K.: Na początku proponowałem, a potem coraz więcej lekarzy i pacjentów życzyło sobie, żeby muzyka uczestniczyła w zabiegu.

Mnie jako muzykoterapeutę interesowało, jaki rodzaj muzyki najlepiej wpływa na pacjentów przed operacją, co ich uspokaja, obniża ich lęk, odwraca uwagę. To stało się tematem mojej pracy dyplomowej. Po licznych doświadczeniach, stwierdziłem, że najkorzystniej na pacjentów oddziałują w pierwszej kolejności przeboje muzyki rozrywkowej w wersji instrumentalnej oraz walce i tanga. Potem zaś wielkie przeboje muzyki poważnej. Przede wszystkim utwory spokojne, jak np. „Marzenie” Roberta Schumanna, „Sycilliana” J.S. Bacha, „Kołysanka II B. Flisa Romanca” z I koncertu F. Chopina, niektóre durowe koncerty F. Chopina, I część „Sonaty Księżycowej” L. van Beethovena, czy „Światło księżyca” C. Debussy’ego.

Ale pamiętam też pacjenta z zapadłej wsi. Odtworzyłem mu przed operacją najspokojniejsze koncerty J.S. Bacha w wykonaniu organowym. Wtedy roztrzęsiony pacjent zapytał: – Panie doktorze, to jest ze mną tak źle? Zdziwiłem się, bo pacjent poddawany był niegroźnej operacji, wyniki jego badań rokowały bardzo dobrze. – To już mi Bacha na organach grają. Wtedy to dało mi mocno do zastanowienia. Swoimi myślami podzieliłem się z prof. Boguszem, wielkim prekursorem stosowania muzyki na sali operacyjnej. Zauważył on, że ten pacjent do tego typu muzyki mógł zwyczajnie nie dojrzeć i kojarzyła mu się tylko z organami kościelnymi, stąd pojawiło się u niego smutne skojarzenie organów z kościołem.

Jako terapeuta zajmujący się muzyką popełniłem drugi błąd. Miano operować kobietę, która w czasie wojny znalazła się w obozie kon-

centracyjnym, gdzie robiono na niej okrutne doświadczenia. W moim szpitalu miała mieć operację ginekologiczną. To były czasy wcześniejszych lat 70. i wszystkie środki dezynfekujące były przygotowywane albo na wodzie, albo na spirytusie. Pielęgniarka i salowa pomyliły butelki i zamiast umyć tę kobietę roztworem wodnym umyły ją spirytusem. Ja w tym czasie włączyłem nie do końca sprawdzoną taśmę z muzyką i właśnie leciała transkrypcja utworu „Rosa munde”, który był bardzo popularny w tym czasie w Europie. I tej kobiecie zaczęły przypominać się czasy doświadczeń, jakie wykonywano w obozie. Zaczęła płakać. Było bardzo dramatycznie. Jak więc widać muzyka może mieć dla ludzi bardzo różne skojarzenia, nie zawsze miłe skojarzenia.

W Centrum Zdrowia Dziecka miałem taki przypadek, że gdy zastosowałem bardzo spokojną muzykę z szumem morza w tle, chłopiec zaczął płakać. Temu dziecku morze kojarzyło się z pewnym nieprzyjemnym wydarzeniem. Jego ojciec, który rzucił się na pomoc tonącej kobiecie, omal sam nie utonął.

Te moje doświadczenia spowodowały, że bardzo uważnie zacząłem dobierać muzykę i pytać o jej działanie. Zaobserwowałem też na sali operacyjnej, że nie sama muzyka odgrywa najistotniejszą rolę. Ważne jest brzmienie głosu i informacja o reakcji na środki znieczulające.

A.S.: *Podobno przy różnych chorobach zalecane jest słuchanie odpowiedniej muzyki, i tak przy problemach z chodzeniem zalecana jest muzyka marszowa.*

M.K.: Nie. My, terapeuci, nazywamy to „bzdurami dziennikarskimi”. Są pewne dźwięki, których nie tolerują pacjenci. Np. dzieci specjalnej troski i dzieci autystyczne nie lubią bardzo wysokich tonów. Musi być miękki dźwięk. Małe dzieci boją się dużego, głośnego instrumentu i nie lubią długo słuchać. Muzyka musi być fabularyzowana, z opisem, obrazkiem. Bardzo dobrze uspokajająco działa fletnia Pana. Utwory relaksacyjne grane na fletni Pana nabierają wymiaru magicznego. Fletnia Pana, podobnie jak harfa, daje nieziemskie skojarzenia. Flet zaś kojarzy się z czymś bajkowym i czarodziejskim. Bębny kojarzą się z witalnością. Uważam, że najważniejszym w terapii dziecięcej instrumentem są nasze ręce. One potrafią wystukać rytm.

A.S.: *I one są dziecku najbardziej znane, przyjazne.*

M.K.: Tak. Na rękach można zrobić pierwszą edukację muzyczną.

A.S.: *Z tego, co Pan, mówi widać, że muzyka pomaga się wyleczyć.*

M.K.: Uprzyjemnić, wzbogacić i wzmocnić leczenie. Muzyka odwraca uwagę od dłużyzny leczenia i ograniczyć czas tego leczenia.

A.S.: *Jaka jest różnica między dźwiękoterapią a muzykoterapią?*

M.K.: W dźwiękoterapii wykorzystujemy tzw. białe szумы, dźwięki natury, np. kapanie deszczu. Jeżeli jakiś dźwięk odgrywa jakąś rolę, to go wykorzystujemy. Może być np. wibroterapia. Opisywano przypadek dziecka autystycznego z autoagresją. To dziecko zjadało swoją rękę. Efekty, jak łatwo sobie wyobrazić, były dramatyczne. Terapeuta zupełnie przypadkowo wpadł na odpowiednią terapię. Chcąc wyrwać ręce z ust tego dziecka, przepychał je w stronę ściany, a przy tej ścianie stała lodówka. W momencie, gdy dziecko dotknęło plecami lodówki, zaczęła ona wibrować. Dziecko przysłuchiwało się temu dźwiękowi i odczuwało drganie sprzętu. Potem przy kręgosłupie dziecka został zainstalowany specjalny generator wytwarzający wibracje i problemy z autoagresją ustały. Na szczęście tak dramatyczne przypadki zdarzają się rzadko. Muzykoterapia to specyficzna, różnorodna rehabilitacja uruchamiająca wrażliwość na różne formy sztuk pięknych. To szczególna forma psychoterapii, na którą oczywiście brak w lecznictwie pieniędzy i która nadal jest niedoceniana.

ROZMAWIAŁA ANNA SOKÓŁ





ROZDZIAŁ 10.

# Biofeedback



*Ludzki umysł, choć bezbarwny, bezkształtny  
i czasami słaby, może stać się mocniejszy niż stal*

DAŁAJLAMA

*Człowiek nie jest w stanie przecenić  
wielkości i mocy swojego umysłu*

GEORG WILHELM FRIEDRICH HEGEL

## PROGRAMOWANIE MÓZGU

**B**iofeedback, czyli biologiczne sprzężenie zwrotne. Z angielskiego znaczy „podaj to z powrotem” (feed it back). Za pomocą biofeedbacku, podobnie jak za pomocą jogi, medytacji czy hipnozy, uczy się osiągnięcia relaksu. Wprowadza się swoje ciało fizyczne w taki stan, by mogła kierować nim podświadomość, a tak naprawdę nasz mózg, który sami możemy zaprogramować. Jest to bardzo trudne, ale możliwe, co udowodnili przez lata systematycznej praktyki jogini.

## DLACZEGO JEST WYBIERANY

Biofeedback jest znacznie łatwiejszy, dlatego wielu ludzi w celu uzdrowienia po niego sięga. Skuteczność biofeedbacku jest dlatego taka duża, że opiera się on na zaangażowaniu ludzi chorych w ten sposób leczenia. Cała reszta ludzi, którzy nie mogą poradzić sobie z różnymi technikami relak-

sacyjnymi, radzi sobie z biofeedbackiem. Dlaczego, napiszę później, kiedy wyjaśnię, gdzie i kiedy zrodziła się ta metoda. Teraz napiszę tylko tyle, że wielu ludzi uznaje tę metodę, ponieważ jest bardziej naukowym podejściem do terapii.

## **BIOFEETBACK PO POLSKU**

Stosowanie metody biofeedbacku w naszym kraju jest znacznie trudniejsze niż w krajach wysoko rozwiniętych, gdzie pracę mózgu, podczas gdy relaksujemy ciało, bada specjalna aparatura, a w czasie relaksacji kierują człowiekiem doświadczeni terapeuci. Polacy potrafią jednak uruchomić w sobie jakieś niewidzialne siły. W myśl zasady: gdy nie mam pieniędzy, muszę to zrobić sam, i będę robić zwykłe wyobrażenia, bo nie ma u nas fachowej aparatury ani ludzi, którzy nam odpowiednio pomogą. Zostajemy sami, a jednak nie sami, mamy do dyspozycji swój mózg. Tylko od nas samych zależy, jak go wykorzystamy. Czy będziemy uważać się nad swoją chorobą, czy ją ujarzmimy. Nie bez kozery nazywa się biofeedback jogą Zachodu. Czy w tradycyjnej jodze była jakaś maszyneria, która kontrolowała nasz mózg w czasie ćwiczeń? Nie. Ludzie sami dokonywali systematycznej pracy, zaprzęgając do współpracy nad chorym fizycznie i psychicznie człowiekiem własny mózg.

## **WIARA CZYNI CUDA**

Trzeba tylko wierzyć w powodzenie naszych działań, nawet bardzo długich. Obawa przed niepowodzeniem prowadzi do niepowodzenia. Nasza wiara w zwycięstwo jest najważniejsza w całym procesie samouzdrawiania. Nasza wiara wpływa na nasze myśli i czyny. Dobrze zobrazuje to pewna historia: Na środku wzburzonego jeziora tonie łódka. Zrozpaczeni pasażerowie wznoszą w błagalnej modlitwie ręce do Boga. Wtem odzywa się głos z nieba: „Módlcie się, ale wiosłujcie!”.

Nawet jak te działania wydadzą się „głupie”, „nie do przyjęcia”, nie osądzajcie ich w żaden sposób, ale poddajcie się im z wiarą w ich pozytywny dla was rezultat. Gdy będziecie ćwiczyć, rozwiniecie swoje relacje mózg – ciało. Nauczycie się relaksować i w skupieniu słuchać głosów i rytmów swojego ciała. W ten sposób będziecie mogli świadomie sprawdzić, co tak naprawdę odczuwacie.

## UMYSŁ ZAWIERA CAŁE CIAŁO

W myśl teorii jogi – całe ciało jest w umyśle. Każda komórka ciała jest więc komórką umysłu. Stąd też np. „białe komórki” podejmą działanie, gdy są właściwie poinstruowane. Nasze wizualizacje czy biosprężenie zwrotne uczy nas „wchodzić przez wewnętrzne drzwi” do samoświadomości.

Relacje umysł – ciało postrzegane są zazwyczaj jako samoczynny mechanizm, który pozwala nam uzyskać wiedzę o tym, co się dzieje w ciele. Ciało staje się dla nas ekranem naszej świadomości (świadomej i nieświadomej), ukryte tu są nie tylko tajemnice naszego ciała, ale i duszy, z której ciało czerpie energię tak potrzebną dla dobrego życia.

## SKĄD MASZ ENERGIĘ

Koncepcja energii witalnej, która powinna być w naszych ciałach, nosi nazwę prana w Indiach i Tybecie, qi (chi) w Chinach, jesod w kabalistycznej tradycji żydowskiej czy Duch Święty w chrześcijaństwie. „Duch Święty zstąpi na was, otrzymacie jego moc...” (Dzieje Apostolskie 1,8). Wyzwalamy tę energię poprzez: medytację, hipnozę, modlitwę, wizualizację, afirmację czy biofeedback.

## MŁODA, ALE SKUTECZNA METODA

Biofeedback istnieje zaledwie od początku lat 70. Szybko, jako metoda samouzdrawiająca, rozpowszechnił się na Zachodzie. Najpopularniejszy jest w USA, gdzie w chwili obecnej pracuje ponad 10 tysięcy terapeutów oferujących leczenie przy pomocy biofeedbacku. Tu muszę przerwać swoje pisanie, bo właśnie usłyszałam w wiadomościach, że papież nie dostał Pokojowej Nagrody Nobla, chociaż był najpoważniejszym do niej zgłoszonym kandydatem. Dostała ją muzułmanka, obrończyni praw człowieka z Iraku (10.10.2003). Wiele osób na świecie było zdumionych i zasmuconych faktem, że ktoś taki, jak Jan Paweł II, który tyle zrobił dla pokoju, nie dostał tej nagrody. Ale zostawmy emocje, bo jak mawiał Dalajlama, laureat PNN z 1989 r. i wielki orędownik przyznania jej Janowi Pawłowi II: „Jeśli osiągniemy spokój umysłu, będziemy mogli odnaleźć szczęście nawet w najtrudniejszych warunkach”.\*

---

\* Jego Świątobliwość Dalajlama, *Jak praktykować*, Warszawa 2003, s. 11

## **PRZED WSZYSTKIM ZLIKWIDUJ STRES**

Biofeedback jest przede wszystkim przydatny w leczeniu chorób związanych bezpośrednio lub pośrednio ze stresem. Urządzenia, które są wykorzystywane przy biofeedbacku, są też stosowane przy ćwiczeniach oddechowych i wizualizacyjnych po to, aby je monitorowano. Taka kontrola fal naszego mózgu pozwala stwierdzić skuteczność tych metod służących do redukcji stresu.

## **TO NAUKOWO STWIERDZONO**

Dr Jeame Achterberg z USA w sporządzonym dla Narodowego Instytutu Zdrowia przeglądzie kilku badań wykazała, że biofeedback jest skuteczny w leczeniu ponad 150 chorób. Za pomocą biofeedbacku leczono z pozytywnym skutkiem takie choroby, jak: astma, uzależnienia, bóle głowy, arytmia serca, nadciśnienie tętnicze, choroba Reynouda, nietrzymanie stolca i moczu, zespół jelita nadwrażliwego, patologie mięśniowe, padaczka, uderzenia gorąca, zespół zaburzeń koncentracji, przewlekłe bóle, nudności, wymioty w czasie chemioterapii oraz wiele innych.

## **SŁUCHAJ SYGNAŁÓW CIAŁA**

Biosprężenie zwrotne uczy poprzez odpowiedni relaks opanowania napięcia mięśni albo ciepłoty ciała. Za pomocą sprzężenia zwrotnego można nauczyć się rozpoznawać, jakie określone emocje, wspomnienia, doznania zmysłowe czy sposoby oddychania oddziałują na napięcie mięśni albo temperaturę ciała. Sygnał biosprężenia zwrotnego staje się więc informacją o tym, co dzieje się w naszym umyśle i ciele. Pokazuje, że jest niesamowita zależność naszego ciała od umysłu. I właśnie za pomocą biofeedbacku możemy kontrolować tę zależność i odpowiednio na nią wpływać, czyli mówiąc prościej, to, co zaczyna myśleć nasz umysł, przyjmuje nasze ciało.

## **WSZYSTKO MOŻESZ KONTROLOWAĆ**

Poprzednio medycyna Zachodu sądziła, że takie funkcje ciała, jak: temperatura, tempo pracy serca czy napięcie mięśni, są poza świadomą kontrolą. Dzisiaj między innymi za pomocą biofeedbacku ta kontrola odbywa się przez urządzenia elektryczne, które wykrywają funkcje ciała, a następ-



nie informują naszą świadomość, czyli „podaj to z powrotem”, bo to właśnie znaczy „feed it back”.

## PRZY POMOCY BIOFEEDBACKU MOŻESZ SIĘ UZDROWIĆ

Jako instrument samoregulacji biosprężenie zwrotne jest niezwykle przydatne w leczeniu i samouzdrawianiu. Jego zastosowanie przy leczeniu wielu schorzeń przedstawiłam wcześniej. Na nasze ciało ma ogromny wpływ stres i dlatego musimy nauczyć się wszystko, co negatywne, wyrzucać z naszego umysłu. To, w co wierzymy, o czym myślimy, wpływa na nasze czyny, które mogą zaprowadzić nas do zdrowia. Według medycyny holistycznej nie można oddzielić duszy, ciała i umysłu. Są jednością i tylko gdy będą działać razem, uda nam się uzyskać zdrowie. Dr Joanna Wojciechowska w swojej książce-poradniku dla chorych na SM nazwała tę współpracę Ciała, Umysłu i Ducha jako CUD i chyba tak jest, bo tak naprawdę to cuda są w nas.

*Cuda nie dzieją się wbrew naturze,  
a jedynie wbrew naszej wiedzy o niej*

ŚW. AUGUSTYN

## KONTROLUJ SVOJE CIAŁO

Uczenie się samokontroli swego ciała musi odbywać się regularnie, a więc i w domu, nie tylko pod okiem specjalisty. My sami jesteśmy w dużej mierze odpowiedzialni za swój stan psychofizyczny, czyli za zdrowie.

Gdy będziecie ćwiczyć, rozwiniecie swój system biosprężenia zwrotnego. Proponuję się zrelaksować, skupić i wsłuchiwać w głos i rytm własnego ciała. Ono naprawdę mówi. Dla sprawdzenia tych słów wykonajcie ćwiczenie relaksacyjne, które doskonale zobrazuje moc wyobraźni:

1. Usiądź wygodnie, rozluźnij ubranie, zamknij oczy. I tak chwilę sobie posiedź.
2. Wyobraź sobie cytrynę. Zobacz na jej zewnętrznej skórcie kropelki wody. Zobacz dwa końce cytryny.
3. Przywołaj w wyobraźni nóż i przetnij nim cytrynę na połowę.
4. Zobacz jej wnętrze: białą łupinę, miąższ i kropelki soku.
5. Weź w rękę jedną z połówek cytryny i wyciśnij ją do szklanki.

6. Usłysz ściekający sok i wpadające do szklanki pestki.
7. Zauważ, jak Twoje dłonie się zaciskają i jak naprężyłeś ramię, gdy wyciskałeś cytrynę.
8. Teraz wyciśnij drugą połówkę cytryny.
9. Gdy masz już cały sok w szklance, przybliź ją do ust.
10. Poczuj na wargach zimno szkła.
11. Wypij ten sok.

Zaobserwuj, jak to na Ciebie podziało. Czy się skrzywiłeś, kiedy wypi-jałeś sok? Poproś, żeby ktoś Cię obserwował w czasie tego ćwiczenia.

*Najlepszym analitykiem dla każdego człowieka  
jest jego własne, prawdziwe ja.*

ERIK PEPER\*

## **WSZYSTKO JEST W MÓZGU**

Biosprężenie zwrotne jest tym narzędziem, dzięki któremu poprzez specjalne dźwięki oraz obrazy uzyskuje się informacje płynące z kory mózgowej. Informacje te dotyczą systemu nerwowego, a szczególnie jego części autonomicznej.

## **NAUCZ SIĘ ODBIERAĆ INFORMACJE**

Zrozumienie tego zjawiska prowadzi do samoregulacji zachodzących w człowieku procesów. A więc zrozumienie roli biosprężenia zwrotnego oznacza nauczanie się świadomego odbioru informacji. Uczymy się też świadomie kontrolować procesy fizjologiczne, czyli „dobrowolnego” systemu nerwowego oraz autonomicznego, czyli „niedobrowolnego” systemu nerwowego. Umiejętne posługiwanie się informacją (w USA uczą tego wyspecjalizowani terapeuci) powinno wywołać głęboką relaksację, której towarzyszy wizualizacja własnego ciała, emocji, umysłu. Metody wizualizacji, którą niestety musisz zrobić sam (ale warto) znajdziesz w tej książce w rozdziale „Wizualizacje”.

---

\* Erik Peper, dr filozofii, był przewodniczącym Biofeedback Society. Współautor książek o biofeedbacku.

## WYKRYWACZ PRAWDY

Podczas wizualizacji działa tzw. myślący mózg, który utrzymuje podczas głębokiej relaksacji obraz wyobrażany. Obraz ten przechodzi do systemu emocjonalnego. Zaczyna działać tzw. mózg emocjonalny, który przyjmuje wizualizację jako program do wypełnienia. Jeśli do „mózgu myślącego”, czyli umysłu, i „mózgu emocjonalnego”, czyli emocji, dołącza się tzw. system niedobrowolny (autonomiczny), zaczyna działać tzw. mózg mechaniczny, który programuje zmiany zdrowotne i zaczyna je odczuwać nasze ciało. Mechanizm biosprężenia zwrotnego mówi, czy wizualizacja zrobiona jest poprawnie. Jest to coś, co działa na zasadzie „wykrywacza prawdy”.

## Z MEDYCZNEGO PUNKTU WIDZENIA

Oglądając biosprężenie zwrotne z medycznego punktu, zauważymy, że mają na nie wpływ dane z neuroanatomii, etiologii, elektrofizjologii, prace nad percepcją i psychofizjologią. Wyjaśniają one mechanizm działania biosprężenia zwrotnego, który przy odpowiednich warunkach zachodzi w naszym organizmie. Mamy bowiem wbudowane w ciało genetycznie tzw. łuki neurorefleksu. Pozwalają one nie tylko na nauczanie się centralnego układu nerwowego, którego ciało, kontrolowane przez mózg, jest niewolnikiem. A więc, co w samoregulacji nazywamy ćwiczeniem ciała, jest tak naprawdę ćwiczeniem samoregulacji mózgu przez umysł i wolę.

## TRUDNE, ALE MOŻLIWE

Chodzenia i mówienia nauczyliśmy się dzięki sprzężeniu zwrotnemu. Do kory mózgowej były wysyłane odpowiednie sygnały.

Sprężenie zwrotne, gdy się go nauczymy (uczyć się najlepiej przez częste ćwiczenie), może też działać na nasze życie przez ćwiczenie wyobraźni i wysilek woli. Jest to bardzo trudne, ale jak pisałam wcześniej, możliwe, co udowodnili przez wieloletnie praktykowanie jogini. Potrzebne są samozaparcie, no i oczywiście cierpliwość.

Umiejętność czekania jest jedną z najważniejszych sztuk życia. Moc pochodzi z wnętrza Ciebie i potrzeba czasu, abyś to w pełni odczuł.





ROZDZIAŁ 11.

# Uzdrowiający dotyk



*Im wyższa technologia wokół nas,  
tym większa potrzeba ludzkiego dotyku*

I. NAISBIT

(AUTOR WIELU KSIĄŻEK O DOTYKU TERAPEUTYCZNYM)

## DOTYK, KTÓRY LECZY

**P**otrzeba bliskości drugiego człowieka jest jedną z podstawowych potrzeb ludzi. Słowo, dotyk, gest mają magiczną moc. Wiedziano o tym już w starożytności, gdzie nakładanie rąk uznawano za jedną z najważniejszych praktyk leczniczych. Dzisiaj w wielu szpitalach na Zachodzie jako uzupełnienie tradycyjnych metod leczenia stosuje się Dotyk Terapeutyczny.

Za jego odkrywczynię uważa się dwie amerykańskie terapeutki: Dorę Kunz i dr filozofii Dolores Krieger. Pierwsza z nich jest znaną w świecie uzdrowicielką. Urodziła się w holenderskich Indiach Wschodnich, na Jawie. Tam poznała wiele metod wschodniego leczenia i pomogła ogromnej rzeszy chorych. Współpracowała z lekarzami różnych specjalności, dzieląc się z nimi swoją wiedzą i niezwykłymi umiejętnościami uzdrawiania. Między innymi z Shaficą Karagullą, lekarzem medycyny i specjalistką w dziedzinie neurologii, która opisała w swojej książce przypadki epilepsji i innych

zaburzeń neurologicznych leczonych przez Dorę Kunz. Dzisiaj Dora Kunz oprócz tego, że jeździ po całym świecie, działa w swoim kraju. Jest m.in. przewodniczącą Amerykańskiego Towarzystwa Teozoficznego. Na początku lat 70. wraz z wykładowczynią pielęgniarstwa Dolores Krieger opracowała metodę Dotyku Terapeutycznego. Od tego czasu zaczęła prowadzić coroczne warsztaty dla uzdrowicieli. Jej wykłady cieszą się dużym uznaniem, a wśród słuchaczy są pielęgniarze, lekarze, terapeuci, psychologowie, rehabilitanci.

## **DAWNE METODY LECZENIA**

Dotyk Terapeutyczny (TT – Therapeutic Touch) opiera się na starożytnych metodach leczenia, które zakładały, że ludzkie ciało otoczone i przeniknięte jest polem energetycznym. Ludzkie pole energetyczne jest bardzo ściśle związane z energią życia wszechświata. Dotyk Terapeutyczny uruchamia energię zawartą w człowieku i we wszechświecie, nie musi odbywać się tylko za pomocą kontaktu fizycznego. Wystarczy trzymać ręce w niewielkiej odległości od ciała chorego i umiejętnie przesuwając je w obrębie jego pola magnetycznego. W USA wiele współczesnych terapii wykorzystuje biopole.

## **ENERGIA ZAWARTA W CIELE**

By być zdrowym, trzeba mieć odpowiednią ilość energii w swoim polu witalnym. Jakikolwiek jej ubytek grozi zachwianiem równowagi całego organizmu. Utraconą energię należy stale odbudowywać i uzupełniać. W prosty sposób nie da się zauważyć zmniejszania energii, dzieje się to stopniowo, aż do zupełnego jej wyczerpania. Im bardziej energia się wyczerpie, tym trudniej ją uzupełnić i przywrócić jej ilość potrzebną nam do prawidłowego funkcjonowania organizmu. Chcąc uniknąć radykalnego spadku energii, nie można lekceważyć sygnałów, jakie wysyła nasze ciało, np. ból w okolicach żołądka, ściskanie w gardle czy w klatce piersiowej. Chcąc więc odwrócić ten spadek energii, należy przede wszystkim odpocząć, głęboko oddychając (o relaksacji pisałam bardzo obszernie, proszę wybrać sobie jeden sposób i go zastosować). Chcąc wzmocnić pole witalne, trzeba więc uczyć się odpoczywania i kontrolować emocje oraz pracować nad swoją intuicją. W tym celu można zastosować:

1. Relaksację połączoną np. z masażem spiętych mięśni.
2. Krótką drzemkę, która odpręży całe ciało.
3. Ćwiczenia oddechowe (patrz rozdział „Moc oddechu”).
4. Wyżyć się negatywnych myśli i uczuć o sobie i innych.
5. Zmienić myśli i uczucia o sobie i innych na pozytywne.
6. Wyjść z pozytywnymi emocjami do ludzi (dawać im pozytywną energię).
7. Odrzucić konflikty i problemy do czasu, kiedy się odprężymy.
8. Odpędzić złe, natrętne myśli poprzez np. czytanie książki, słuchanie muzyki, oglądanie filmu czy rozwiązywanie krzyżówek.
9. Zabrać się za to, co się z jakiś powodów odkładało.
10. Starać się wyciszyć i skupić (pomaga w tym medytacja i modlitwa – patrz rozdział „Wyciszanie”).
11. W czasie samouzdrawiania pozwolić energii uzdrawiającej przepływać przez całe ciało (dobrze jest zastosować tzw. martwe ciało, o czym piszę w rozdziale „Wyciszanie”).
12. Otworzyć się na innych ludzi, którzy mogą przynieść nam pozytywną energię.

## ENERGIA JEST WOKÓŁ NAS I W NAS

Często mówimy, że z niektórymi ludźmi lubimy przebywać, dobrze się z nimi czujemy. Możemy sprawić, że to my będziemy tymi ludźmi i to nasz uśmiech, nasze słowo, nasz dotyk nabiorą dobrej mocy, którą będziemy mogli obdarzyć innych. Wkrótce tę moc, w postaci dobrej energii, odzyskamy w naszym ciele.

Do tej pory uważano, że dar niesienia pomocy innemu człowiekowi ma tylko niewiele osób. Dzisiaj wiadomo, że moc uzdrawiania – choć w różnym stopniu – posiada każdy człowiek. Łączy się to z posiadaną energią, której nadmiar możemy przekazywać. Sposób przekazywania tej energii nie jest jeszcze znany. Ludzie, którym udało się pomóc innym, mówią, że „...nieświadomie wewnątrz nich odbywa się coś, co trudno oddać słowami. Nie potrafią też opisać, w jaki sposób przekazują chorej osobie energię uzdrawiającą”.

Terapeuci, którzy leczą dotykiem, tak opowiadają o swoich przeżyciach podczas zabiegu:

„– Gdy przeprowadzam Dotyk Terapeutyczny, identyfikuję się jako uzdrowiciel z uniwersalną umysłową energią, z uniwersalną siłą, której ja sam jestem tylko małym aspektem...”

– Jestem narzędziem mojego Boga, kreatywnego źródła wszelkiej energii. Ja tylko oczyszczam się dla przepływu i pozwalam, aby energia uzdrawiająca robiła swoje...

– Dotyk Terapeutyczny nauczył mnie, że mogę pomagać innym i samemu sobie. Czuję, że ode mnie zależy, czy mogę lub chcę czynnie realizować uzdrawianie, pod warunkiem jednak, że odczuję głębię i wymiar mojej z tym identyfikacji”.\*

## MUSISZ SIĘ SKUPIĆ I SKONCENTROWAĆ

Dotyk Terapeutyczny porównuje się z medytacją i modlitwą. W obu tych przypadkach konieczne jest wyłączenie się ze świata zewnętrznego. W Dotyku Terapeutycznym potrzebne jest skupienie uwagi na chorej osobie. E. Peper i S. Ancoli na podstawie obszernej analizy nazwali Dotyk Terapeutyczny „medytacją uzdrawiającą”. Uzdrowiciel powinien mieć intencję uzdrawiania. Musi mieć też świadomość, że w procesie uzdrawiania jest tylko kanałem dla przepływu uzdrawiającej energii. Uzdrowiciel nie może skupiać się wyłącznie na efekcie wyleczenia, na swoim sukcesie jako osoby leczącej. Niepokój o rezultat wpływa bowiem na przepływ uzdrawiającej energii. Może ją wstrzymać i wtedy załamuje się kontakt między polem intuicyjnym osoby uzdrawiającej a pacjentem. Jedyną intencją uzdrowiciela – jako kanału – powinno być przekazanie uzdrawiającej energii. A co ciekawe, ta energia nie tylko wchodzi w pacjenta, ale także dostaje się do uzdrowiciela. Jak widać, korzyść jest dla obu: i leczącego, i leczonego. Czyli potwierdza się po raz kolejny, że dobro wraca. Pięknie to wyraził w „Kupcu Weneckim” Szekspir:

*Cięciwa miłosierdzia nie jest napięta,  
Krupi jak łagodny deszcz z nieba  
...Błogostawi podwójnie  
Błogostawi tego, który daje i tego, który bierze\*\**

Wielu badaczy zajmujących się fenomenem uzdrawiania podkreśla, że jest to „kombinacja wysokiej energii i głębokiego spokoju”, czyli tego wszystkie-

\* Dolores Krieger, *Krystalizacja osobowości podczas leczenia dotykiem: Duchowe aspekty medycyny*, Gdynia 2000

\*\* W. Szekspir, *Kupiec Wenecki*, Warszawa 1956



go, co daje wsłuchiwanie się w swoje wnętrze. Spokój, który jest tak niezbędny, możemy osiągnąć w czasie medytacji. Lao Tse, mędrzec Wschodu, uczył cierpliwego podejścia do uzdrawiania i samouzdrawiania.

## URUCHOM SWÓJ POTENCJAŁ

W każdym człowieku jest olbrzymi potencjał uzdrowicielski, trzeba go tylko uruchomić. Nie jest to łatwe, ale możliwe. Trzeba przede wszystkim chcieć się zmieniać i być otwartym.

W książce „Duchowe aspekty medycyny” na s. 214 podane są rzeczy, które ułatwiają samouzdrawianie. Ja je trochę przerobiłam:

1. Zaakceptuj swój stan fizyczny, zmniejsza to objawy wywołane chorobą i pozwala energii bez blokad krążyć w Twoim ciele.
2. Uznaj, że ciało fizyczne nie jest całością osoby i że życie jest czymś więcej niż fizyczną egzystencją.
3. Otwórz się na własne pole intuicyjne, z którego możesz czerpać energię uzdrawiającą.
4. Zaufaj sobie jako całości. Nigdy nie postrzegaj siebie tylko jako ciała fizycznego. Masz jeszcze umysł i duszę. One też są ważne.
5. Daj sobie pomoc. Inni też chcą ci dać dobro. Przyjmij je. Mówią, że pomagać trzeba umieć. Zgadzam się, ale wielką sztuką jest też przyjmowanie pomocy.

## TO TEŻ DOTYK. METODA BSM

Jedną z metod samoleczenia, czyli uzupełniania w organizmie energii, jest opracowana przez Eugeniusza Uchnasta metoda BSM. Metoda BSM, czyli Bioemanacyjnego Sprzężenia z Mózgiem, jest sposobem samoleczenia i leczenia poprzez przywracanie straconej przez chorobę energii. Jej przywrócenie daje równowagę, która pozwala organizmowi prawidłowo funkcjonować. Metoda BSM działa w sposób bezpośredni na centralny układ nerwowy. Dzięki niezwyklej czułości tego układu mogą na niego oddziaływać nawet słabe fale elektromagnetyczne. Każdy człowiek ma w sobie takie fale, bo w każdym jest tzw. Pole life, pole energetyczne, czyli pole życia. Metoda BSM polega na przykładaniu sobie ręki do odpowiednich części głowy. Metodę tę opisał dokładnie Piotr Lewandowski w książeczce „Samoleczenie metodą BSM”.

## SPRAWDŹ, JAK DZIAŁA TWÓJ DOTYK

Proponuję ćwiczenie, które sprawdzi nasz dotyk, jak on działa na nas i na innych. Dotyk, jak pisałam wcześniej, ma ogromną moc, tylko nie zwracamy na niego uwagi, nie skupiamy się na nim. Poprzez dotyk wyrażamy nasze emocje, myśli, możemy więc oddziaływać na siebie i innych. Ucząc się wrażliwości dotyku, wyrabiamy w sobie niezwykłą umiejętność. Nasz dotyk może leczyć, nie tylko z chorób fizycznych. Wyróżnione są 3 rodzaje dotyku:

1. Dotyk mocny.
2. Dotyk eksperymentalno-kliniczny.
3. Dotyk całkowity i kochający.

Każdy z tych dotyków wywołuje inne uczucia i inne informacje, które możemy wyrazić bez słów. Spróbuj:

1. **Dotyk mocny.** Wyobraź sobie, że potrzebujesz czyjejś pomocy lub czujesz się bardzo samotny, chcesz kogoś, kto odchodzi, zatrzymać. Chwyć mocno drugą osobę za rękę lub za ramię. Potem zapytaj tę osobę, co czuła. Porównaj swoje odczucia z odczuciami tej osoby.
2. **Dotyk eksperymentalno-kliniczny.** Wyobraź sobie, że jesteś lekarzem, który bada dotykiem chore miejsce pacjenta. Dotykaj ciała drugiej osoby, jakbyś je badał. Skup się na miejscu, którego dotykasz. Po ćwiczeniu porównaj swoje odczucia z odczuciami osoby, której dotykałeś.
3. **Dotyk całkowity i kochający.** Wyobraź sobie przez moment osobę lub zwierzę, które darzysz głębokim uczuciem i ją dotykasz. Uświadom sobie, że w czasie tego dotyku czujesz tę osobę całą. Myśl o jej cechach pozytywnych. Pomyśl sobie o uczuciu, które was łączy.

Kiedy skończysz sobie wyobrażać, wykonaj to ćwiczenie na żywych osobach (może to być mąż, żona lub ktoś inny z rodziny albo jakiś przyjaciel). Obserwuj swoje reakcje i zapytaj, co czują w czasie Twojego dotyku inni, jakie uczucia budził w nich Twój dotyk.



# *Wizualizacje.*

## *Metoda Evelyn M. Monahan*

### **PRZYPADEK EVELYN MONAHAN**

**J**ak ważną rolę odgrywają w naszym życiu pozytywne wyobrażenia, udowodniła Evelyn M. Monahan. Jako 22-letnia dziewczyna uległa poważnemu wypadkowi samochodowemu. Z wesołej, swobodnej dziewczyny stała się zależną od innych kaleką. Straciła wzrok. Mogła poruszać się tylko na wózku inwalidzkim. Jakby tego było mało, na skutek doznanego szoku ujawniła się epilepsja. Ataki dręczyły ją 12-14 razy dziennie.

Medycyna konwencjonalna nie mogła jej pomóc, chociaż czyniono wiele wysiłków przez prawie 10 lat. Udręczona nieprzynoszącymi efektów zabiegami leczniczymi młoda kobieta już prawie się załamywała, gdy przypomniła sobie zasłyszane jeszcze w dzieciństwie historie niezwykłych samouleczeń ludzi, którym medycyna nie dawała żadnych szans, tak jak jej.

Zaczęła odgrzebywać w pamięci różne szczegóły, układała je sobie w coraz logiczniejszą całość. Opracowywała punkt po punkcie zasady i próbowała je na sobie. Z całą determinacją przystąpiła do swojej metody. W swoje plany wtajemniczyła przyjaciółkę. Ćwiczyły 3 razy dziennie razem. Wiedziały bowiem, że nigdzie nie znajdą już pomocy.

## POTĘGA WYTRWAŁOŚCI W DZIAŁANIU

Ćwiczenia Evelyn miały obudzić w człowieku siły samoleczące. Odwoływała się do potęgi swojego „najwyższego ja” oraz do swojej podświadomości. Po kilkunastu dniach regularnych ćwiczeń odzyskała wzrok! Zachęcona tym rezultatem ćwiczyła dalej. Ataki padaczki ustały, a kiedy wstała z inwalidzkiego wózka, uznała, że doznała „cudu” dzięki pracy nad swoim wnętrzem.

Tą niezwykłą metodą postanowiła podzielić się z całym światem. Metodę tę nazwała „Cud metafizycznego leczenia”. Choć jest ona prosta, wymaga żelaznej konsekwencji, którą musi mieć w sobie człowiek pragnący wyzdrowieć i za wszelką cenę przezwyciężyć chorobę lub kalectwo.

Od dawna wiadomo, że kiedy wyciszamy ciało, rozluźniają się mięśnie, uspokajają się myśli i emocje, wtedy może nam się udać wejść do podświadomości i nią sterować. Metoda Evelyn Monahan polega właśnie na programowaniu podświadomości. Metoda ta pomogła samej autorce, ale i tysiącom osób, które ją zastosowały. Nawet niedowiarkom i sceptykom. Warunkiem jej skuteczności jest systematyczność. Dopuszczalne są osobiste sposoby rozluźniania się, dobór słów i obrazów, ale ogólny schemat postępowania musi być zachowany. No i ćwiczenie musimy rzetelnie i regularnie wykonywać. Na podstawie broszury Evelyn M. Monahan „Cud metafizycznego leczenia”, podaję schemat postępowania:

1. Wybierz spokojne miejsce, połóż się lub usiądź na krześle z oparciem (dla początkujących odpowiednie będzie położenie się).
2. Zamknij oczy i obserwuj swój oddech, ale nie wpływaj na niego. Rozluźnij mięśnie całego ciała od twarzy aż do palców stóp.
3. Wciągnij przez nos głęboko powietrze do płuc i przepony. Wewnętrznym okiem obserwuj swój oddech. Wyobraź sobie, jak powietrze przepływa przez Ciebie, wpływa aż do mózgu. Przy wydechu przez nos, zwalniaj mięśnie brzucha i pogrążaj się w relaksie. Powtórz to ćwiczenie 3 razy, za każdym razem staraj się pogłębić relaks.
4. Stwórz mentalnie obraz systemu krążenia. Wyobraź sobie wszystkie naczynia krwionośne. Znajdując się w głębokim relaksie, uświadom sobie przepływ krwi przez całe ciało. Powtarzaj w myśli: pragnę, aby mój system krwionośny był w całkowitej harmonii z samym sobą i innymi systemami mojego organizmu. Pragnę, aby usunął z mojego cia-

- ła wszystkie zanieczyszczenia i wniósł nową energię do moich wszystkich komórek.
5. Teraz wyobraź sobie swój system oddechowy. Zobacz, jak przy wdechu rozciągają się płuca i jak kurczą przy wydechu. Powtarzaj w myśli: potęgą mojej nadświadomości rozkazuję, aby mój aparat oddechowy doskonale pracował i pozostawał w harmonii z sobą samym i całym organizmem.
  6. Wyobraź sobie swój system trawienny. Postaraj się zobaczyć wewnętrznym okiem swój żołądek i jelita. Znowu powtarzaj w myśli: rozkazuję, aby cały system trawienny pracował idealnie i harmonijnie współpracował ze wszystkimi systemami mojego organizmu.
  7. Teraz zobacz swoje serce. Powtarzaj: przez potęgę mojej nadświadomości oraz głęboką mądrość mojego wyższego ja rozkazuję, aby moje serce pracowało równo, rytmicznie, wydajnie, aby współdziałało idealnie z pozostałymi systemami mojego ciała.
  8. Postaraj się teraz zobaczyć swój kościec, wszystkie stawy, cały kręgosłup. Mów w myślach: przez potęgę mojej nadświadomości oraz mądrość mojego wyższego ja polecam, aby wszystkie chore, zwapniałe, zwyrodniałe fragmenty mojego szkieletu, wszystkie zdegenerowane komórki zostały usunięte z mojego organizmu, a na ich miejsce pojawiły się nowe, zdrowe.
  9. Na koniec postaraj się zobaczyć cały swój już uzdrowiony i sprawny organizm. Takim, jakim pragniesz, aby był. Niech ten twój wizerunek odzwierciedla doskonale zdrowie, radość życia, energię. Powtarzaj: rozkazuję, aby wszystkie systemy mojego organizmu funkcjonowały idealnie i tworzyły harmonijną całość. Polecam, aby wszystko, co zakłóca i burzy tę harmonię, zostało usunięte.
  10. Oddychaj głęboko, przeponowo (ręka położona na dole brzucha powinna się unosić). Obserwuj przepływające przez całe ciało powietrze. Powtarzaj: jestem zdrowy, całkowicie zdrowy i taki chcę pozostać.
  11. Teraz oddychaj spokojnie, nie kontrolując oddechu w pełnym rozluźnieniu. Pozostań tak przez chwilę. I na tym zakończ ćwiczenie.

E. Monahan każe, by takie ćwiczenie przeprowadzać 3 razy dziennie w równych odstępach czasu. Po osiągnięciu wprawy jedno takie ćwiczenie nie zajmuje więcej niż 5-10 minut.

Polecen wypowiedzanych w myśli do naszego organizmu nie trzeba się uczyć na pamięć, nie muszą być one wypowiedzane dosłownie, jak podaje

autorka. Można te rozkazy formułować po swojemu. Ważne jest, aby zawsze odwoływać się zarówno do nadświadomości, jak i potęgi wyższego ja.

Monahan nigdy nie używa słów: proszę, błagam, tylko: rozkazuję, zarządzam, pragnę, chcę. Uważa ona, że tak należy programować nasz umysł. Rozkazuj swojemu organizmowi, który chcesz zaprogramować na zdrowie.

## **POMOC NADŚWIADOMOŚCI W ZWALCZANIU CHORÓB**

Według Monahan przez metafizyczne leczenie można uzdrowić się z wielu chorób i nałogów. Wystarczy wprowadzić jako regułę rozkaz do chorego organu czy układu odpowiedzialnego za nasze nałogi. W przypadku chorób autorka wyraźnie mówi, że nie należy rezygnować z ich leczenia proponowanego przez lekarza. Jej leczenie metafizyczne powinno być tylko uzupełnieniem i pomocą medycynie, która w wielu chorobach jest bezradna. W swojej książce Evelyn Monahan bardzo często zwraca naszą uwagę na niezwykle mechanizm samoleczenia, w który wyposażył nas Bóg – Stwórca. Z całą mocą twierdzi, że nie ma schorzenia, którego za pomocą własnych utajonych sił nie bylibyśmy w stanie zwalczyć. Trzeba tylko koniecznie porzucić zmartwienia, smutki, rozpacz, negatywne myśli zamienić na pozytywne. Według Monahan radość jest nieodzownym warunkiem wyleczenia. Najnowsze odkrycia nauki świadczą, że zdrowy duch może utrzymać zdrowe ciało.

Na koniec warto przytoczyć słowa, które napisała dla ludzi, którzy chcą być zdrowi i szczęśliwi: „Wszyscy jesteśmy wspaniałymi istotami. Fakt, że Stwórca uczynił naszym prawem naturalnym doskonale zdrowie, napęłnia mnie zachwytem i nieustannym pragnieniem celebrowania radości życia. To, że choroby, które nas trapią, są smutną rzeczywistością, nie ma tu nic do rzeczy. Kiedy stwierdzam następnie, że ten sam Stwórca obdarzył nas zdolnością przywracania i zachowywania tego zdrowia oraz zapobiegania chorobom, staję w wielkim podziwie przed wspaniałą, bezkresną Potęgą”.

## **ĆWICZ WYTRWALE SWÓJ UMYŚŁ**

Za pomocą wizualizacji uczysz swój mózg myśleć dwiema półkulami – lewą i prawą. Uaktywniasz swój mózg, który do myślenia pobudza wszystkie swoje sfery. Zaczyna więc wykorzystywać maksymalnie swoje moce. Ktoś dowcipnie powiedział, że wizualizacje to jedna ze skuteczniejszych form joggingu umysłowego. Technika stosowaną do integracji i jednocze-

nia umysłu z ciałem jest recytacja samoafirmacji lub swego rodzaju „przysięg”. Wyzwała to w naszym ciele wielką moc i pozwala nam się skupić na własnych intencjach.

Aby przez cały dzień utrzymać właściwą postawę psychiczną, zacznij poranek od recytacji swoich przysięg (postanowień). Możesz to robić wszędzie: podczas medytacji, porannej toalety, ćwiczeń, w drodze gdzieś, kiedy chcesz i możesz. Aby wzmocnić ducha, musisz rozwinąć trzy cechy, które są podstawą rozwoju duchowego:

- wolę,
- cierpliwość,
- wytrwałość.

Ćwiczenia zaproponowane w tej książce pozwolą ci wyćwiczyć te cechy. Medycyna orientalna, ale nie tylko ona, uważa, że nadzieja, radość i poczucie sensu życia pomagają leczyć chore ciało. Bądź wytrwały i stanowczy, zwłaszcza w trudnych okresach swojego życia. Czekać cierpliwie na zmianę sytuacji. Wydarzy się to na pewno, jeśli tylko pozwolisz.







## ROZDZIAŁ 13.

# Wyciszenie

### NAJLEPIEJ WYCISZA MEDITACJA

**N**ajlepszą formą wyciszenia jest medytacja. Warto znaleźć na nią chwilę czasu. Na naszym rynku księgarskim pojawia się coraz więcej pozycji poświęconych medytacji. Przekrzykują się w swoich zaletach, ale tak naprawdę każdy człowiek musi znaleźć swój sposób medytacji. Ważne, żeby nauczył się wyciszać regularnie, a nie od czasu do czasu, np. wtedy, gdy już się bardzo zdenerwował lub kupił sobie kolejną książkę o medytacjach.

Ja postanowiłam szukać różnych sposobów wyciszenia, odkryłam, że medytacja daje tę możliwość. Trzeba ją robić regularnie dwa albo jeden raz dziennie. Zawsze można wygospodarować trochę czasu, żeby nic nie robić, tylko skupić się na swoim wnętrzu.

M. Nègre<sup>\*</sup> w swojej książce „Między niebem a ziemią” napisała: „Człowiek Zachodu nie osiąga celu, bo jest ofiarą swojej zbyt silnej woli i ciągłego, intensywnego dążenia, podczas gdy Hindus, mając oczy w półprzymknięte, jakby nieruchome, w zapomnieniu o sobie, do niego dociera”.

### PRZEZ MEDITOWANIE DO HARMONII

W odniesieniu do medytacji można powiedzieć, że wszystkie aspekty człowieka działają w harmonii. W jedności są duch, ciało i umysł. Właści-

---

<sup>\*</sup> O autorce napisałam szerzej w rozdziale „Odprężenie – ćwiczenia ciała i ducha”

wością medytacji jest nieprzywiązywanie wagi do efektów z niej płynących. Medytacja powinna być wykonywana dla samej czynności medytacyjnej, a nie dla spektakularnego efektu czy nagrody. Tak pojętą medytację można odnaleźć we wszystkich wielkich tradycjach medytacji. Kriszna w sławnym indyjskim poemacie Bhagawad-Gita mówi do wojownika Arjuna: „Wykonaj swoje zadanie! Praca jest doskonalsza od bezczynności; życie ciała bywa nieudane wskutek braku pracy. Jest zadaniem świętości, aby czynić inaczej, niż narzuca to wiążący świat trud, który nie zniewala wiernej duszy. Ten ziemski obowiązek spełniaj w sposób wolny od pożądania i dobrze wykonaj niebiański cel”.

## MEDYTACJA POZWOLI CI ZROZUMIEĆ ŚWIAT

Medytacja jest formą modlitwy. Jidu Krishnamurti, słynny mędrzec, mawiał, że „medytacja nie jest ucieczką od świata, oddzieleniem się od niego. Oznacza ona zrozumienie świata i jego praw”.

Do medytacji potrzebne jest spokojne miejsce i trochę czasu. Na początku możemy medytować krótko, np. 10 minut, potem w razie potrzeby ten czas zwiększać. Znawcy medytacji mówią, że 30 minut dziennie pozwala się wyciszyć. Można medytować jeden raz lub dwa razy dziennie. Trzeba tylko wybrać sobie dogodną stałą porę i rodzaj medytacji. Ja proponuję kilka, które poznałam i przećwiczyłam. Medytując, można na swój sposób modyfikować słowa, które wypowiadamy. Ważne są zasady ogólne.

## SPOSOBY MEDYTOWANIA:

### I. Relaksacja

- Usiądź wygodnie w przyciemnionym miejscu.
- Plecy wyprostowane, oczy lekko przymknięte, ręce oparte o górne części ud. Prawa dłoń dotyka otwartej lewej dłoni tak, aby kciuki obu rąk się stykały.
- Rozluźnij się.
- Powtarzaj w myśli sylaby OM, AH, HUM, tak aby były zgrane z oddechem; wdychając, mów sylabę OM, wydychając (wydech jest dłuższy niż wdech) wymawiaj sylabę AH.
- Po wydechu zrób krótką przerwę, w trakcie której powtarzaj w myśli sylabę HUM.

Nachodzące nas w czasie medytacji wydarzenia, myśli, należy spokojnie znosić, w żadnym wypadku nie można z nimi walczyć ani ich tłumić czy usuwać ze świadomości. Za jakiś czas samo minie. Wszystko trzeba znosić spokojnie i powtarzać sylaby.

## II. Głęboka relaksacja – Joga Nidra

- Poleż chwilę bez ruchu, zamknij oczy, oddychaj normalnie (1 min).

### **Rozgrzewka:**

- Poruszaj nogami i rękami, ale nie zginaj kolan.
- Poruszaj biodrami w lewo, w prawo, w dół, w górę.
- Poruszaj palcami i nadgarstkami rąk.
- Rozluźnij ramiona, nie odrywając głowy i bioder.
- Unieś i opuść klatkę piersiową.
- Poruszaj głową w lewo i prawo.
- Rozluźnij górne partie ciała.
- Wycisz się, przez 1 minutę leż spokojnie.
- Leżąc bez ruchu, koncentruj się kolejno na poszczególnych częściach ciała:

1. Skoncentruj się na lewej stopie. Poczuj każdy palec od najmniejszego do największego, podbicie stopy i piętę oraz kostkę. Od kostki przejdź do wyższych partii nogi. Pozwól swojej jaźni dotrzeć do kolana i mięśni łydki. Poczuj, jak każda z tych części się regeneruje i odpręża. Wyobraź sobie przepływ prany, czyli życiodajnej energii, przez Twoją nogę – w górę i w dół. Kiedy robisz wdech – w górę, kiedy wydech – w dół. Powtórz to kilka razy. Zrób to samo dla prawej nogi.
2. Bądź świadom ruchów brzucha w czasie oddychania. Poczuj, jak rozluźniają się i regenerują mięśnie. Zatrzymaj myśli na narządach wewnętrznych. Poświęć chwilę okrężnicy, pęcherzowi, narządom rozrodczym, jelitom, śledzionie, wątrobie, trzustce i żołądkowi.
3. Teraz przejdź do pośladków i dolnej części pleców. Pozwól świadomości przepływać wzdłuż kręgosłupa w górę i w dół od kości ogonowej do kręgów szyjnych. Poczuj, jak regenerują się dyski międzykręgowe i kręgi. Zsynchronizuj wędrówkę jaźni z oddechem. Przy wdechu ruch w górę, przy wydechu w dół.
4. Bądź świadomy ruchów klatki piersiowej. Poczuj, jak relaksują się i regenerują Twoje mięśnie. Skoncentruj się na lewym, a potem na prawym płucu, oskrzelach, tchawicy, krtani i przełyku.

5. Teraz skoncentruj się na lewej ręce, pomyśl o palcach: od małego do kciuka. Pozwól świadomości dotrzeć do wewnętrznej i zewnętrznej części dłoni i do nadgarstka. Niech energia niesiona przez Twoją myśl wędruje do przedramienia, łokcia i do ramienia. To samo powtórz dla prawej ręki.
6. Skoncentruj się na szyi i karku, tyle głowy, szczękach, policzkach, brodzie, ustach, nosie. Pozwól świadomości wędrować wewnątrz ust i nosa, pod lewą powieką i wewnątrz oka. Następnie przejdź do brwi i do prawej powieki i oka.
7. Skoncentruj się na czole. Lewym i prawym uchu. Zajrzyj w głąb swojej głowy. Pozwól świadomości wędrować po obu półkulach mózgu i mózdzku. Poczuj chłód wdychanego powietrza w głowie.
8. Rozluźnij się. Uwolnij swój umysł od wszelkiego myślenia i przez 5 minut leż w bezruchu.

Ja tę relaksację nazwałam „martwym ciałem”. Pamiętam, jak mój mąż wrócił wcześniej. Leżałam nieruchomo na dywanie.

– Co robisz? – zapytał.

– Martwe ciało – odpowiedziałam, nie unosząc się z dywanu.

– Na to masz jeszcze czas – zaśmiał się.

### **III. Joga na wyrobienie koncentracji**

Koncentracja to osiągnięcie spokoju. Nie da się jej nauczyć w krótkim czasie. Wymaga to ćwiczeń w skupieniu przez wiele dni, a nawet miesięcy. W końcu doprowadzi nas do spokoju i opanowania.

- Możesz usiąść lub położyć się w cichym miejscu.
- Wybierz sobie jakiś konkretny obiekt i skoncentruj się na nim. Myśl tylko o każdym skojarzeniu, które on wywołuje.
- Wysił umysł i postaraj się przywołać możliwie najdalsze skojarzenia, jakie się pojawiają.
- Wyobraź sobie oczami duszy, np. gdy wybrałeś morze, las, górę, jezioro, łąkę, dom, park.
- Zaczynaj budować jak najwięcej skojarzeń wokół wybranego obiektu.
- Swoje ćwiczenie skojarzeniowe skończ z chwilą, gdy uznasz, że już nic nie przychodzi Ci do głowy.

Musisz powtarzać to ćwiczenie przez wiele dni i tygodni. Powtarzaj przywołane przez Ciebie już skojarzenia i dodawaj nowe nawet, gdy jest ich już

bardzo dużo. Za każdym razem przy powtarzaniu skojarzeń odtwarzasz na nowo procesy pamięciowe. Pamiętaj, aby zawsze był to ten sam obiekt, który wybrałeś. Ja podczas tego ćwiczenia myślałam o jeziorze, które zapamiętałam z wakacji u babci na wsi. Ćwiczenie to pomaga skupić się w czasie innych medytacji i nie tylko. Tajemnica uzyskania dobrych rezultatów tkwi, jak zresztą wszystko w życiu, w częstym ćwiczeniu. Najlepiej codziennie.

## **JOGA DAJE POCZUCIE PORZĄDKU W TWOIM CIELE**

Joga pomaga przywrócić organizmowi równowagę, która pod wpływem stresu uległa zaburzeniu. Przywrócenie lub zachowanie równowagi to najważniejsze zadanie człowieka, który tylko w ten sposób może uciec od chorób. Starożytni mędrcy taoistyczni uważali, że jeśli chcemy być zdrowi i żyć długo, musimy poświęcić się aktywnie medytacji oraz ćwiczeniom oddechowym i specjalnym ćwiczeniom fizycznym. Musimy też odpowiednio się odżywiać, a przede wszystkim musimy oduczyć się denerwować. Ale jak?

Musimy wyrobić w sobie nawyk, by codziennie robić coś, co poprawi nasze samopoczucie, ponieważ zdrowie to jedynie kwestia nawyku „wielu drobnych przyzwyczajień, które kiedyś w końcu przyniosą upragniony rezultat”.

## **MĄDRY TAOIZM**

Taoizm jako najstarszy i najbardziej rozpowszechniony nurt filozoficzny w Chinach uczy zachowania spokoju i równowagi w organizmie ludzkim. W zdrowym ludzkim ciele występują dwie przeciwstawne energie jin i jang. Zachowanie między nimi równowagi jest konieczne dla zdrowia i dobrego samopoczucia. Gdy ta równowaga zostaje naruszona i któraś z tych sił uzyskuje przewagę, pojawia się choroba. Filozofia taoistyczna uczy, że:

- łagodne zwycięża srogość;
- spokój pozwala wyczuć siłę i zamiary przeciwnika;
- łagodność daje siłę;
- powolny ruch kryje w sobie energię.

Oto ćwiczenie taoistyczne, które wspomaga samoleczenie i pozwala się wyciszyć. Ćwiczenie wymaga paru minut. Rób je codziennie:

- Usiądź lub połóż się.

- Poczuj, jak każdy mięsień Twojego ciała się odpręża.
- Uspokój umysł, rozluźnij mięśnie twarzy, aż poczujesz, że na Twoich ustach pojawi się uśmiech.
- Skup się na brzuchu, który unosi się, kiedy nabierasz powietrza, a potem opada, gdy je wydychasz (nazywa się to oddychaniem dan tien).
- Poczuj całkowite odprężenie fizyczne i psychiczne.
- Pomyśl, że jesteś silny i zdrowy.
- Wyślij te myśli do wszystkich komórek swojego organizmu.
- Wyobraź sobie, że życiodajna energia przepływa przez Twoje ciało.
- Wyobraź sobie, że Twój organizm jest cudowną uzdrawiającą maszyną.
- Uświadom sobie, że osiągnąłeś pełnię zdrowia i... wyobraź sobie to.

W osiąganiu spokoju wewnętrznego niezwykle właściwości ma modlitwa. W czasie modlitwy wyłączamy się ze świata zewnętrznego i skupiamy się na rozmowie z Istotą Wyższą.

*Cuda nie dzieją się wbrew naturze,  
a jedynie wbrew naszej wiedzy*

ŚW. AUGUSTYN

Do osiągnięcia stanu wyciszenia potrzebne są nam dwa kroki. Pierwszy krok polega na powtarzaniu jakiegoś wyrazu, zwrotu, dźwięku czy modlitwy. Drugi krok polega na biernym ignorowaniu wszystkich innych myśli, które przychodzą człowiekowi do głowy i powtarzaniu tego, co się zaplanowało powtarzać.

Henryk Benson, prof. nadzwyczajny medycyny na Harvardzie, pisze, że udało mu się odnaleźć przykłady tego rodzaju praktyk w piśmiennictwie: chrześcijańskim, judaistycznym, islamskim, buddyjskim itd. Można więc odmawiać pewną modlitwę chrześcijańską, która przetrwała do dziś. Jest to Modlitwa Jezusowa lub Modlitwa Serca. Opisana została ona w XVI w. w Grecji. Jak głosi nakaz, gdy się ją odmawia, trzeba usiąść w cichym, najlepiej odosobnionym miejscu, powtarzać na każdym wydechu „Panie Jezu Chryste, zmiłuj się nade mną” i nie zwracać uwagi na natrętne myśli.

Każdy oczywiście wybiera sobie sam, jakimi słowami chce rozmawiać ze Stwórcą. Ale na pewno jest to u każdego czas wyciszenia, tak niezbędny dla zdrowia. Mnie zafascynowała modlitwa do Ducha Świętego, którą na małej karteczce przysłała moja znajoma. W jakiś niezwykle sposób wiedziała, że tego wyciszenia wewnętrznego właśnie teraz potrzebuje. Podaję fragmenty:

*Przyjdź Duchu Święty  
Przemień nasze wewnętrzne napięcie w święte odprężenie  
Nasz niepokój w kojącą ciszę  
Nasze zatroskanie w spokojną ufność  
Przemień nasz lęk w nieugiętą wiarę...  
Przemień naszą obojętność w serdeczną życzliwość...  
Wyprostuj nasze krzywe drogi  
Wypełnij naszą pustkę  
Oczyść nas z pychy  
Pogłęb naszą pokorę....  
Duchu przenajświętszy obdarz nas pokojem*

## **STOSUJ ZASADĘ WU-WEI**

Na codzienność polecam zasadę taoizmu, która nosi nazwę Wu-Wei. Polega ona na celowym działaniu, w którym unika się stawiania oporu, a także dominacji czy też wymuszania czegoś siłą. Kierowanie się zasadą Wu-Wei to życie w głębokim spokoju. Ta zasada z filozofii Dalekiego Wschodu podobna jest do stoicyzmu propagowanego przez starożytną Grecję, czyli kulturę europejską. Wu-Wei to działanie w niedziałaniu. To sztuka życia w takiej harmonii z uniwersum, kiedy wszystko wydarza się dokładnie tak, jak powinno. Po prostu się dzieje. Niedziałanie nie oznacza, że nie robisz nic dla świętego spokoju. Robisz, ale nie wywierając przy tym żadnego nacisku i zachowując spokojne podejście, a konsekwencje Twojego postępowania są dobre dla człowieka i natury.

## **SPOKÓJ, TYLKO SPOKÓJ**

Starożytni mawiali: „Nie popychaj łódki na rzece”. Uczyli też: co godzinę zrób sobie 1-minutową przerwę w tym, co robisz. Spróbuj wtedy patrzeć, myśleć, doświadczać i czuć, jak tętni życie. Poczuj wszechświat, którym jesteś częścią.

Ucz się wyciszania, to ćwiczenie, gdy stanie się twoim nawykiem, nauczy Cię tego.

W 1692 r. w kościele w Baltimore wryto na ścianie słowa modlitwy, która powinna być dla nas przesłaniem:

Krocz spokojnie wśród zgiełku i pośpiechu, pamiętaj, jaki spokój może być w ciszy, tak dalece jak to możliwe, nie wyrzekając się siebie, bądź w dobrych stosunkach z innymi ludźmi. Prawdę swą głoś spokojnie i jasno, słuchaj też tego, co mówią inni, nawet głupcy i ignoranci, oni też mają swą opowieść. Jeśli porównujesz się z innymi, możesz stać się zgorzkniały, albowiem zawsze będą lepsi i gorsi od ciebie. Ciesz się zarówno swymi osiągnięciami, jak i planami. Wykonuj sercem swą pracę, jakkolwiek by była skromna. Jest ona trwałą wartością w zmiennych kolejach losu.

Zachowaj ostrożność w swych przedsięwzięciach, świat bowiem jest pełen oszustwa. Lecz niech ci to nie przesłania prawdziwej cnoty, bowiem wielu ludzi dąży do wzniosłych ideałów i wszędzie życie jest pełne heroizmu.

Bądź sobą, a zwłaszcza nie zwalczaj uczuć, nie bądź cyniczny wobec miłości, albowiem w obliczu wszelkiej oschłości i rozczarowań jest ona wieczna jak trawa. Przyjmuj pogodnie to, co lata niosą, bez goryczy wyrzekaj się przymiotów młodości.

Rozwijaj siłę ducha, by w nagłym nieszczęściu mogła być tarczą dla ciebie, lecz nie dręcz się wytworami wyobraźni. Wiele obaw rodzi się ze znużenia i samotności. Obok zdrowej dyscypliny bądź łagodny dla siebie. Jesteś dzieckiem wszechświata, nie mniej niż gwiazdy i drzewa masz prawo być tutaj i czy to jest dla ciebie jasne, czy nie, nie wątp, że wszechświat jest taki, jaki powinien być.

Tak więc bądź w pokoju z Bogiem, cokolwiek myślisz o jego istnieniu i czymkolwiek się zajmujesz, i jakiekolwiek są twoje pragnienia: w zgiełku ulicznym, zamęcie życia zachowaj pokój ze swą duszą.

Z całym swoim zakłamaniem, znojem i rozwianymi marzeniami ciągle jeszcze ten świat jest piękny. Bądź uważny, staraj się być szczęśliwym!





ROZDZIAŁ 14.

# Odprężenie

## – ćwiczenie ciała i ducha



*Ciała nie można uleczyć bez pomocy ducha,  
który stanowi naszą istotę*

MĘDRCY TAOISTYCZNI

### KAŻDY RUCH CIAŁA PRZYNIESIE CI KORZYŚĆ

**L**udowe przysłowie mówi: „W zdrowym ciele zdrowy duch”. Wszyscy lekarze informują, że trzeba się więcej ruszać, uprawiać różne sporty, bo ruch to zdrowie. Właśnie, jak wprowadzić ruch do swojego życia? Nawet przy małych możliwościach warto codziennie robić jakieś sensowne ćwiczenia.

### ODPRĘŻ SIĘ

W stan odprężenia można się wprowadzić za pomocą wielu technik. Mogą to być różne ćwiczenia oraz medytacja, której poświęcę dalej więcej miejsca.

Niezależnie od tego, na jaką technikę się zdecydujemy, powinniśmy ją stosować regularnie (nie od czasu do czasu), przez 10-30 minut raz lub dwa razy dziennie. Najlepsza jest pozycja siedząca, ale przy niektórych ćwicze-

niach można też leżeć. Warunkiem jest wyłączenie się na czas ćwiczeń ze spraw zewnętrznych. Jest to możliwe, trzeba to tylko sobie postanowić i dążyć do wyznaczonej przez nas doskonałości. Możliwości działania zależą od naszego umysłu. Musimy się tylko zaprogramować, nie jak automat, ale jak myślący człowiek, który wie, jak i dlaczego coś robi.

Rano proponuję zestaw ćwiczeń rozciągających, żeby było jak nie wstać z łóżka. Zaobserwujmy zwierzęta, zauważmy, że one bez przerwy się rozciągają. Szczególnie wtedy, gdy wstają, a leżą często. Widocznie jest w tym jakiś sens. Nasze zwykłe przeciąganie to też ćwiczenie rozciągające. Przeciągajmy się więc. Oto zestaw 5 ćwiczeń rozciągających. Można je wykonywać w ciągu całego dnia, nie tylko rano. Nie trzeba ćwiczyć w pokazanej kolejności, nie trzeba ćwiczyć wszystkiego, ważne, byle coś ćwiczyć.



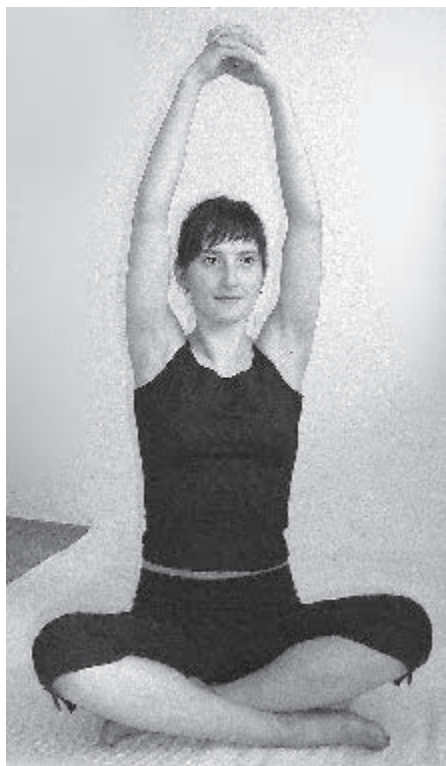
### ĆWICZENIE 1.

*Zapleść palce obu dłoni, a potem wyciągnąć je przed siebie, prostując łokcie i odwracając dłonie na zewnątrz. Potrzymać w tej pozycji ręce przez 20 sekund. Odpocząć i powtórzyć to ćwiczenie.*



### ĆWICZENIE 2.

*Wyciągnąć ręce na bok, potem do tyłu. Wytrzymać tak 10 sekund. Odpocząć i powtórzyć.*



### ĆWICZENIE 3.

*Zapleść palce obu dłoni i obie ręce wyciągnąć nad głową, prostując łokcie. Wytrzymać 10 sekund i powtórzyć.*



### ĆWICZENIE 4.

*Lewą dłonią chwycić prawe ramię tuż nad łokciem i delikatnie pociągnąć łokieć w stronę lewego ramienia, patrząc przez prawe ramię. Wytrzymać 10 sekund. Powtórzyć to ćwiczenie, ale teraz chwycić prawą dłonią za lewe ramię i patrzeć przez lewe ramię.*



### ĆWICZENIE 5.

*Usiąść, pochylić się do przodu, aby zlikwidować napięcie w dole pleców. Wytrzymać tak 45 sekund, a potem położyć dłonie na udach, odepchnąć się i wyprostować.*

## NIEZASTĄPIONA JOGA

Najlepsze odprężenie dają ćwiczenia jogi. Słowo „joga” dosłownie znaczy „ujarzyć” lub „spoić się” (łączyć). „Praktykowanie jogi uzdrawia rozłam między osobowością a głębszymi aspektami istnienia lub między poszczególną jednostką a uniwersalnym źródłem życia. Joga uzdrawia fundamentalną ranę, z której wyrasta alienacja, poczucie niepewności i całe ludzkie cierpienie”.<sup>\*</sup> Mireille Nègre w swojej książce, kiedy wspominała swój pobyt w klasztorze karmelitanek w Limoges we Francji, napisała: „Moje klasztorne otoczenie było zdeorientowane moją wytrzymałością. Źródło tego opanowania tkwiło w ascezie wyniesionej z baletu, a później odnowiło się w modlitwie, która łączyła mnie z Chrystusem...

Moje ciało stało się pasmem napięcia, otchłanią bólu. Na szczęście nie przestałam ćwiczyć jogi. Zresztą mój siennik był skuteczniejszy niż wszystkie przyrządy świata”.<sup>\*\*</sup>

Mireille Nègre, okrzyknięta wielką primabaleriną, w wieku 22 lat porzuciła oszałamiającą karierę i wstąpiła do klasztoru karmelitanek. Przebywała tam przez 10 lat, szukając Boga i samej siebie. Karmel nie okazał się jednak końcem jej poszukiwań. Wybrała swoją własną drogę i umiejętnie połączyła swoją pasję do tańca i miłość do Boga. Założyła szkołę baletową, uczy i tańczy dla Boga.

Ćwiczenia jogi są delikatne i spokojne. Nie trzeba ich robić dużo i wysiłkowo. Ćwiczą ciało i ducha. Lepiej ich jest robić mniej, ale regularnie. Ja wybrałam sobie kilka. Każdy może wybrać swoje i dostosować do swoich potrzeb. Na naszym rynku jest mnóstwo książek poświęconych różnym odmianom jogi, jak: hatha-joga, tai chi.

## TAI CHI DLA CIEBIE

Tai chi – chińska gimnastyka zdrowotna, a zarazem sztuka łagodnej samoobrony. Opiera się na taoistycznym systemie filozoficznym (o taoizmie pisałam szerzej w rozdziale „Wyciszenie”). W ćwiczeniach tai chi nie używa się siły ani nie napina się mięśni. Ciało jest rozluźnione. Dzięki temu ta gimnastyka jest odprężająca. Trzeba w czasie powolnych ruchów utrzymać równowagę i zgrać ćwiczenia z oddechem, który w tai chi jest kluczowy.

<sup>\*</sup> *Duchowe aspekty medycyny*, zebrała Dora Kunz, Gdynia 2000, s. 255

<sup>\*\*</sup> Mireille Nègre, *Między niebem a ziemią*, Poznań 1996, s. 71

Tai chi nie wymaga żadnego przygotowania. Gimnastyka ta jest bardzo łatwa, mogą ją uprawiać nawet osoby mało sprawne. Trzeba tylko chęci i regularności, a korzyści są ogromne. Tai chi poprawia kondycję fizyczną i psychiczną. Przeciwdziała nadciśnieniu, łagodzi bóle, uelastycznia kręgosłup, poprawia przemianę materii.

Legenda głosi, że tai chi opracował na podstawie walki żurawia z wężem chiński mistrz walki Chang San. Zafascynowały go ruchy żurawia, który bronił się przed wężem, gracia i zwinność ptaka, jego uniki i niespodziewane ataki. Mistrz San połączył to z tradycyjnymi sztukami walki i ćwiczeniami oddechowymi.

## POZNAJ AJURWEDĘ

Bardzo dobrze sprawdza się ajurweda. Entuzjaści uważają ajurwedę za szczególnie przydatną w leczeniu chorób przewlekłych. Doskonale działa na stres, a jak wiemy, większość chorób bierze się ze stresu. Znajoma opowiadała mi, jak jej roztrzęsiona koleżanka wróciła do domu i zaczęła opowiadać, jak ją napadnięto i ukradziono jej torebkę. Roztrzęsionej i przerażonej matki słuchał jej 7-letni, lekko zakatarzony synek. Tak przeżył wydarzenie, które przytrafiło się jego matce, że ze zwykłego kataru zrobiło się silne zapalenie płuc. Tak poważne, że zagrażało życiu dziecka. Na szczęście po dłuższym leżeniu dziecko wróciło do zdrowia. Zbyt silny stres można rozładować. Trzeba tylko wiedzieć, jak, a wtedy chorobiska tak łatwo nas nie dosięgną.

Ajurweda to tradycyjny hinduski system medycyny naturalnej znany od ponad 5 tysięcy lat. Ajurweda pochodzi od słów ayur – życie, veda – wiedza. Veda oznacza „zapamiętaną” lub „objawioną” wiedzę wywodzącą się ze świadomości. Integralną częścią klasycznej medycyny ajurwedycznej jest praktykowanie jogi, czyli „zjednoczenia” duszy i ciała. Ajurweda uważa bowiem, że chorujemy wtedy, gdy naruszymy daną nam przez Boga równowagę. Zdrowy stan emocjonalny uważany jest za podstawę zdrowia fizycznego. Ajurweda zwraca uwagę na zachowanie równowagi między trzema charakterystycznymi dla ludzi doszami: vata, pitta i kapha.

Vata reprezentuje powietrze i uosobiona jest przez ludzi, którzy są aktywni, zmienni i energiczni.

Pitta reprezentuje ogień, czyli energię zdolną do przekształceń i uosobiona jest przez ludzi, którzy są agresywni, wybuchowi i efektywni.

Kapha jest najgęstszą z tych trzech dosz, uosobiona jest przez ludzi, którzy są mało ruchliwi, konserwatywni, solidni, a niekiedy mają nadwagę.

Według dr. Shri K. Mishury, wybitnego badacza ajurwedy, profesora neurologii oraz dziekana Wydziału Medycznego Uniwersytetu Południowej Karoliny, każdy żywy organizm jest mikrokosmosem, który odzwierciedla cały wszechświat. Każdy więc organizm składa się z pięciu „elementów”: ziemi, metalu, powietrza, ognia i wody. Elementy te znajdują się w trzech doszach i stanowią podstawę zrozumienia choroby i zdrowia.

## TYLKO RÓWNOWAGA DA CI ZDROWIE

Względna równowaga między tymi doszami gwarantuje nam zdrowie. W medycynie ajurwedycznej stosuje się różne działania, takie jak: dieta, prawidłowe oddychanie, oczyszczanie zewnętrzne i wewnętrzne czy aktywność fizyczna, aby przywrócić i utrzymać stan równowagi, który organizm z różnych powodów utracił.

Większość ludzi ma problemy ze swoją doszą. Osoby o konstrukcji vata najczęściej zapadają na choroby związane z vata, takie jak: problemy z układem nerwowym, zapalenie stawów, rwę kulszową, bóle lędźwiowo-krzyżowe czy gazy jelitowe. Osoby o konstrukcji pitta najczęściej cierpią na problemy z wątrobą i z woreczkiem żółciowym, nieżyt żołądka, nadkwasotę, wrzody układu trawiennego, stany zapalne oraz problemy dermatologiczne. Osoby o konstrukcji kapha są podatne na zapalenie migdałków, oskrzeli, zatok oraz obrzęk płuc.

Ajurweda po rozpoznaniu dominującej doszy, w celu uzyskania równowagi proponuje leczenie, które składa się z:

1. Poorvakarma – 3-7-dniowy program przystosowawczy złożony z oczyszczania organizmu z toksyn, masaż, wypocenie się oraz stosowanie ziół.
2. Panchakarma – 1-2-tygodniowe intensywne oczyszczanie zewnętrzne i wewnętrzne organizmu. Mogą tu być użyte lewatywy, zioła przeczyszczające. Ogólne oczyszczenie i wprowadzenie zdrowego stylu życia: odżywiania, oddychania, ruchu.
3. Shaman – zwany „łagodzeniem”, polega na skupieniu się na duchowym wymiarze leczenia. Stosuje się tu jogę, delikatne ćwiczenia i medytację. Posty w jedzeniu. Herbaty ziołowe. Prawidłowe oddychanie.



4. Rasayana – zwana też „odmładzaniem”. Kiedy oczyścimy organizm, wprowadzamy ćwiczenia oddechowe, dietę, jogę i zioła.
5. Satvajaya – faza skupiona na tym, jak zmniejszyć lub wyeliminować stres z naszego organizmu.

## POWSTRZYMAJ ZŁO

Stres, jak wiemy, wprowadza wiele złego do naszego organizmu. Zło możemy powstrzymać już wtedy, gdy rozpoznamy niewyraźne jeszcze cechy zbliżającej się choroby. Niestety zmieniamy coś naprawdę, dopiero gdy zachorujemy, bo do tej pory wydaje nam się, że nas choroba nie dotknie, że możemy bezkarnie nie dbać o siebie. A tylko my sami możemy się uleczyć. Trwa to długo, prawda, ale pomyślmy, ile czasu pracowaliśmy na naszą dolegliwość. Teraz nie możemy pozwolić, by choroba zapanowała nad nami, my musimy zapanować nad nią. Musimy poznać swój organizm. Słynny wschodni uzdrowiciel Tao Te King powiedział: „Ten, kto zna ludzi, jest doświadczony. Ten, kto zna siebie, jest oświecony”.

Odkąd zachorowałam, rozumiałam, że mogę poddać się lekarzom, którzy niewiele mogą zrobić, bo moją chorobę świat medyczny uznał za nieuleczalną. Mogę też rozpaczkać nad swoją niedolą, czekać na cud. Mogę zabrać się za siebie sama i poznać sens swojego cierpienia, do którego tak naprawdę sama doprowadziłam. Żebym wcześniej wiedziała, co wiem dzisiaj... Ale koniec roztkliwiania się nad rozlanym mlekiem.

W każdym stadium można zatrzymać rozwój choroby, oczyścić organizm, wyeliminować to, co najgorsze i powrócić do zdrowia. Wyczytałam w książkach i tego zaczęłam się trzymać.

## ZNOWU JOGA

Joga jest starożytnym systemem praktyk pochodzącym z Indii. Są one nakierowane na to, aby uzyskać „zjednoczenie” ciała i ducha. Aby utrzymać tak niezbędną dla zdrowia równowagę. Joga obejmująca ćwiczenia umysłowe i fizyczne dosłownie oznacza „zjednoczenie” i pochodzi z sanskryckiego słowa yukti. Jej zasady po raz pierwszy zapisał Patandźuali w Yoga Sutras w II w. p.n.e.

Najbardziej znaną formą jogi i najbardziej związaną z medycyną ajurwedyką jest hatha-joga. Obejmuje ona 3 rodzaje praktyk, które mają korzystne działanie dla zdrowia:

1. Asany w ajurwedzie to dosze. Asany jogi to różne pozycje ciała i ćwiczenia fizyczne. Pomagają one w utrzymaniu właściwej postawy, usprawniają przepływ krwi, działają wyciszająco na psychikę, pobudzają różne gruczoły i narządy wewnętrzne niezbędne do prawidłowego funkcjonowania organizmu.
2. Pranayama – to kontrola oddechu. Składa się ze słów sanskryckich prana – energia życia i ayam – kontrola. Prana jest siłą życia i w przybliżeniu odpowiada qi czy chi w tradycyjnej medycynie chińskiej lub „sile życiowej” w homeopatii. Joga naucza, że zaburzenie przepływu prany w wyniku stresu, toksyn czy niewłaściwego odżywiania może mieć szkodliwy wpływ na nasze zdrowie fizyczne, umysłowe, duchowe. Ćwiczenia oddechowe pranayamy mają na celu usunięcie tych blokad. Kładą one nacisk na powolne i głębokie oddychanie brzuszne.
3. Dhyana, czyli medytacja, to trzeci aspekt klasycznej jogi. Praktyki medytacyjne wywołują stan rozluźnienia w autonomicznym układzie nerwowym, co bardzo korzystnie wpływa na układ odpornościowy.

Udowodniono pozytywny wpływ jogi w leczeniu wielu chorób. Joga pomaga łagodzić stres, ból, poprawia wydolność oddechową, kontrolę motoryczną oraz wzmacnia siłę mięśni.

Wspomniana już M. Nègre napisała, że ćwiczenia jogi były dla niej niezastąpionym relaksem. „Dobre samopoczucie, które wynosiłam z ćwiczeń jogi, starczało na cały dzień. Przypominam sobie, że zanurzona w hałasie Paryża, zachowywałam w swoim wnętrzu wrażenie, że jestem na łące i słucham głosu ptaków”.\*

---

\* Mireille Nègre, *Między niebem a ziemią*, Poznań 1996, s. 71



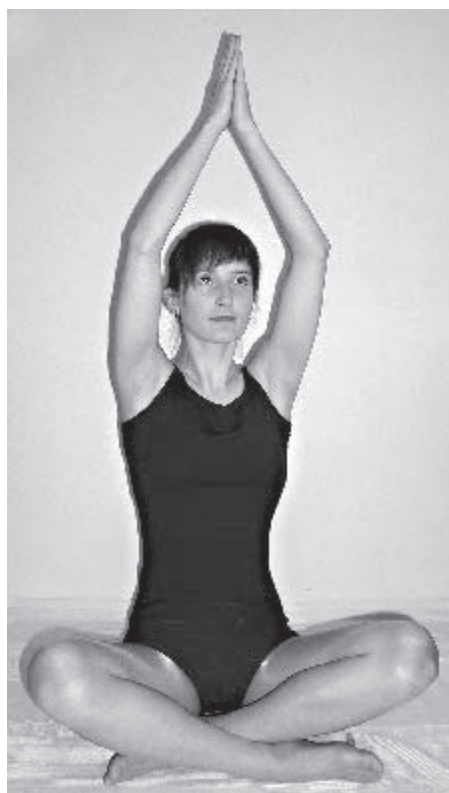
## JOGA – ĆWICZENIA

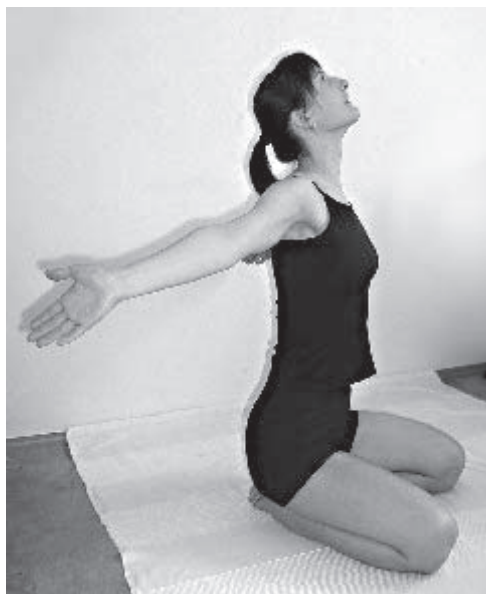
Na początek dnia proponuję ćwiczenie rozciągające i łagodzące stres. Napięcie najczęściej gromadzi się pomiędzy ramionami i u podstawy kręgosłupa. Dzięki tym ćwiczeniom, a każde trwa 5 minut, napinasz mięśnie poziomo i pionowo wzdłuż i wszerz. Możesz wybrać jedno z ćwiczeń, ale rób je regularnie.

### I. Przykłady ćwiczeń, które odprężają:

Usiądź albo w pozycji półłotosu, albo zwyczajnie po turecku, albo jakoś usiądź.

*1. Weź wdech, podnosząc ramiona do góry, złóż dłonie, jakbyś miał klasnąć i na 5 sekund wstrzymaj oddech. Potem, wydychając powietrze, powoli opuść ręce. Zrób tak 3 razy.*





*Wyciągnij złączone ręce przed siebie na wysokość ramion. Skrzyżuj kciuki. Oddychaj normalnie. Robiąc wdech, rozłóż ręce, kierując je do tyłu. Wstrzymaj oddech. A teraz, wydychając powietrze, złożź wyprostowane ręce przed siebie. Powtórz 5 razy.*



2. Wyciągnij wyprostowane ręce w bok wewnątrz dłoni ku dołowi. Robiąc wdech, zrób skręt w lewo z wyciągniętymi rękami. Wstrzymaj w tej pozycji oddech i wydychając, zrób skręt w prawo. Zrób tak 5 razy. Potem przez chwilę oddychaj normalnie.



*3. Ręce zegnij tak, aby przedramiona były po obu bokach równoległe do podłoża. Robiąc wdech, odchyl głowę i przesun łokcie do tyłu. Wstrzymaj oddech na 5 sekund. Robiąc wydech, przesun łokcie do przodu i do góry nad głowę. Zrób tak 3 razy.*



4. *Ręce opuszczone. Zrób wdech i unieś same ramiona do góry, jakby wtulały głowę. Wstrzymaj oddech na 5 sekund i powoli, wydychając, opuść barki. Zrób tak 3 razy.*



5. Raz w lewo, raz w prawo z tyłu spróbuj złapać się za ręce lub chociaż zaczepić. Robiąc wdech, skręć tułów w lewo, popatrz przez lewe ramię. Robiąc wydech, wróć do pozycji wyjściowej. Przy kolejnym wdechu skręć tułów w prawo i tak po 2 razy każdy skręt.



*6. Unieś splecione ręce prosto nad głowę i nabierz powietrza do płuc. Mając splecione ręce, zgięte połóż za głowę i wydychaj powietrze. Zrób tak 3 razy.*



7. Wyprostuj ręce przed sobą na wysokości ramion. Splęć palce obu dłoni. Przyciągnij podbródek do klatki piersiowej. Wciągnij powietrze. Robiąc wydech, przyciągnij dłonie do klatki piersiowej i głowę lekko odchyl do tyłu. Oddychaj przez 5 sekund. Zrób tak 3 razy.





8. Zegnij ręce i złóż dłonie jak do modlitwy na wysokości klatki piersiowej. Zrób wdech i skręt tułowia i głowy w lewo. Robiąc wydech, zrób to samo w prawo. Ćwiczenie powtórz 2 razy.

## **II. Ćwiczenia szyi. Odstresowują i wzmacniają mięśnie karku.**

Można je wykonać wszędzie i ile razy się chce.

1. Usiądź wygodnie, ręce swobodnie opuszczone wzdłuż ciała. Odchyl głowę do tyłu, robiąc głęboki wdech. Pochyl głowę do przodu, coraz bardziej przytykając brodę do klatki piersiowej, nie zmieniając pozycji całego ciała. Wydechaj powietrze i rozluźnij się. Zrób tak przynajmniej 3 razy.
2. Weź głęboki oddech i patrząc przed siebie, wykonaj skręt w lewo, a potem w prawo i wtedy wydychaj powietrze. Każdą ze stron powtórz przynajmniej 3 razy. Po skończeniu odpręż się i oddychaj spokojnie.
3. Zrób głęboki wdech. Wydychając powietrze, pochyl głowę w bok do lewego ramienia. Staraj się, żeby było ono nieruchome. Unieś głowę i wciągnij powietrze, potem przechyl do prawego ramienia, wydychając powietrze. Zrób tak przynajmniej 3 razy.
4. Zrób te same ruchy, ale przychyłając głowę w lewo, unieś jednocześnie lewe ramię. Prawe pozostaje nieruchome. Następnie pochyl głowę ku prawemu ramieniu, unosząc je, a wtedy lewe jest nieruchome. Zrób tak chociaż 3 razy.

## **ĆWICZ POCZUCIE CHI**

Najlepiej wybrać jedno lub dwa ćwiczenia i robić codziennie. Zajmuje niewiele czasu.

### **I. Poczucie kuli energii w dłoniach**

To ćwiczenie na początku zupełnie mi nie wychodziło, a jest takie proste. Cały czas musiałam się czegoś łapać, bo nie mogłam wystać. Z czasem nabrałam wprawy i stałam przez całe ćwiczenie. Po pierwszych, fatalnych próbach chciałam z tego ćwiczenia zrezygnować. Przekonało mnie jedno zdanie zamieszczone przy opisie tego ćwiczenia: „Należy mieć stale na uwadze fakt, że przez całe wieki ludzie odczuwali i odnosili korzyści z energii, jaka płynie z Chi Kung. Wy też możecie – jeżeli będziecie cierpliwi i wytrwali. Wasze wysiłki zostaną szczerze wynagrodzone”.



1. Stań w pozycji podstawowej, tzn. stopy równoległe do ramion. Nogi lekko rozstawione i ugięte. Wciągnij brzuch, wyprostuj plecy, ręce luźno opuszczone wzdłuż tułowia, głowa prosto, ale nie sztywno. Dłonie ustaw na wysokości podbrzusza. Tak, jakbyś w nich trzymał szklaną kulę. Wyobraź sobie, że w tej kuli jest energia, która przenika do Twojego ciała. Stój w tej pozycji 2 minuty. Możesz liczyć do 120.
2. Powoli rozsuwaj dłonie aż do szerokości ramion. Wyobrażaj sobie, że kula, którą trzymasz, też się rozciąga w Twoich dłoniach i ogrzewa Cię swoją energią. Wytrzymaj tak 1 minutę.
3. Teraz z kolei wyobraź sobie, że kula energii się kurczy, czyli dłonie powoli przyciągaj do siebie. Rób tak też 1 minutę.
4. Kula już jest mała. Połóż jedną dłoń na drugiej i oprzyj na brzuchu. Jakbyś tę kulę wkładał w brzuch.

Po skończonym ćwiczeniu rozluźnij się i potrząśnij rękami.



## II. Obracanie kuli energii w brzuchu

1. Stań w pozycji podstawowej. Ułóż dłonie w okolicy miednicy tak, jakbyś w nich trzymał szklaną kulę. Poczuj, że energia z kuli do Ciebie wpływa. Postój tak 2 minuty.
2. Wyobraź sobie, że przesuwasz dłońmi w górę po wyimaginowanej powierzchni kuli. Oddychaj normalnie. Wytrzymaj tak 1 minutę.
3. Dalej obracaj kulę dopóki dłonie nie znajdą się tuż pod żebrami. Wyobraź sobie puste miejsce wewnątrz ciała. Rób tak pół minuty.
4. Gdy dłonie będą trzymały kulę u dołu, obróć ją 36 razy. Na koniec ułóż ręce tak, jak w pozycji podstawowej. Po skończeniu ćwiczenia energicznie strzepnij ręce.



### III. Osiągnięcie i utrzymanie równowagi

1. Stań w rozkroku, stopy równolegle na szerokość ramion. Miednicę wysuń lekko do przodu, luźno kolana. Głowa prosto, ale nie sztywno. Ugnij palce dłoni i skieruj je do siebie równolegle po obu stronach mostka.
2. Cały czas stojąc, rozłóż ręce na boki tak mocno, jak tylko możesz. Wyobraź sobie, że przepływa przez Ciebie energia.
3. Znowu złoż ręce z palcami zgiętymi do wewnątrz i schyl głowę do przodu. Później, jak w punkcie 2., rozłóż ręce w bok. Powtórz to 15 razy. Skończ ćwiczenie pozycją z punktu 1.



Więcej takich ćwiczeń znajdziesz w wielu książkach poświęconych medycynie wschodniej. Przeczytałam tam też, że niezwykle efekty daje energia, która wyzwala się podczas ćwiczeń i masażu. O masowaniu napiszę w innym rozdziale.

## **POZNAJ TAI CHI**

Tai chi znaczy „najwyższa ostateczność”, jest to medytacja w ruchu, możemy tak powiedzieć, dzięki płynnym i delikatnym ćwiczeniom. Ćwiczenia tai chi są pochodną starożytnej praktyki Chi Kung. Tai chi powstało w Chinach, ale jest coraz powszechniejsze na całym świecie. Uważa się je nie tylko za formę samoobrony i sport, ale także niezbędną dla zdrowia formę ćwiczeń. Ćwiczenia, jak pokazałam wcześniej kilka, nie są trudne, nie potrzeba też do nich specjalnego wyposażenia. Potrzebny jest tylko krótki czas i mała przestrzeń. Mogą je wykonywać wszyscy, niezależnie od wieku czy umiejętności ruchowych. Tai chi jest ćwiczeniem kompletnym, angażującym nie tylko wszystkie grupy mięśni, ale także wspomagającym oddychanie i krążenie, stabilność systemu nerwowego oraz wyciszającym umysł. Od dawien dawna wiadomo, że ćwiczący tai chi cieszą się znakomitym zdrowiem i sprawnością fizyczną do późnej starości.



ROZDZIAŁ 15.

# Moc oddechu



*Robiąc wdech, uspokajam ciało i umysł  
Robiąc wydech, uśmiecham się.  
Cały w tej obecnej chwili wiem,  
Że to chwila jedyna.*

STARY BUDDYJSKI WIERSZ

*Życie oznacza być skromnym w jedzeniu  
i wymagającym w oddychaniu.*

MĘDRCY WSCHODU

## ODDYCHAM, BO ODDYCHAM

**N**igdy nie przypuszczałam, że oddychanie jest tak ważne. Oddychałam, jak oddychałam, czyli byle jak. Z tego, jak oddychamy, nie zdajemy sobie sprawy, dopiero choroba uzmysławia nam takie proste rzeczy, jak oddychanie. W jednej z książek wyczytałam, że większość ludzi najczęściej oddycha źle. Oddychamy płytko. Nasz oddech osiąga tylko górnej części klatki piersiowej i małej części brzucha. Złe oddychanie bywa przyczyną szybciej powstającego zmęczenia, bólów mięśni pleców, brzucha i głowy. Pogarsza się praca mózgu.

Przecież moja choroba jest umiejscowiona w mózgu. I na pewno należę do tej większości, która oddycha źle, czyli płytko, tzn. aby było. Teraz już tak nie mogę.

Jak nauczyć się dobrze oddychać? – Zaczęłam się uczyć z książek, a znalazłam tam ogrom przeróżnych technik. Wybrałam kilka i zaczęłam ćwiczyć. Najpierw nauczyłam się oddychać przeponą. Podobno ta umiejętność przydaje się podczas operacji. Mnie na razie przydawała się podczas ćwiczeń.

## PRZEPONA I JEJ ROLA W ODDYCHANIU

Już 500 lat przed Chrystusem Lao Tse, filozof szkoły Tao Te Ching, zalecał oddychanie przeponowe, ponieważ przedłuża ono życie i utrzymuje człowieka w zdrowiu. Nie zastąpią go leki ani masaże i kąpiele. Nawet najstaranniej opracowana dieta nie może doprowadzić do odtrucia organizmu, jeżeli nie będzie jej towarzyszyło prawidłowe oddychanie.

W terapii psychofilozoficznej stosuje się oddychanie przeponowe, oddychanie mentalne (uciszające) i grę wyobraźni (kierowaną i niekierowaną), które mają na celu pomóc pacjentowi osiągnąć:

- świadomość umysłu, ciała i emocji,
- głębokie uspokojenie umysłu, ciała i emocji,
- wizualizację tego, czego się pragnie.

**Przepona** jest to sklejonny płat mięśniowy, który oddziela płuca od jamy brzusznej. Dzięki ruchom przy oddychaniu działa ona na serce jak masaż, ułatwiając mu pracę i pomagając w należytym ukrwieniu ustroju. Oddechy wykonywać można, siedząc lub leżąc czy stojąc. Ucząc się bez nauczyciela, najlepiej ćwiczyć przed lustrem lub leżąc, bo wtedy lepiej kontroluje się prawidłowość poszczególnych ćwiczeń oddechowych.

**Ćwicz przeponę:** Wystarczy nabrać powietrza do brzucha, on wtedy rośnie. Można to wyczuć, kiedy położymy na nim rękę. Potem trzeba wydychać to powietrze.

**Wydychanie:** Zatrzymam się na wydychaniu, bo o tym podczas oddychania w ogóle nie myślimy. Uważamy, że już jest świetnie, bo wzięliśmy głęboki oddech. Jak jesteśmy zdenerwowani, wtedy słyszymy „weź głęboki oddech”, nigdy „spokojnie i długo wydychaj”.

Na całym Dalekim Wschodzie uważano, że czynniki chorobotwórcze można wydychać. Odruch wydechu umożliwia życie wolne od stresu. W ogóle trudno jest utrzymać napięcie (stres, ból, zdenerwowanie, niepokój) i jed-



nocześnie oddychać. Przez cały dzień trochę więcej wdychamy niż wydychamy. Możemy wydychać powietrze przez 60 sekund (co sprawdziłam) bez szkody dla organizmu. Podczas wydechu organizm produkuje sporą dawkę wapnia i w ten sposób wzmacnia nerwy.

### **Ćwiczenie uczące wydychania:**

Potrzebne jest coś do siedzenia i 5 minut:

1. Usiądź wygodnie.
2. Ręce połóż na kolanach lub oprzyj.
3. Obok siebie połóż zegarek.
4. Wciągnij powietrze i długo je wypuszczaj (ok. 15 sekund).
5. Kontynuuj wdech i długi wydech. Śmiesznie łatwe, ale przydatne. Rób to w miarę regularnie.

## **DLACZEGO ODDYCHANIE JEST TAKIE WAŻNE?**

Dr Andrew Weil w swojej książce „W 8 tygodni do zdrowia”, napisał: „Najważniejsze są ćwiczenia oddechowe. Wymagają bardzo mało czasu i wysiłku i dają natychmiastowe korzyści. Umiejętny oddech jest kluczem do zdrowia. Wpływa zarówno na fizjologię, zwłaszcza na układ nerwowy, jak i na psychikę”.

Postanowiłam ćwiczyć to, co zaproponował dr Weil, 10 minut dziennie. Rozłożyłam to na dwie raty. Rano, tuż po przebudzeniu i wieczorem, tuż przed snem. Kiedy mój mąż usłyszał te ćwiczenia, bo niektóre słyhać, popatrzył na mnie dziwnie i powiedział: „Ale świr”. Trudno, wiele rzeczy, odkąd zachorowałam, robiłam dziwnych, ale czułam, że jest to droga do zdrowia. Długa, ale ja zamierzałam ją przejść.

Pięć ćwiczeń oddechowych, które warto robić:

### **I. Obserwacja Oddechu**

1. Usiądź wygodnie, wyprostuj plecy i przymknij oczy.
2. Skup się na oddechu, ale na niego nie wpływaj.
3. Zwracaj uwagę na obrazy, które pojawiają się w twojej wyobraźni. Zapamiętaj te, które wywołują najsilniejsze emocje.

Ćwicz raz dziennie przez 5 minut, najlepiej rano (ale przez pierwszy tydzień rób tylko 1 minutę, aż się wprawisz).

## **II. Mentalne Odwrócenie Oddychania: Wdech – Wydech**

1. Usiądź wygodnie, wyprostuj plecy, oczy przymknij.
2. Obserwuj swój oddech, a szczególnie wydech.  
Ćwicz 1 minutę raz dziennie. Dobrze jest to robić na początku dnia.

## **III. Gra Wyobraźni**

Pozwól, by wszechświat Tobą oddychał. Dobrze jest to robić zaraz po przebudzeniu i zaraz przed zaśnięciem.

1. Zamknij oczy, ręce wzdłuż ciała.
2. Skup uwagę na oddechu, ale nie próbuj na niego wpływać.
3. Z każdym wydechem wyobrażaj sobie, że wszechświat się wycofuje.
4. Wyobraź sobie, że jesteś biernym odbiorcą tego procesu oddychania.
5. Spróbuj utrzymać taką świadomość przez 10 cykli obejmujących wdech i wydech.

Rób to ćwiczenie 1 raz dziennie.

## **IV. Oddech Relaksacyjny**

8 cykli 2 razy dziennie.

Możesz go robić też wtedy, gdy czujesz niepokój.

Oddech ten leczy układ nerwowy.

1. Końcem języka dotknij wewnętrznej powierzchni górnych przednich zębów, potem przesun go w górę i oprzyj na miękkiej tkance między zębami a podniebieniem. Trzymaj go tak przez całe ćwiczenie.
2. Zrób pełny wydech przez usta wydobywając z siebie dźwięk (hhhh).
3. Zamknij usta i zrób spokojny wdech przez nos, licząc (w myśli) do 4.
4. Wstrzymaj ten oddech, licząc w myśli do 7.
5. Zrób słyszalny wydech, licząc (w myśli) do 8.

Zrób 4 takie cykle, potem oddychaj normalnie.

Ćwiczenie robić najlepiej rano, zaraz po oddechu pobudzającym.

## **V. Oddech Pobudzający (przez całą minutę)**

1. Usiądź wygodnie, wyprostuj plecy. Trzymaj język jak w ćwiczeniu relaksującym i tak go trzymaj przez cały czas.
2. Zrób szybki wdech i wydech przez nos, trzymaj usta zamknięte, ale ich nie zaciskaj. Wdech i wydech powinny być krótkie i podczas ich wykonywania czuć wysiłek mięśni u nasady szyi. Zarówno wdech, jak i wydech powinny być słyszalne. Za pierwszym razem rób to ćwiczenie

przez 15 sekund, potem oddychaj normalnie. Za każdym razem przedłużaj ćwiczenie o 5 sekund, aż dojdiesz do pełnej minuty.

Po tym ćwiczeniu możesz odczuwać ból mięśni, których używałeś, ale dzięki niemu mięśnie się wzmocnią. Kiedy będziesz już mógł wykonywać to ćwiczenie przez minutę, postaraj się zastąpić nim kofeinę, którą wypijasz w południowej kawie. Najlepiej robić je zaraz po przebudzeniu.

W swojej książce\* A. Weil zaproponował:

- Rano: – Oddech Pobudzający, po nim Relaksacyjny, następnie Obserwacja Oddechu (co najmniej 5 minut) oraz Mentalne Odwrócenie Oddychania: Wdech – Wydech
- Przed snem: – Gra Wyobraźni (10 oddechów) i Oddech Relaksacyjny.

Wszystko to trwa 10 minut i może zadziwiająco poprawić stan Twojego zdrowia.

Pamiętaj! Korzyści pracy nad oddechem zależą od codziennych ćwiczeń, a rosną i kumulują się stopniowo. Co Ci zależy, zamiast użalać się nad sobą, oddychaj! Ja oddycham. Umiejętny oddech jest kluczem do zdrowia.

## CHCESZ BYĆ ZDROWY – ODDYCHAJ!

Głębokie, rytmiczne wdechy i wydechy możesz traktować jako prawidłowe donosowe zastrzyki życiodajnego tlenu.

Wielki jogin Ramaczaraka (pierwszy wyjawiał sekrety o oddychaniu i przekazał je do Europy) podkreślał, że ćwiczenia oddechowe czynią każdego człowieka całkowicie wolnym od niebezpieczeństwa zachorowania na jakiekolwiek schorzenie organów oddechowych, poprawiają funkcjonowanie układu pokarmowego i nerwowego.

Oprócz oddychania przez nos należy nauczyć się regulować oddech podczas rozmów, tzn. wypowiadać słowa tylko na wydechu, a nie na wdechu, aby jak najmniej powietrza wchodziło przez usta. Z tego też powodu należy milczeć podczas jedzenia.

---

\* Andrew Weil, *W 8 tygodni do zdrowia. Samouzdrawianie*, Warszawa 1998

## ROLA NOSA W ODDYCHANIU

Wszyscy mędrcy Wschodu nakazują oddychać nosem. Okazuje się, że nos jest świetnym klimatyzatorem. Działa jak grzejnik i ociepla powietrze, które trafia do płuc. Nos też dezynfekuje powietrze. Joga kategorycznie zaleca oddychanie wyłącznie przez nos. Wyjątki od tej zasady są bardzo rzadkie.

## NIE DAJ ZATRZYMAĆ SIĘ ODDECHOWI

Dobre, czyli głębokie oddychanie wzmacnia, odmładza i uzdrowia. Zauważ, kiedy wstrzymujesz oddech. Na pewno wtedy, kiedy się zdenerwujesz albo gdy coś niespodziewanego lub trudnego Cię spotka, np.: ból, egzamin, trudna rozmowa itp. Możesz wyćwiczyć swój oddech, żeby w takich momentach się nie wstrzymywał. Zobaczysz, że dzięki ćwiczeniom koncentracji uwagi na oddychaniu pokonasz wszystkie trudności, a co najważniejsze, odzyskasz tak potrzebny Ci spokój.

To ćwiczenie możesz włączyć do swoich codziennych obowiązków, jak chociażby mycie zębów. Musisz je umyć przynajmniej 2 razy dziennie. Oddychać też musisz. Dlaczego przez chwilę nie pooddychać świadomie?

1. Świadomie wstrzymaj oddech.
2. Weź powolny, głęboki wdech przeponowy.
3. Skoncentruj się na tym, co w tej chwili robisz i czujesz. Z czym masz problem? Jakie są rozwiązania? Czy musisz w dalszym ciągu robić to, co robisz, czy też mógłbyś to zmienić? Czy sytuacja jest warta aż takich nerwów?

M. Nègre, która jako tancerka o oddechu musiała wiedzieć sporo, napisała: „Spostrzegłam, jak ważny dla życia jest proces oddychania. Oddech bierze początek w sercu i powinien być traktowany nie tylko jako czynnik metaboliczny, ale także jako źródło wszystkich uczuć. Wdychając i wydychając powietrze, naśladowałam przypływ i odpływ morza. Dając się unosić temu rytmowi, urzeczywistniłam to, co Chrystus głosił o symbolice liczby trzy. Odkryłam trzeci etap oddechu, którym jest ziewnięcie, przedłużenie lub wstrzymanie oddechu. Czas jest wtedy jakby zawieszony w oczekiwaniu na impuls, który nadejdzie, aby wszystko odżyło. Te trzy etapy odde-

chu, tak często nieuporządkowane w naszym oddychaniu, mogą zostać odnalezione poprzez metodę koncentracji”.\*

## KONCENTRACJA NA ODDECHU – ĆWICZENIA

Aby skoncentrować się na oddychaniu, warto zastosować następujące ćwiczenie:

1. Usiądź wygodnie.
2. Oddychaj głęboko i rytmicznie.
3. W czasie oddychania skup się na swoim ciele. Obserwuj, co się dzieje z Twoimi ramionami, szyją, gardłem. Ustal, gdzie pojawia się napięcie i w którym momencie.
4. Wstań. Sprawdź, czy wtedy wstrzymałeś oddech. Jeżeli tak, to znowu usiądź i oddychaj i znowu wstań.

Zauważ, że gdy mimowolnie wstrzymujesz oddech, stajesz się niespokojny, spięty. Tylko kiedy skupiasz się na oddychaniu, zapewniasz sobie spokój. Uczenie się prawidłowego oddychania podczas wykonywania wszelkich czynności zmniejsza stres.

Zaobserwuj swój oddech, gdy wchodzisz np. pod zimny prysznic czy do zimnej wody w basenie. Wstrzymujesz go, prawda? Bo spodziewasz się najgorszego. Spróbuj to samo, tylko nie przerywaj oddychania. Zobaczysz sam, jak inaczej zareagujesz na zetknięcie się z zimną wodą. Napięcie i strach znikają wraz z każdym wydechem. Kontroluj swój oddech przy innych czynnościach, a zobaczysz, że nawet te najtrudniejsze pójdą ci jak z płatka.

---

\* Mireille Nègre, *Między niebem a ziemią*, Poznań 1996, s. 72





## ROZDZIAŁ 16.

# Mudry

## – energia płynąca z palców



### STAROŻYTNI UKŁADALI PALCE, ABY SIĘ LECZYĆ

**M**udry wywodzą się ze starożytnej medycyny hinduskiej ajurwedy. Termin „ajurweda” składa się z dwóch wyrazów: ayur – znaczy życie i veda – znaczy wiedza. Ajurweda to więc praktyczna nauka o zdrowym życiu i wiedza, jak samemu się leczyć, gdy coś w organizmie szwankuje.

### CO ZNACZY KAŻDY PALEC

Według ajurwedy każdemu palcowi odpowiada jeden z pięciu elementów makrokosmosu. I tak:

- kciukowi – słońce,
- palcu wskazującemu – powietrze,
- palcu środkowemu – niebo,
- palcu serdecznemu – ziemia,
- palcu małemu – woda.

Wystarczy wiedzieć, jak ułożyć i trzymać palce, aby wyrównać energię w naszym organizmie, bo brak tej równowagi może sygnalizować chorobę.

Trzymanie przez określony czas odpowiednio zetkniętych ze sobą palców może pomóc nam uleczyć wiele chorób i dolegliwości, jak np.: zapalenie stawów, reumatyzm, problemy z wątrobą, z żołądkiem, trzustką, sercem oraz złagodzić wszelkie dolegliwości wynikające z chorób uszu, gardła lub krtani.

## **ILE I PO CO UKŁADAĆ PALCE**

Mudry wykonywane 45 minut w ciągu dnia (mogą być robione w krótkich odcinkach czasowych np. 3x15 minut) znacznie poprawiają stan całego organizmu. Dodają witalności, zwiększają odporność, poprawiają koncentrację, pomagają rozładować różne napięcia psychiczne, które pojawiają się w ciągu dnia. Można odpowiednio do schorzenia (co podaję dalej) trzymać palce np. oglądając telewizję, słuchając radia czy stojąc na przystanku w oczekiwaniu na autobus czy tramwaj. Ćwiczenia powinny być wykonywane obiema rękami, więc przy czytaniu książki lub gazety się nie da.

Przy niektórych schorzeniach na efekt działania mudr czeka się czasem bardzo długo. Nawet wiele miesięcy. Przy lekkim niedomaganiu efekty są widoczne bardzo szybko.

## **ENERGIA TKWIĄCA W PALCACH**

Wiele osób na pewno ironicznym uśmiechem skwituje tę metodę. Bo jakże przy pomocy trzymania palców można się leczyć. Doświadczył tego Keshar, lekarz medycyny naturalnej z New Delhi. Przez wiele lat badał mudry, które obok odpowiedniej diety stawiał na pierwszym miejscu przy leczeniu różnych chorób. Według Keshara Deva energia w naszym ciele wyrównuje się wtedy, gdy czubkiem któregoś z palców dotknie się opuszki kciuka. Trzeba to robić delikatnie, bez silnego naciskania. Trzeba jednak pamiętać, że jeden wyjątek stanowi palec serdeczny (ziemi) i palec mały (woda) – nie wpływają na siebie wzajemnie.

## **JAK UKŁADAĆ PALCE?**

Keshar Deva z całego zestawu opracowanych przez siebie mudr wybrał 11, które mają działanie lecznicze, profilaktyczne i wzmacniające, a przy tym są bezpieczne dla człowieka, a co ważne, nietrudno je wykonywać.



Oto mudry, których rysunki i opis przyjął z książki T. Tuszyńskiej „Zdrowie nie ma ceny”. Sama według tej książki ćwiczyłam, poznałam autorkę i wiem, że opisała rzetelnie poszczególne mudry:

## 1. APAN VAYU MUDRA (MUDRA RATUJĄCA ŻYCIE)

**Apan Vayu Mudra** jest pomocna przy wielu schorzeniach, przede wszystkim jednak **pomaga w dolegliwościach serca. Zastosuj ją jako pierwszą pomoc w razie ataku serca!** W takim wypadku należy to ćwiczenie wykonać natychmiast, i to obydwo rękami. Działanie tej mudry można porównać do zażycia dawki nitrogliceryny. Każdy człowiek powinien poznać mudrę ratującą życie, by w chwili zagrożenia atakiem serca umieć pomóc sobie samemu lub innym ludziom. Profilaktycznie stosować codziennie, np. 3 razy po 15 minut.



**Ułożenie:** Palec wskazujący należy zgiąć tak, aby czubkiem dotknął podstawy kciuka. Natomiast palce: serdeczny, środkowy i kciuk stykamy opuszkami, mały zaś pozostaje wyprostowany.

## 2. GYAN MUDRA (MUDRA WIEDZY)

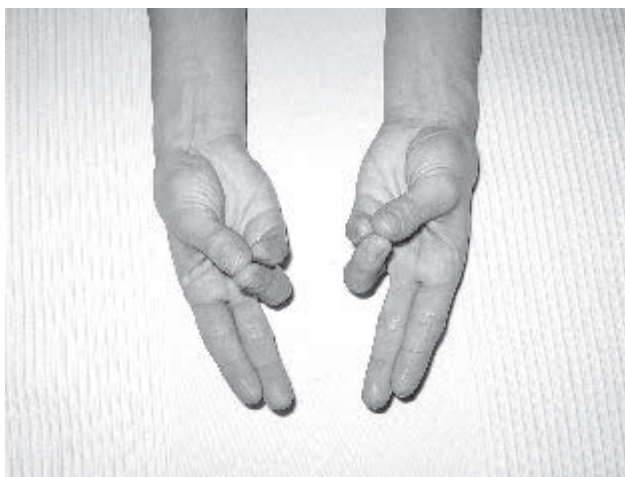
**Gyan Mudra** jest w stanie rozwiązać wiele problemów zdrowotnych. Znacznie zmniejsza wewnętrzne napięcie, uspokaja, a także „**porządkuje**” **wnętrze organizmu**, rozluźnia psychicznie i duchowo. Wzmacnia pamięć i poprawia koncentrację! Jest pomocna przy bezsenności lub nadmiernej senności, jak również przy depresjach. Obniża też zbyt wysokie ciśnienie krwi i pogłębia działanie innych mudr, dlatego zaleca się stosowanie jej razem z innymi mudrami i szerokie jej praktykowanie. Jest bardzo prosta w wykonaniu!



**Ułożenie:** Należy połączyć ze sobą czubek kciuka i palca wskazującego. Pozostałe trzy palce powinny być wyprostowane i rozluźnione.

### 3. PRAN MUDRA (MUDRA ŻYCIA)

**Pran Mudra** związana jest z oczami – **doskonale wpływa na wzrok**. Polepsza ostrość wzroku, leczy różne choroby oczu, a jednocześnie ma na celu **wyrównanie poziomu energetycznego** w całym organizmie człowieka. Podnosi jego witalność, dodaje sił, a także redukuje objawy senności i nerwowości. Wskazane jest praktykowanie jej w stanach wyczerpania i zmęczenia. Powinny ją często stosować osoby nerwowe, ponieważ bardzo korzystnie wpływa na samopoczucie.



**Ułożenie:** Trzeba złączyć opuszki trzech palców: serdecznego, małego i kciuka. Pozostałe palce trzymamy swobodnie wyprostowane. Oczywiście, wykonujemy ją, jak każdą mudrę, obydwoma rękami.

#### 4. SHUNYA MUDRA (MUDRA NIEBA)

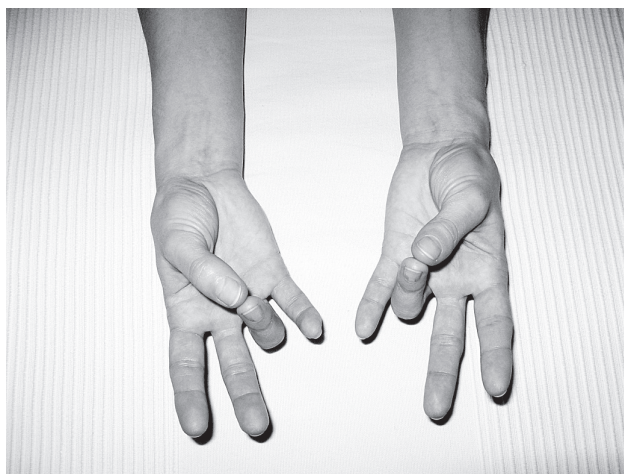
**Shunya Mudra** zalecana jest na **wszystkie schorzenia uszu**, bóle uszu i wszelkie schorzenia związane ze słuchem. Stosując tę mudrę, często w kilkanaście minut możemy sobie polepszyć słuch i zlikwidować ból uszu, a przy dłuższym jej praktykowaniu całkowicie wyleczyć prawie wszystkie choroby uszu.



**Ułożenie:** Mudrę tę wykonujemy, zginając środkowy palec w ten sposób, aby opuszką dotknął podstawy kciuka, kciukiem zaś go lekko przyciskamy. Pozostałe palce powinny być wyprostowane i rozluźnione.

## 5. PRITHVI MUDRA (MUDRA ZIEMI)

**Prithvi Mudra** wyrównuje deficyt energetyczny organizmu oraz **zachwianą równowagę wewnętrzną**. Poprawia stan psychofizyczny – działa przeciw słabościom psychicznym, załamaniom, stresom i przeciwdziała witalnemu wyniszczeniu. Stosując tę mudrę, możemy nie tylko odzyskać równowagę, ale również podnieść samoocenę, a tym samym zaufanie do siebie samego.



**Ułożenie:** Wykonujemy ją w ten sposób, że stykamy (lekko przyciskając) opuszkami palec serdeczny i kciuk, a pozostałe trzy palce pozostawiamy swobodnie wyprostowane.

## 6. APAN MUDRA (MUDRA ENERGII)

**Apan Mudra** przeciwdziała bólowi, wydala z organizmu różne trucizny i zanieczyszczenia, **oczyszczając organizm człowieka**, oraz leczy choroby i dolegliwości układu moczowego. Szczególnie wskazana jest dla dzieci żyjących w zanieczyszczonym środowisku, przy wszelkiego rodzaju zatruciach i w wypadku bólu.



**Ułożenie:** Należy połączyć opuszki palców: środkowego, serdecznego i kciuka. Pozostałe dwa palce – wskazujący i mały – powinny być swobodnie wyprostowane.

## 7. SHANKH MUDRA (MUDRA MUSZLI)

**Shankh Mudra** pomaga we wszelkich **dolegliwościach gardła i krtani**, m.in. leczy chrypkę. Może ona wzmocnić i polepszyć głos, ponieważ jest związana z głosem i śpiewem. Zalecana jest więc szczególnie osobom, których narzędziem pracy jest głos (nauczycielom, artystom, śpiewakom, księżom itp.). Dłonie połączone razem przypominają kształtem muszlę.



**Ułożenie:** Łączymy cztery palce prawej ręki i obejmujemy nimi kciuk lewej. Kciuk prawej ręki powinien dotykać wystającego środkowego palca lewej ręki (palce nie mogą być spięte). Tak jak każdą mudrę, wykonujemy ją obydwojema rękami.

## 8. VARUNA MUDRA (MUDRA VARUNY)

**Varuna Mudra** pomaga ludziom, którzy mają w organach wewnętrznych, takich jak np. żołądek, płuca, śledziona, za dużo elementu wody – wydzieliny czy śluzu, ponieważ powoduje to energetyczną blokadę całego organizmu. Mudrę tę stosujemy w dolegliwościach żołądka, wątroby (np. kolka, wzdęcia), śledziony, w chorobach płuc i innych narządów wewnętrznych.



**Ułożenie:** Mały palec prawej ręki zginamy tak, żeby dotykał podstawy kciuka, i kciukiem go lekko dociskamy. Natomiast lewą ręką obejmujemy prawą od spodu i jednocześnie kładziemy kciuk lewej ręki na kciuku prawej.



## 9. SURABHI MUDRA (MUDRA KROWY)

**Surabhi Mudra** jest bardzo skuteczna przy wszelkich dolegliwościach reumatycznych, gośćcowych, zapaleniu stawów. Jest nieco trudniejsza do wykonania.



**Ułożenie:** Mały palec lewej ręki powinien dotykać serdecznego palca prawej ręki, mały palec prawej ręki musi zaś dotykać serdecznego palca lewej ręki. Jednocześnie palec środkowy prawej ręki łączymy z palcem wskazującym lewej, a palec środkowy lewej ręki z palcem wskazującym prawej. Kciuki pozostają rozstawione w rozluźnieniu jak rogi krowy – stąd pochodzi nazwa tej mudry.

## 10. VAYU MUDRA (MUDRA WIATRU)

**Vayu Mudra zmniejsza** (osłabia) w różnych częściach ciała „wiatr”, który **wywołuje różnorakie schorzenia**, jak np. reumatyzm, ischias czy drżączkę rąk, szyi, a nawet głowy. Według ajurwedy istnieje 51 przypadków różnych chorób i dolegliwości spowodowanych wewnętrznymi „wiatrami” – ta pozycja rąk go osłabia (zmniejsza). Bardzo często się zdarza, że po kilkunastu godzinach ćwiczenia tej mudry następuje poprawa stanu zdrowia i samopoczucia. Należy jednak pamiętać, że przy schorzeniach przewlekłych (chronicznych) mudrę tę należy łączyć z **Pran Mudrą** (wykonujemy je na przemian). Ćwiczenia te powinno się natychmiast zakończyć w momencie zaniknięcia (ustąpienia) objawów choroby.



**Ułożenie:** Palec wskazujący zginamy tak, aby dotykał opuszką podstawy kciuka. Kciukiem go lekko przyciskamy, a pozostałe palce (środkowy, serdeczny i mały) trzymamy wyprostowane w rozluźnieniu.

## 11. LINGA MUDRA (MUDRA PODNOSZĄCA)

**Linga Mudra mobilizuje siły organizmu** i jest bardzo pomocna przy przeziębieniach, kaszlu, grypie i zapaleniu płuc. Powoduje wewnętrzne rozgrzanie i uwalnianie śluzu, który zbiera się w płucach. Ćwiczenie to pomaga wszystkim, którzy przy zmianach pogody cierpią na zakłócenia czynności dróg oddechowych. Przyczynia się także do zrzucenia nadwagi, jeśli stosuje się je z dużą dokładnością i równolegle z dietą, w skład której wchodzi głównie jogurt, ryż, banany, owoce cytrusowe oraz dużo przegotowanej wody – minimum 8 szklanek dziennie. Nie wolno zbyt długo stosować tej mudry, gdyż może ona wywołać uczucie zubożenia i letargu. Jest to sygnał do przerywania bądź skrócenia ćwiczeń; należy w tej sytuacji spożywać więcej zimnych potraw, a także pić więcej napojów.



**Ułożenie:** Dłonie składamy razem wewnętrznymi powierzchniami, a palce spleatamy. Natomiast wystający kciuk otaczamy „obręczą”, którą tworzą palec wskazujący z kciukiem drugiej ręki.

Ajurveda zna dużo więcej mudr niż te, które zaprezentowałam. Te jednak są najczęściej wykorzystywane jako najskuteczniejsze.





## ROZDZIAŁ 17.

# Reiki



*Jesteś tajemnicą tajemnicy Bożej  
Jesteś zwierciadłem boskiego piękna.  
W twoim wnętrzu kryje się cały wszechświat.  
Wymagaj od siebie wszystkiego,  
Ten bowiem, którego szukasz, jest także tobą.*

JELALUDDIN RUMI

## A MOŻE SPRÓBOWAĆ?

**R**eiki to ta metoda leczenia, którą najczęściej odrzucałam. I zupełnie nie wiem, dlaczego. Postanowiłam się jej dokładnie przyjrzeć. Tym bardziej że właśnie na nią zwróciła mi uwagę Hala, do której miałam absolutne zaufanie.

- Próbowałaś Reiki? – zapytała moja dobra znajoma ze Lwowa.
- Nie – odpowiedziałam zgodnie z prawdą.

## JESTEM DUMNA ZE SWOJEGO KRAJU

Hala to Ukrainka, która od czterech lat mieszka w Polsce, ale sprawy jej ojczystego kraju są jej bliskie. Szczególnie teraz, kiedy na Ukrainie odbywają się wybory. Hala, jak większość obywateli wolnego świata, jest za opozycyjnym Juszczenką. Nie chce, żeby przeszedł proputinowski kandydat, bo wtedy Ukraina dostałaby się w objęcia Rosji. Tego nie chcą też coraz bardziej świadomi obywatele Ukrainy. Warszawa obdarzyła wielką sympatią ten dźwi-

gający się z klęczek naród. Tym bardziej że mamy za sobą swoje dążenia niepodległościowe. W stolicy naszego państwa zorganizowano szereg wieców poparcia dla Ukrainy. Wszyscy paradowali z pomarańczowymi wstążeczkami. Pomarańczowy to kolor ukraińskiej opozycji. Hala dostała od swoich polskich znajomych pomarańczowe róże, wśród których były kłosa zbóż. Też pomarańczowe, bo tak je pomalowano. Kiedy usłyszała jedno z hasła, które znalazły się na wiecach: „Kijów – Warszawa wspólna sprawa” czy „Nie ma wolności bez wolnej Ukrainy”, łzy zakręciły się w jej oczach.

## **PRZYKŁADAJ SOBIE DŁONIE**

Reiki to jedna z najbezpieczniejszych metod leczenia i samoleczenia, jakie podaje medycyna alternatywna. Jest to metoda nieinwazyjna, polega na przykładaniu dłoni w odpowiednie miejsca na całym ciele. W ten sposób dostarcza się organizmowi naturalnej energii. Energia Reiki, będąca niespotykaną mądrością, kieruje się tam, gdzie jest najbardziej potrzebna.

## **CO DAĆ CI MOŻE REIKI?**

Energia Reiki daje kilka podstawowych efektów: pogłębia relaks, udrażnia blokady, umożliwiając przepływ życiodajnej energii, oczyszcza z toksyn organizm, dodaje sił witalnych, podnosi częstotliwości wibracyjne ciała, które są niezbędne dla dobrego funkcjonowania organizmu człowieka oraz wzmacnia ludzki system odpornościowy. A wszystko to uzyskuje się dzięki prostemu przykładaniu dłoni.

## **TWOJA DŁOŃ MOŻE LECZYĆ**

Nasza dłoń jest silnie naelektryzowana i dzięki odpowiedniemu dotykaniu wskazanej części ciała potrafi przenosić energię z miejsc, gdzie gromadzi się jej najwięcej, do miejsc, gdzie jest jej najmniej. W ten sposób energia się wyrównuje, a wiadomo, że człowiek jest zdrowy, gdy w jego organizmie panuje harmonia i równowaga.

Reiki polega więc po prostu na przekazywaniu energii przez odpowiednie przykładanie rąk sobie lub innej osobie. Leczenie samego siebie za pomocą Reiki jest niezwykle proste. Tylko, jak wiele rzeczy, wymaga regularności. Zauważono, że codzienne korzystanie z Reiki prowadzi do wewnętrznej równowagi nie tylko ciała, ale i duszy oraz umysłu. Przecież człowiek składa się

---

z tych trzech elementów. Reiki uniemożliwia rozwój wielu chorób, bo choroby wiążą się ze spadkiem energii w jakimś organie, a my nie wiemy, jak tę energię uzupełnić. Zaufajmy więc Reiki, która ma wiele wspólnego z Dotykiem Terapeutycznym. Pisałam o nim w rozdziale „Uzdrawiający Dotyk”.

## CZY POTRZEBNY CI JEST MISTRZ?

Reiki, jak już pisałam, możemy leczyć się sami lub też pomagać innym. Musimy wtedy skończyć kurs Reiki, w czasie którego mistrz Reiki nas inicjuje. Stan dostrojenia do Reiki trwa nieprzerwanie. Gdy raz otrzymasz inicjację od mistrza Reiki, przez resztę życia możesz przekazywać energię zarówno sobie, jak i innym.

## STARA METODA

Uważa się, że Reiki zrodziła się w Tybecie ponad 3 tys. lat temu. Była przekazywana z pokolenia na pokolenie. Reiki to japońskie Rei-ki. Rei – oznacza Uniwersalne Dodawanie Życia. Ki – oznacza Życiodajną Energię.

## METODA ODKRYTA NA NOWO

W połowie XIX w. metoda Reiki została odkryta na nowo. Stało się to za sprawą japońskiego nauczyciela Mikao Usui (1864-1926). Zaczął on dogłębne studia nad Reiki, a przede wszystkim zajął się uzdrawianiem duchowym. Zabrało mu to 21 lat. Mikao Usui opracował 5 Duchowych Zasad Reiki:

### 1. **Właśnie dzisiaj pozbędę się złości i gniewu.**

Do tej zasady warto przeczytać, co się przydarzyło rosyjskiemu mistykowi. Stało się to tajemnicą jego zdrowego życia. Gurdiejew, gdy był mały, usłyszał od swojego dziadka: „Zawsze, kiedy będziesz na kogoś zły, poczekaj z reakcją 24 godziny. Jeżeli nadal będziesz odczuwał gniew, idź i powiedz mu, co trzeba”. Gurdiejew przekonał się, że zazwyczaj już po kilku godzinach gniew znika. A po 24 godzinach człowiek potrafi spojrzeć na całe zdarzenie z punktu widzenia tej osoby, na której skupił się jego gniew. I o dziwo, zdarza się nawet tak, że jest w stanie przyznać jej rację.

### 2. **Właśnie dzisiaj pozbędę się zmartwień.**

Zmartwienie to brak wiary w siebie i w życie. Należy obdarzyć zaufaniem życie i oddać się wydarzeniom, jakie są, bo po coś takie, a nie inne, są.



3. **Właśnie dzisiaj docenię wszystko, co mam.**

Zasada ta w prosty sposób przypomina nam, że należy cieszyć się tym, co się ma, chociaż sąsiad ma więcej, więcej, jeszcze inny znów więcej.

4. **Właśnie dzisiaj będę uczciwie wykonywać swoją pracę.**

Głębszym sensem tej zasady jest bycie uczciwym. Zacząć trzeba od samego siebie. Być na każdym kroku świadomym swoich uczuć i wiary, w cokolwiek ona by nie była.

5. **Właśnie dzisiaj będę życzliwie odnosić się do wszystkich istot żywych.**

## **NAJWAŻNIEJSZY JEST DUCH**

Mistrz Mikao Usui, opracowując 5 Zasad Duchowego Uzdrawiania, zawsze mawiał, że zdrowie zaczyna się od duchowego nastawienia człowieka. Reiki pomaga w leczeniu duchowym.

## **REIKI JEST ŁATWA I BEZPIECZNA**

Reiki można wykorzystać zarówno w poważnych chorobach, jak i przy drobnych dolegliwościach. Tym bardziej że Reiki można bezpiecznie wykonać w każdym miejscu, w każdym czasie i w każdych okolicznościach. Do zabiegów nie jest wymagana żadna specjalna wiara. Wystarczą sprawne ręce. Stwierdzono, że stosowanie Reiki nie wpływa na stosowane równolegle inne terapie. Proponuję wypróbować pokazane ćwiczenia:

## I. MEDITACJA NAD SWOIM CIAŁEM



### ĆWICZENIE 1.: Odprężenie i relaksacja

*Usiądź wygodnie na krześle. Oprzyj plecy. Możesz też się położyć. Weź kilka głębokich oddechów. Ręce połóż na kolanach i tak posiedź kilka minut.*



### ĆWICZENIE 2.:

*Siedząc tak samo, połóż dłonie na oczach, które powinny być zamknięte. Pomyśl o swoich nogach. Wewnętrznymi oczami obserwuj przepływ energii od głowy do nóg. Posiedź tak kilka minut.*

### ĆWICZENIE 3.:

*Siedź tak samo, ale teraz swoje wewnętrzne oczy skieruj na pozostałe dolne części Twojego ciała (brzuch, żołądek, biodra itp.). Poczuj, jak zaczyna w nich krążyć energia. Rozluźnij twarz i kark. Posiedź tak kilka minut.*

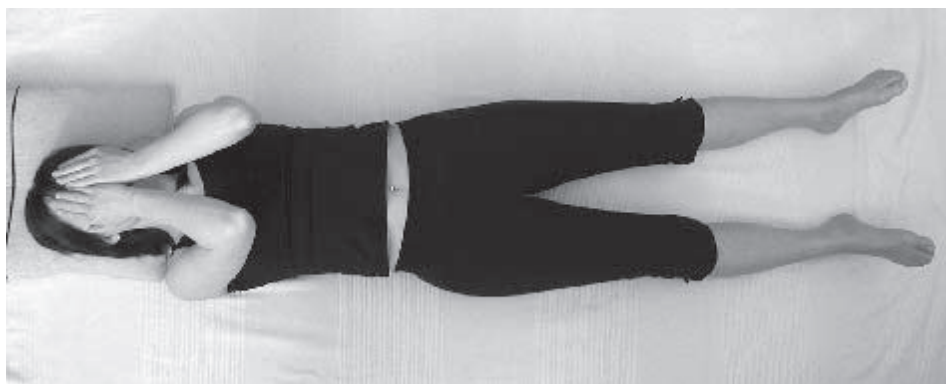
## II. ODNAWIANIE STRACONEJ ENERGII

Ćwiczenia te można też wykonać na siedząco. Najlepiej każdemu z ćwiczeń poświęcić 5 minut. Wszystko razem nie powinno zająć dłużej niż 30 minut.



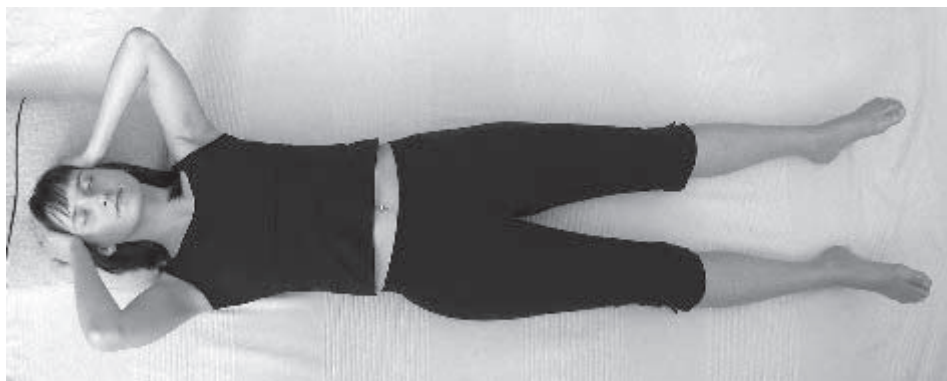
### ĆWICZENIE 1.:

*Położ się wygodnie, ręce leżą luźno wzdłuż tułowia. Poleż tak kilka minut.*

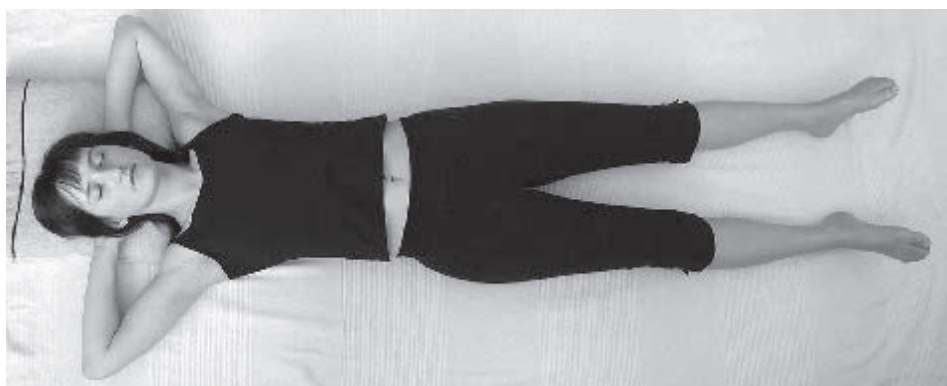


### ĆWICZENIE 2.:

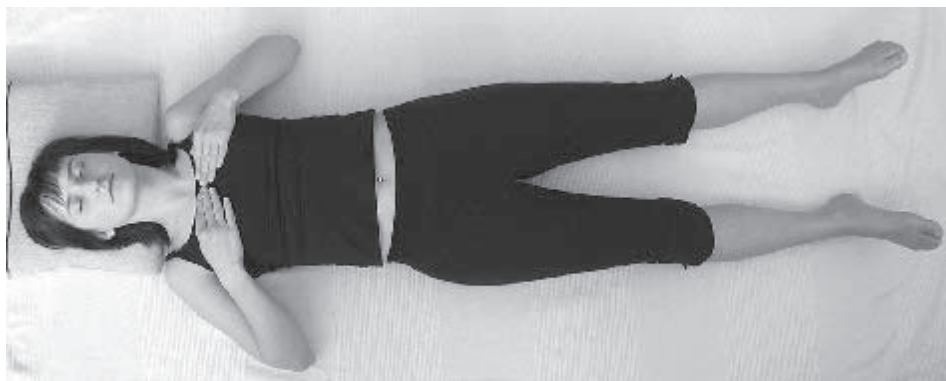
*Położ dłonie na zamkniętych oczach. Takie ułożenie dłoni równoważy pracę przysadki mózgowej oraz szyszynki. Poleż tak kilka minut.*

**ĆWICZENIE 3.:**

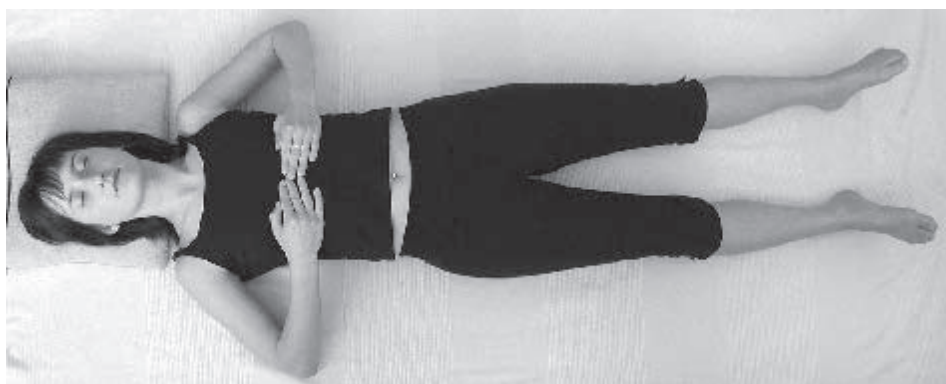
*Położ dłonie po obu stronach głowy, tak, aby dotkały skroni. Taki układ dłoni łagodzi stres i wycisza umysł. Poleż tak kilka minut.*

**ĆWICZENIE 4.:**

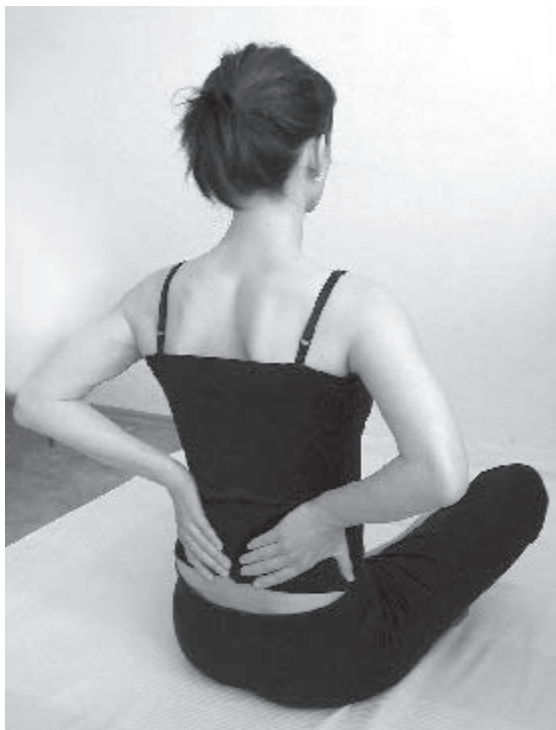
*Obejmij dłońmi tył głowy. Taka pozycja dłoni usuwa lęk, daje poczucie bezpieczeństwa. Poleż tak kilka minut.*

**ĆWICZENIE 5.:**

*Obie dłonie połóż z lewej i z prawej strony klatki piersiowej tak, aby łączyły się ze sobą. Taki układ rąk wzmacnia układ odpornościowy, poprawia pracę serca i reguluje ciśnienie krwi, usuwa to złe emocje. Poleż tak kilka minut.*

**ĆWICZENIE 6.:**

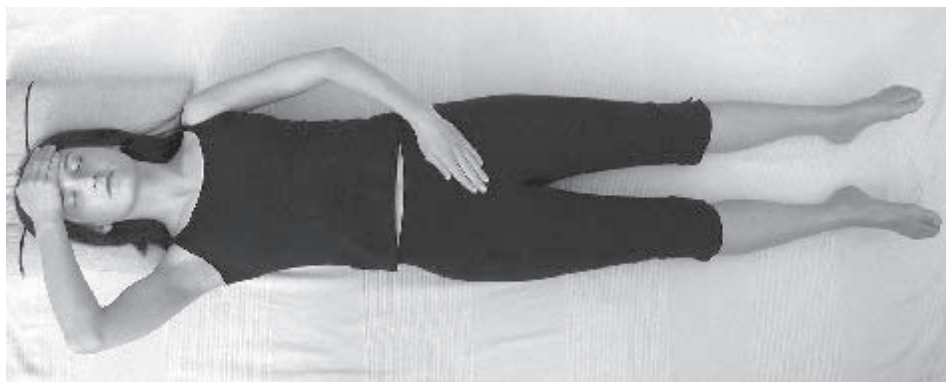
*Położ obie dłonie na splecie słonecznym tak, aby się ze sobą łączyły. Takie ułożenie rąk przywraca energię. Zmniejsza się niepewność i zbytnia drażliwość. Poleż tak kilka minut.*

**ĆWICZENIE 7.:**

*Usiądź po turecku, połóż obie dłonie na talii blisko nerek tak, aby się ze sobą łączyły na kręgosłupie. Taki układ rąk wzmacnia nerki, zwiększa poczucie własnej wartości i pewności siebie.*

### III. PRZYWRACANIE RÓWNOWAGI

Ćwiczenia te pozwalają zharmonizować całe ciało. Najlepiej każdemu ćwiczeniu poświęcić 5 minut.



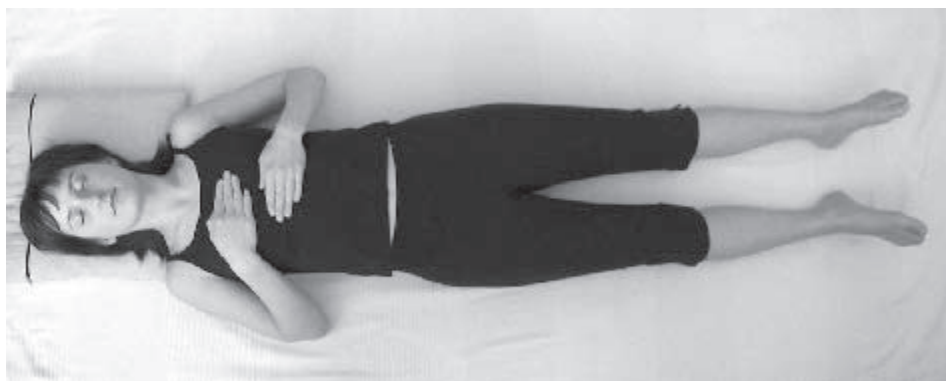
#### ĆWICZENIE 1.:

*Położ jedną rękę na czole, a drugą na kości łonowej. W ten sposób przywracasz energię, a co za tym idzie, równowagę pomiędzy głową a dolnymi częściami ciała. W głowie energii jest najwięcej. Poleż tak kilka minut, najlepiej 5 minut.*



#### ĆWICZENIE 2.:

*Położ jedną rękę na krtani, a drugą na brzuchu blisko pępka. Taki układ dłoni pozwala ci doprowadzić do równowagi między emocjami. Zwiększasz swoją witalność. Poleż tak kilka minut.*

**ĆWICZENIE 3.:**

*Położ jedną rękę na środku klatki piersiowej, a drugą na płocie słonecznym. Takie ułożenie rąk sprawi, że wszystkie decyzje w sprawach miłości i siły będziesz podejmować właściwie i ze zrozumieniem. Poleż tak kilka minut.*

**ĆWICZENIE 4.:**

*Położ jedną rękę na brzuchu blisko pępka, a drugą na czole. Taki układ rąk pomoże ci skutecznie uwolnić się od myśli i uczuć. Poleż tak kilka minut.*

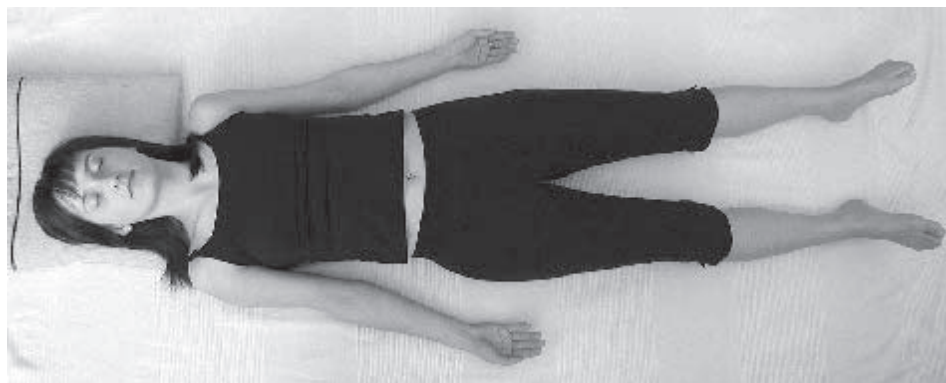


**ĆWICZENIE 5.:**

*Rozprostuj palce rąk i nóg i wyciągnij się. Poleż tak kilka minut.*

#### IV. ODPOCZYNEK I SAMODZIELNE LECZENIE CAŁEGO ORGANIZMU

Przy tych ćwiczeniach możesz posłuchać spokojnej muzyki. Ćwiczenia te wprowadzają twój organizm w głębokie uspokojenie, co przynosi uzdrowienie. Najlepiej na każde ćwiczenie poświęcić 5 minut.



##### ĆWICZENIE 1.:

*Położ się wygodnie, rozluźnij się, zamknij oczy. Ręce leżą luźno wzdłuż tułowia. Oddychając głęboko, wyobraź sobie, że zagłębiasz się w podłoże. Poleż tak kilka minut.*



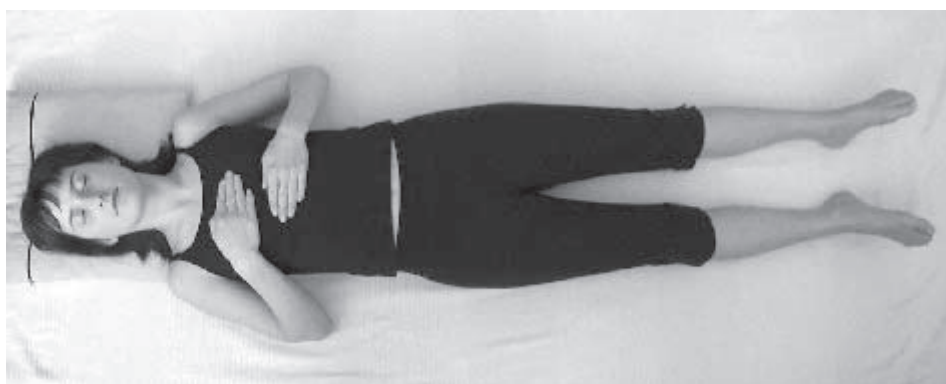
##### ĆWICZENIE 2.:

*Położ wygodnie dłonie na tułowiu. Takie ułożenie rąk pozwoli ci się głęboko zrelaksować. Poleż tak kilka minut.*



### ĆWICZENIE 3.:

*Położ jedną rękę na czole, a drugą na brzuchu. Takie ułożenie rąk pogłębia relaksację i pozwala energii bez przeszkód płynąć przez całe ciało. Poleż tak kilka minut.*



### ĆWICZENIE 4.:

*Położ jedną rękę na klatce piersiowej, a drugą na splecie słonecznym. Wyobraź sobie, że światło zagląda do Twojego wnętrza. Poleż tak kilka minut.*

## V. SPOKÓJ SERCA

Serce jest naturalnym źródłem pokoju. Żeby stale ten stan utrzymywać, warto wykonać to ćwiczenie:

1. Usiądź prosto lub połóż się.
2. Zamknij oczy.
3. Poczuj, jak przez Twoje ciało przepływa powietrze.
4. Poczuj, jak Twoje serce, źródło uczuć, promieniuje na całe Twoje ciało.
5. Pozostań w tej pozycji od 10 do 15 minut.





ROZDZIAŁ 18.

# *Krople dr. Bacha*

## **KROPLE, KTÓRE PRZYWRACAJĄ RÓWNOWAGĘ**

**K**rople Bacha to esencje kwiatowe, które mają przywrócić równowagę organizmowi. „By zrozumieć istotę choroby, uznać wpierw trzeba kilka podstawowych prawd – powiedział dr Edward Bach (1886-1936). Pierwszą prawdą jest to, że człowiek ma duszę. Zdrowie zależy od tego, czy jest w harmonii z duszą”.

## **UCIECZKA BACHA**

Edward Bach, dobrze prosperujący londyński lekarz, niezadowolony z braku efektów leczenia konwencjonalnymi metodami, porzucił swoją pracę (był wykładowcą i prowadził prywatną praktykę w centrum Londynu) i wyjechał na walijską wieś. Zaczął poszukiwać w przyrodzie pewnych określonych roślin leczniczych, z których wytwarzał esencje ziołowe. Stwierdził, że najsilniej na duszę człowieka działają esencje kwiatowe. Dzięki swoim wibracjom są bowiem przekąźnikami harmonii i pozwalają człowiekowi zdobyć informacje o uniwersalnej mocy duszy.

## **HARMONIA UKRYTA W KWIATACH**

Oto kilka przykładów systemów chorobowych i przykłady kwiatowej harmonii Bacha, która je zmienia, a tym samym leczy:

| Wada           | Kwiat                        | Zaleta        |
|----------------|------------------------------|---------------|
| Mania          | Cykoria                      | Miłość        |
| Lęk            | Mimulus luteus               | Współczucie   |
| Niepokój       | Rzepik pospolity jednoroczny | Spokój, zgoda |
| Chwiejność     | Czerwiec                     | Stołość       |
| Obojętność     | Biały powojnik               | Uprzejmość    |
| Słabość        | Centuria                     | Siła          |
| Wątpliwość     | Gencjana                     | Zrozumienie   |
| Fanatyzm       | Werbena                      | Tolerancja    |
| Niewiedza      | Ołownica                     | Mądrość       |
| Niecierpliwość | Niecierpek                   | Cierpliwość   |
| Trwoga         | Złotojeść                    | Odwaga        |
| Zmartwienie    | Okrężnica bagienna           | Radość        |

Według dr. Bacha najważniejszymi czynnikami, które powodują, że przydarzają nam się choroby, są nasze stany psychiczne i nastroje. „Choroba to efekt konfliktu pomiędzy duszą a umysłem. Wyleczyć ją można, jeżeli z jednaką troską zajmiemy się jednym i drugim” – stwierdził w jednej ze swoich prac.

W ujęciu Bacha siedmiu głównym przyczynom powstawania chorób odpowiada siedem problemów, które gnębią naszą duszę. Każdej chorobie przypisał odpowiednią terapię ziołową.

Mamy zatem:

1. Lęk
2. Niepewność
3. Brak zainteresowania tym, co się wokół dzieje
4. Samotność
5. Nadwrażliwość, nadmierna podatność na idee i wpływy innych
6. Zniechęcenie, zwątpienie
7. Przesadna troska o innych

Tym siedmiu negatywnym zjawiskom można, a nawet trzeba przeciwstawić siedem czynników bardzo pomagających w utrzymaniu lub naprawie nadszarpniętego zdrowia. Warto je zapamiętać. Oto one:

1. Instynktowne zaufanie do życia i do Boga
2. Samoświadomość, której podstawą jest osobiste doświadczenie oddziaływania sił duchowych
3. Aktywność, którą rozumieć należy jako formę służenia światu
4. Umiejętność zachowania umiaru
5. Słuchanie tego, co podpowiada nam wewnętrzne przekonanie
6. Umiejętność bycia wdzięcznym za to, czym jesteśmy i co osiągnęliśmy
7. Pielęgnowanie zdolności dostrzegania tego, co naprawdę istotne

### **ZAWSZE MYŚL POZYTYWNI**

Jednym słowem należy przełamywać w sobie negatywne myśli i zachowania oraz rozwijać afirmacyjną postawę wobec życia. Mieć świadomość, że to, co czynimy obecnie, znajdzie odbicie w przyszłości. Codziennie więc trzeba uczyć się panowania nad sobą, nie dopuszczać do wybuchów złości, unikać popadania w zły nastrój, powściągać gwałtowne namiętności.

### **ŁAGODNA I MĄDRA TERAPIA**

Metoda Bacha jest terapią niezwykle łagodną. Nie powoduje żadnych skutków ubocznych i może być stosowana niezależnie od innych metod leczniczych. Podobna jest trochę do homeopatii i ziołolecznictwa. Zresztą Bach w swoich zainteresowaniach medycyną niekonwencjonalną zajmował się też homeopatią.

Bach uważał, że aby wyleczyć chorobę, trzeba leczyć pacjenta. Zalecał, aby nie czekać, aż choroba się rozwinie w organizmie, ale likwidować już pierwsze symptomy. Aby wyzdrowieć, trzeba usunąć wewnętrzną blokadę i umożliwić swobodny przepływ energii życiowej. Właśnie w naszej psychice są ogromne zasoby sił witalnych. Ich uruchomienie jest niezwykle trudne, ale trzeba ciągle dbać, aby nas nie osiągały negatywne myśli i uczucia. One w niewidzialny sposób czynią spustoszenie w naszym organizmie i są przyczyną wielu chorób. Myślenie i uczucia pozytywne wzmacniają i regenerują organizm.

### **KROPLE BACHA, KTÓRE NIOSĄ PIERWSZĄ POMOC**

Krople te powinny znaleźć się w każdej apteczce domowej czy samochodowej. W wypadku nagłej sytuacji i wywołanego szoku należy je zażyć, aby

uchronić nasz organizm przed tzw. traumą energetyczną, czyli niebezpiecznym dla życia spadkiem energii życiowej. Należy jednak wyjaśnić, że ten lek nie zastępuje odpowiedniej terapii, ale tylko zabezpiecza nas przed nagłą utratą niezbędnej do życia energii. Przyjęcie kropli przynosi lepsze rezultaty niż środki psychotropowe, które poprawiają, co prawda, nasz stan, ale niosą szereg skutków ubocznych. Krople Bacha nie.

Po zażyciu kropeł uzyskanych z esencji kwiatowych, organizm od razu przystępuje do procesu samoleczenia. W skład kropli pierwszej pomocy opracowanych przez dr. E. Bacha wchodzi esencje kwiatów następujących roślin: ałyczka śliwy (tzw. mirabelki), gwiazdy betlejemskiej, niecierpka, posłonka pospolitego i powojnika.

Lek ten doskonale sprawdza się w różnych sytuacjach wywołujących napięcia psychiczne, jak np.: kłótnia rodzinna, przed egzaminem, rozprawą sądową, przykrą rozmową czy stresującą pracą. Podawać je też można dzieciom, bo jak pisałam wcześniej, nie powodują żadnych skutków ubocznych. Nie należy się jednak do nich przyzwyczajać, gdyż z biegiem czasu zmniejsza się ich skuteczność.

## NA KAŻDĄ DOLEGLIWOŚĆ INNE KROPLE

Krople dr. Bacha powinny być odpowiednio dobrane. Nie mogą ich dobierać osoby zupełnie przypadkowe. W Polsce krople Bacha, po uprzednim zamówieniu i podaniu schorzenia, można dostać w wyspecjalizowanych sklepach zielarskich oraz w miejscach, w których praktykuje się medycynę naturalną. Można je bez obawy zażywać nawet kilka miesięcy. Nie wolno tylko samowolnie zwiększać dawki, ponieważ często mniejsze ilości leku dają o wiele większe efekty lecznicze niż jego nadużywanie.





## ROZDZIAŁ 19.

# Masuj swoje ciało

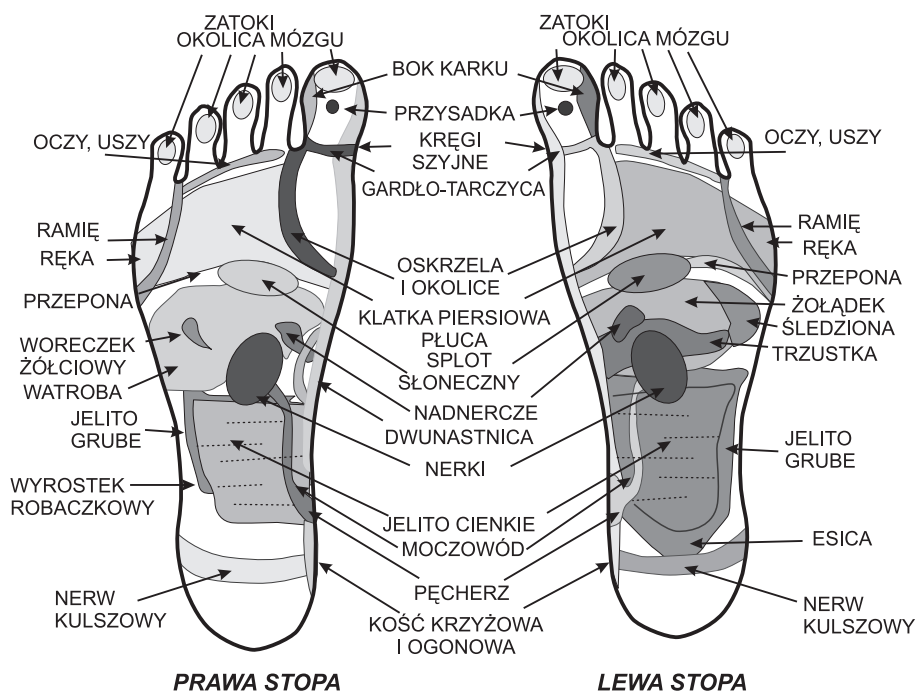


*Dobre zdrowie jest tak drogocenne, że każda możliwość  
utrzymania go powinna być brana pod uwagę,  
refleksologia daje jedną z tych możliwości*

## MASAŻ STÓP

**Z**danie, które jest mottem tego rozdziału, przeczytałam w książce „Lepsze zdrowie z refleksologią stóp” według Dwighta C. Byersa. Masażem stóp zainteresowałam się wcześniej, bo wpadały mi do rąk książki, które uczyły technik tego masażu. Najpierw według schematu zamieszczonego w książce Teresy Tuszyńskiej „Zdrowie nie ma ceny” zaczęłam masować sobie odpowiednie punkty na stopie. Dziś robi mi to doświadczona masażystka, która nauczyła mnie masować te same, co na stopach, punkty na dłoniach. Kiedy oglądam telewizję lub słucham radia, masuję swoje dłonie. Wiem, które punkty uciskać. Wiem też, że moje masowanie wspomaga masaż stóp.

Refleksologia, z ang. reflex – odruch, jest uzupełniającą metodą leczenia różnych zaburzeń przez stosowanie ucisku odpowiednich punktów na stopach, rękach i głowie. Odpowiadają one poszczególnym organom.



## MĄDRY KCIUK

Do ucisku wykorzystujemy kciuk lub inne palce. Naciskamy odpowiednie punkty ruchem najlepiej posuwistym, nie mocnym, ale stanowczym. Przy niektórych punktach poczuwamy ból, oznacza to, że ten organ jest chory lub zablokowany i nie działa prawidłowo. Masujemy więc według schematu dalej. Uciskając bolący receptor, działamy leczniczo na chore organy. Przywracamy im ukrwienie, odblokowujemy.

## POWOLNE, ALE SKUTECZNE DZIAŁANIE

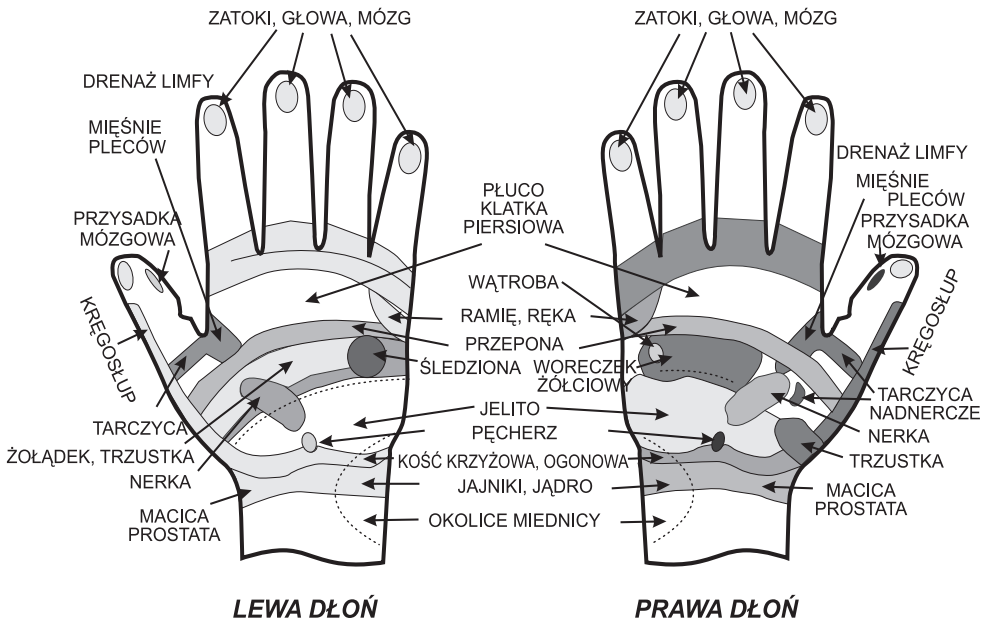
Krótko mówiąc, przywracamy zdrowie lub utrzymujemy je w dobrej kondycji. Nie zniechęcajmy się powolnym działaniem tej metody. Wszystko, co dobre, trwa dłużej i musimy się sporo napracować. Ale warto, bo refleksologia uwalnia nas od tabletek, które działają, co prawda, szybko, ale mogą zniszczyć nasz żołądek i wątrobę.

## KĄDZY MOŻE BYĆ REFLEKSOLOGIEM

Refleksologia jest bezpieczna, może się jej nauczyć każdy, ale do masażu stóp lepiej mieć drugą osobę. Najlepiej, jak to jest ktoś, kto zajmuje się masażem i zna się choć trochę na refleksologii. Ręce możemy sobie masować sami. Stopy są jednak czulsze od dłoni. Wystarczy to sprawdzić, zanurzając ręce i nogi w gorącej wodzie. Które szybciej zareagują?

## REFLEKSOLOGIA RĘKI – DŁONI

Ręce są doskonałym polem do pracy dla samego siebie, jeżeli z jakiegoś powodu nie możemy masować sobie stóp. Np. nie mamy kogoś, kto mógłby to zrobić. Tak samo, jak w stopach, ręka ma: czubki palców, wierzch (grzbiet) i spód (wnętrze), wewnętrzną i zewnętrzną krawędź, nadgarstek. Zasady przeprowadzania zabiegu są takie same. Tak samo, jak na stopach, używamy wewnętrznej krawędzi kciuka lub jego nasady. Możemy też masować kciukiem albo innymi palcami.



W pracy nad ręką trzeba doskonale opanować techniki masowania kciukiem i palcami. Z czasem jesteśmy w stanie to opanować w myśl zasady

„ćwiczenie czyni mistrza”. Na dłoni jest bardzo duże zgrupowanie refleksów. Trudniej je wyszukać niż na stopach, dlatego ze swojego doświadczenia wiem, że przy masowaniu kciukiem czy palcami dobrze jest posuwać się palcami, nie odrywając ich. Jesteśmy wtedy w stanie dotknąć każdego punktu, nawet tego mniej wyczulonego na nasz ucisk.

Doświadczeni refleksolodzy radzą, by na wierzchu dłoni masować palcami, nie kciukiem.

## **KRÓTKA HISTORIA REFLEKSOLOGII I REFLEKSOTERAPII**

Już ponad 5 tysięcy lat temu w Chinach stosowano ucisk leczniczy i niektóre metody były zbliżone do dzisiejszej refleksoterapii. W egipskim grobowcu na Saharze odnaleziono rysunki sprzed 2300 lat p.n.e., świadczące o tym, że starożytni Egipcjanie robili coś podobnego do dzisiejszej refleksologii. W 1582 r. wydano w Europie książkę dr. Adamusa i dr. A'tatisa dotyczącą masażu. A od XVII wieku własną odmianę technik, które dziś nazywamy refleksologią czy refleksoterapią, stosowały niektóre plemiona Indian Ameryki Północnej. Zwłaszcza leczyli w ten sposób różne choroby Czirokezi. Refleksoterapię zaczęła wprowadzać w latach 30. Amerykanka Eunice Ingham. Swoje doświadczenia opisała w książkach „Historie, które stopy mogą opowiedzieć” oraz „Historie, które stopy opowiedziały”. Z wielkim poświęceniem i zaangażowaniem propagowała odkrytą przez siebie metodę na niezliczonych seminariach, wykładach i odczytach w latach 1940-1970, najpierw sama, a potem z siostrzeńcem Dwightem Byersem i siostrzenicą Eusebią Messenger. Eunice Ingham wyszkoliła ogromną liczbę refleksologów, którzy następnie wprowadzali tę metodę w swoich krajach, np. w Wielkiej Brytanii od 1960 r. Doren Bayly. W Niemczech Hanne Marguart już w 1975 r. wydała książkę „Refleksoterapia. Terapia strefowa stóp”. Dwight Byers w 1973 r. założył Międzynarodowy Instytut Refleksologii, do dziś szkoli i propaguje refleksologię. E. Ingham zmarła w 1974 r. w wieku 85 lat. Polski Instytut Refleksologii założyli w 1998 r. Wanda i Andrzej Bratko.

## **UKRWIJ SWOJE CIAŁO**

Uciskanie różnych punktów na całym ciele powoduje lepsze ukrwienie naszego organizmu. Krew, jak wiadomo, odżywia komórki, do niektórych trudno jej dopłynąć, bo wewnątrz tworzą się różnego rodzaju blokady. Ucisk

odpowiednich punktów na ciele usuwa blokady i krew może swobodnie płynąć. Po takim masażu zaczynamy się lepiej czuć, jakby wpłynęła w nas nowa energia. Trzeba tylko wiedzieć, które punkty należy uciskać.

## KAŻDY MASAŻ JEST DOBRY

Moja koleżanka z Poznania przysłała mi informacje o relaksującym masażu tai chi, który powoduje uaktywnienie energii wewnętrznej, uzdrawiającej. Można go zrobić sobie samemu i zabiera to tylko 5 minut. Wydał mi się sensowny. Wprowadziłam go do swojego programu. Co i jak uciskać, podaję zgodnie z jej zaleceniami:

– Usiądź wygodnie, połóż jedną dłoń na drugą tak, aby kciuk znajdował się o 3 jego szerokości poniżej pępka.



Wciągając powietrze nosem skup się, językiem dotykaj tylnej ściany górnych zębów. Wyobraź sobie, że wciągasz coś ciepłego i to ciepło przepływa przez piersi i brzuch do dłoni. Tam się zatrzymuje – wdech, nic się nie dzieje. Powtórz kilka razy, oddech ma być normalny, nie za głęboki.

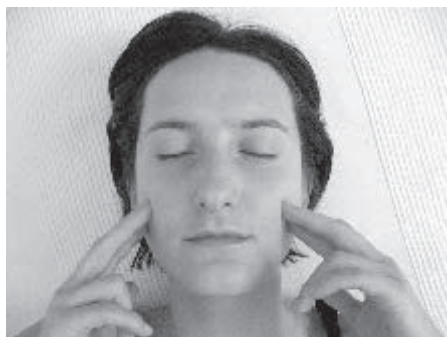
Potrzyj dłońią o dłoń, aż poczujesz ciepło.



Następnie robisz masaż twarzy:

Dwoma palcami (wskazujący i środkowy) masuj czoło od oczu do skroni kilka razy.





Tymi samymi palcami masuj pod oczami kilka razy w kierunku skroni.

Następnie masuj w kierunku od skroni do brody.



Rozłożonymi palcami obu dłoni (jak wachlarz) przesuwaj po szwach czaszki od przodu do tyłu, poruszając skórą głowy i uciskając jednocześnie 10 punktów na głowie.



Kciukami rozmasuj tył szyi po ścięgnach do dołu.



Uciskaj środek obu dłoni w jednym punkcie do granicy bólu (splot słoneczny).

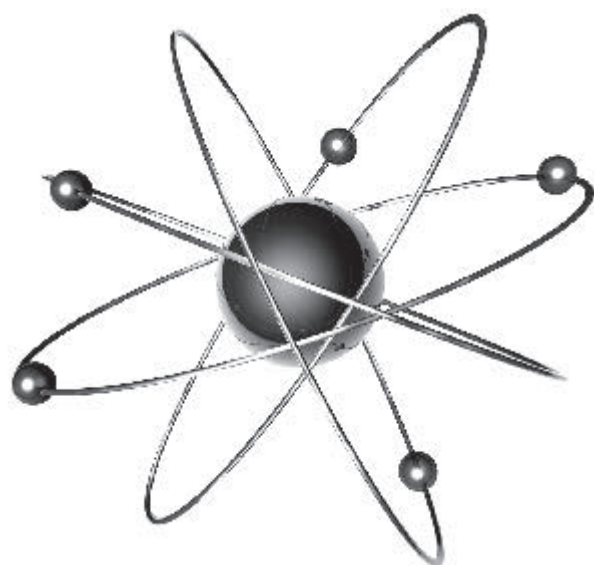


Pięściami rozmasowujesz energicznie plecy w okolicy nerek.

Siedząc swobodnie, „chwytasz” dłońmi skórę kolan i „poruszasz” nią masując całe kolano (kości-skórę).

Na koniec uciskaj kciukiem stopę od spodu na wysokości 1/3 długości (linia głowy, refleks splotu słonecznego).

Masaż ten zabiera zaledwie 5 minut, a ty możesz poczuć, jak energia zaczyna płynąć szybciej, naczynia limfatyczne są rozbudzone i zaczyna się oczyszczanie. Może się to objawić burczeniem w brzuchu, zaczerwienieniem twarzy, poceniem się czy pragnieniem. Moja koleżanka, która przysłała mi ten masaż, twierdzi, że ma mniej zmarszczek, więcej siły i jest spokojna jak nigdy wcześniej.







# Refleksologia

## *niezwykłe pobudzanie organizmu*

**R**ozmowa z dyplomowanym refleksologiem, członkiem Polskiego Instytutu Refleksologii Barbarą Rózdzyńską-Stańczak.

A.S.: *Czy refleksologia jest nauką?*

B.R.: Tak. Walczymy, żeby w Polsce miała należyte sobie miejsce. Eunice Ingham, która wprowadziła tę metodę leczenia, od razu nazwała ją właśnie refleksologią, nie refleksoterapią. Refleksoterapia to manualna czynność wykonywana na stopach, dłoniach czy głowie. Jest to terapia, natomiast refleksologia to nauka o refleksach, anatomia stopy, całego człowieka, fizjologia, patologia, cały system spraw psychosomatycznych. Poznanie budowy ludzkiego ciała jest niezwykle ważne przy wykonywaniu tej terapii.

A.S.: *Kto może zostać refleksologiem?*

B.R.: Refleksologiem może zostać każdy, ale musi znać dobrze anatomię człowieka. Poprzez ugniatanie odpowiednich refleksów odblokowuje się organizm, w którym coś zaczyna się dziać lub działa nieprawidłowo. Można oczywiście działać tylko manualnie, ale brak wiedzy o budowie człowieka znacznie osłabia pomoc, jaką można przynieść dzięki refleksologii.

A.S.: *Czy refleksologia jest bezpieczna?*

B.R.: Jak najbardziej. Jest to bezpieczna metoda. Jeżeli pojawi się np. ostry atak pęcherzyka żółciowego czy wyrostka robaczkowego, nie ma sensu stosować refleksologii, bo wiadomo jest, że tu może pomóc tylko interwencja chirurgiczna.

A.S.: *Ale refleksologia może zapobiec pęknięciu woreczka żółciowego czy wyrostka?*

B.R.: Tak. Refleksologia to doskonała terapia profilaktyczna. Gdy pracujemy z ludźmi, którzy nie są chorzy, a mają np. skłonności do przeziębień, to refleksologia ich uodparnia, pobudza organizm, żeby sam wytwarzał przeciwciała, sam potrafił się bronić przed różnego rodzaju infekcjami. Refleksologia potrafi też wykryć schorzenia, które mogą wystąpić.

A.S.: *Jaki jest stosunek medycyny konwencjonalnej do refleksologii?*

B.R.: Bardzo różnie. Byliśmy w wielu ośrodkach, gdzie leczą np. stwardnienie rozsiane, czy w Iwoniczu u dzieci z astmą. Lekarze, którzy tam leczyli, okazali ogromne zainteresowanie. Poddali się naszym zabiegom. Byli też tacy, którzy do tej metody podchodzili bardzo sceptycznie. Doktor rehabilitacji od stwardnienia rozsianego, którego spotkaliśmy podczas II Konferencji Refleksologów w Skoczowie, uważał, że pomocny jest tylko ruch całego ciała. Rehabilitacja i tylko rehabilitacja. W ogóle nie dopuszczał do tego, że refleksologia może mieć jakieś pozytywne działanie.

Wtedy zadałam mu pytanie dotyczące stopy. Przecież stopa nosi nasze ciało przez całe życie. Dlaczego więc nie robić tam zabiegów, pobudzając wszystkie zakończenia nerwowe, otworzyć wszystkie naczyń włosowate organów, do których nie ma dostępu.

Osobiście znam wielu lekarzy, którzy korzystają z zabiegów refleksologii. Narzekają jedynie na ból, jaki pojawia się podczas uciskania poszczególnych receptorów. Ten ból sygnalizuje, który organ jest chory.

A.S.: *Bo refleksologia to nie jest przyjemny masaż.*

B.R.: Refleksologii w ogóle nie można nazwać masażem. Tu uciskamy refleksy na stopie, a ból sygnalizuje, który organ w organizmie jest

chory. Z czasem ten ból staje się bólem pozytywnym. Niektórzy pacjenci po kilku zabiegach nazywają to nawet „dobrym bólem”.

A.S.: *W jakich schorzeniach zalecana jest szczególnie refleksologia?*

B.R.: Zalecałabym refleksologię przy każdym schorzeniu, dlatego że wiadomo, kiedy jakiś organ jest chory, to jest to sprawa całego organizmu. Przez refleksologię pobudzamy wszystkie narządy, wszystkie refleksy, wszystkie zakończenia nerwowe. Jeżeli w pewnym momencie pojawia się jakaś blokada, np. w wątrobie, to ona zaczyna czerpać energię z innych narządów. Choroba zaczyna coraz bardziej postępować, a co gorsza, atakuje inne organy. W momencie odblokowania w tych liniach – zonach, jakiejś blokady, udrażniamy zablokowany np. zator narząd. Powodujemy, że organizm już sam może przystąpić do leczenia danego schorzenia. Organizm zaczyna pomalutku wracać do równowagi. Refleksologia doprowadza organizm do balansu.

A.S.: *Jak często trzeba robić zabiegi?*

B.R.: Jeżeli chodzi o profilaktykę, przy zdrowym organizmie, należy wykonywać zabieg raz w miesiącu. Każdy może zrobić sobie zabieg sam. Jeżeli jest już jakaś choroba, to wtedy zabieg refleksologii trzeba robić co najmniej 2 razy w tygodniu. Można też zrobić taką intensywną serię, np. 10-14 zabiegów i miesięczną przerwę i znowu powtórzyć taką serię.

A.S.: *Jak długo powinien trwać zabieg?*

B.R.: Godzinę.

A.S.: *W przypadku jakich chorób odradziłaby pani refleksologię?*

B.R.: Nie ma takich chorób.

A.S.: *Czy mogłaby Pani podać takie przypadki, w których refleksologia przyniosła korzystne efekty?*

B.R.: Muszę powiedzieć, że refleksologia wpływa na bezpłodność, bo zostają pobudzone nieczynne już hormony. Dziewczynom, które, od wielu lat leczone, nie mogły zajść w ciążę, po serii zabiegów to się udało. Poświadczyli to lekarze.

A.S.: *Z tego, co Pani powiedziała, wynika, że refleksologia nie jest niebezpieczna.*

B.R.: Nie jest, najwyżej nie zadziała. Refleksologia bardzo dobrze działa przy chorobach neurologicznych. Wiele neurologów zaleca refleksologię.

A.S.: *W jakiego typu schorzeniach jeszcze zalecana jest refleksologia?*

B.R.: Refleksologia też bardzo dobrze działa przy wszelkich chorobach psychicznych. Doskonale wycisza np. w depresjach. Ma doskonały wpływ na bardzo zmęczonych pracoholików. Przy refleksologii świetnie się relaksują. Dobrze wpływa na pobudzenie u dzieci.

A.S.: *Na dzieci czy na dorosłych lepiej działa refleksologia?*

B.R.: Dzieci bardzo szybko odbierają refleksologię. O wiele szybciej niż dorośli. Im organizm jest młodszy, tym lepiej odbiera refleksologię. Szczególnie sprawdza się u dzieci zastosowanie refleksologii jako profilaktyki.

A.S.: *Kto wprowadził refleksologię do Polski?*

B.R.: 7 lat temu refleksologię przywieźli do Polski z Kanady Wanda i Andrzej Bratko. Założyli też Polski Instytut Refleksologii, który ma siedzibę w Rzeszowie. Corocznie organizowane są kursy, na których Polacy uczą się refleksologii. Do tej pory zorganizowano dwie konferencje dotyczące refleksologii w leczeniu astmy i stwardnienia rozsianego.

A.S.: *Na czym pracuje refleksolog?*

B.R.: W Chinach stosuje się refleksologię na języku. My w Polsce pracujemy głównie na stopach, dłoniach, na całej głowie i na uszach. Pracujemy kciukiem, tzn. ruchem posuwistym ugniatamy receptory.

A.S.: *Jak wygląda sprawa refleksologii w Polsce?*

B.R.: Przy Ministerstwie Zdrowia powstała Rada Medycyny Naturalnej. Jej szefem był zmarły niedawno dr Filipowicz, związany blisko z refleksologią. Po jego śmierci wiele cennych inicjatyw związanych np. z oficjalnym uznaniem refleksologii zostało wstrzymanych. Mam nadzieję, że te sprawy niedługo się ruszą. Tym bardziej że wiele państw w Europie uznało refleksologię jako dziedzinę bardzo pomocną medycynie konwencjonalnej.

A.S.: *Zapytałam jeszcze Panią Halinę Rokicką z Ukrainy, która na stałe mieszka we Lwowie i tu w Warszawie skończyła kurs refleksologii – dlaczego zainteresowała się właśnie tą dziedziną medycyny niekonwencjonalnej?*

H.R.: 3 lata temu przyjechałam do Warszawy i przez swoją znajomą poznałam refleksologię. Miałam okropne bóle kręgosłupa, głowy i serca. Czułam się bardzo niedobrze i dzięki paru uciskom, które otrzymałam od owej znajomej, poczułam się o wiele lepiej, a później wszystkie te dolegliwości zniknęły. Wtedy zainteresowałam się tym sposobem ucisków, które sprawiły, że tak szybko ból ustąpił. Tak mnie to wciągnęło, że w tej chwili sama po ukończeniu kursu praktykuję refleksologię. Mam bardzo wielu pacjentów. Ta metoda przekonała mnie na tyle, że wiem, iż będę się nią zajmowała. Oczywiście jeszcze dużo muszę się nauczyć, ale chcę tego, bo metoda ta daje niesamowite efekty.

ROZMAWIAŁA ANNA SOKÓŁ





ROZDZIAŁ 21.

# *Refleksologia twarzy i głowy*

(Iwona Ochnicka)

## **ŹRÓDŁO PROBLEMÓW ZDROWOTNYCH**

**W**szystkie dolegliwości fizyczne mają swój początek w stanach psychicznych i powinny być leczone w oparciu o źródło powstania, a nie efekt końcowy schorzenia. Nie kojarzymy coraz częściej pojawiającego się bólu głowy, oczu czy żołądka z ciągłym niepokojem o finanse, niepewnością utrzymania pracy czy nadmiarem zleconych nam zajęć. Sięgamy po środki przeciwbólowe, pozostając w tym samym, złym stanie psychicznym i zastanawiamy się, dlaczego one nie działają. Nie działają, bo pozostając w ciągłym napięciu, podenerwowaniu czy stresie, nie dajemy organizmowi zwalczyć objawów chorobowych. Słabnie nasze samopoczucie i słabnie nasz organizm coraz bardziej podatny na choroby. Co robić z taką sytuacją, jeżeli nie możemy odpocząć, wyjechać na urlop czy rzucić pracy?

Odpowiedzią na to pytanie może być refleksologia twarzy i głowy. Naturalna terapia, która prowadzi nas do wyciszenia wewnętrznego, doprowadza do głębokiego relaksu, wyłączenia się z otaczającego nas świata i uodparnia na kłopoty i przeciwności codzienności.

## HISTORIA

Poszukując źródeł pochodzenia refleksologii twarzy i głowy, dowiadujemy się, że starożytni Chińczycy pobudzali punkty na twarzy i głowie dla szybkiej regeneracji organizmu i wyrównania energii życiowej.

Okazało się również, że Indianie argentyńscy z Andów od wieków stosują zabiegi na twarzy i głowie w celu wzmocnienia swojej odporności na różne dolegliwości.

Dzisiejsza refleksologia twarzy i głowy jest dziedziną młodą. Jej rozkwit zawdzięczamy Dunkom: Lone Sorensen i Inge Dugans, które połączyły starochińską wiedzę o meridianach ze współczesną wiedzą medyczną. W Danii powstał międzynarodowy Instytut Terapii Zonowej Udanelse, gdzie kształcą się refleksolodzy.

W Polsce refleksologii twarzy i głowy uczy pan Andrzej Bratko – założyciel Polskiego Instytutu Refleksologii.

## TEORIA

Refleksologia twarzy i głowy oparta jest na wiedzy o refleksach, starochińskiej wiedzy o meridianach i wiedzy medycznej:

### **Wiedza o refleksach:**

Teoria zonowa dr. Fitzgeralda zakłada podział ciała ludzkiego na 10 pionowych części, tzw. zonów biegnących od każdego palca u nogi (z odgałęzieniami do rąk) do czubka głowy. Końce tych 10 zonów stanowią stopy (ręce), twarz i głowa. Znajdują się na nich refleksy – miejsca odpowiadające wszystkim układom i narządom w organizmie. Przez masowanie refleksów w prosty sposób wpływamy na poprawę naszego zdrowia, bo pobudzamy narządy do prawidłowego funkcjonowania.

### **Wiedza o meridianach:**

Tak jak w krwioobiegu płynie krew, tak meridianami bezustannie płynie energia życia – chi – utrzymując nasze ciało w stanie równowagi zdrowotnej. Meridiany – inaczej kanały życia, znane były już w starożytnych Chinach. Znamy 12 meridianów głównych, rozmieszczonych symetrycznie po obu stronach ciała i 2 meridiany biegnące w osi ciała: z przodu meridian centralny i z tyłu meridian zarządzający. Na ich przebiegu rozmieszczone są punkty oddziaływania, wykorzystywane do dziś w terapiach



akupunktury, akupresury czy shiatsu. Jakiegokolwiek przeszkody w obiegu energii powodują objawy chorobowe w obrębie zablokowanych narządów, złe samopoczucie, brak energii. Na twarzy i głowie znajdują się zakończenia meridianów, które wykorzystywane są w refleksologii. Masowanie tych punktów powoduje zrównoważenie przepływu energii w obrębie całego ciała. A tym samym poprawę stanu zdrowia.

### **Wiedza medyczna:**

Twarz i głowa mają nieskończoną ilość zakończeń nerwowych, bogatą sieć naczyń krwionośnych i mięśni, przez co stanowią bardzo wrażliwą i delikatną część naszego ciała. Z medycznego punktu widzenia, masując twarz i głowę:

- poprawiamy ukrwienie w tym obszarze,
- rozluźniamy napięte mięśnie twarzy i szyi,
- odprowadzamy limfę do naczyń chłonnych,
- pobudzamy zakończenia nerwowe,
- działamy odmładzająco na skórę, poprawiając jej napięcie,
- relaksując twarz, doprowadzamy do uczucia odprężenia całego ciała.

Czego możemy oczekiwać po refleksologii twarzy i głowy?

Bez względu na to, czy wierzymy w refleksologię, meridiany czy energię życia, efektem przeprowadzonego zabiegu jest:

- głęboki relaks,
- zmniejszenie napięcia mięśni twarzy i głowy,
- uczucie rozluźnienia i odprężenia całego ciała,
- wyciszenie układu nerwowego,
- uczucie wewnętrznego spokoju,
- zdystansowanie się do otaczającego nas życia,
- obiektywne spojrzenie na naszą sytuację życiową,
- pozytywne nastawienie i spojrzenie na świat,
- rozwiązanie trudnych, niepokojących spraw, kłopotów.

### **WSKAZANIA**

Nie istnieją konkretne wskazania do stosowania refleksologii twarzy i głowy. Wiadomo jednak, że pomaga ona we wszelkich zaburzeniach na tle emocjonalnym i psychicznym, ponieważ wycisza emocje, łagodzi napięcia i stresy, przyspiesza regenerację zmęczonego organizmu, dodaje energii

i chęci do życia. To tylko niektóre ze wskazań, w jakich skuteczna jest refleksologia:

- stres,
- depresja,
- uczucie lęku, strachu,
- wszelkie problemy na tle emocjonalnym,
- uczucie braku energii, zmęczenia,
- chęć wyciszenia i zrelaksowania się,
- przemęczenie,
- bezsenność,
- nerwowość, zdenerwowanie,
- podwyższone napięcie mięśni twarzy,
- porażenia mięśni i nerwów,
- ściskoszczęk,
- zgrzytanie zębami na tle nerwowym,
- tiki,
- zwiotczenie skóry i mięśni,
- opuchnięcia, nadmiar wody w tkankach przy pogorszonej pracy układu limfatycznego.

## PRZEBIEG ZABIEGU

Podczas zabiegu leżysz spokojnie na łóżku terapeutycznym, oddając się kompletnemu wyłączeniu z otaczającego Cię świata zewnętrznego. Terapeuta wykonuje kilka technik w obrębie twarzy i głowy. Wyczuwa i rozpracowuje miejsca, w których szczególnie nagromadziły się złoże, grudki i stwardnienia. Odpowiednia praca na refleksach powoduje stopniowe odblokowanie rejonów utrudniających swobodny przepływ krwi i właściwą pracę organizmu. Uaktywnienie meridianów powoduje prawidłowy obieg energii życia w Twoim ciele. Doenergetyzowanie organizmu ułatwi powrót systemu emocjonalnego do właściwego funkcjonowania.

W trakcie zabiegu znajdujesz się w głębokim relaksie graniczącym z odczuciem snu. Uczucie odprężenia utrzymuje się wiele godzin po zabiegu. Twarz i całe ciało są wypoczęte i zrelaksowane. Regularne powtarzanie zabiegu, a tym samym głębokiego relaksu, powoduje wydłużanie się odczuwania spokoju, wyciszenia i dystansu do otaczającego nas pędzącego życia. Poprzez rozluźnienie całego ciała i odprężenie się zyskujesz możliwość skoncentrowania się na własnych spokojnych myślach. Zapominasz o stresie.



## ROZDZIAŁ 22.

# *Krioterapia, czyli leczenie zimnem*

### JUŻ WCZEŚNIEJ LECZONO ZIMNEM

**W**ielkie zalety zimna odkryli już starożytni. W leczeniu różnych schorzeń ok. 2500 lat p.n.e. stosowali je Egipcjanie. Hipokrates w V w. p.n.e. zalecał hipotermię dla ukojenia bólu, usunięcia obrzęków i zmniejszenia krwawienia. Zauważył bowiem, że zimno ma niezwykle dla organizmu właściwości. Dostrzegli to żyjący w naszych czasach medycy, zwłaszcza chirurdzy. Chirurg napoleoński baron D.J. Lorrey zauważył podczas wyprawy Napoleona na Rosję, że kończyny rannych tam żołnierzy francuskich mogły być łatwiej amputowane, kiedy okładano ciało lodem lub śniegiem. Ta swoista narkoza (zwana hipotermią) zmniejszała ból i krwawienie, które podczas tego typu operacji występowało obficie. D.J. Lorrey opisał to tak: „Zimno ma uspokajający wpływ na pacjenta, gdyż działa na mózg i układ nerwowy. Wprowadza błogostan, który może utrzymać się kilka godzin po zabiegu”.

Od tego czasu przeprowadzono szereg badań nad działaniem zimna na ciało i psychikę ludzką.

## NOWOCZESNE METODY LECZENIA ZIMNEM

O nowoczesnej kriogenice można mówić od czasu, kiedy fizycy pod koniec XIX w. skroplili gaz i nauczyli się go w takiej postaci przechowywać. Do dzisiaj znane i wykorzystywane są właściwości chlorku etylu, azotu, dwutlenku węgla, tlenu itp. We właściwej formie są używane do niszczenia powierzchniowych nowotworów i leczenia niektórych zmian dermatologicznych.

Tak więc od 1907 r. datuje się rozwój prowadzonej do dzisiaj nauki, która w praktyce stosuje zimno do leczenia i niszczenia niektórych tkanek, np. w kriochirurgii.

W bardzo wielu chorobach krioterapia stała się metodą leczenia z wyboru. W latach 70. XX w. zrodziła się koncepcja krioterapii. Pod jej pojęciem należy rozumieć: „bódcowe, stymulujące stosowanie powierzchniowo temperatur kriogenicznych, tj. poniżej  $-100^{\circ}\text{C}$ , działających bardzo krótko (2-3 minuty), dla wywołania i wykorzystania fizjologicznych, ustrojowych reakcji na zimno, w celu wspomagania leczenia podstawowego i ułatwienia leczenia ruchem”.\*

## POLSKIE POCZĄTKI

Polska krioterapia powstała we Wrocławiu w 1983 r. w Katedrze Rehabilitacji AWF kierowanej przez prof. dr. hab. n. med. Zdzisława Zagrobelnego. Tu zastosowano pierwszy krioaplikator, za pomocą którego zastosowano krioterapię. Zachęcające do tego typu działań były rewelacyjne wyniki lecznicze uzyskane przez badaczy japońskich i niemieckich. Dobre wyniki leczenia zimnem uzyskała też dr Szeffer-Marcinkowska. Zastosowała ona pary ciekłego azotu do suchego schładzania ran oparzeniowych u zwierząt doświadczalnych. Efektem tego było duże przyspieszenie gojenia się powstałych ran.

## PIERWSZA POLSKA KRIOKOMORA

Konstrukтором pierwszej w naszym kraju kriokomory był w 1989 r. mgr inż. Zbigniew Raczkowski z Instytutu Niskich Temperatur i Badań Struk-

---

\* Przy pisaniu tego rozdziału korzystałam z materiałów znajdujących się w Instytucie Reumatologii przy ul. Spartańskiej w Warszawie. Są to m.in.: „Krioterapia ogólnoustrojowa”, opracowana przez H. Gregorowicz i Z. Zagrobelnego oraz krótka notka o „Wpływie krioterapii na organizm człowieka”, opracowana przez pracującego w Warszawskim Instytucie mgr. Pawła Przekwasa.

turalnych Polskiej Akademii Nauk we Wrocławiu. Pierwsza polska kriokomora, zanim zaczęła leczyć pacjentów w 1990 r. na oddziale reumatologicznym w szpitalu w Kamiennej Górze, była testowana przez zdrowych ochotników rekrutujących się ze studentów AWF we Wrocławiu. W kriokomorze organizm schładzało zimne powietrze o temperaturze  $-110^{\circ}\text{C}$  do  $-160^{\circ}\text{C}$ . Przebywanie w takich warunkach powinno trwać od 2 do 3 minut.

## ZIĘBIENIA MIEJSCOWE

W zależności od schorzenia stosuje się też krioterapię miejscową. Spryskuje się zimnem miejsca wskazane przez lekarza. On bowiem na podstawie badań (prześwietlenie klatki piersiowej, EKG serca, podstawowe badania krwi i moczu) decyduje, czy terapię zimnem można zastosować.

## KTO NIE MOŻE LECZYĆ SIĘ ZIMNEM

Doświadczenia zachodnie i polskie w stosowaniu krioterapii określiły przeciwwskazania do leczenia tą metodą.

Do przeciwwskazań bezwzględnych należą:

- nietolerancja przez organizm zimna (w tym alergia na zimno),
- klaustrofobia,
- niedokrwistość (w tym miejscowe zaburzenia ukrwienia),
- choroba Raynauda i jej podobne,
- działanie leków (zwłaszcza neuroleptyków i alkoholu),
- niedoczynność tarczycy,
- różne schorzenia serca (w tym dusznica),
- przecieki żylna-tętnicze w płucach,
- różne ostre schorzenia dróg oddechowych.

Przeciwwskazania względne:

- wiek powyżej 65 lat,
- przebyte zakrzepy żylna i zatory tętnic obwodowych,
- nadmierna potliwość skóry pod wpływem np. niekontrolowanych emocji.

## JAK ZACHOWYWAĆ SIĘ W KRIOKOMORZE

Krioterapia jest całkowitym zaprzeczeniem sauny fińskiej. Tu działa się zimnem i dlatego wszyscy, którzy skierowani są do leczenia kriogenicznego, muszą być poinformowani, jak zachowywać się w kriokomorze. Konieczne jest wytarcie ręcznikiem całej skóry, aby nie było na niej nawet kropelki potu. Wchodzimy do kriokomory w kostiumie kąpielowym. Na nogi zakładamy grube skarpety i drewniaki (drewniane klapki), na dłonie grube rękawice. Przez cały czas pobytu w komorze pozostajemy w kontakcie głosowym z obsługą medyczną, która też mierzy czas naszego pobytu. Ważne jest, aby w kriokomorze się ruszać. Tak jak w marszu wysoko podnosić nogi i ręce. Na ogół wszyscy chorzy podczas pobytu w kriokomorze nie odczuwają zimna w potocznym tego słowa znaczeniu. Odczuwają natomiast jakby delikatne ukłucia igłami, co sprawia wrażenie „chłodnego pieczenia”. Zabiegi tego typu nie prowadzą do hipotermii.

## KORZYŚCI Z KRIOTERAPII

- odprężenie (uspokojenie, stan błogości, zanik zmęczenia, co może utrzymywać się przez kilka godzin),
- zmniejsza się, a w niektórych przypadkach znika ból,
- zmniejszają się lub znikają obrzęki,
- zahamowane zostają procesy zapalne,
- poprawia się stan skóry,
- poprawia się odporność całego organizmu,
- zmniejsza się spastyczność mięśni i poprawia się ich ruchomość.

## CZASAMI SAMA KRIOTERAPIA NIE POMOŻE

Trzeba jednak przyznać, że w przypadku choroby narządów ruchu sama krioterapia nie wystarczy. Niezbędne są ćwiczenia rehabilitacyjne, które krioterapia wspaniale wspomaga, ale tylko wspomaga.

Jak widzimy, sama krioterapia nie uleczy nas z różnych schorzeń, ale w znacznym stopniu może ulżyć naszym niedomaganiom. Wiedzą o tym niektórzy lekarze i dlatego kierują na nią chorych, dbając, aby krioterapia nie była jedynym sposobem leczenia.



# *Leczenie polem magnetycznym*

## STARE NOWE METODY

**S**posoby leczenia różnych schorzeń polem magnetycznym znane były już w starożytności. Dzisiejsza medycyna coraz szerzej i częściej sięga do tych sposobów, wykorzystując wolnozmiennne pola magnetyczne. Stosowane są one zarówno w diagnostyce, np. rezonans magnetyczny, jak i w terapii. W terapii wykorzystuje się wolnozmiennne pola magnetyczne w ortopedii, chorobach wewnętrznych, neurologii, dermatologii, a nawet w psychologii i psychiatrii. Odkryto bowiem dobroczynny wpływ niskich wolnozmiennych pól magnetycznych na człowieka. Zauważono, że są one w stanie wprowadzić tak niezbędną równowagę energetyczną w organizmie ludzkim oraz uruchomić jego własne mechanizmy obronne.

## FIZYKA I CHEMIA POMOCĄ MEDYCYNIE

Współczesna wiedza o możliwości użycia pól magnetycznych w medycynie zaczęła się w pierwszej połowie XIX w. Łączy się to z pewnymi odkryciami w dziedzinie fizyki. W 1820 r. Hans Christian Oersted, fizyk duński, zauważył, że płynący przez przewód prąd oddziałuje na ludzkie ciało. Opierając się na tym odkryciu, francuski fizyk i matematyk Ampère sformułował kilka lat później prawo pokazujące silny związek między po-

lem magnetycznym a prądem elektrycznym. A fizyk i chemik angielski Faraday w 1831 r. udowodnił zjawisko indukcji magnetycznej. Od tego czasu zaczęto się bacznie przyglądać działaniu prądu elektrycznego poprzez pole magnetyczne.

Badania naukowe i kliniczne udowodniły, że pola magnetyczne mogą bezboleśnie wnikać do tkanki mózgowej i pobudzać wszystkie struktury nerwowe naszego organizmu. Pola magnetyczne, przekazując prąd elektryczny, stają się cennym nośnikiem energii wytwarzanej przez prąd.

## MEDYCYNĄ FIZYKALNA

Leczenie polem magnetycznym w naszych czasach stało się możliwe dzięki bardzo silnemu związaniu medycyny z fizyką i dzięki stale ulepszanej technice. Powstała tzw. medycyna fizykalna, która do swojego leczenia włączyła magnetoterapię i magnostymulację. Stosuje się ją przy leczeniu takich schorzeń, jak: nadciśnienie tętnicze, choroba wieńcowa, choroby kręgosłupa i stawów, migreny, zaburzenia koncentracji, depresje, cukrzyce i liczne choroby układu nerwowego.

Magnostymulacja może stać się w pewnych przypadkach metodą alternatywną do leczenia farmakologicznego. Tym bardziej że jest stale badana naukowo i klinicznie oraz unowocześniana technicznie.

## MAGNOSTYMULATORY I ICH WPŁYW NA LUDZKIE CIAŁO

W 1996 r. pojawiło się na rynku niemieckie urządzenie o nazwie MRS 2000. Obecnie pojawiła się unowocześniona jego forma Magnostymulator Viofor JPS produkowany przez firmę Med.&Live. Skrót JPS jest od nazwisk jego twórców. Są to prof. dr hab. med. F. Jaroszyk, biofizyk prof. dr hab. J. Paluszak oraz lekarz i fizjolog z AM w Poznaniu prof. dr hab. med. A. Sieroń. Projekt i konstrukcję tego magnostymulatora generującego sygnały metodą JPS wykonał zespół, którym kierował mgr inż. W. Deka.

Od kilku już lat prowadzone są podstawowe badania nad działaniem wolnozmiennych pól magnetycznych na organizm ludzki w magnostymulatorze Viofor JPS. Badania te prowadzone są przez Pracownię Zakładu Psychologii Klinicznej i Psychofizjologii Akademii Pedagogiki Specjalnej im. Marii Grzegorzewskiej w Warszawie oraz Pracownię Psychofizjologii zorganizowaną na terenie Prewentorium „Piaś” w Iwoniczu Zdroju.



Badania nad szkodliwością, jak i dobroczynnością fal magnetycznych trwają na świecie już od 80 lat. Znane jest ich wykorzystanie o częstotliwościach 3-10 MHz (megaherc). Tą bowiem jednostką częstotliwości równą milionowi herców określa się wpływ energii, która pozwala ogrzać tkanki przez efekty termiczne.

## NADZIEJA I ZDROWY ROZSĄDEK

Współcześnie ogromne nadzieje wiąże się z polami magnetycznymi o bardzo niskiej częstotliwości. Opierając się na badaniach medycznych, zauważono, że działają one leczniczo i pomagają pokonać wiele chorób. Podkreślam – pomagają. Nie można ich traktować jako jedynego antidotum.

Jak podaje prof. Sieroń, w magnetoterapii zwykle stosuje się pola magnetyczne o częstotliwości mniejszej od 100 Hz i indukcję magnetyczną rzędu 0,1 mT do 20 mT czyli 2-3 rzędy większe od indukcji magnetycznej pola ziemskiego, która wynosi 30-70 mT.\*

Stwierdzono ponad wszelką wątpliwość, że magnetoterapia jest metodą bezpieczną. A co najważniejsze, nie powoduje żadnych działań ubocznych. Jest więc bezpieczna i przydatna w leczeniu wielu chorób, zarówno w warunkach domowych, jak i szpitalnych czy uzdrowiskowych.

Obok wielu zaleceń do używania pól magnetycznych podane są choroby czy stany, przy których pól magnetycznych nie powinno się używać. Są to: ciąża, czynna choroba nowotworowa, czynna gruźlica płuc, krwawienia z układu pokarmowego, posiadanie elektronicznych implantów, posiadanie elektronicznych narządów po przeszczepach.

Oprócz tych zastrzeżeń korzystanie z magnetoterapii jest bezpieczne i może stanowić niezwykłą pomoc w leczeniu wielu schorzeń. Może też być mądrą profilaktyką.

## MAGNESY GIMNASTYKUJĄ NASZ ORGANIZM

Pola magnetyczne w specjalnie zaprogramowanych urządzeniach wywołują w organizmie poruszenie tkanek, tak jak podczas ruchu i ćwiczeń gimnastycznych. Wiemy doskonale, że nic tak korzystnie nie wpływa na nasze ciało, jak ruch. Wtedy bowiem regenerują się chore komórki. Wracają nam

---

\* Informacje z książki Siostry Profesor M.B. Pecyny, *Wolnozmienne pola magnetyczne*, Warszawa 2000 r.

siły vitalne i pobudza się nasza psychika. Pola magnetyczne pobudzają utkwione w ludzkim organizmie siły elektromotoryczne, które są w stanie – przy odpowiednim kierowaniu – doprowadzić nas do stanu homeostazy. Czyli przywrócić naszemu organizmowi równowagę, tak potrzebną do prawidłowego funkcjonowania.

## **MAGNETOTERAPIA POMAGA ZWALCZYĆ BÓL**

Stwierdzono poprzez liczne badania kliniczne, że wolnozmienne pola magnetyczne mają działanie przeciwbólowe. Zmniejszają ból albo w niektórych przypadkach całkowicie go likwidują dzięki zwiększonemu wydzielaniu się endogennych opatów, substancji, które odpowiadają za wzrost progu bólu. Działanie przeciwbólowe utrzymuje się jeszcze długo, gdy już bezpośrednio nie korzystamy z pól magnetycznych.

## **MAGNETOTERAPIA KORZYSTNIE DZIAŁA NA UKŁAD NERWOWY**

Pola magnetyczne odgrywają niebywałą rolę przy przewodnictwie neuronów i sterują całym układem nerwowym, aby zachowywał równowagę i sprawność działania. A jak wiemy, układ nerwowy odpowiada za prawidłowe działanie całego organizmu. I to nie tylko za strefę fizyczną, ale i psychiczną. Dlatego też magnetoterapia poprawia działanie naszego mózgu i pozwala nam wywołać fale alfa, które niezwykle przydają się w samoleczeniu. Fale alfa uzyskuje się podczas pełnej relaksacji. Stan ten można też uzyskać, stosując biofeedback i pewne rodzaje medytacji. Czynności fal alfa można w jakimś stopniu kontrolować. Nauka mówi nam wyraźnie, że wysokie wartości amplitud fal alfa cechują człowieka zdrowego i wypoczętego. Są one charakterystyczne dla stanów czuwania i rozluźnienia. Obecność wysokich fal alfa świadczy o dobrej kondycji naszego mózgu, który może zająć się pracą twórczą. A czyż tworzenie zdrowia w naszym chorym organizmie nie jest pracą twórczą?

Podsumowując, pola magnetyczne, przez które w odpowiedni sposób przebiega prąd elektryczny, pomagają:

- w leczeniu wielu chorób (między innymi układu kostnego i nerwowego),
- zmniejszają lub eliminują ból,
- rozluźniają mięśnie,

- 
- działają uspokajająco i antystresowo,
  - przyspieszają skuteczniejszą relaksację,
  - pomagają zachować i utrzymać dobry i spokojny sen,
  - pomagają w dobrej koncentracji,
  - utrzymują stały, niezbędny dla prawidłowego działania poziom kwasu mlekowego,
  - korygują nieprawidłowe zachowania emocjonalne (jak lęk, strach, gniew itp.),
  - likwidują napięcia nerwowe,
  - normują ciśnienie,
  - regenerują tkanki,
  - korzystnie wpływają na skórę,
  - usprawniają organizm po urazach.





## ROZDZIAŁ 24.

# Irydologia



*Lampą ciała jest twoje oko. Jeśli twoje oko jest zdrowe,  
całe twoje ciało będzie rozświetlone.*

ŁK 11,34

## OCZY NIE KŁAMIA

**P**opularne jest powiedzenie, że „oczy są oknami duszy” i że „z oczu można wyczytać wszystko”. No właśnie, my, laicy, potrafimy jedynie odczytać pewne stany emocjonalne, które malują się w oczach: jak smutek, radość, nudę itp. Możemy też podziwiać kolor tęczówki, który uznamy za piękny bądź beznadziejnie banalny. Ale to już sprawa gustu.

W Ewangelii według św. Łukasza 34-36 czytamy: „Lampą ciała jest twoje oko. Jeśli twoje oko jest zdrowe, całe twoje ciało będzie rozświetlone. Lecz jeśli jest chore, ciało twoje będzie również w ciemności. Bacz więc, czy światło, które jest w tobie, nie jest ciemnością”.

Doświadczony irydolog wyczyta w naszych oczach stan organizmu, bo irydologia to metoda diagnostyczna, która bada kształt i barwę tęczówki. Na jej podstawie potrafi określić, czy jesteśmy zdrowi, czy chorzy. Wszelkie zmiany, jakie pojawiają się w danej części tęczówki, informują o chorobie jakiegoś organu w naszym ciele.

## TAJEMNICZA ENERGIA

Badania naukowe wykazały ponad wszelką wątpliwość, że za pośrednictwem układu nerwowego i krwionośnego oka (a dokładnie tęczęwki) jest powiązanie z całym organizmem. Istnieje też coś, ale tego jeszcze nie zbadało naukowo, co krąży między naszą tęczęwką a całym organizmem. Jest to energia, której swobodny przepływ ma zasadnicze znaczenie dla naszego zdrowia.

Irydologia, która nie wszędzie została uznana na naukę, zakłada, że energia, która dociera do tęczęwki, jest dostarczana z organizmu za pomocą 24 nerwów.

## POCZĄTKI TKWIĄ W STAROŻYTNOŚCI

Diagnozowanie za pomocą oczu znano już w starożytności. W Gazie odnaleziono papirus długości 55 metrów i szerokości 1,5 metra, prawie w całości poświęcony irydologii. Oprócz Egiptu irydologię stosował cały Daleki i Bliski Wschód. Prym wiedli Tybetańczycy, którzy oczy nazwali „oknami wiodącymi w głąb ludzkiego ciała”.

Słowo „irydologia” pochodzi z języka greckiego i oznacza diagnozowanie za pomocą tęczęwki, irs – znaczy tęcza.

## W OCZACH MOŻNA ZNALEŹĆ WSZYSTKO

W czasach nowożytnych naukę tę odkrył węgierski lekarz Ignac von Peczely. Swoją pracę na temat irydologii opublikował w 1866 roku. Niezależnie od Peczelya swoje dzieło pt. „Diagnozowanie na podstawie oka” wydał w 1897 roku szwedzki pastor Nels Liljequist. Od tego czasu znacznie wzrosło zainteresowanie irydologią jako nieinwazyjną metodą diagnozowania. Bardzo poważnie w swojej pracy medycznej irydologią zajął się amerykański lekarz Bernard Jensen. Założył on i przez długie lata kierował ośrodkiem medycyny naturalnej w Kalifornii. Tam też stosował irydologię, diagnozując wiele chorób. Założył w USA Międzynarodowe Stowarzyszenie Irydologów, które wydaje pismo pt. „International Iridologist”.

Zainteresowanie irydologią rośnie z roku na rok. W takich krajach, jak: USA (niektóre stany), Francja, Niemcy, Austria, irydologia jest wykładana na studiach medycznych. Traktuje się ją jako dodatkową metodę diagnostyczną uznaną przez medycynę oficjalną. W Rosji badania nad tęczęwką

oka prowadzone są w kilku ośrodkach naukowych, między innymi w Instytucie Klinicznej Medycyny Eksperymentalnej w Nowosybirsku czy w Instytucie Fizyki w Baku i na Uniwersytecie w Moskwie. Dwaj uczeni z Moskwy: prof. Romaszow i prof. Wielchowier, opracowali podręcznik irydologii.

W Polsce jest niewielu praktykujących lekarzy irydologów. Irydologia interesuje natomiast coraz więcej ludzi zajmujących się medycyną naturalną. Medycyna konwencjonalna w naszym kraju irydologię traktuje z przymrużeniem oka.

### **Korzyści płynące z irydologii:**

- Pozwala w bezpieczny sposób zdiagnozować pacjenta, bo po wyglądzie i kształcie tęczówki można ocenić strukturę całego organizmu.
- Dzięki zmianom, jakie zachodzą na tęczówce, można natychmiast reagować na pojawiający się stan chorobowy. Jest to niezwykle cenne w profilaktyce.
- Można dzięki szybkiej diagnozie zastosować odpowiednią terapię.
- Diagnoza przeprowadzona w oparciu o tęczówkę jest szybka, bezbolesna, a co ważne, nie ma szkodliwego wpływu na nasz organizm, jak np. rentgen czy rezonans magnetyczny.

Jest tylko jedna ważna uwaga. Diagnozować z tęczówki może jedynie dobry i doświadczony specjalista irydolog. Dla doświadczonego irydologa każda, nawet najdrobniejsza plamka na tęczówce coś znaczy. Poza tym wytrawny irydolog może z naszych oczu wyczytać, na co kiedyś cierpieliśmy i co może nam dolegać w przyszłości.







ROZDZIAŁ 25.

# *Niech podobne leczy podobne, czyli homeopatia*



*To, co wywołuje chorobę, leczy ją*

HIPOKRATES

## **CZŁOWIEK NIE SKŁADA SIĘ TYLKO Z CIAŁA**

**H**omeopatia jest jedną z najbardziej kontrowersyjnych metod leczenia alternatywnego. Niektórzy nawet mówią, że homeopatia może zniszczyć duszę człowieka. Lepiej jest sięgać do osiągnięć nauki, jakie oferuje nam medycyna konwencjonalna. Ale co robić, gdy ta wspaniała naukowa medycyna nie może albo nie umie nam pomóc? To właśnie ta nieskuteczność medycyny konwencjonalnej zmusza chorego, cierpiącego człowieka do szukania pomocy w metodach leczenia alternatywnego. Filozofia i metody działania medycyny niekonwencjonalnej wychodzą naprzeciw człowiekowi. Mówią o człowieku chorym, a nie o chorym organie, który najbardziej daje nam się we znaki i uznajemy, że to jest przyczyną całego naszego nieszczęścia. Homeopatia, podobnie jak wiele systemów leczniczych poza obiegiem oficjalnym, traktuje człowieka jako całość. Jest więc holistycznym (całościowym) sposobem leczenia. W polu jej zainteresowań leży zarówno cierpienie fizyczne, jak i psychiczne, a więc nasze emocje czy nasza osobowość.

Homeopatia jako system leczenia znana jest na Zachodzie od ponad 200 lat. Podobnie jak ziołolecznictwo, psychoterapia czy magnetoterapia, należy do kręgu kulturowego Zachodu. Zasady i filozofia nią rządząca powinny być nam bliższe niż pochodzące z kultury Wschodu ajurweda czy akupunktura.

## **HAHNEMANN, TWÓRCA HOMEOPATII**

Za twórcę homeopatii uważa się dr. Samuela Hahnemanna, który pod koniec XVIII w. sformułował po raz pierwszy zasady homeopatii. Jednak już wcześniej znani byli wielcy lekarze, którzy leczyli chorych zgodnie z zasadami homeopatii, jak np. Hipokrates (460-359 p.n.e.) czy Paracelsus (1493-1541).

Hahnemann, znany niemiecki lekarz, rozczarowany ówczesnymi metodami leczenia, które przynosiły jego zdaniem więcej szkody swymi działaniami ubocznymi niż pożytku, zaczął poszukiwać łagodniejszych, a bardziej efektywnych środków. Wiele eksperymentował, w tym w większości na sobie i odkrył, że „podobne leczy podobne”.

Wszystko zaczęło się w 1790 r., kiedy Hahnemann przeprowadził eksperyment z peruwiańską korą, która zawierała chininę. Obecnie właśnie ją stosuje się przy leczeniu malarii. Będąc zdrowym, Hahnemann zaczął przyjmować 2 razy dziennie chininę. Zauważył u siebie, i to bardzo szybko, objawy typowe dla malarii. Kiedy odstawił chininę, objawy równie szybko, jak się pojawiły, zniknęły. Zaczął praktykować z innymi roślinami. Na początku Hahnemann stosował duże dawki leków homeopatycznych. Gdy występowały gwałtowne reakcje, zmniejszał stale dawkę. Dostrzegł, że ta sama substancja stosowana w mniejszych dawkach przez osobę cierpiącą na jakąś chorobę może pobudzać cały organizm do walki z zagrożeniem. W ten sposób stworzył system leczniczy zwany homeopatią. Co znaczy z greckiego homeo – podobny i patos – cierpienie, choroba.

## **POTENCJONOWANIE, CZYLI ROZCIEŃCZANIE I DYNAMIZOWANIE**

Leki stosowane w homeopatii oparte zostały na składnikach pochodzenia naturalnego. Najczęściej roślinnego i mineralnego. Aby lepiej działały, rozpuszcza się je w alkoholu rozcieńczonym wodą, i to w ogromnych pro-

porcjach. Hahnemann rozcieńczał leki w setkach kolejnych manipulacji. Swoj sposób rozcieńczania określał łacińskim słowem „centum” lub pierwszą literą C. Przy C1 jest to pierwsze stukrotne rozcieńczenie, przy C3 – trzecie, przy C6 – szóste. Matematycznie wyraża się to jako  $100^{-6}$ . Ponieważ przy przygotowywaniu pierwszych rozcieńczeń, np. C1, C2, C3, często potrzebne są rozcieńczenia pośrednie, w Niemczech, gdzie produkowanych jest dużo leków homeopatycznych, wprowadzono dodatkowo nazwę od łaciny „decem”, w skrócie D. W ten sposób obok potencji C są stosowane potencje D, które jeszcze bardziej rozcieńczają dany lek. Pojawia się pytanie, które na pewno usłyszymy od przeciwników homeopatii – skąd w tak rozcieńczonym roztworze jakieś działanie lecznicze? Na to pytanie, mimo wysiłków naukowców, nie ma na razie odpowiedzi.

## OBUDZIĆ „SIŁĘ ŻYCIA”

W homeopatii rządzi więc zasada „niech podobne leczy podobne”. Niezbędna jest też wiara w zdolności samouzdrawiające i regulujące w organizmie. Homeopatia pomaga te zdolności obudzić, czego rezultatem jest odzyskanie zdrowia. Hahnemann wierzył, że leki homeopatyczne tak wysoko rozcieńczone ożywiają w organizmie to, co zostało w czasie choroby uśpione. Nazwał to „siłą życiową”. W medycynie zachodniej nie ma takiej idei. Koncepcja „siły życiowej” jest bardzo podobna do qi z tradycyjnej medycyny chińskiej lub prany z ajurwedy. Leki homeopatyczne mają więc pobudzić uzdrawiającą moc „siły życiowej”.

## SZUKANIE POMOCY

Widzimy jasno, że teoretyczne podstawy homeopatii są sprzeczne z zasadami nowoczesnej medycyny, a z drugiej strony coraz więcej lekarzy, i to różnych specjalności, sięga po te niekonwencjonalne leki. Moja lekarka – neurolog, kiedy dowiedziała się, że korzystam z wiedzy doświadczonego homeopaty, zwierzyła mi się, że skończyła kurs homeopatyczny, żeby, jak to określiła, lepiej pomóc swoim cierpiącym i załamany pacjentom.

George Vithoulkas, znany teoretyk i praktyk kliniczny w dziedzinie homeopatii, uważa, że nowoczesna farmakologia może osłabić naturalne siły uzdrawiające organizmu przez sztuczne łagodzenie objawów choroby i hamowanie „siły życiowej”.

## **ZA I PRZECIW HOMEOPATII**

Naukowy sceptycyzm dotyczący homeopatii wynika głównie z nieznanego mechanizmu jej działania. Jeżeli homeopatia jest rzeczywiście skuteczna, jak utrzymują jej zwolennicy, przytaczając wiele klinicznie potwierdzonych przypadków jej skutecznego działania, może warto spróbować tej metody. Tym bardziej że leczenie homeopatyczne nie powoduje żadnych objawów ubocznych, co sama na sobie sprawdziłam. Żaden też doświadczony homeopata nie doradza, aby lecząc się homeopatycznie, zwracać z leczeniem konwencjonalnym. Potrafi natomiast wsłuchiwać się w cierpienia pacjenta, spojrzeć mu w oczy (mój homeopata jest też irydologiem), traktować go holistycznie i dopiero przez odpowiednio dobrane lekarstwa ulżyć jego dolegliwości.

## **NATURALNA TERAPIA IMMUNOLOGICZNA (ODPORNOŚCIOWA)**

Większość naszych chorób wynika z zaburzeń funkcjonowania układu odpornościowego. Prawdłowo działający w naszym organizmie układ odpornościowy utrzymuje homeostazę i jest w stanie zapewnić nam ochronę przed czynnikami szkodliwymi, które mogą wywołać nawet bardzo groźną chorobę.

W swojej pracy z pacjentem Mieczysław Wiktor, homeopata-irydolog z Gdańska, przyjmujący też w Centrum Homeopatii w Warszawie, zaobserwował, że w przypadku wielu chorób ważną rolę odgrywa uszkodzony układ odpornościowy. Opracował więc nowatorską metodę naturalnego stymulowania układu odpornościowego, która to wykorzystuje właściwości immunologiczne skóry. Opracowane preparaty wcierane w odpowiednie miejsca mają pobudzić zawarte w skórze komórki dendryczne. To właśnie one są ściśle powiązane z naszym układem odpornościowym. Odbierają, przetwarzają i przekazują informacje limfocytom T, które są odpowiedzialne za pracę z całym układem immunologicznym, są więc naszą największą bronią w walce z czynnikami szkodliwymi wywołującymi choroby.

Systematycznie wcierane w skórę preparaty są odpowiednio dobrane w zależności od choroby. Zawierają substancję złożoną ze składników homeopatycznych, izotopowych i olejków eterycznych. Preparaty te, jak podaje ulotka, działają objawowo, wzmacniając siły obronne organizmu i jego zdolności regeneracyjne. Preparaty, których jest 24, działają na wiele po-

wiązanych z zaburzeniami układu odpornościowego schorzeń, takich jak: choroby alergiczne, do których zalicza się między innymi astmę, atopowe zapalenie skóry, pokrzywkę oraz choroby autoimmunizacyjne, a do nich zalicza się: toczeń rumieniowaty, reumatoidalne zapalenie stawów, cukrzyca, zapalenie jelita grubego czy stwardnienie rozsiane.

Początkowo preparaty te funkcjonowały pod nazwą Cutisan, a po zarejestrowaniu funkcjonują jako Dermavit z odpowiednim numerem, który wskazuje na leczoną chorobę. I tak np. Dermavit o numerze 14 leczy niewydolność mięśnia sercowego i skaczące ciśnienie tętnicze. Dermavit 21, który stosuję, pomaga przy chorobach centralnego układu nerwowego.

## MÓJ HOMEOPATA

Mieczysław Wiktor, jako znający swój fach homeopata, pomógł już wielu ludziom, którym medycyna konwencjonalna nie dawała żadnych szans. Do jego osoby przekonały mnie liczne rozmowy z pacjentami, którzy przyjeżdżają do jego gabinetów z całej Polski. Znajdują u niego zrozumienie dla swojego schorzenia i konkretną pomoc, której bardzo długo i bezskutecznie szukali u swojego lekarza. Kiedy poznałam go bliżej, zrozumiałam, że wszystkie jego działania są skierowane na to, aby ulżyć cierpieniom. Tego szukałam u wielu lekarzy – nie znalazłam.





## *Wielka siła dużych rozcieńczeń*

**R**ozmowa z Mieczysławem Wiktorem, homeopatą-irydologiem, twórcą metody stymulacji komórek dendrycznych znajdujących się w skórze. Mieczysław Wiktor, zajmujący się od ponad 30 lat homeopatią, został uznany przez czasopismo „Sukces” za jednego z najwybitniejszych terapeutów medycyny naturalnej w okresie Polski powojennej.

A.S.: *Dlaczego homeopatia uważana jest za jedną z najbardziej kontrowersyjnych metod leczenia alternatywnego?*

M.W.: Tu trzeba zadać sobie pytanie – czym odróżnia się homeopatia od innych metod leczenia alternatywnego. Homeopatia to cały system leczniczy, nie podaje tylko jakichś środków, jak np. w ziołolecznictwie, działając na jakieś ukierunkowane schorzenie. Homeopatia rozwiązuje problem choroby szerzej. Po pierwsze, jest odpowiednio przygotowany lek, są to nie tylko zioła. Początki homeopatii związane są z lekarzem. Nikt inny na to nie mógłby wpaść. Lekarze nie zgadzali się z ówczesnymi metodami leczniczymi, a był to XIX wiek. Z literatury możemy wyczytać, jakie to było kiepskie leczenie, dopóki nie było odkryć Fleminga, antybiotyku Pasteura, szczepionek, prątków Kocha itd. Hahnemann, uważany za twórcę homeopatii, założył sobie pewną teorię, która się sprawdziła. Okazało się, że podawanie bardzo małych stężeń substancji, które w normalnych wa-

runkach wywołują szereg chorób, może leczyć. Okazuje się, że są mechanizmy fizjologiczne, które tak reagują. To nie jest więc tak, że on sobie wymyślił coś nierealnego.

W homeopatii w odpowiedni sposób przyrządza się leki, chodzi tu o potencjonowanie. Jest to niezmiernie ważne. Macierzystą substancję wielokrotnie się rozcieńcza.

A.S.: *Ale potencjonowanie to nie tylko rozcieńczanie?*

M.W.: Nie. Jest rozcieńczanie, ale z zachowaniem, można to nazwać, pewnego rytuału. Przy każdym przejściu do kolejnego rozcieńczenia następuje wstrząsanie w celu dynamizacji leku. W ten sposób przekazywana jest energia następnemu rozcieńczeniu. Opuszczenie etapu wstrząsania przeczy całej teorii homeopatii.

A.S.: *Wiele osób mówi, że owo wstrząsanie, czyli dynamizowanie, powoduje utratę siły wewnętrznej, która tkwi w człowieku i nie pozwala w niego wejść złym mocom.*

M.W.: Rozpuszczalnikiem, w którym rozpuszcza się substancje lecznicze, jest woda. Okazuje się, że woda ma tak ciekawą strukturę w zależności od stężenia substancji leczącej i przechodząc odpowiednie etapy wstrząsania przekazywane są kryształy wody. Przy rozcieńczeniu najwyższym D24, gdzie nie może już być tej substancji macierzystej w rozpuszczalniku w 1 litrze, ale jest przekazana struktura wody tak jak w matrycy pamięć i okazuje się, że jest rozcieńczenie 1:60 zer, czyli nic tam w ogóle nie ma, a efekt leczniczy jest?

A.S.: *Jak tak rozcieńczone leki mogą leczyć?*

M.W.: Można zadać pytanie: jakim cudem ryby wracają na tarło w miejsce swojego urodzenia, chociaż pływają daleko od niego? Wyczuwają one stężenie substancji w takim rozcieńczeniu, które nie jest możliwe do wycucia nawet przez najczulszą aparaturę. Nie bądźmy więc tak zapatrzeni w pewien poziom wiedzy, który mówi, że nic nie może się zdarzyć w naszym organizmie, bo my naprawdę jeszcze bardzo wielu rzeczy nie wiemy. Odkrywamy po pewnym czasie, że to, co wydawało się niemożliwe, jest możliwe. Jestem przekonany, że to kwestia jeszcze bardzo krótkiego czasu i homeopatia będzie mieć mocne i trwałe dowody naukowe. Druga rzecz, którą zarzuca się homeopatii, to to, że podaje się leki według obrazu choroby.



A.S.: *Bo w homeopatii rządzi zasada, że podobne leczy podobne.*

M.W.: Nie leczymy tego samego tym samym, tylko do objawów, jakie wywołuje choroba, dobieramy lek o podobnym obrazie, a nie ten sam, który wywołuje tę chorobę. I okazuje się, że efekty takiego działania są bardzo dobre.

A.S.: *Homeopatię uważa się za swojego rodzaju okultyzm, magię łączoną z New Age.*

M.W.: To jest nieprawda. W homeopatii bierze się lek nie tylko nakierowany na objawy fizyczne, ale i psychiczne.

A.S.: *Z tego wynika, że homeopatia interesuje się całym człowiekiem. Nie tylko jego ciałem, ale i duszą. Może tu kryje się niebezpieczeństwo tej metody?*

M.W.: Homeopatię nie tylko interesuje choroba, ale chory, cierpiący człowiek. W aleopatii (medycynie konwencjonalnej) badanie jest bardzo proste. Mamy substancję, która, zakładamy, że będzie dawała efekty lecznicze. Podajemy ją 50 osobom, drugiej 50 osób dajemy placebo. Po 3 miesiącach badanie stwierdza, jak substancja działa. W homeopatii jest to niemożliwe. Nie można wziąć 50 pacjentów i podać im np. Rhus tox czy innego leku stosowanego przy chorobach reumatycznych, drugiej 50 nie podać niczego i zrobić sobie porównanie. Nie wyjdzie wtedy nic, przypadek tylko może sprawić, że wszystkim z tej 50 pomógł Rhus tox. W homeopatii trzeba przeprowadzić z pacjentem wywiad na temat jego schorzenia i dobrać każdemu odpowiedni lek. Każdemu inny, bo choroba reumatyczna może być u każdego inna. W homeopatii bada się nie skuteczność danego leku, ale skuteczność całej homeopatii. Homeopatia w wielu przypadkach może pomóc, a w niektórych nie.

A.S.: *Po latach 80. zarzucono homeopatii, że jej stosowanie może wyrządzić człowiekowi wiele zła. Do tego czasu uważano, że homeopatia jest co najwyżej bezużyteczna i nie ma żadnych działań ubocznych. Co Pan o tym sądzi?*

M.W.: To jest jedna z najbezpieczniejszych metod, jakie są. Te słowa potwierdzają, że homeopatia działa, bo jeżeli można zrobić zło, to również można zrobić dobro. W tych zarzutach nie ma zrozumienia dla sensu homeopatii. Homeopatia działa na zasadzie podobieństwa. Substancja lecząca jest w dużym stopniu rozcieńczona, czyli podanie

odpowiedniej terapeutycznej dawki osobie i nietrafienie w ogóle, bo to nie jest na tę chorobę i mogliśmy się pomylić, lecząc się np. sami, to jedyne zło, jakie moglibyśmy sobie uczynić. To, że choroba się nie leczy, a np. postępuje, jest ewidentnym złem. Czyli zażywając nietrafiony na daną chorobę lek, nie powodujemy żadnych działań ubocznych, jedynie to, że nie leczymy choroby, bo ona może się rozwijać. Kluczem do leczenia homeopatycznego jest dokładnie dobrany lek do obrazu chorobowego. Jeżeli lek zadziała, to jest jak klucz, który otwiera wszystkie procesy regeneracyjne organizmu. Jeżeli się nie trafi odpowiednim lekiem, to tak, jakbyśmy pili wodę.

A.S.: *Dlaczego tak wielu ludzi sięga do homeopatii? W poczekalniach w Gdańsku i w Warszawie czekają do Pana tłumy ludzi.*

M.W.: Może odpowiem w ten sposób: ludzie szukają nie tylko pomocy w homeopatii. Szukają każdej możliwej szansy, która pozwoli im wyzdrowieć. Tu żadne zastrzeżenia, bariery nie pomagają, bo dla każdego człowieka to, co najcenniejsze, to jego życie i zdrowie. I tu nie istnieje coś, co może mu zabronić szukania pomocy. Dlaczego w homeopatii? Bo homeopatia jest jedną z nowszych metod leczniczych. Ja praktykuję homeopatię już od wielu lat, przyjąłem już ponad 400 tysięcy pacjentów i mogę odpowiedzieć z całą odpowiedzialnością, że homeopatia nikomu jeszcze nie zaszkodziła. W aleopatii przecież co roku na skutek uczuleń na leki kilka procent umiera, mimo że to dzieje się w szpitalach.

A.S.: *Jakiego pochodzenia są leki stosowane w homeopatii?*

M.W.: Każdego. Nie ma substancji, która nie mogłaby być zastosowana w homeopatii. Ważna jest tu zasada stosowania odpowiedniego rozcieńczenia danej substancji i jej potencjonowanie. W tej chwili wykorzystuje się również antybiotyki, stosuje się bakterie: gronkowce, paciorkowce, jad żabi, jad pszczoł. To wszystko jest bardzo groźne i trzeba przygotować odpowiednie stężenia, np. przy jadzie pszczoł najczęściej stosuje się dla pacjenta D6, tj. rozcieńczenie jadu o milion razy.

A.S.: *Homeopatia nie jest przeciwna leczeniu konwencjonalnemu. Dlaczego medycyna oficjalna jest tak negatywnie nastawiona do homeopatii?*

M.W.: Przede wszystkim u wielu lekarzy jest niechęć do tego wszystkiego, co wymagałoby od nich dodatkowego wysiłku, żeby się jeszcze cze-

goś nauczyć. Prawdę mówiąc, żeby stosować homeopatię, nie trzeba być po medycynie, ale trzeba znać doskonale anatomię i fizjologię. Homeopatia to zupełnie inna metoda lecznicza. My nie szukamy jednostki chorobowej jako takiej, ale leczymy całego chorego człowieka. Na pierwszym planie uwzględnia się obraz chorobowy, np. wrzody żołądka, ale my nie tylko leczymy wrzody żołądka. Jeszcze raz powtórzę: homeopatia leczy całego człowieka. I to jest jej ogromna przewaga nad innymi metodami leczniczymi. W homeopatii często jest tak, że jest jedna jednostka chorobowa, a stosuje się na nią kilka leków. U każdego pacjenta będzie się uzyskiwało lepszy efekt, gdy zastosuje się inny lek. Jeżeli chodzi o działanie leków homeopatycznych, to przecież nie ma bardziej prawdopodobnego sposobu, jak podawanie tych leków zwierzętom. Ja sam to robiłem. Przychodzą do mnie zrozpaczeni pacjenci z chorym psem, kotem, koniem. Próbowali dawać im różne leki, ale zwierzęta nadal cierpiały. W homeopatii stosuje się przecież leki i w tym wypadku trudno, żeby zwierzęta wierzyły w ich leczącą moc. I okazuje się, że zaordynowany lek homeopatyczny im pomógł. Nawet nie liczę, ile osób przychodzi do mnie z podziękowaniem za uratowanie ich czworonoga. Są sytuacje, kiedy trudno mi samemu uwierzyć, że po zażyciu leków te zwierzęta wracają do zdrowia. Ostatnio przyniesiono mi sparaliżowanego psa i po 2 tygodniach leczenia pies biega.

A.S.: *Leki homeopatyczne mają pobudzić organizm, wywołać tak zwaną „siłę życia”, co to znaczy?*

M.W.: W całej medycynie alternatywnej uważa się, że każdy żywy organizm posiada mechanizmy samonaprawcze, czego się w aleopatii w zasadzie nie uznaje. Podaje się leki, na które organizm reaguje, chce, czy nie chce. I mało tego, mówi się, że taki lek trzeba brać do końca życia, np. przy nadciśnieniu czy chorobie serca. Lek powinien być brany tylko do tego czasu, kiedy doprowadzi do równowagi psychofizycznej organizmu i usunie zjawiska patologiczne. Znika choroba i tego leku już się nie bierze. A po wyleczeniu, kiedy robi się odpowiednie badania, że choroby już nie ma, w 90 paru procentach ta choroba już się nie pojawia. Mam pacjentów, którzy zostali wyleczeni 10, 15 lat temu i nie mają żadnych nawrotów choroby, i nie biorą żadnych leków. To jest właśnie ta przewaga homeopatii nad innymi metodami leczniczymi.

A.S.: *Czyli po zażywaniu leków homeopatycznych organizm sam zaczyna się leczyć i odnawiać?*

M.W.: Tego zjawiska nie da się wytłumaczyć do końca. Dlaczego coś raz naprawione, wyleczone, nie wraca.

A.S.: *Z tego, co Pan mówi, wynika, że homeopatia jest takim przewodnikiem, uczy organizm, jak ma dalej postępować, aby choroba nie wróciła. Ale na początku musimy zażyć jakiś specyfik, bo na tym etapie sami sobie nie poradzimy?*

M.W.: Tak, to tak wygląda. Przez to jest tak wdzięczną metodą do leczenia. Tu musi być bliższy kontakt z pacjentem. Osoba, która ordynuje leki homeopatyczne, musi dokładnie poznać pacjenta. To nie jest tak, że przychodzi człowiek np. z bólem głowy i przepisuje mu się coś na ból głowy. W leczeniu homeopatycznym to jest wykluczone. Bada się dokładnie przyczyny tego bólu głowy. Wiele chorób ząębia się nawzajem i nie powinno się w zasadzie leczyć jednej choroby. Homeopatia stara się leczyć nie tyle chorobę, co chorego człowieka, a na to, jak wiemy, trzeba dużo czasu.

A.S.: *Kto w takim razie może być homeopatą?*

M.W.: Homeopatą powinien być człowiek wykształcony medycznie. Nie musi być lekarzem, bo zasób wiedzy lekarskiej często nawet przeszkadza. Są dwie dyscypliny, które są absolutnie niezbędne przy zajmowaniu się homeopatią, tj. anatomia i fizjologia. Bez posiadania wiedzy z tych dwóch dziedzin uważam, że nie można zajmować się nie tylko homeopatią, ale także ziołolecznictwem czy innymi metodami leczniczymi. Gdy coś leczymy, to trzeba wiedzieć, co się leczy. Czyli homeopatą może być osoba, która zdobyła odpowiednią wiedzę. Najlepiej byłoby, gdyby były odpowiednie uczelnie kształcące na pewnych kierunkach medycznych. Np. w Kijowie jest Akademia Medyczna, na której kończy się, tak jak medycynę naturalną, ziołolecznictwo, akupunkturę, homeopatię. Człowiek leczący ma też znać zarys biochemii, fizyki, biofizyki czy histologii. Na pewno nie w takim wymiarze, jak w akademii medycznej, bo tu nie jest aż tyle potrzebne.

A.S.: *Medycyna konwencjonalna sięga do metod alternatywnych. Moja lekarka neurolog skończyła kursy homeopatii. Dlaczego?*

M.W.: Bo lekarze, dysponując swoją fachową medyczną wiedzą, w wielu przypadkach nie mogą sobie poradzić. Kiedy zająłem się homeopatią jeszcze w latach 70., uważana ona była za szarlatanerię. W tej chwili i akupunktura, i homeopatia ma status dziedziny medycznej i jest ujęta przez Ministerstwo Zdrowia. Te dziedziny są traktowane jako normalne metody lecznicze. Sprawdziło się to, o co walczyłem przez długie lata. Muszą być jeszcze dokładnie zweryfikowane umiejętności ludzi, którzy leczą tymi metodami.

A.S.: *Słyszałam, że homeopatia może uzależnić. Ciekawa jestem Pana opinii na ten temat.*

M.W.: Nie. Dlaczego?

A.S.: *No właśnie, dlaczego nie?*

M.W.: Po pierwsze, lek, który nie działa, tzn. nie został dopasowany do objawów chorobowych, nie może uzależniać. Po drugie, jeżeli lek działał i choroba została usunięta, to chociaż jest podawany dalej, przestaje działać i nie może uzależniać. Ja z takim przypadkiem ani w literaturze fachowej światowej, ani w swojej praktyce się nie spotkałem.

A.S.: *Pan w swojej praktyce zajmuje się również irydologią. Proszę coś o tym powiedzieć.*

M.W.: Znajomość irydologii pomaga mi w pracy homeopaty. Ale nie uciekam od innych metod diagnostycznych. Uważam za absurd odrzucanie tego, co może dać nam pełniejszy obraz choroby czy stanu funkcjonowania człowieka. W swojej pracy wykorzystuję USG, rezonans magnetyczny i badanie morfologiczne krwi. Im więcej ma się danych, tym lepiej można dobrać lek homeopatyczny. Irydologia, a właściwie irydodiagnostyka, daje trochę inny obraz niż te badania wykorzystywane w medycynie. Poprzez irydodiagnostykę można zobaczyć siłę całego organizmu, widzieć ślady przebytych chorób. W oku też widać, jakie narządy współuczestniczą w chorobie. W przypadku np. chorób serca zaczynają się pojawiać problemy w wątrobie. Irydodiagnostyka nie diagnozuje chorób znanych, nie mówi, że np. jak jest chora nerka, to są to kamienie nerkowe. Można to

pośrednio wyczytać. W oku można wyczytać tylko te zmiany w organizmie, które są unerwione, połączone z centralnym układem nerwowym.

A.S.: *Jak Pan nauczył się homeopatii?*

M.W.: Miałem dobrego nauczyciela, który ukończył wydział homeopatii i irydodiagnostyki w Heidelbergu. Przez wiele lat uczyłem się u niego i od niego. Dzisiaj zebrałem jego doświadczenia i swoje, dlatego w leczeniu bazuję na lekach złożonych, składających się z 3, najwyżej 4 składników, jakie są mi potrzebne do objawów chorobowych. Jest bardzo trudno trafić pacjentowi z jednym lekiem. Wynika to z wielu przyczyn. Po pierwsze, dlatego że niektórzy ludzie nie umieją dokładnie wyjaśnić, co im dolega, wiedzą tylko, że ich boli i są skoncentrowani na tym bólu.

A.S.: *Dlaczego zajął się Pan leczeniem homeopatią, przecież studiował Pan medycynę?*

M.W.: Stało się to zwyczajnie. Życiowe doświadczenie podpowiedziało mi, że jeżeli chcę naprawdę pomóc, muszę szukać głębiej niż tylko w medycynie konwencjonalnej. Kiedyś w młodości się zakochałem, a moja dziewczyna bardzo cierpiała na żołądek. Leczyli ją różni lekarze, ale bóle nie ustępowały. Bardzo cierpiała, a ja bezradnie na to cierpienie patrzyłem. Znajomy skontaktował nas z człowiekiem, który leczył w Borach Tucholskich wiele schorzeń nową, jak na owe czasy, metodą homeopatyczną. Konkretnie pojechaliliśmy do Śliwic, a ów pan, starszy już człowiek, nazywał się Władysław Sowiński. Byłem bardzo sceptycznie nastawiony, ale gotowy spróbować i tego. Moja dziewczyna po godzinie wyszła od niego (bo tak długo z nią rozmawiał) zaopatrzona w 3 butelki, z których przez 8 tygodni miała brać krople. Brała regularnie i proszę sobie wyobrazić, pod koniec tej kuracji bóle ustąpiły, a co jeszcze ciekawsze, nigdy się już nie pojawiły. Jakby choroba zniknęła bezpowrotnie. I wtedy zacząłem się nad tym zastanawiać, a byłem na drugim roku medycyny. Rozpocząłem wówczas częste wizyty u niego. Chciałem sprawdzić, czy z tą moją dziewczyną nie był jakiś niezwykły przypadek. Zacząłem się uważnie przyglądać homeopatii. A proszę pamiętać, że to były lata 70., kiedy homeopatię traktowano jak czarną magię. Ten stary homeopata, widząc ogromne zainteresowanie u młodego chłopaka, postanowił mnie uczyć. Byłem

zachwycony i z zapalem przystąpiłem do nauki. Przerwałem medycynę i postanowiłem poznać głębiej homeopatię. Dodam jeszcze, że skończyłem na AWF pierwszy wówczas kierunek masażu sportowego i leczniczego. A były to lata 60. Uczyłem się też akupunktury i wykładałem fizjologię na AWF i studiowałem jednocześnie stacjonarnie medycynę. Pamiętam, jak w czasie studiów medycznych odbywałem praktyki na neurologii, gdzie przychodzili pacjenci z wypadniętymi dyskami, z rwami kulszowymi i niewiele mogli otrzymać od medycyny. Znacznie lepsze efekty w tych samych przypadkach niż w akademii medycznej uzyskiwałem, pomagając akupunkturą i masażem. Wtedy upewniłem się, że nie będę mógł pomóc ludziom. Po akademiach medycznych jest naprawdę bardzo wielu dobrych lekarzy, a ja zdałem sobie sprawę, że takich ludzi, jak ten stary homeopata, jest coraz mniej, muszę jak najszybciej się od niego uczyć. I jak on by umarł, to nigdy w życiu bym tej wiedzy nie zdobył. To okazało się, niestety, prawdą. Mój nauczyciel zmarł po 4 latach, od kiedy przerwałem studia medyczne. Jeżeli nie zrobiłbym tego, co zrobiłem, nigdy nie przekazałby mi bardzo rozległej wiedzy ze swojej 50-letniej praktyki.

Homeopatycznie leczę już ponad 30 lat. Kiedyś większość ludzi przychodziła do mnie z bardzo trudnymi przypadkami. Czułem wtedy ogromny ciężar odpowiedzialności za ich zdrowie. Dzisiaj, na szczęście, pojawiają się również z drobniejszymi schorzeniami. Łatwiej jest je wyleczyć i tym samym zapobiec rzeczom poważniejszym.

A.S.: *Nauczył Pan swoich pacjentów, że żadnego sygnału, który wysyła organizm, nie wolno lekceważyć?*

M.W.: W szkołach powinno się uczyć dobrego stylu życia. Aby bez wielu niepotrzebnych chorób przeżyć życie godnie. Jest wiele metod, które ułatwiają zdrowe życie. Do takich zaliczyłbym np. jogę. Przecież joga to jest cały złożony system filozoficzny, w którym kształci się psychika i styl życia, żeby organizm funkcjonował jak najbardziej prawidłowo. Uczy, jak doprowadzać organizm do równowagi psychofizycznej. Prawidłowość funkcjonowania organizmu zależy od wspaniałej koordynacji psychiki i ciała. I nie może być zachwiane ani jedno, ani drugie.









ROZDZIAŁ 27.

## *Preparaty sióstr dominikanek*

### POSZUKIWANIE

**W** swoim samotnym poszukiwaniu wiedziałam, że muszę do kogoś się zwrócić. Do kogo może zwrócić się ktoś taki jak ja? Odpowiedź przyniosło samo życie. Tylko trzeba być wyczulonym na potrzebną nam informację. Słuchałam kiedyś katolickiego Radia Józef, aż tu podają wiadomość, że koło Krakowa w zakonie siostry dominikanki leczą wiele przykrych schorzeń, w tym moje. Chwyciłam za długopis. Zanotowałam adres i telefon. One nie mogą leczyć środkami konwencjonalnymi – pomyślałam. Muszą znać jakieś sposoby, o których jeszcze nie wyczytałam i nie mam pojęcia. Warto spróbować.

Zadzwoiłam. Poproszono mnie o dokumentację lekarską i adres. Po kilku dniach przyszła paczka wypełniona ziołowymi miksturami oraz amerykańskie tabletki na lepsze krążenie krwi w organizmie, o czym w krótkim liście poinformowały mnie siostry.

### CEL ZGROMADZENIA

Przyszły też informacje o działalności ich zgromadzenia. Z tej krótkiej notki dowiedziałam się, że praca sióstr to nie tylko ustawiczne modlitwy,

jak często myślimy o zakonach, ale i szeroka pomoc chorym i cierpiącym tu na ziemi. Chcąc im ulżyć, siostry opracowały szereg mikstur złożonych z ziół. Czyli wykorzystały te leki, które rosną wokół nas. Ze swoich doświadczeń wiedziały, jak je połączyć. Wiedziały, że tej mądrości nie mogą zachować tylko dla siebie. Przecież celem ich działalności na ziemi jest szerzenie oświaty i troska o chorych w ich własnych domach.

## **ZAŁOŻYCIELKA**

Założycielką Zgromadzenia Sióstr św. Dominika była matka Kolumba Róża Białecka urodzona w 1838 r. Jej dewizą stała się szeroka pomoc chorym i leczenie ich dolegliwości za pomocą ziół. Są to leki z Bożej apteki. Wiadomo wszystkim, a o ziołach napisałam cały rozdział, że te leki działają bardzo wolno. Ich zadaniem jest leczyć, nie uszkadzając niczego po drodze. Na efekty takiej kuracji trzeba długo poczekać. Myślę, że warto.

## **POMAGAĆ TRZEBA UMIEĆ**

Z rozmowy z jedną z sióstr ze zgromadzenia dominikańskiego dowiedziałam się, że ziołami leczą prawie wszystkie schorzenia. Wymienię więc tylko niektóre: wrzody żołądka, kamienie żółciowe, wszystkie choroby wątroby, nerek, płuc i oskrzeli, a nawet bóle gardła oraz wszelkie przeziębienia, reumatyzm, gościec, a także dolegliwości kobiece i różnego rodzaju bóle głowy, z migrenami włącznie.

Każde schorzenie, z którym przyjdzie cierpiący człowiek, siostry starają się wyleczyć. Wszystkie zajmujące się leczeniem ludzi mają wykształcenie, które pozwoliło im poznać anatomię i fizjologię człowieka. Skończyły też szkoły, które nauczyły je zielarstwa. Dogłębnie poznały właściwości ziół, sposoby ich przyrządzania. Jedna wspomniała, że nauki zielarstwa pobierała w szkole w Warszawie, gdzie uczył leczenia ziołami dr Ożarowski.

## **ZIOŁA I LEKI**

Do leczenia siostry stosują przeróżne zioła. Ich zbieractwem na polach, łąkach i w lasach zajmuje się wynajęty przez zakon człowiek. Zioła zbierane są daleko od szosy, aby nie były przesiąknięte ołowiem. Potem są specjalnie suszone i krojone. Z nich powstają mieszanki, które przeznacza się do leczenia przeróżnych chorób.

Polskie zgromadzenie utrzymuje bliskie kontakty ze zgromadzeniem amerykańskim, które przysyła wiele medycznych specyfików. Lekarstwa są starannie dobierane, aby nie miały działań ubocznych i wspomagały zioła. W mojej ziołowej przesyłce też znalazły się amerykańskie tabletki, których zadaniem jest wspomóc krążenie krwi.

Dbłość o człowieka od lat przyświeca dominikankom i tak jak założycielka ich zgromadzenia matka Kolumba, starają się ulżyć każdej chorobie, która niesie ból i cierpienie.





## *Terapia preparatami dr Nony*

### NIE PODDAWAJ SIĘ

**S**zukajcie, a znajdziecie – mówi Pismo Święte. Dlaczego więc nie spróbować tych cennych preparatów. Broszurkę o niezwyklej właściwościach leków doktor Nony przyniosła mi znajoma. Zazrzałam. Zachęcające już było pierwsze zdanie: „Zapobiegamy chorobom, przywracamy zdrowie”.

### HISTORIA PEWNEJ CHOROBY

Dalej dowiedziałam się, że doktor Nona Kuchina jako studentka Mińskiego Instytutu Medycznego zachorowała na raka węzłów chłonnych. Bardzo długie leczenie nie dało żadnych pozytywnych wyników. Załamana dziewczyna nie rezygnowała z przywrócenia sobie utraconego zdrowia. Zabrała się za poszukiwania różnych niekonwencjonalnych metod. Bliżej poznała medycynę chińską i jej zastosowanie w leczeniu chorób tzw. beznadziejnych. I wtedy zrozumiała, że chorób „beznadziejnych” nie ma. Jest tylko „beznadziejne” podejście i do ludzi chorych, i samych chorych. Doktor Nona Kuchina wyleczyła się i postanowiła pomóc wielu cierpiącym. Ukończyła studia medyczne. Podjęła pracę. Los zawiódł ją do Tel-Awihu, gdzie zajęła się rehabilitacją chorych na raka, miażdżycę i stwardnienie rozsiane. Opublikowała szereg prac poświęconych podnoszeniu przez or-

ganizm odporności. Zbadała bowiem, że przyczyną wielu chorób jest właśnie spadek odporności.

### **RATUNKIEM MOŻE BYĆ...**

Na bazie minerałów z Morza Martwego, olejków aromaterapeutycznych, preparatów roślinnych i pochodnych archibakterii dr Nona przygotowała i dla zdrowych (profilaktyka), i dla chorych produkty, które rozprowadzane są po całym świecie. Są też u nas. Co prawda, ich cena jest wysoka, ale mają dobrą jakość i co ważne, wszystkie są absolutnie nieszkodliwe. Nie stwierdzono przedawkowania ani zatruć, co mi się bardzo spodobało, wszystkie broszury podają wyraźnie, że „preparaty dr Nony nie są lekami. Nie zastępują tradycyjnego leczenia, ale doskonale je uzupełniają, łagodząc działanie np. chemioterapii”.

### **OSOBOWOŚĆ**

Moja znajoma była na spotkaniu z dr Noną. Ujęła ją osobowość tej ukraińskiej lekarki. Odniosła wrażenie, że ta kobieta chce przede wszystkim pomóc, tym bardziej iż sama poznała smak cierpienia i beznadziejności, a że robi przy tym niezłe pieniądze, to już inna sprawa.



ROZDZIAŁ 29.

## Tajemnica ukryta w oleju



*On sobie twarz rozjaśnia oliwą,  
a chlebem umacnia swoje ludzkie serce*

PSALM 104, WERS 15

### WŁAŚCIWOŚCI UKRYTE W OLEJU

**B**rr, wzdrygnęłam się, już na samą myśl, że mogłabym wziąć do ust olej. A jednak przemogłam się i dzisiaj po ssaniu oleju bez przerwy ponad trzy lata, stwierdzam, że to niezwykła i tania metoda leczenia całego organizmu. Już po pierwszym tygodniu ssania oleju moja cera stała się gładka i młoda, jakbym używała cudownego kremu, a ja tylko ssałam olej.

Przekonały mnie słowa, które na temat oleju wygłosił ukraiński uczony. Na Zjeździe Wschodnioukraińskiego Związku Onkologów i Bakteriologów powiedział tak: „Osobiście stosowałem leczenie olejem; polega ono na ssaniu oleju roślinnego, a reszty dokonuje sam organizm. Dzięki temu leczą się komórki, tkanki oraz wszelkie narządy organizmu ludzkiego. Przy tym organizm usuwa z siebie wszelkie niepotrzebne, martwe substancje, które go niszczą. Do takich substancji zaliczam sole, śluzu oraz inne, zbędne składniki. Dzięki olejowi wyleczyłem się z przewlekłego schorzenia krwi, na które chorowałem 18 lat, zapalenia zatok szczękowych, a przy tym był leczony cały organizm”.\*

---

\* Cytat z książki E. Cybulskiej, *Tajemnice niekonwencjonalnej medycyny*, Elbląg 1996, s. 191

Po przeczytaniu tych słów z jeszcze większym zapalem przystąpiłam do ssania oleju, a gdy w książce M. Tombaka „Droga do zdrowia”, znalazłam przy rozdziale „Przyczyny chorób narządu ruchu”, że łykanie różnych tabletek niszczy wątrobę i lepiej jest ssać olej, który zdaniem autora pomaga przy lekkich i chronicznych chorobach, jak reumatyzm, artretyzm, zapalenie żył, paraliż, anemia, egzema, choroby żołądka i nowotwory, ssałam jeszcze wytrwalej.

Mojej choroby nie wymienił, ale i tak postanowiłam ssać, tym bardziej że już po krótkim ssaniu miałam lepszą cerę, włosy i paznokcie, a co ważniejsze, czułam się jakoś wewnętrznie świeża.

## **ZNACZENIE OLEJU W MEDYCYNIE LUDOWEJ**

Decydującym momentem, kiedy postanowiłam, że będę na pewno ssała olej, była wizyta u... dentysty. Trafiłam na pracującego w Polsce dentystę z gór Kaukazu. Zainteresował się nie tylko moimi zębami, ale i moim chwiejnym krokiem. Kiedy mu powiedziałam, na co choruję, kazał mi brać w usta wodę i ssać jak cukierek przez 20-30 minut. Jest to świetna gimnastyka dla mózgu. Powiedziałam mu, że w ten sposób robię, ale z olejem. Wtedy on zaczął mi opowiadać, jakie dobrodziejstwa ma dla organizmu właśnie ssanie oleju.

Ludzie z gór Kaukazu, z którego pochodzi, ssaniem oleju sami leczą wiele chorób. Gdy miałam pełno gazików w otwartej buzi, stał nade mną z wiertłem i opowiadał o oleju i strukturowanej wodzie, o której piszę w rozdziale „Woda może leczyć”.

## **JAK SSAĆ OLEJ?**

Rano, na czczo, jeszcze przed umyciem zębów, wziąć do ust łyżkę – lepiej niepełną, oleju słonecznikowego lub arachidowego i ssać jak cukierek, trzymając w przedniej części ust. Ssać lekko, bez żadnego wysiłku przez 20-30 minut. Na początku olej trochę zgęstnieje, potem zrobi się płynny i biały. Po upływie czasu, który przeznaczyliśmy na ssanie, olej należy wypłuć, najlepiej do muszli klozetowej i zaraz go spłukać. Nie wolno tego oleju połknąć, bo zawiera wyssane z organizmu zarazki chorobowe. Ssanie oleju można stosować dowolnie długo, dopóki sami nie odczujecie, że można przestać. Po jakimś czasie, niedługim, odczujecie przypływ energii, spokoju, będzie wam się lepiej spało, poprawi się pamięć, wzmocnią włosy i pa-



znokcie. Cera stanie się gładka. Wszystko to sama uzyskałam, więc ssę dalej, tym bardziej że czuję, że ten olej oczyszcza mój organizm od wewnątrz. Jakbym się tam myśla. Olej można ssać raz dziennie. Rano lub wieczorem, 3 godziny po jedzeniu. Z własnego doświadczenia wiem, że lepiej jest go ssać rano, po pierwsze, dlatego że wtedy na pewno jesteśmy na czczo. Po drugie, nie traci się czasu, bo można go ssać w czasie porannej toalety, a po trzecie – rano rzadko kiedy zadzwoni telefon. No właśnie, jak wtedy z buzią napełnioną olejem odezwać się do słuchawki, a połknąć go nie wolno.

## **CHOROBY ZWYKŁE I PRZEWLEKŁE**

Zwykłe stany chorobowe po regularnym ssaniu oleju mijają szybko – w ciągu 2-3 tygodni, chroniczne – w ciągu kilku miesięcy, do roku. Trzeba też wiedzieć, że przy niektórych schorzeniach w pierwszym tygodniu ssania oleju mogą wystąpić lekkie niedomagania, słabość lub podobne zjawiska. Jest to normalne i należy ssać dalej, to minie. Nie można przerywać tej kuracji, bo ona przynosi korzyści, ale nie od razu. Pozytywne objawy zauważymy etapami. Tak jak ja, o czym pisałam wyżej.

## **ŻADNA TERAPIA NIE ZNOSI PRZERW**

Kiedy jechałam do znajomych na wakacje, zamierzałam przerwać ssanie, tym bardziej że mąż mojej koleżanki jest lekarzem, a wiem, jak lekarze patrzą na takich, którzy stosują tak prymitywne metody. Przerwie w olejowej kuracji zapobiegła moja rehabilitantka. Wlałam więc olej w małą butelkę po wodzie mineralnej. Ssałam późnym wieczorem, kiedy wszyscy poszli spać, ale moja koleżanka odwiedzała mnie wieczorami, więc ją wtajemniczyłam w swój sekret. Któregoś razu przyszła do mnie bardzo późno i zdziwiona zapytała:

- Co ty, jeszcze nie ssiesz?
- Czekam, aż medycyna konwencjonalna pójdzie spać – odpowiedziałam. I obydwie wybuchnęłyśmy śmiechem.

## **NIESPODZIEWANY EFEKT**

Tajemnicza butelka z żółtym płynem zaciekała córkę gospodyni. Pan-nę już 20-letnią, z którą zaprzyjaźniłam się, kiedy przygotowywałam ją do matury. Powiedziałam jej, że to olej, który ssę. Zwierzyła mi się z okrop-

nych kłopotów z cerą. Używała już różnych kosmetyków, była na zabiegach u kosmetyczek i dermatologów. Wydała kupę forsy i nic. Cera w dalszym ciągu była brzydka, pokryta różnymi krosteczkami, plamkami, zaczerwienieniami. Wiem, co to znaczy dla 20-letniej dziewczyny.

– Ssij olej – powiedziałam.

Popatrzyła na mnie niedowierzająco. Po tygodniu dostałam SMS: „Po Pani wyjeździe ssalam, jak pani kazała, prawie wszystkie krosty zniknęły. Dziękuję”. Więcej o swoich olejowych przygodach napisała mi w liście, którego fragment cytuję: „Najgorsze było się przemóc, jak wziąć do buzi olej, okropny zapach i smak. Ssę i cały czas pamiętam, tak jak Pani mówiła, żeby nie połknąć. Moja cera już po tygodniu ssania się poprawiła i czuję, że mój organizm się oczyszcza. Musiałam tę kurację olejową przerwać, bo wyjeżdżam do Berlina, ale wrócę do niej, bo warto. Tylko muszę to robić systematycznie, a z tym u mnie nie jest najlepiej. Marianka”.



ROZDZIAŁ 30.

## *Końska terapia*

### KAŻDE LEKARSTWO MOŻE POMÓC

**K**on by się uśmieł – ja nie. Próbowalam już tylu rzeczy, dlaczego nie tego. Tym bardziej że o tym powiedziała mi teściowa. W jej mieście zastosował ją powodowany bezsilnością pewien mężczyzna. I podźwignął się. Wcześniej opuściła go żona i dzieci. Został sam. Znaleźli się ludzie, którzy ratunku kazali mu szukać u... weterynarza.

Udała się tam moja teściowa. Weterynarz, starszy człowiek, wręczył jej 3 duże butelki, przeczytał na temat tego lekarstwa ze swojej książki i powiedział, że kiedy się cierpi, trzeba szukać wszędzie. I tak stałam się posiadaczką Flutosanu, płynu do smarowania zewnętrznego dla koni i bydła. Zaczęłam smarować 2 razy dziennie swoje oporne nogi.

Domownicy zaczęli z uśmiechem rzeć. Mąż przestał mówić do mnie „kotuś”. Odtąd słyszałam „koniuś”. Też ładnie i zachowały się dwie istotne samogłoski. Moja córka przyniosła mi z biblioteki zbiór opowiadań Czechowa. W nim było moje ulubione „Końskie nazwisko”. Chociaż czytałam to opowiadanie po latach, uśmiełam się do łez.





ROZDZIAŁ 31.

# *Pszczoły biorą z natury to, co najlepsze*



## PSZCZOŁY NAUCZYCIELKI

**N**atura nie może nas oszukać. To my możemy oszukać się sami. Korzystając z natury, musimy być mądrzy. Mądrość to wiedza, więc uczmy się od tych, co poznali naturę. Pszczoły niewątpliwie są częścią natury i wiedzą, jak się w niej poruszać, jak nikt inny.

## ELIKSIR ŻYCIA

Właściwości odżywcze i lecznicze miodu znali już starożytni. Sam Hipokrates uważał miód za „eliksir życia”. Swoim pacjentom zalecał go na wiele chorób, jak np. przy stanach gorączkowych, przy uszkodzeniach wątroby, przy zakażeniach, przy niektórych ranach nakazywał okłady właśnie z miodu. Egipskie papirusy ujawniają, że miód wchodził w skład ponad 100 lekarstw na różne przypadłości. Stosowany był wraz z mlekiem w kosmetyce. Ujędrniał i wygładzał skórę. Częste kąpiele w takiej mieszance robiła Kleopatra, uznana za niezwykle piękną. Do stałego jadłospisu włączyli miód Aztekowie i inne ludy zamieszkujące naszą ziemię. Wzmianki o miodzie odnaleźć można w różnych świętych księgach wielkich religii. Dowiadujemy się np., że Chrystus odżywiał się plackami miodowymi, a Mahomet uznawał miód za skuteczny lek, Budda podkreślał czarodziejski smak i za-

pach miodu. Pierwsze naukowe opracowanie na temat miodu zostawił nam wielki uczony starożytności Arystoteles. Wskazał w swojej pracy na niezwykle zalety tego kleistego płynu, z licznych badań wynioskował, że najwięcej wartości ma miód wiosenny, ten o kolorze jasnożółcistym.

## **SŁODCY SŁOWIANIE**

Na słowiańskich ziemiach jednym z pierwszych zawodów było bartnictwo. Nasi przodkowie dobrze wiedzieli, że miód wytwarzany przez pracowite pszczoły musi mieć wartość. Tam, gdzie był miód, było też szczęście, więc w przydomowych terenach budowano domki dla pszczoł, czyli ule. Do dziś podkreśla się wielkie przymioty miodu i specjaliści różnych dziedzin życia społecznego biją na alarm, że w naszym kraju używamy go tak mało.

## **ORGANIZM SIĘ ZNA**

Miód zawiera w sobie aż 82% cukrów prostych. Tak cennej dla organizmu glukozy i fruktozy. Ponadto znajdują się tam enzymy, inhibina, kwasy organiczne, białka, składniki mineralne, liczne witaminy oraz naturalne olejki zapachowe. Jego główną zaletą jest to, że ma niezwykłą łatwość przyswajania przez organizm. Podczas gdy go regularnie jemy, potrafi w naszym wnętrzu zdziałać niemalże cuda. Poprawia naszą odporność, regeneruje siły, zmniejsza lub usuwa zmęczenie, pobudza apetyt, zwiększa aktywność umysłową. Pomaga leczyć żołądek i wątrobę, goi wiele ran. Częste jedzenie miodu przez ludzi zdrowych zapewnia im ochronę przed infekcjami i bakteriami. Stymuluje pracę serca, poprawia samopoczucie. Słowem życie z miodem staje się słodkie i długie. Polecam codzienne picie, najlepiej na czczo, 1 lub 2 łyżeczek miodu rozcieńczonych w 0,5 szklanki letniej przegotowanej wody. Najlepiej, jak taka porcja postoi przez noc. Miód po kilkunastu godzinach nabiera niezwykłej mocy.

## **JAKI MIÓD JEST NAJLEPSZY?**

Wyróżniamy 3 podstawowe rodzaje miodów:

- nektarowy (jasny, delikatny w smaku),
- spadziowy (ciemny, ma odcienie szare i zielonkawe i mocny smak),
- mieszany.

Najpopularniejsze na naszym rynku gatunki miodu to:

- lipowy – ma łagodny smak, jest jasny i pomaga przy przeziębieniach, działa uspokajająco i antydepresyjnie. Pomaga zwalczyć bezsenność. Dobrze jest brać 1 łyżeczkę przed snem,
- spadziowy – ma ostry smak, ciemny kolor, służy przy chorobach układu oddechowego i pomaga przy zapaleniu płuc i gruźlicy. Stosowany jest też jako środek pomocniczy przy leczeniu układu krążenia,
- akacjowy – ma mdławny smak, używa się go przy przeziębieniach, dobrze też wpływa na układ trawienny,
- lawendowy – bardzo pachnący, antyseptyczny, jego główną zaletą jest to, że pomaga przy zaburzeniach pracy nerek. Pomaga też przy grypie, chorobach oskrzeli i płuc,
- wrzosowy – ma gorzki i ostry smak, pomaga chorym nerkom, pęcherzowi, leczy prostatę,
- gryczany – ma słodki smak, doskonale wpływa na skołatane nerwy i wzmacnia cały organizm. Szczególnie korzystnie wpływa na nasze kości, które szybciej się zrastają,
- wielokwiatowy – jest łagodny i słodki, poleca się go przy różnych alergiach.

## STOSUJ MIÓD ZAMIAST CUKRU

Każdy wybierze miód najlepszy dla siebie. Ja najwięcej używam miodu wielokwiatowego. Zamiast cukru używam go do słodzenia różnych herbat. Jego zaletą w tym wypadku jest cena, jest to najtańszy miód na rynku. Herbaty osłodzone miodem są na pewno zdrowsze i mi smakują. Kawy, niestety, miodem osłodzić się nie da. Jest okropna, próbowałam...

## SPRAWDŹ, CZY MASZ DOBRY MIÓD

Można samemu sprawdzić, czy miód, który kupiliśmy, jest prawdziwy czy oszukany, czyli fałszywy, bo dodano do niego albo syrop ziemniaczany, krochmal, mąkę, albo kredę. Jeśli miód jest płynny (skrzystalizowany wcale nie musi oznaczać, że jest fałszywy), wylewamy kroplę na gładką powierzchnię. Kropla prawdziwego miodu nie będzie się toczyć, natomiast tego fałszywego tak.

## MIÓD NIE JEST DLA KAŻDEGO

Jeszcze jedna uwaga. Nie wolno zapominać o przeciwwskazaniach do używania miodu, np. chorzy na cukrzycę jego zażywanie powinni uzgodnić z lekarzem. U niektórych osób miód jest w ogóle zabroniony, bo może wywołać alergię, która objawi się np. wysypką lub silnym swędzeniem. Należy też ograniczyć spożycie miodu przez dzieci chore na skazę wysiękową i skrofluozę. O tym na pewno poinformuje lekarz.

## INNE LEKI WYTWARZANE PRZEZ PSZCZOŁY

### Mleczko pszczele

Zaczynam od mleczka, bo jego właściwości zafascynowały mnie najbardziej, gdy w jednej z książek przeczytałam, że: „francuski pszczelarz, profesor Alain Caillas, w latach 50. XX wieku na podstawie przeprowadzonych doświadczeń stwierdził, iż kury, które przestały się już nieść, po spożyciu mleczka pszczelego ponownie zaczęły znosić jajka”.\*

O mleczku pszczelim, które też zaczęłam stosować, chciałam wiedzieć absolutnie wszystko. Moja córka, kiedy zobaczyła, że jem tabletki z mleczka pszczelego, zapytała dowcipnie, czy teraz będę znosić jajka. Jajek na pewno nie, ale lepiej znosić będę trudy mojej choroby i dokładniej poznam pszczoły i ich wytwory.

Młode pszczoły wydzielają mleczko z gruczołów gardzielowych przez 3-4 dni życia. Karmią tym mleczkiem larwy robotnic i trutni. Odżywia się nim podczas całego stadium larwalnego matka pszczela. Jest to więc najcenniejsze pożywienie, jakie można dać nowo narodzonym. Mleczko pszczele ma konsystencję śmietanki i jest lekko kwaśne. Ma ogromną moc odżywczą, bo zawiera 5-krotnie więcej białka niż najbardziej tłuste mleko od krowy. Zawiera wiele witamin i minerałów oraz duży procent węglowodanów i aminokwasów. Ze względu na właściwości mleczka pszczelego nazwano je „eliksirem życia”, zauważono, że korzystnie wpływa na ludzki organizm.

Już w XVII w. na mleczko pszczele zwrócił uwagę holenderski pszczelarz Swammedram. W XVIII w. przeprowadzono pierwsze badania naukowe nad tym niezwykłym płynem. Później uczony francuski Caillas zrobił szereg badań i doświadczeń nad użyciem mleczka pszczelego. Kontynu-

\* Andy Collins, *Od diety do stresu*, Warszawa 2002, s. 172



atorzy profesora Caillas potwierdzili dobre zastosowanie mleczka. Dzisiaj zaleca się je przy takich schorzeniach, jak (podaję za dr Jadwigą Górnicką\*): anemia, astma wysiłkowa serca, wrzody żołądka i dwunastnicy, zaburzenia czynności gruczołów dokrewnych, nieżyt jelita grubego, infekcje, miażdżyca, niedobory aminokwasów, enzymów i witamin, niedokrwistość, nerwowość, zła przemiana materii, niedorozwój umysłowy i fizyczny u dzieci, niedowład kończyn po chorobie Hainego-Medina oraz po wylewach krwi do mózgu, zmiany w dnie oka, trudno gojące się rany, osłabienie słuchu, niewydolność wątroby po żółtaczkę zakaźnej i zatruciach, zawroty głowy oraz zrosty zapalne. Aż tyle. Czy nie jest potężne działanie mleczka pszczelego? Mleczko można dostać w postaci proszku lub tabletek w aptece. Pół godziny przez jedzeniem tabletkę należy włożyć pod język i lekko ssać aż się rozpuści, wystarczy zażywać raz dziennie lub kierować się wskazówkami zawartymi na ulotce. Nie połykać, gdyż soki żołądkowe zabijają właściwości lecznicze mleczka. Natomiast tabletki wkładane pod język szybko wchłaniane są przez błonę śluzową i bez problemu dostają się do krwioobiegu. Zwraca się też uwagę na to, żeby nie łączyć mleczka z miodem, tzn. nie brać równocześnie mleczka i miodu.

### **Pyłek kwiatowy**

Podobnie jak mleczko pszczele, pyłek kwiatowy ma niezwykłą moc odżywczą i leczniczą. Zawiera bardzo duży procent węglowodanów i tłuszczów oraz białek. Prócz tego ma wszystkie witaminy i minerały. Niektóre kraje europejskie nazywają go lekiem na wszystko. Badania leczniczych właściwości pyłku wykazały, że pomaga on znacznie przy leczeniu takich chorób, jak: prostata u mężczyzn, nadciśnienie i niedociśnienie, anemia, niewydolność układu trawiennego, układu krwionośnego i nerwowego. Poprawia samopoczucie oraz zapobiega przedwczesnemu starzeniu, a nawet przedłuża życie.

Wszystkie te właściwości są ukryte w pyłku pszczelim, który zbierają pszczoły obok głównej swej działalności, jaką jest produkcja miodu. Pyłek jest zbierany z różnych kwiatów. Pszczoła, kiedy siada na kwiecie, potrąca żuwaczkami pyłek, który spada na jej głowę i tułów. Wtedy ona przenosi go, strzepując do koszyczków, które umieszczone są w jej tylnych nogach. Żeby nie wydmuchał go wiatr, kiedy pszczoła leci do ula, dodaje w celu obciążenia nektar i miód. Tworzą się w ten sposób grudki, zwane obnóża-

---

\* Jadwiga Górnicka, *Apteka natury*, Morex, Warszawa, s. 238

mi. Pszczelarze zauważyli, że tylko część pyłku trafia do ula, bo część spada przed ul i się marnuje. Pszczoły, wchodząc do swojego domku, wycierają nogi i wtedy spada część tak cennego obnóża. Aby uchronić tę część, człowiek pod siatką przy ulu umieścił pojemniki, do których zaczął spadać niezwykle pyłek z otrząpywanych przez pszczoły tylnych nóg. W ten oto sposób człowiek mógł zebrać pyłek. Chciał, co prawda, przechytrzyć pszczoły. Podpatrywał, jak pszczoły zbierają pyłek z kwiatów. Uznał, że to jest bardzo łatwe i sam zaczął w ten sposób zbierać pyłek. Szybko okazało się, że pyłek zebrany przez człowieka to nie ten sam, co pszczeli pyłek. Człowiek skapitulował i zaczął wybierać pyłek z pojemników postawionych przed ulem.

Można dzisiaj kupić pyłek, jest znacznie droższy niż miód, ale i jego wytwarzanie jest utrudnione, bo jest go mało. Dzięki pomysłowości, a nie chytryści człowieka mamy go więcej, ale i tak mniej niż miodu. Warto go jednak spożywać, bo jego właściwości są potężne.

Jeżeli ktoś jest leniwy, w aptekach dostanie pyłek, podobnie jak mleczko pszczele, w tabletkach. Mają bardzo przyjemny smak i się je ssie jak cukierek. Podaję też sposób używania samego pyłku: brałam 1 łyżeczkę pyłku i rozcierałam z 1 łyżeczką miodu. To zalewałam szklanką ciepłej, nie gorącej wody. I piłam to 3 razy dziennie. Zazwyczaj piłam to następnego dnia, czyli robiłam wieczorem i stało przez noc. W jednej z książek wyczytałam, że miód lepiej działa, gdy trochę postoi. W naszych aptekach pod nazwą Apivit można dostać produkt, który zawiera i mleczko pszczele, i pyłek kwiatowy.

### **Kit pszczeli zwany propolisem**

Wszystko, co produkują pszczoły, okazuje się rewelacją medyczną. Tak samo stało się z kitem pszczelim, którego same producentki, czyli pszczoły, używają do uszczelnienia i innych prac remontowych w swoim domu, czyli ulu. Kit służy im też do odkażania, innymi słowy, posługują się nim w celach sanitarnych. Kit bowiem doskonale zabija wszelkie zarazki.

### **Co kit pszczeli daje ludziom?**

Współczesna medycyna naturalna lecznicze właściwości kitu pszczelego odkryła stosunkowo niedawno. Chociaż propolis był bardzo wcześniej znany w medycynie ludowej. Nazywano go najstarszym lekiem Słowiańszczyzny. Badania propolisu wykazały, że składa się on w ponad 50% z ży-

wic, balsamów, substancji smolistych, ok. 30% to wosk i ślina pszczoł, resztę stanowią olejki eteryczne, pyłek kwiatowy, trochę węglowodanów i szereg związków chemicznych. One to mają duży wpływ na właściwości propolisu. A skład propolisu jest różny. Zależy od tego, gdzie pszczoły zbierają miód. Ma inne właściwości, gdy zbierany jest np. miód lipowy, a inne, gdy pszczoły siadają na drzewie sosny, wierzby czy osiki. Stałe i niezmiennie jest to, że niezależnie, gdzie pszczoła zbiera miód, zrobiony przez nią kit ma właściwości bakteriobójcze. Te znane były już w starożytności. W Egipcie wykorzystywano kit pszczeli do balsamowania zwłok. Dzięki zawartej w nim żywicy dawał się łatwo formować, bo był miękki i elastyczny. Potem stawał się twardy i mocny. I jeszcze zabezpieczał zwłoki przed bakteriami.

Współczesne badania kliniczne skłoniły wielu badaczy do wydania opinii, że propolis może leczyć: wzrok, który znacznie poprawia, wątrobę, bo wzmacnia produkcję enzymatyczną komórek tego ważnego organu w naszym ciele. Kit pszczeli pomaga też wyleczyć egzemę, owrzodzenia i odleżyny, astmę, chorobę dwunastnicę i żołądek, hemoroidy i żylaki. Dzięki swoim właściwościom bakteriobójczym hamuje wszelkie infekcje, łagodzi stany zapalne, nerwowe. Ma bardzo korzystny wpływ na psychikę, poprawia samopoczucie, dlatego warto podawać go przy rekonwalescencji. Zawarty w propolisie aminokwas siarkowy, tzw. cystyna – wzmacnia i poprawia włosy, a szczególnie wpływa na ich porost. O to, czy mamy zażywać propolis, lepiej zapytać lekarza, bo jego przedawkowanie może zaszkodzić nerkom, wątrobie lub żołądkowi. Często używany jest propolis pod postacią maści, kompresów, tabletek, czopków, zastrzyków. Powinno się go stosować uważnie, gdyż może on powodować uczulenie. Propolis nie jest, co prawda, toksyczny, ale jego przedawkowanie zewnętrzne lub wewnętrzne może spowodować niepożądane działania.

Dużą karierę zrobił pierwszy opracowany w Śląskiej i Krakowskiej Akademii Medycznej etanolowy ekstrakt propolisu pod nazwą EEP. Jest to wyciąg substancji aktywnych kitu pszczelego (warto podkreślić, że kit ma tych substancji aktywnych tylko 40%) połączonych z wysokoprocentowym alkoholem. EEP powinien więc być zażywany pod kontrolą lekarza. EEP zaczęto stosować w wielu szpitalach i klinikach. Okazało się bowiem, że radził sobie doskonale, gdzie zawodziło stosowanie nawet wysokiej jakości lekarstw. Czynił niemal cuda przy odleżynach, egzemach, grzybicach. Przy zapaleniu dróg moczowych, gardła, krtani oraz przy paradontozie.

## PROPOLIS MOŻNA ŁĄCZYĆ

Propolis połączony z miodem działa odżywczo i regenerująco. Polecany jest szczególnie dzieciom, które łapią często różne infekcje. Propolis połączony z miodem, pyłkiem kwiatowym i sokiem ze świeżej majowej pokrzywy pomaga w leczeniu różnego typu nowotworów, a szczególnie przy ziarnicy złośliwej i anemii. Osoby uczulone na propolis nie powinny go, mimo tylu jego zalet, stosować.

## LECZENIE JADEM PSZCZOŁ

Zadyszana koleżanka z Poznania mówiła na wydechu wyraźnie podekscytowana:

- Masz Channel 5 – zapytała?
- Nie wiem, ale pewnie mam, ale co?
- Oglądałam niesamowity program o leczeniu jadem pszczół.
- No i co?
- Tam było pokazane, że tym można leczyć twoją chorobę.

Sięgnęłam do książek. Leczenie jadem pszczelim, czyli apitoksynoterapia, było już znane w starożytności. Leczą nim w wielu krajach Europy i Azji. Jad to specjalny produkt wydzielania gruczołów pszczół robotnic. Ma on kwaśno-gorzki smak i bardzo ostry zapach. Jest bezbarwnym płynem. W momencie ukłucia jest on wyciśnięty aż do końca przez kanaliki żądła. Żądło z odpowiednią ilością jadu jest naturalną bronią pszczół. Kiedy pszczoła żądli, wraz z żądłem i jadem wciska część swojego przewodu pokarmowego, który się odrywa. Broń ta okazuje się ostateczna. Po użądleniu owad ginie. Przypomina to słynnych kamikaze, którzy to wraz z użyciem broni oddają swe życie.

Jad pszczeli, jak się okazało, ma bardzo bogaty, ale jeszcze do końca niezbadany skład chemiczny. Do tej pory stwierdzono, że zawiera białka, enzymy, tłuszcze oraz wolne aminokwasy, jak: cystyna, lizyna, arginina, glikol, alanina, metonina, kwas glutaminowy i asparaginowy, histydyna, seryna, tryptofan, treonina itp. Ma także witaminę A, magnez, miedź. Najpierw wydzielono składniki jadu, które w lecznictwie odgrywają znaczącą rolę, czyli aktywne białko – melitynę oraz histaminę, której jest, co prawda, mało, bo tylko 1%.

W wielu krajach zaczęto niektóre choroby, jak np. reumatyzm, nadciśnienie, choroby oczu i skóry, leczyć jadem pszczelim, jak również schorzenia układu nerwowego, bo jad posiada alergen działający bardzo korzystnie właśnie na ten układ. Działanie jadu na organizm ludzki jest różne. Niektórzy ludzie nie powinni go w ogóle stosować, ale o tym decyduje lekarz. Zatrucie jadem jest bardzo rzadkie. Dopiero tysiąc ukąszeń powoduje śmierć. Następuje bowiem niedowład układu oddechowego.

Apitoksynoterapia, czyli leczenie jadem, zyskuje coraz więcej zwolenników. Powstają nawet kliniki, które specjalizują się w takim leczeniu. Już od 1934 roku działa w Tokio taka klinika. Leczy się w niej wiele chorób, m.in. reumatyzm, bezsenność, brak odporności czy nerwice. Chory, zależnie od choroby, jaką chce wyleczyć, otrzymuje odpowiednią liczbę ukąszeń żądłami. Również w Rosji znany apiterapeuta dr Jojrisz w swojej klinice stosuje leczenie za pomocą użądleń. Terapia ta daje lepsze efekty niż przyjmowanie jadu w tabletkach. W Rosji wyprodukowano takie tabletki pod nazwą „Witrapin”, w Niemczech pod nazwą „Apizatron”. W Polsce podobno jeszcze nie wyprodukowano takich tabletek. Warto jednak, dla pewności, zapytać o to w aptekach czy wyspecjalizowanych sklepach.





ROZDZIAŁ 32.

# Oczyszczanie organizmu



*Nasza żywność będzie tym prostsza,  
im bardziej jest złożone nasze życie duchowe.*

MNISI TYBETAŃSCY

**C**zy zanieczyszczony organizm może być zdrowy?  
Organizm każdego z nas ma 7 systemów oczyszczania. Są to: wątroba, nerki, skóra, płuca, tkanka tłuszczowa, mięśnie i ścięgna, nos, uszy i oczy.

Jeżeli któryś z tych systemów z jakichś powodów nie może oczyszczać, zastępuje go inny, ale jest to zbyt duże obciążenie dla niego, dlatego pewne oczyszczenia wewnętrzne możemy zastosować sami.

Jeżeli np. układ pokarmowy jest zanieczyszczony, to z jelita grubego może przenikać do krwi więcej brudów niż pożytecznych substancji. Dlatego też jedzmy prawidłowo, o czym napisałam w rozdziale o odżywianiu, ale i oczyszczajmy nasz organizm nie tylko z zewnątrz.

## POSPRZĄTAJ SWOJE WNĘTRZE

Chcąc uniknąć wielu chorób, trzeba organizm „posprzątać”, czyli oczyścić. O zewnętrznej higienie ciała trudno zapomnieć, toteż myjemy naszą skórę na różne sposoby. Skupię się więc na oczyszczaniu wewnętrznym. Tylko czysty, wolny od wewnętrznego brudu organizm może harmonijnie, czyli zdrowo, funkcjonować. Każdy, nawet najdrobniejszy etap oczyszczania

nia da odczuwalne wyniki. Będziemy lżejsi, znikną różne bóle, zmęczenie, poprawi się trawienie, a nawet pamięć. To tylko niektóre korzyści, więc czy nie warto?

## CYTRYNY TO JEST SPOSÓB

Najlepszym i najprostszym, a co najważniejsze, nie takim drogim sposobem uwolnienia organizmu od trujących substancji jest picie... zwykłego soku z cytryny. Ja od tego zaczęłam i w ciągu 2 tygodni wypłam 230 cytryn. Tak, ale wypicie to nic takiego, gorzej miał mój mąż i córka, którym kazałam te cytryny kupić. Opowiadali mi, jak wzbudzali zainteresowanie całego sklepu, bo mieli wypchany wózek cytrynami. Każdy, kto im się przyglądał, do swoich zakupów dodawał paczkę lub dwie paczki cytryn. Kiedy ta góra cytryn położona została na kuchennym stole, zabrałam się według przepisu z książki M. Tombaka „Uleczyć nieuleczalne” do ich wykorzystania. Michał Tombak podaje przepisy na dwie kuracje: profilaktyczną i leczniczą. Zastosowałam obie, dlatego potrzebowałam 230 cytryn:

### Kuracja profilaktyczna

Pić sok z cytryn według schematu, bez cukru, ale można dodać trochę miodu, ja nie dodawałam.

Dzień 1. i 10. – 1 cytryna

Dzień 2. i 9. – 2 cytryny

Dzień 3. i 8. – 3 cytryny

Dzień 4. i 7. – 4 cytryny

Dzień 5. i 6. – 5 cytryn

W sumie przez 10 dni trzeba wypić sok z 30 cytryn.

### Kuracja lecznicza

W czasie tej kuracji soku nie można już słodzić miodem, tylko pić w czystej postaci. Pić go należy pół albo godzinę przed lub po posiłku – jak kto woli, ja piłam przed posiłkami, żeby tę kwaśność mieć za sobą.

Dzień 1. i 12. – 5 cytryn

Dzień 2. i 11. – 10 cytryn

Dzień 3. i 10. – 15 cytryn

Dzień 4. i 9. – 20 cytryn

Dzień 5., 6., 7., 8. – 25 cytryn



W ciągu 12 dni zużywa się 200 cytryn. Sok należy pić 3-5 razy dziennie. Nie należy się przerażać taką liczbą cytryn. To prawda, że są takie dni, kiedy trzeba dziennie wypić po 25 cytryn, ale warto. Mocz może zmienić kolor, zrobi się np. ciemny lub pojawi się w nim osad, ale to nic takiego, oznacza to, że nasz organizm pod wpływem kwasu cytrynowego zaczął się oczyszczać. Poza oczyszczeniem kuracja ta świetnie zaopatruje organizm w witaminy.

## **STRZEŻ SWOJEJ WĄTROBY**

Już w starożytności przykładano do wątroby wielką wagę. Medycyna orientalna uważa ją za organ odpowiedzialny za aktywność psychiczną i nerwową. Wątroba odfiltruje z krwi toksyny, wytwarza żółć konieczną do emulgacji tłuszczu, kontroluje poziom cukru we krwi. Dokonuje przemiany węglowodanów, tłuszczów, białek. Wytwarza też enzymy. Krótko mówiąc, wątroba strzeże całego środowiska wewnętrznego człowieka, dlatego trzeba o nią dbać, tzn. odpowiednio się odżywiać, a przede wszystkim się nie denerwować, no i oczyszczać.

## **INNY NIŻ CYTRYNY SPOSÓB NA CZYSTĄ WĄTROBĘ**

Oczyszczenie wątroby może się odbyć za pomocą świeżo zrobionych soków z owoców. Doskonale robi to sok z cytryny, ale także z warzyw. Szczególnie polecam sok jabłkowy, który oprócz wątroby oczyszcza nerki i woreczek żółciowy. W ciągu całego dnia można pić tylko sok z jabłek i tak przez trzy dni. Najlepiej pić co 2 godziny po jednej szklance, w sumie około 2 litrów soku.

Jeżeli w czasie trwania kuracji nie nastąpi wypróżnienie, trzeba wypić zioła przeczyszczające lub zrobić lewatywę. Dobrze cały organizm oczyszcza olej. Poświęciłam mu osobny rozdział, bo jego ssanie leczy wiele chorób.

Dobrze i oczyszczająco na wątrobę działa pokrzywa. W aptece i sklepach ze zdrową żywnością można dostać pokrzywę ekspresową w torebkach, które łatwo się zaparza. Dostępne w aptekach są też różne tabletki ziołowe, których celem jest osłaniać wątrobę. Mnie zainteresował lek o nazwie Silybum marianum. Jest to lek ziołowy leczący i chroniący komórki wątroby przed uszkodzeniem. Zrobiony jest z nasion ostropestu plamistego. Wyciąg z tych nasion – sylimaryna wspomaga metabolizm komórek wątroby i osłania przed uszkodzeniami powodowanymi przez toksyny.

Na wątrobę i wiele innych przypadłości dobrze działają grzyby maitake i shiitake dostępne w Polsce. Kupowałam, przyrządzałam i jadłam. Są to grzyby japońskie. Nie tylko można je jeść, ale też leczyć. Badania przeprowadzone w Japonii wykazują, że maitake mają istotne znaczenie w leczeniu raka. Mają też właściwości wzmacniające, podnoszące odporność, obniżające ciśnienie krwi oraz poziom cukru we krwi. Można je kupić w formie suszonych grzybów. Krótco się je moczy (wystarczy 10 minut) i krótko (5 minut) gotuje lub smaży. Są dobre z kaszą i ryżem. Można kupić też tabletki lub wyciąg pod nazwą Maitake D-fractu.

Dobre efekty daje też używanie przyprawy pod nazwą kurkuma. Jest to popularna przyprawa w kuchni południowoazjatyckiej. Podobna jest do indyjskiej curry, ale jest znacznie mocniejsza i ma bardziej intensywny kolor. Curry jest żółta, kurkuma prawie pomarańczowa. Kurkuma znana jest u nas jako przyprawa, ale mało kto wie, że stanowi ona też środek leczniczy. Tak też była używana przez tysiące lat przez indyjskich i chińskich uzdrowicieli. Stosowano ją właśnie jako substancję chroniącą wątrobę i pobudzającą przepływ żółci. Badania dowiodły, że kurkuma jest silnym środkiem przeciwzapalnym. Jej skuteczność jest porównywalna ze skutecznością nowoczesnych leków zwalczających stany zapalne oraz ostry ból. Kurkuma potrafi też skutecznie zwalczać wolne rodniki i broni nasze DNA przed uszkodzeniem. Zalecana dawka to po każdym posiłku łyżeczka od herbaty wymieszana z niewielką ilością ciepłej wody lub innego napoju.

## CZYSTE JELITA

W jelitach gromadzi się cała masa toksyn. Niewiele osób wie i jeszcze mniej chce wiedzieć, a jest to fakt, że u dorosłej osoby w jelicie grubym jest do 15 kg „kamieni kałowych”, które nosimy przez całe życie. Ale czy musimy? Tym bardziej że pod tą masą brudu cały czas pracuje układ wchłaniający jelita grubego. Tak zaniedbany, w brudzie, dostarcza do naszego ciała toksyny, substancje rakotwórcze, produkty gnicia. Najtrudniejszy w oczyszczaniu jest pierwszy raz, ale jak mówią Chińczycy „każdą podróż zaczyna się od pierwszego kroku”.

Oczyszczanie jelit należy zacząć od 0,5-litrowej lewatywy, dopiero potem można wprowadzić irygator.

## MAŁY I DUŻY PRZYRZĄD

Do odbytnicy za pomocą gruszki (dostępna w każdej aptece) wprowadzamy 0,5 l przegotowanej wody o temperaturze pokojowej. Dobrze do tej wody jest dodać trochę soku z cytryny. Cytryna pobudza perystaltykę jelit. Tego typu oczyszczanie jest w miarę łatwe i może być stosowane o każdej porze dnia. Inaczej wygląda tzw. głębsze płukanie jelita grubego i tutaj wesprę się metodą zaproponowaną w książce M. Tombaka „Droga do zdrowia”. Podaje on sposób oczyszczania przy pomocy irygatora. Jest to tzw. lewatywa Walkera:

1. Do irygatora trzeba nalać 2 litry schłodzonej przegotowanej wody. Na początku wystarczy 1 litr wody, do którego należy dodać trochę soku z cytryny. Do 1 litra 1 łyżka, do 2 litrów 2 łyżki.
2. Irygator z wodą i sokiem z cytryny powiesić gdzieś wyżej, posmarować koniec rurki olejem roślinnym, nie wazeliną.
3. Przyjąć „pozycję tygrysa”, tzn. oprzeć się na łokciach i kolanach. Całkowicie się rozluźnić i głęboko oddychać.
4. Koniec rurki wprowadzić niegłęboko do odbytu. Woda z irygatora będzie powoli wpływać do naszego wnętrza.
5. Po minucie lub trochę dłużej, kiedy już cała woda wpłynie do jelita grubego, można się podnieść.
6. Trzeba teraz rozprowadzić tę wodę we wnętrzu. Można np. poskakać, zrobić taniec brzucha lub obu rękami wstrząsać brzuch.
7. Wypróżnić zawartość jelita. Widok jest co najmniej straszny. Wszystko to mieliśmy wewnątrz. Okropne.

Zabieg przepłukiwania trzeba robić regularnie. W pierwszym tygodniu codziennie, w drugim i trzecim tygodniu co drugi dzień, a w czwartym tygodniu co trzy dni. Po oczyszczeniu jelita grubego należy wykonywać lewatywę profilaktycznie 1 raz w miesiącu.

## ZNAJDŹ SWÓJ SPOSÓB

Oczyszczać organizm możemy na różne sposoby. Można też na czczo wypijać łyżeczkę oliwki, ale nie każdy to toleruje. Oczyszczać nasze wnętrze można też kefirem, różnymi sokami owocowymi i warzywnymi. Można też jeść owoce świeże i suszone. Ważne, żeby tego dnia lub przez kilka dni, kiedy się oczyszczamy, zrezygnować z normalnego jedzenia. Dajmy organizmowi trochę odpocząć i pomóżmy mu samego siebie posprzątać.





ROZDZIAŁ 33.

## *Jeść trzeba umieć*



*Twoim lekarstwem powinno stać się pożywienie*

HIPOKRATES

*To, co jemy, buduje nasze życie*

HARVEY I MARLIN DAIMOND

### CZAS NA ZMIANY

**C**horoba uświadamia człowiekowi, że powinien coś zmienić w swoim życiu. Jeszcze nie wiedziałam, jaka choroba jest we mnie, ale złe samopoczucie podpowiadało mi, że muszę coś zmienić. Zaczęłam od jedzenia, bo z tym często miałam kłopoty. Albo jadłam byle co, albo nie jadłam wcale. Pożywienie zawsze uważałam za zbędny dodatek do życia. Intuicja podpowiadała mi, że chyba to nie jest tak. Zastanowiło mnie to, co powiedział jeden lekarz, do którego zaprowadziła mnie koleżanka. Wiedziała, że ciągle narzekam na nogi. Mój szwagier Ci pomoże – powiedziała. Co prawda, nie pomógł. Nie był specjalistą od mojej choroby. Pozytywne jest to, że wykluczył mi masę chorób. Wygłosił ważne dla mnie zdanie: „Człowiek, który nie kocha życia, nie lubi jeść”.

Ja nie kocham życia? O nie! Postanowiłam polubić jedzenie. Nie chciałam polubić go byle jak. Zaczęłam czytać.

## JEDZ Z SENSEM

Biblia daje nam mnóstwo przykładów, że odpowiednie jedzenie ma ogromny wpływ na zdrowie, siły fizyczne i umysłowe człowieka. Przykładem może być Daniel i jego trzech przyjaciele, którzy mieszkali u króla Nabuchodonozora. Nie jadali oni potraw z królewskiego stołu, chociaż mogli, ale odżywiali się skromnie potrawami jarskimi i wodą. Okazało się, że lepiej wyglądali i byli tężsi na ciele niż wszyscy młodzieńcy, którzy jadali pokarmy z królewskiego stołu. Co też ważne, wykazywali się większym intelektem. Król radził się ich we wszystkich sprawach dotyczących rządzenia swoim królestwem (Dan 1,8-21).

Teoria właściwego łączenia produktów pokarmowych jest prosta, ale trzeba wiedzieć, jak. Zaczęłam się uczyć, bo mój organizm domagał się wiedzy. Z domu, jak większość z nas, wyniosłam złe nawyki żywieniowe, a zwłaszcza słynną trójpółwkę na talerzu obiadowym. Uważałam, że dobry obiad musi się składać z mięsa, ziemniaków i surówki. Dopiero z diety Daimondów dowiedziałam się, że to bardzo zły obiad dla organizmu.

## TWÓRCA DIETY ROZDZIELNEJ

Z późniejszych lektur dowiedziałam się, że twórcą i pomysłodawcą diety rozdzielnej był dr Howard Hey, który szukał sposobu na pokonanie ciężkiej choroby nerek. Lekarze już stracili nadzieję, natomiast on sam uleczył siebie dzięki opracowanemu sposobowi odżywiania. Wiedział jako lekarz, że tym, co spożywamy, odżywia się każda komórka organizmu. Wiedział też, że dla zdrowia niezbędne jest utrzymanie równowagi kwasowo-zasadowej oraz nieprzeciążanie układu trawiennego. Dlatego tak jadł, aby produktów białkowych nie łączyć w jednym posiłku z węglowodanami. Ja o tej diecie dowiedziałam się z książki Mai Błaszczyczyn, która na polskim gruncie rozpropagowała ją jako dietę Daimondów.

## CO? JAK? KIEDY?

Wszystko jest do zjedzenia, ale inaczej zestawione. Nie tyle jest ważne, co się je, a można naprawdę wszystko, ale trzeba wiedzieć, kiedy i jak. W naszym organizmie zachodzą trzy procesy, które każdy z pewnością dobrze zna. Pobieranie, czyli jedzenie, przyswajanie tego, co zjemy, wy-

dalanie tego, co niepotrzebne. Od 12 w południe do 8 wieczór następuje pobieranie (jedzenie i trawienie). Od 8 wieczór do 4 rano – przyswajanie (nasz organizm z tego, co zjedliśmy pobiera, co mu się przyda, a co nie). Od 4 rano do 12 w południe – wydalanie (organizm wyrzuca to, co zbędne). Nie jedzmy więc byle czego ani za dużo, bo i tak tego nie zmieścimy, tylko się utuczymy, bo to niestrawione odkłada się. Stajemy się grubi i leniwi.

Pokarm to energia, którą mamy dostarczyć do życia, a nie do tycia i chorowania. Nie obżerajmy się, lepiej jeść małe ilości, a częściej. Myślmy, co jemy i kiedy. Kładźmy do żołądka po kolei i nie byle co. Jakie głupie jest powiedzenie: „Wełna nie wełna, byle kicha była pełna”. Nic nie ułatwia procesu jedzenia i trawienia bardziej od prawidłowo zestawionego posiłku.

## WĘGLOWODANY, ALE BEZ BIAŁKA

Nie łączmy węglowodanów z białkami, bo inaczej są one trawione. Organizm, gdy musi je strawić razem, bardzo się męczy i tracimy cenną dla organizmu energię. Możemy jeść mięso, ale nie łączmy go np. z ziemniakami. Zjedzmy je tylko z surówką.

## BOMBA W ŻOŁĄDKU

Często jemy kanapki. W pracy, w domu, na wycieczce itp. Kto z nas myśli, że wkłada do ust małą bombę, która eksploduje w żołądku. Chleb posmarowany jest masłem, obłożony wędliną. Popijamy go np. herbatą. Przypatrzmy się teraz tej małej, niewinnej i smacznie wyglądającej kanapce.

Chleb należy do węglowodanów, masło do tłuszczów, a wędliny do grupy białkowej. Połączenie tych produktów tworzy ciężko strawną mieszankę. Węglowodany częściowo są trawione w jamie ustnej i dwunastnicy, białka w żołądku i dwunastnicy. Do strawienia białek i węglowodanów wytwarzane są różne soki trawienne. Masło, dostając się do żołądka, hamuje ich działanie. W związku z tym pokarm nie może być strawiony i leży w żołądku. Zalega w nim, aż zgnije. Traci całą swoją wartość odżywczą. Lepiej, gdybyśmy zjedli samą wędlinę, a potem chleb z samym masłem lub jakimś warzywem. Ale zawsze jedliśmy takie kanapki, nasi rodzice też tak jedli. Dlaczego to zmieniać? Dlaczego – napisałam wyżej. Zmieniajmy.

## NIE ZABIJAJ ZDROWEGO INSTYNKTU

Moja córka jako małe dziecko chciała jeść samą szyneczkę. To ja jej wkładałam w drugą rączkę chlebek. Często ten chlebek smarowałam grubo masłem. Nie wyobrażałam sobie, jak można zjeść samą wędlinę. Ale dziecko wiedziało, że można. Instynktownie wiedziało. To ja ten instynkt zabiłam, myśląc, że jak ją nauczę jeść szynkę z chlebem, to dziecko się odpowiednio naje. Tak karmiła mnie moja matka, tę tradycję, jak i wiele innych, przeniosłam do swojego domu. Gdybym nie zachorowała, pewnie jadłabym tak do dziś. Choroba zmusiła mnie, żeby szukać. Szukałam i dowiedziałam się, że wiele rzeczy dla swojego organizmu robiłam źle. Wszystkiego musiałam się uczyć od nowa. Inaczej oddychać, relaksować się, a przede wszystkim jeść.

| Białko             | Produkty naturalne i tłuszcze | Węglowodany |
|--------------------|-------------------------------|-------------|
| Mięso              | Owoce świeże i suszone        | Ziemniaki   |
| Ryby               | Warzywa (prócz ziemniaków)    | Kasze       |
| Rosoły             | Zielenina                     | Ryż         |
| Jaja               | Soki owocowe i warzywne       | Pieczywo    |
| Bakłażany          | Jagody                        | Cukier      |
| Bób, fasola        | Wina wytrawne                 | Miód        |
| Orzechy            | Masło                         |             |
| Ziarna słonecznika | Margaryny                     |             |
|                    | Oleje                         |             |
|                    | Smalec                        |             |

## OWOCE I WARZYWA MOŻESZ JEŚĆ ZAWSZE, TYLKO UWAŻAJ, KIEDY

Najzdrowsze są owoce i warzywa, jedzmy ich najwięcej, ale i one zaczną nam szkodzić, gdy nie będziemy wiedzieli, jak i kiedy je jeść. Jedzenie to też sztuka. Uczmy się jej więc. Autorytety w dziedzinie prawidłowego żywienia mówią zdecydowanie: owoce należy jeść na pusty żołądek. Najlepiej



zaczynać od nich dzień, czyli jeść na śniadanie. Wypraktykowałam. Problem, co rano zjeść, zniknął. Po prostu jem jabłko i banana. To na początku jest dziwne. Jak to, nie zjem kanapki albo bułki, nie napiję się mleka? Nie, po takim śniadaniu czułam się źle. Potem musiałam wypić miętę lub A mol. Odkąd jem owoce, czuję się rano dobrze, a co najważniejsze, nie jestem głodna. Nie od razu pojęłam dobroczynność tej zmiany. Teraz nie wyobrażam sobie, by zacząć dzień inaczej.

Można też pić soki owocowe, ale tylko te świeżo przyrządzane. Komu by się chciało rano wyciągać sokowirówkę. Potem można zjeść coś konkretnego, wypić kawę. Kiedy czuje się głód, najlepiej zjeść znowu owoc i tak do obiadu i kolacji. Pamiętać jednak trzeba, że owoce należy jeść przed, a nie po posiłkach. Są one trawione najszybciej, a tak by czekały, aż strawimy np. mięso czy coś innego i zgniły w tym oczekiwaniu na swoją kolej w trawieniu. Zamiast dostarczyć organizmowi witamin, utworzyłyby zgniłą i śmierdzącą masę. I to w naszym żołądku.

## CZAS TRAWIENIA

Podaję czas, jaki powinien upłynąć od zjedzenia owoców do następnego posiłku. Wystarczy 20-30 minut. W przypadku bananów, daktyli i smażonych owoców 45-60 minut. Natomiast po zjedzeniu posiłku powinno upłynąć więcej czasu, zanim będzie można zjeść owoce.

| <b>Posiłek .....</b>                          | <b>Czas trawienia</b> |
|-----------------------------------------------|-----------------------|
| Salata lub surowe jarzyny .....               | 2 godziny             |
| Prawidłowo zestawiony posiłek bez mięsa ..... | 3 godziny             |
| Prawidłowo zestawiony posiłek z mięsem .....  | 4 godziny             |
| Nieprawidłowo zestawiony posiłek .....        | 8 godzin              |

## TO SIĘ OPŁACA

Warto podjąć wysiłek zlikwidowania złych nawyków, mieszania białka ze złożonymi węglowodanami, jedzenia owoców na deser, po posiłku. Trzeba wypracować sobie nowe nawyki. Przykładem niech będzie moja teściowa, która przyjechała na święta Bożego Narodzenia w eleganckich czarnych spodniach:

- Nareszcie mogłam je włożyć.
- Co mama zrobiła – zapytałam.
- Zastosowałam to jedzenie rozdzielné, o którym mówiłaś.

Pamiętam, mówiłam jej o takim jedzeniu ze trzy lata temu. Patrzyła tylko na mnie, nic nie powiedziała. Teraz to zastosowała, a efekty przyszły szybciej, niż myślała.

We wszystkich książkach wyczytałam, że najtrudniej człowiekowi zmienić nawyki żywieniowe. Bo przyzwyczajenie, bo tradycja, bo dobre. Ale nowe wcale nie musi być złe. Trzeba tylko ciągle się dowiadywać, co, jak i kiedy jeść. Ja już dużo poodkrywałam i chcę się podzielić z innymi.

## MÓJ KATECHIZM JEDZENIA OWOCÓW

Tak, katechizm, bo tego trzeba się nauczyć i przestrzegać.

1. Rozpoczynaj dzień od wypicia świeżego soku owocowego lub jakichś owoców (jabłka są tanie).
2. Przez cały ranek, gdy jednak czujesz się głodny, jedz owoce (staraj się tak jeść do południa).
3. Zjedz w ciągu dnia minimum 5 porcji owoców lub warzyw. Można więcej. 1 porcja to np. 1 jabłko lub 1 marchewka itp.
4. Maksimum jedzenia owoców powinno być regulowane potrzebą, a nie tym, że są zdrowe i dlatego będę ich jadł nieograniczoną ilość. Nie wyrzekaj się owoców, ale i się nie przejadaj.
5. Arbuzy i melony powinny być jedzone przed innymi owocami.
6. Banany są najbardziej pożywne, dlatego jedzmy je, gdy czujemy się głodni, a np. brak nam pożywnego posiłku.

Warto co jakiś czas zrobić sobie dzień owocowy, czyli jeść tylko owoce, nic więcej. Jedzenie samych owoców to nie jest post, ale dieta. Wywiera niesamowicie korzystny wpływ na nasze ciało, psychikę i ducha. Prosty akt jedzenia tylko owoców uwalnia dużą ilość energii, którą organizm może wykorzystać do samouzdrawiania. Owoce nie obciążają układu pokarmowego, bo dostarczają przede wszystkim naturalnych cukrów, które są z łatwością przyswajane i rozkładane. Dostarczają też witamin, minerałów i błonnika.

Moja następna uwaga:

## NIE PIJ W CZASIE JEDZENIA

Lepiej przed posiłkiem lub po. Ja wiem, że trudno ten nawyk zmienić, ale trzeba. Musisz więc zacząć. Ja też na początku nie mogłam pojąć – jak to nie popijać np. kanapki na kolację. A jednak się nauczyłam, bo: picie podczas posiłków rozcieńcza soki trawienne i upośledza proces trawienia.

## ZMIENIAJ, ZMIENIAJ

Jak i kiedy jeść, już prawie wiesz. Wiesz też, że owoce i warzywa to najzdrowsze źródło Twojego pożywienia. A co jeszcze warto wprowadzić do Twojego jadłospisu, a co wyrzucić?

Ja pierwsze, co zrobiłam, to wyrzuciłam wszystkie oleje i kupiłam oliwę extra vergine. Jej zaletą jest to, że jest z oliwek tłoczonych na zimno. Wyczytałam, że właśnie to, że olej czy oliwa jest tłoczona na zimno, jest najważniejsze, a nie to, że jest z pierwszego tłoczenia. Oliwa extra vergine może być trochę droższa, ale używa się jej niewiele i ma tyle zalet zdrowotnych, że warto wydać parę groszy więcej. Znajomi mojej koleżanki odżywiają się pokarmami wysokotłuszczowymi. Kupują np. wysokoprocentową śmietanę, jedzą boczki, dużo jaj, żadnych owoców i warzyw. Czują się świetnie. Dieta ta nazywa się dietą dr. Kwaśniewskiego, od nazwiska jej twórcy, ale to nie ten Kwaśniewski, który był prezydentem i ciągle się odchudza.

W diecie dr. Kwaśniewskiego też nie łączy się różnych produktów. Pewnie to jest jej zaletą, bo je się tłusto. Mnie taki sposób, nawet najzdrowszy, nie odpowiada. Tym bardziej że tam nie jada się owoców i warzyw, a dla mnie to podstawa. Czytając różne mądre książki, odkryłam brokuły, do tej pory jadłam je rzadko. Teraz przynajmniej raz w tygodniu. Znalazłam na nie prosty i łatwy sposób przyrządzania. Podobnie robię kalafior (przepisy na końcu rozdziału).

## RYBY

Staram się też często jeść ryby, w tym łososia, podobno jest najzdrowszy. Polecane są również sardynki i śledzie. Łosoś, choć zdrowy, jest drogi i nie zawsze można sobie na niego pozwolić. Jego właściwości odżywcze zastępuje siemię lniane. Ale jak przyjdą goście, trudno nasypać na talerz siemię lniane z karteczką „łosoś”. Samemu można je jeść, tym bardziej że jego mielona wersja dostępna jest w aptece. Wystarczy trochę posypać np. sałat-

kę i witaminy same wchodzą do naszego organizmu. Znam też domowy sposób na siemię. Zmiel ok. 0,5 filiżanki siemienia. Jedz codziennie 1 łyżeczkę tego zmielonego siemienia. Resztę przechowuj w lodówce.

## SOJA

Moim największym odkryciem była soja. I to, że może zastępować z powodzeniem mięso, które też jem, ale dzięki soi rzadziej. W sprzedaży są kotlety sojowe. Różne rodzaje. Robiłam też tofu na różne sposoby. Z soi zrobiłam też pasztet. Ale taniocha i można go jeść na różne sposoby!

Jest też soja w pigułce. Nazywa się genisteina. Jest wiele przepisów na różne warzywa. Proste i tanie, a co najważniejsze, lekkie dla żołądka i zdrowe dla całego organizmu.

## IMBIR

Drugim moim wielkim odkryciem był imbir. Okazało się, że sok z korzenia imbiru pomógł wielu osobom z reumatyzmem.

Kiedy przeczytałam, że starożytni chińscy lekarze na wzmocnienie i podniesienie na duchu przepisywali imbir, postanowiłam bliżej przyjrzeć się tej roślinie. Dowiedziałam się, że imbir pochodzi z tropików Azji. Jest rośliną o bujnym, jadalnym kłaczku. Jego łacińska nazwa brzmi *Zigiber officiale*.

Imbir ma wiele zalet i pomógł wielu ludziom. Jedna kobieta z wdzięczności dla imbiru napisała: „Gdybym miała córkę, dałabym jej na imię Ginger” (ang. imbir). Imbir pobudza trawienie i działa regulująco na pracę żołądka. Ma też właściwości wzmacniające układ krążenia. Badania wykazały, że imbir posiada enzymy i przeciwutleniacze. Blokuje zdolność niektórych czynników rakotwórczych do powstawania mutacji w DNA.

W Japonii bardzo popularnym środkiem ludowym jest kompres z imbiru: świeży, starty na tarce imbir miesza się z odrobiną gorącej wody, rozprowadza na czystej szmatce i przykładą do chorej lub bolącej części ciała. Tą metodą wyciąga się toksyny, infekcje, a nawet rozrosty złośliwe.

Ale nade wszystko polecam picie herbatki imbirowej. Ona naprawdę podnosi na duchu i wprawia w dobry nastrój. Kiedy jest wam smutno i źle, róbcie sobie herbatkę imbirową. Podaję przepis na herbatę ze świeżego imbiru, który można na wagę kupić w każdym sklepie. Obierz i zetrzyj na grubej tarce korzeń imbiru (ja kroję nożem na małe kawałki). 0,5 łyżeczki

startego imbiru, 0,5 łyżeczki miodu. Ułóż i zalej imbir w szklance. Przykryj i zaparzaj przez 10-15 minut. Odcedź, dodaj miód i pij gorący lub zimny płyn. Wyśmienicie smakuje z dodatkiem cytryny. Herbatkę imbirową można też dostać gotową w saszetkach z dodatkiem głogu. Produkuje ją Herbapol. Jest pyszna. Zamiast słodocy polecam też imbir kandyzowany. Można także dostać wyciąg z imbiru sprzedawany w formie kapsułek.

## JEŚĆ TRZEBA UMIEĆ

Jeść, nie żreć. Wiele książek mówi i przekonałam się o tym sama, że należy spożywać tylko taką ilość jedzenia, która służy zaspokojeniu głodu, a nie zaspokojeniu apetytu. Mówimy sobie: a, zjem jeszcze trochę, chociaż się najadłam, ale to jest takie pyszne.

Ajurweda, o której napisałam obszernie w jednym z rozdziałów, zaleca, by maksymalna ilość jedzenia przyjmowana podczas jednego posiłku mieściła się w dwóch garściach. Przejadanie się wyczerpuje siły żywotne organizmu, zabiera mu energię, bo musi on wykonać dodatkową pracę, żeby przetworzyć i wydalić wszystko, co nie jest mu potrzebne. Porównajmy żołądek do szklanki. Gdy wlejemy do niej za dużo, to się wyleje.

## NIE OBJADAJ SIĘ

Podobno stu Hindusów zjada tyle, co jeden Europejczyk. Ludzie Wschodu uważali na to, co wkładają do ust. Czasami wystarczy wziąć do ust jakieś warzywo lub owoc, napić się czystej wody i już czuje się orzeźwienie. Energia pozyskana w ten sposób może zostać szybciej wykorzystana niż jedzenie, które podlega skomplikowanemu procesowi przemiany energii. Nawyk jedzenia niedużej ilości pokarmu trzeba sobie wyrobić. Jeść, jak wielu rzeczy w życiu, trzeba się nauczyć.

## DOKŁADNIE GRYŻ

Należy dokładnie gryźć każdy pokarm i dobrze mieszać ze śliną. To w ustach następuje pierwsze trawienie, więc im lepiej rozdrobnimy pokarm, w tym lepszej formie trafi do jelit. Dobrze rozdrobniony pokarm jest nie tylko przekątnikiem energii, ale i sam ją wytwarza.

Rozdrobnienie jedzenia jest tak ważną czynnością, że amerykański fizjolog Flechter wykorzystał przeżuwanie jako środek leczniczy. Wykazano, że

gryzienie każdego kęsa ponad 30 razy przyczynia się do leczenia różnych chorób. Ja gryzę tylko 15 razy, ale będę nad tym pracować. Zamiast gadać przy jedzeniu albo oddawać się niepotrzebnym myślom, można w duchu liczyć, ile razy gryźliśmy dany kęs. Zamiast objadać się w pośpiechu, o wiele lepiej jest jeść i pić niewielkie ilości, ale robić to w spokoju i z należytą uwagą.

## ZASADY JEDZENIA

- Niewielkie ilości,
- jak najczęściej świeże owoce i warzywa,
- nie łączyć węglowodanów i białek,
- nie jeść pośpiesznie i ze złością,
- cieszyć się jedzeniem,
- dokładnie przeżuwać każdy kęs,
- podczas posiłku oddychać spokojnie i równomiernie przez nos,
- dbać, żeby miejsce, gdzie jemy, było przewietrzone.

## WARTOŚĆ POSTU

Post leczy, takie zdanie można usłyszeć od wielu ludzi, ale mało kto rezygnuje z jedzenia, bo wszyscy na ogół się martwią, że można umrzeć z głodu, a prawie nikt nie martwi się, że można umrzeć z przejedzenia.

Post jest najbardziej skutecznym środkiem przy różnego rodzaju dolegliwościach. Warto go więc spróbować. W pierwszym etapie zaleca się posty 5-7-dniowe. Ja nie jadłam przez 7 dni, piłam tylko wodę mineralną. Zamierzałam tak nie jeść dłużej, 10 dni, ale bałam się tak decydować sama. Lepiej zapytać lekarza. Najgorsze są 2 pierwsze dni i można wtedy prócz wody strukturowanej czy mineralnej pić soki owocowe lub warzywne oraz herbaty ziołowe, oczywiście bez cukru. Trzeciego dnia nasz organizm już się przyzwyczaja. Zaczyna się odczuwać stale wzrastające uczucie lekkości i poprawia się samopoczucie. Ku swojemu zdziwieniu zaczynamy się czuć coraz lepiej. Umysł staje się trzeźwiejszy, znika ociężałość fizyczna, wraca równowaga psychiczna. Trzeba też pamiętać o oczyszczeniu wewnętrznym naszego organizmu. Oczyszczamy nasze ciało na zewnątrz, a rzadko kto myśli, żeby oczyścić je wewnątrz. Chociaż nasz organizm, jako dobrze wyposażona fabryka, może się oczyszczać sam. Dobrze jednak wiemy, że tej skomplikowanej maszynie możemy pomóc. W czasie postu ogromną rolę odgrywa waga

troba jako organ „wydalający i oczyszczający”. Jak oczyszczać wątrobę i jelita, pisałam w rozdziale „Oczyszczanie organizmu”.

## NIE POPADAJ W ZACHWYT

Na koniec chcę udzielić ostrzeżenia przed często popełnianym błędem, który robią osoby owładnięte nowym odkryciem typu – co i jak jeść, jak żyć, jak oddychać itp. Udzielaj rad tylko wtedy, gdy Cię o to poproszą. Moja znajoma zwróciła się do mnie o radę, bo już dłużej nie chce wyglądać, jak wygląda. Chce być szczupła jak ja. Zapytała, więc jej powiedziałam, jak ma jeść. Przytoczę dialog, jaki odbył się między nami:

- Znowu przytyłam, a tak uważałam. Jak tu schudnąć?
- Trzeba myśleć, co jemy.
- Jak to myśleć?
- Nie łączyć ze sobą pewnych produktów. Owoców np. nie powinno się jeść na pełny żołądek.
- Dlaczego?
- Bo czekają, kiedy strawimy, co wcześniej zjedliśmy i gniją w naszym żołądku. Wszystko trzeba jeść w odpowiedniej kolejności.
- A kiedy można jeść ciasto? – zapytała zniecierpliwionym głosem znajoma.
- A po co je w ogóle jeść?
- Jak to po co? Co tydzień piekę wielki placek dla rodziny i są zachwyceni.
- To niech jedzą.
- A ja?
- Chciałaś się odchudzić.
- No, ale ciasta na pewno się nie wyrzeknę.

## PRZEPISY

---

### MARCHEWKA SMAŻONA Z ANANASEM

---

*Składniki: 80 dag marchewki, mały kawałek imbiru, 6 plasterków ananasa z puszki, 2 łyżki masła, 2 łyżki sosu sojowego, 2 łyżki posiekanej natki pietruszki, pieprz, sól*

Marchewkę pokroić w dość cienkie plastry, wrzucić do wrzącej wody na 2 minuty, odcedzić. Ananas pokroić na małe kawałki. Na patelni rozgrzać masło i podsmażyć starty imbir. Dodać marchewkę. Smażyć 5-7 minut, cały czas mieszając. Wlać 2 łyżki gorącej wody, sos sojowy, dorzucić ananasa i całość smażyć jeszcze 5 min. Osolić i popieprzyć. Podawać jako dodatek do mięsa lub ziemniaków.

---

### KASZA Z GRZYBAMI I WARZYSWAMI

---

*Składniki: 50 dag suszonych grzybów, 1 szklanka kaszy gryczanej, 1 duża marchewka pokrojona w plasterki, 1 duża posiekana cebula, sól lub naturalny sos sojowy*

Namocz grzyby, odsącz, gdy zmiękną. Wodę z grzybów dodaj do wody na kaszę. Zagotuj 0,75 l wody. Wrzuć kaszę. Dodaj marchewkę, pokrojone grzyby, cebulę. Przykryj i gotuj na małym ogniu aż do wchłonięcia wody. Posól lub dodaj sos sojowy.

---

### PRZEPIS NA BROKUŁY

---

(tak samo można zrobić kalafior)

*Składniki: brokuły, oliwa z oliwek, sól, szczypta chili, kilka posiekanych ząbków czosnku*

Odciąć dolne części brokułów, podzielić na różyczki. Umyć w zimnej wodzie, osuszyć. Włożyć do garnka, dodać 4 łyżki wody, oliwę, sól, czosnek.



Przykryć szczelnie pokrywką i nie zdejmować jej aż brokuły będą miękkie. Można jeść z makaronem.

---

### KAPUSTA WŁOSKA Z ZIEMNIAKAMI

---

*Składniki: 0,5 kg średnich czerwonych ziemniaków,  
4 szklanki poszatkowanej kapusty włoskiej, 2 łyżki  
oliwy, 1 posiekana duża cebula, sól*

Ugotuj ziemniaki do miękkości. Obierz, kiedy będą jeszcze gorące, ostudź. Pokrój na grube plastry. Umyj kapustę i usuń twarde części. Zwiń liście wzdłuż i pokrój w poprzek. Zawsze wybieraj kapustę nierozwiniętą. W dużym rondlu rozgrzej oliwę i dodaj cebulę. Smaż na średnim ogniu, dopóki cebula nie zacznie brązowieć. Dodaj kapustę i mieszaj, dopóki nie zwiotczeje. Zmniejsz ogień i smaż jeszcze, mieszając, przez 5 minut. Dodaj ziemniaki i podgrzewaj wszystko razem. Dopraw do smaku solą i podawaj.

---

### PRZEPIS NA PASZTET SOJOWY

---

*Składniki: 300 dag soi, 2 marchewki, 2 pietruszki, 2  
jajka, 2 łyżki mąki ziemniaczanej, sól, pieprz, inne przy-  
prawy i zioła do smaku*

Namoczyć soję, gotować 2 godziny do miękkości, po ostudzeniu zmiksować lub przekręcić przez maszynkę razem z ugotowanymi warzywami, dodać jajka, mąkę ziemniaczaną i przyprawy. Wypełnić formę do ciasta i piec w piekarniku o temperaturze 180° C przez 40-50 minut.





ROZDZIAŁ 34.

# Witaminy i minerały



*Uważam, że chrześcijanin nie powinien ograniczać się tylko do modlitwy, prosząc Boga o uzdrowienie, lecz powinien prośby zanoszone do Stwórcy poprzedzić właściwą dietą, by w ten sposób móc łatwiej nawiązać kontakt ze zbawczym wpływem Ducha Świętego.*

*Trzeba bowiem wiedzieć, że ciało i duch stanowią nierozdzielalną całość.*

ELEN G. WHITE

## WITAMINY I MINERAŁY SĄ NIEZBĘDNE

**W**szystkie książki o zdrowiu podkreślały znaczenie witamin i minerałów dla prawidłowego funkcjonowania organizmu. W jednej z nich autor zdecydowanie podkreślił trzy niezbędne dla nas witaminy: A, B, C oraz selen. Napisał: „Musisz uważać, żeby nigdy Ci ich nie zabrakło. Możesz i powinieneś przyjmować je do końca życia”.<sup>\*</sup>

Po przeczytaniu takiego zdania postanowiłam bliżej przyjrzeć się witaminom i składnikom mineralnym. Wiem, że wiele z nich przyjmujemy w żywności, ale czy to wystarczy? Witaminy bowiem dbają o układ odpornościowy, nerwowy i mają wpływ na wygląd naszej skóry, a poza tym są pomocne w wytwarzaniu hormonu „szczęścia”.

---

<sup>\*</sup> A. Weil, *W 8 tygodni do zdrowia. Samouzdrawianie*, Warszawa 1998

## WAŻNIEJSZE WITAMINY I ICH WPŁYW NA ORGANIZM

**Witamina A** – zwiększa odporność organizmu. Ma wpływ na czynności gruczołów płciowych. Jej niedobór może spowodować nawet bezpłodność u mężczyzn, u kobiet zaś silniejsze bóle menstruacyjne.

Na brak witaminy A najbardziej reagują oczy. Czy mamy za mało witaminy A, możemy więc sprawdzić sami. Gdy nasz wzrok po paru sekundach nie oswoi się z ciemnością panującą w pokoju, do którego weszliśmy bezpośrednio ze światła, oznacza to, że musimy uzupełnić witaminę A albo pójść do okulisty. W takich wypadkach zalecany jest sok z marchwi, który ma dużo karotenu. Ten w organizmie człowieka przerabiany jest na witaminę A. Witamina A chroni nas przed tzw. kurzą ślepotą, dlatego też jej niedobór możemy pokonać za pomocą tabletek.

Dorośli powinni dostarczać organizmowi nie więcej niż 1000  $\mu\text{g}$  na dobę, a dzieci około 400-1000  $\mu\text{g}$ . Więcej można zażywać pod nadzorem lekarza, który zalecił nam okresową kurację tą witaminą.

Nadmierne zażywanie w tabletkach witaminy A może powodować swędzenie i pękanie skóry, suchość w ustach, krwawienie z warg, przesuszone włosy, zbytnią pobudliwość i nerwowość, brak apetytu, bóle stawów i wątroby. W wątrobie odkłada się bowiem cała nadwyżka. Najlepiej spożywać ją w stanie naturalnym, czyli w dobrze skomponowanym posiłku. Podaję produkty, w których występuje najwięcej witaminy A w  $\mu\text{g}$  produktu w 100 g:

- Wątroba wołowa – 8866
- Wątroba wieprzowa – 3200
- Masło – 800
- Ser tłusty – 370
- Twaróg – 100
- Mleko 2% tł. – 20
- Jaja kurze świeże – 375

Pod postacią karotenu możemy znaleźć witaminę A w owocach i warzywach. Najwięcej karotenu zawierają (w 100 g):

- Marchew – 1656  $\mu\text{g}$
- Natka pietruszki – 900  $\mu\text{g}$
- Szpinak – 700  $\mu\text{g}$
- Rzeżucha – 300  $\mu\text{g}$

**Witamina B1** – zwana też tiaminą. Jest „balsamem” dla naszego układu nerwowego. Jej niedobór powoduje zbytnią nerwowość, chroniczne zmęczenie, niestrawność po jedzeniu, a nawet bóle migrenowe, nadczynność tarczycy, ischias, zapalenie korzonków nerwowych i chwilowe zaniki pamięci.

Organizm nie magazynuje tej witaminy, dlatego trzeba ją stale uzupełniać. Norma dzienna wynosi na ogół od 1,1 do 2 mg. Na witaminę B1 bardzo źle działa kawa i mocna herbata. Więcej niż dwie wypite filiżanki skutecznie wypłukują z organizmu witaminę B1. Jej brak w organizmie może spowodować uszkodzenie wielu organów, w tym najbardziej ucierpi system nerwowy, bo właśnie witamina B1 chroni nas przed depresją. Najwięcej witaminy B1 (w 100 g) znajdziemy, jedząc:

- Kiełki pszenne – 20,1 mg
- Drożdże – 14,3 mg
- Otręby pszenne – 6,5 mg
- Fasola – 4,5 mg
- Kukurydza – 4,0 mg
- Wieprzowina – 3,61 mg
- Czosnek – 1,75 mg

**Witamina B2** – zwana też ryboflawiną, aktywizuje cały organizm. To ona stymuluje wytwarzanie energii w komórkach, pomaga spalać cukry. Wraz z białkami i kwasem fosforowym tworzy enzymy. Brak tej witaminy w organizmie powoduje zapalenie jamy ustnej, zmniejsza się odporność organizmu. Osoby, które jedzą dużo mięsa, powinny szczególnie dbać o uzupełnianie witaminy B2. Dziennie potrzebujemy jej około 1,3-2,5 mg. Dużo witaminy B2 można znaleźć w produktach mlecznych. Trzeba jednak uważać, aby chronić te produkty przed słońcem. Światło słoneczne niszczy ryboflawinę. Najwięcej witaminy B2 zawierają (w 100 g):

- Drożdże – 23,1 mg
- Nerki wieprzowe lub baranie – 22,8 mg
- Węgorz – 2,2 mg
- Makrela – 2,1 mg
- Płatki owsiane – 1,4 mg
- Fasola – 1,4 mg
- Orzechy – 1,3 mg

**Witamina B3** – zwana niacyną lub witaminą PP, odgrywa ważną rolę w biosyntezie hormonalnej. Odpowiada za pracę mózgu i układu nerwo-

wego. Jej niedobór prowadzi do bezsenności, może też być przyczyną załamania nerwowych i depresji. Dobowe zapotrzebowanie dorosłych powinno wynosić 15-25 mg, dla dzieci do 15 mg. Najwięcej witaminy B3 znajdziemy w takich produktach, jak: ryby, wątroba różnych zwierząt, fasola, groch, orzechy, no i oczywiście w drożdżach.

**Witamina B5** – zwana też kwasem pantotenowym, współdziała w utrzymaniu sprawnej i smukłej sylwetki. Jej brak powoduje siwiznę, pęknięcia skóry, egzemę, czyraki. Dobowe zapotrzebowanie organizmu na tę witaminę wynosi 10 mg. Znajdziemy ją, jak większość witamin z tej grupy, w wątrobie, rybach, drożdżach, żółtkach jaj, pieczarkach. Szczególnie ubogie w witaminę B5 są produkty przemysłowo przetworzone.

**Witamina B6** – zwana też pirydoksyną, chroni nasz układ nerwowy i wzmacnia układ odpornościowy. Brak jej w organizmie przejawia się częstymi stanami zapalnymi, trzęsieniem się głowy lub kończyn, niedokrwistością, owrzodzeniem skóry, zanikiem mięśni. Dobowe zapotrzebowanie na tę witaminę wynosi 1,7-2,5 mg, ale w stanach chorobowych trzeba dostarczać jej znacznie więcej. Niewielki brak witaminy B6 może wywołać lekką depresję.

Witamina ta doskonale wyrównuje stan naszego organizmu, co szczególnie istotne jest przy pozbywaniu się nadwagi. Znamy przecież osoby, które mimo że jedzą mało, to tyją, ciągle katując się odchudzaniem. Jak widzimy, brak im pirydoksyny, czyli witaminy B6. A znajduje się ona w jędzeniu, szczególnie w wątrobie, rybach i drożdżach.

**Witamina C** – inaczej kwas askorbinowy, ma tyle zalet, że trudno je zliczyć. Naukowcy zgodnie stwierdzili, że jej rola w organizmie jest znacznie większa, niż dotąd sądzono. Nie ulega już żadnej wątpliwości, że witamina C zwiększa odporność organizmu i chroni nas przed wieloma chorobami, a przede wszystkim przed rakiem. Aktywizuje białe krwinki zwane obojętnochłonnymi i wspomaga tworzenie limfocytów w układzie odpornościowym. Osłania komórki przed wolnymi rodnikami i jako przeciwutleniacz pomaga też hamować wytwarzanie wolnych rodników w naszym organizmie. Ta witamina ma znakomite właściwości bakteriostatyczne (oznacza to, że zapobiega rozmnażaniu się wirusów i bakterii). Witamina C wydaje się być czymś w rodzaju substancji przeciwtoksycznej. Jej niedobór sygnalizują takie zmiany,

jak: szybkie tworzenie się zmarszczek, wiotczenie skóry i powstawanie na niej piał. Częściej też pojawiają się krwotoki.

Wielu lekarzy uważa, że profilaktyczne zażywanie większych ilości witaminy C chroni przed przeziębieniami, które znacznie osłabiają nasz układ immunologiczny. Dzielne jej zapotrzebowanie wynosi od 30 do 100 mg w zależności od wieku i rodzaju pracy. Można jednak spożywać jej więcej, bo nadmiar jest wydalany. Pomimo niektórych sprzecznych doniesień, badania laboratoryjne i praktyka kliniczna wykazały, że duże dawki tej witaminy są dla organizmu bezpieczne, a w niektórych przypadkach wręcz konieczne.

Witamina C występuje w produktach żywnościowych w bardzo dużych ilościach, szczególnie dużo jest jej w owocach i warzywach. Organizm najlepiej przyswaja ją z produktów naturalnych. Witamina C jest bardzo nietrwała. Przy byle zdenerwowaniu, złości czy gniewie tracimy jej ogromne ilości. Warto ją uzupełniać np. tabletkami. Ale uwaga, osoby chore na owrzodzenie przewodu pokarmowego nie powinny przyjmować witaminy C w tabletkach.

**Witamina D** – zwana też kalcyferolem. W sposób naturalny dostarcza jej słońce, co możemy zaobserwować na naszej skórze. Witamina D jest odpowiedzialna przede wszystkim za nasz układ kostny. Jej brak np. u dzieci, które rosną, może grozić krzywicą. Dzielna dawka witaminy D jest różna, w zależności od podejścia do niej. Jedni naukowcy uważają, że trzeba jej zażywać 2500 j.m., inni mówią, że jej przedawkowanie może wywołać wymioty, bóle głowy i biegunkę. Jedno jest zgodne, witaminę D najlepiej zażywać z witaminą A, żeby zmniejszyć toksyczność tej pierwszej, szczególnie otrzymywanej syntetycznie. Najlepiej jednak witaminę D uzyskiwać z jedzenia, a znajdziemy ją w takich produktach (w 100 g):

- Tran – zawiera do 30 000 j.m. witaminy D
- Sardynka – 1800 j.m.
- Śledź – 1600 j.m.
- Makrela – 800 j.m.
- Żółtka jaj – 400 j.m.
- Masło – 200 j.m.
- Wątroba – 150 j.m.
- Mleko – 2 j.m.

**Witamina E** – inna nazwa to tokoferol. Odkryli ją w 1922 r. Herbert Evan i Katherine Bishop. Jest to ważny przeciwutleniacz w procesie oczyszczania

organizmu. Chroni ona organizm przed rozwojem miażdżycy. Nazywa się ją też witaminą życia, bo zażywanie jej pozwala zachować młodość i przedłużyć życie. Szczególnie korzystna jest wtedy, kiedy występuje zapalenie nerek, osłabienie serca, mocne bóle mięśniowe nóg, grzybica. Pomaga, gdy coś niedobrego dzieje się ze skórą, np. pojawiają się plamy, zrogowacenia itp.

Dobowa norma witaminy E dla dorosłych wynosi około 10-15 mg, dla dzieci wystarczy ok. 8-10 mg. Podczas choroby dawki te mogą być zwiększone. Ale o tym powinien zdecydować lekarz. Trzeba pamiętać, aby z witaminą E nie przyjmować żelaza. Żelazo bowiem powoduje, że witamina E nie działa. Najbogatszym źródłem witaminy E są warzywa oraz oleje z nasion, ale trzeba wiedzieć, że te ostatnie zawierają bardzo dużo tłuszczu. Witaminę E zawierają:

- Olej słonecznikowy – 50 mg wit. E (w 100 g)
- Kiełki pszenicy – 27 mg
- Olej sojowy – 15 mg
- Kukurydza – 10 mg
- Sałata – 8 mg
- Pietruszka – 5 mg
- Masło – 1,2 mg
- Sery – do 0,6 mg

Przyjmowanie witaminy E w większej niż zalecona dawce niekoniecznie wiąże się z lepszymi efektami. W trakcie prowadzonych ostatnio badań przyglądano się skutkom zmieniania dawki witaminy E. Okazało się, że witamina E jest skuteczna, ale duże dawki wcale nie muszą znacząco zwiększać ochrony, chyba że występuje zbyt duży stres tlenowy, tak jak u palaczy lub osób narażonych na działanie chemicznych substancji trujących.

**Witamina K** – uważa się tę witaminę za przeciwkrwotoczną, gdyż poprawia ona znacznie krzepliwość krwi. Dobrze sprawdza się przy wszelkiego rodzaju skaleczeniach, operacjach, krwawieniu menstruacyjnym. Pomaga w funkcjonowaniu układu moczowego i przy przemianie materii. Ciekawe jest to, że znaczną część tej witaminy wytwarza sam organizm. Możemy ją znaleźć w pożywieniu. Dużo tej witaminy zawiera olej sojowy, orzechy, kapusta, szpinak, pomidory oraz wątroba różnych zwierząt.



## POLAK BYŁ PIERWSZY

Warto wiedzieć, że pierwszą witaminę odkrył polski uczony Kazimierz Funk. Pierwszą witaminą była witamina B1 i tak rozpoczął się proces chemiczny, który wyodrębnił pozostałe witaminy. W I połowie XX wieku rozpoczęła się wielka światowa kariera witamin, które dziś stanowią ważną część naszego życia, ponieważ są one ważnym elementem niezbędnym do prawidłowego funkcjonowania naszego organizmu. Mają decydujący wpływ na stan naszego zdrowia i długość życia. Chociaż sporo ich znajduje się w jedzeniu, nie zawsze spożywamy odpowiednie produkty. Możemy, a nawet powinniśmy uzupełniać ich niedobór. Witaminy i różne minerały decydują o jakości i długości naszego życia. Nie możemy ich lekceważyć.

## WYBRANE MINERAŁY

Zacznę od selenu, bo ten minerał zaintrygował mnie najbardziej. Dlaczego mam dbać, żeby do końca życia mi go nie zabrakło?

**Selen** – współcześnie jest uważany jako mikroelement, którego mamy częsty niedobór. Wynika to stąd, że jest go bardzo mało w ziemi, a w niektórych częściach świata prawie wcale nie występuje. A jak wiemy, większość naszego pożywienia rośnie w ziemi. Im więcej w tej ziemi jest cennych składników, tym zdrowiej my się odżywiamy. Człowiek potrzebuje dla zachowania dobrego zdrowia niewielkich ilości selenu. Ale potrzebuje, bo selen hamuje rozwój wielu chorób. Jego niedobory wzmagają ryzyko raka, szczególnie mózgu i jelita. Ludność z obszarów, gdzie w ziemi selen nie występuje nawet w śladowych ilościach, częściej cierpi na raka przełyku i żołądka. Badania takie przeprowadzono w północno-centralnych Chinach. Tam w ziemi nie ma w ogóle selenu.

Selen wzmacnia odporność organizmu, reguluje ciśnienie krwi. Zabezpiecza przed stresem. Pomaga leczyć bezpłodność. Bogatym źródłem selenu są drożdże, czosnek, ryby, nerki i wątroba różnych zwierząt, jajka, płatki kukurydziane, pomidory, pieczywo razowe. Dużo selenu znajduje się w jabłkach. Szkodliwy dla organizmu jest niedobór selenu, ale i jego nadmiar. W ogóle nadmiar biopierwiastków powoduje zatrucie organizmu, a ich niedobory powodują liczne choroby. Musimy więc bardzo rozsądnie uzupełniać selen. Dzienna dawka powinna wynosić nie więcej niż 50-100  $\mu\text{g}$ . Dawka powyżej 500  $\mu\text{g}$  może być toksyczna. Naukowcy zbada-

li, że spożywanie 500  $\mu\text{g}$  selenu dziennie doprowadza do zmian płytek paznokciowych, zmęczenia i drażliwości, zaburzeń nerwowych, wypadania włosów, nudności, bólów brzucha, biegunki. Przyjmowanie selenu z witaminą E wzmacnia jego działanie i duże ilości stają się bardziej toksyczne. Zachowajmy więc we wszystkim umiar. Uzupełniamy selen, bo jego działanie jest niezwykle korzystne, ale też nie zażywajmy go dość dużo w postaci tabletek. Najpierw zorientujmy się, czy tereny, na których mieszkamy, są bogate w ten pierwiastek. Wtedy będziemy wiedzieli, czy nasza żywność go ma. Jeżeli nie, to wtedy możemy go uzupełniać farmakologicznie. Tym bardziej że klinicznie stwierdzono, że selen w połączeniu z witaminą E działa korzystnie przy wszelkich dolegliwościach serca. Magnez, selen i witaminę E doradzają lekarze profilaktycznie, gdy dowiadujemy się, że nasze serce nie domaga. Obecność selenu zmusza organizm do wytwarzania ciał odpornościowych. Selen jako przeciwutleniacz ogranicza szkodliwe utlenianie się komórek, a więc chroni je przed deformacją i łatwym dostępem dla zagrożeń infekcją, w tym przed wirusem rakowym.

**Magnez (Mg)** – nazywany „królem życia”. Jest rzeczywiście do tego życia potrzebny, a w przypadku niektórych chorób wręcz niezbędny. Mechanizm działania tego pierwiastka w naszym organizmie został rozszyfrowany przez naukowców stosunkowo niedawno. Łączy się to z mechanizmem fotosyntezy. Wykryto, że w niezbędnym dla życia roślin, zwierząt i ludzi chlorofilu kryje się magnez. Od czasu tego odkrycia przeprowadzono szereg badań nad działaniem magnezu. Zauważono jego ważną rolę zarówno w profilaktyce, jak i w leczeniu.

Na naszym gruncie znaczenie magnezu spopularyzował profesor Julian Aleksandrowicz, wielki propagator zdrowego i dobrego życia. Ten sam, który powiedział, że chorób nieuleczalnych nie ma. Magnez bierze udział we wszystkich przemianach biochemicznych organizmu. Regeneruje komórki, przywraca równowagę układu nerwowego, nerwu trójdzielnego, układu współczulnego, oczyszcza wątrobę, równoważy ilość wapnia w organizmie, zwiększa odporność, ogranicza podatność organizmu na różne choroby, w tym na nowotwory i miażdżycę. Ponadto działa uspokajająco, tonizująco, relaksująco, znieczulająco, odtłuszczająco. Bardzo korzystnie działa przy białaczce, SM, hemoroidach. Likwiduje nieprzyjemny zapach potu, zapobiega wymiotom i biegunkom. To tyle i aż tyle. Warto więc zapewnić sobie jego obecność w swoim wnętrzu. Szukajmy przede wszyst-

kim magnezu w pożywieniu, a dopiero potem uzupełniamy jego brak środkami farmakologicznymi.

Ludzie zdrowi potrzebują 300-400 mg magnezu dziennie. Sam organizm produkuje magnez, co pokazały badania, ale produkuje go w stosunku do potrzeb zbyt mało.

Bogate źródło magnezu jest w: kakao, czekoladzie, migdałach, orzechach, soi, rybach, kukurydzy, w mące pszennej razowej, ryżu, makaronie, w suszonych owocach, grochu, selerze i ziemniakach. Niedobór magnezu powoduje liczne zaburzenia organizmu. Może np. wystąpić zbyt duża nerwowość, pobudliwość mięśni, nawet do drgawek i skurczów włócznie. Mogą wystąpić zaburzenia pracy serca i naczyń krwionośnych. W przypadku niektórych chorób niedobór magnezu może być bardzo niebezpieczny. Jednak również jego nadmiar może okazać się niebezpieczny. W większych ilościach jest niezwykle toksyczny. Hamuje odkładanie się cennego dla nas wapnia. Uzupełnianie magnezu, tak jak i większości pierwiastków mineralnych, uzgadniamy z lekarzem. Na pewno brakuje nam magnezu, kiedy:

- rano po przespanej nocy czujemy zmęczenie,
- mamy koszmarne sny lub długo nie możemy zasnąć,
- pocimy się w nocy, chociaż wcale nie jest gorąco,
- czujemy nasze stawy,
- czujemy zmianę pogody,
- coś niepokojącego dzieje się w okolicy serca,
- czujemy mrowienie w nogach i rękach,
- czujemy utratę równowagi,
- bolą nas dżiąsła,
- mamy nagłe zawroty głowy,
- wypadają nam włosy, kruszą się zęby i łamają paznokcie,
- czujemy ciągłe zmęczenie,
- brak nam koncentracji,
- mamy zmienne nastroje,
- pijemy zbyt dużo alkoholu.

Alkohol niszczy magnez w organizmie. Na niedobór magnezu mogą się uskarżać wszyscy, którzy mają miękką wodę. Twarda woda może być niekorzystna dla prałek, ale dla naszego organizmu jest znacznie korzystniejsza. Twarda woda dolomitowa zawiera dwa razy więcej wapnia i magnezu niż woda miękka. Ludzie używający wody twardej rzadziej skarżą się na serce. Mają na ogół niższy poziom cholesterolu i lepsze, bo niższe ciśnienie.

nie, i co ciekawe, to ciśnienie wraz z wiekiem nie wzrasta. Polecam, wśród wielu specjałów magnezowych, dostępny w naszych aptekach dolomit oraz asparagin. Są niedrogie i mają wiele zalet.

**Wapń (Ca)** – jest to najważniejszy składnik mineralny budujący cały układ kostny naszego organizmu. Badania wykazały, że nie tylko pomaga zwalczyć osteoporozę, ale też zapobiega tworzeniu się ubytków kostnych.

Człowiek w swoim organizmie ma 1,5% wapnia. Prawie cały wapń jest umieszczony w kościach i zębach. Tylko niewielka ilość występuje w płynach ustrojowych. Jest on potrzebny, by pomóc np. w prawidłowym krzepnięciu krwi, do utrzymania normalnej akcji serca oraz dobrego funkcjonowania naszych mięśni i nerwów. Gdy tego wapnia jest za mało w płynach ustrojowych, pobierany jest z kości i zębów, które zostają automatycznie osłabione. Dlatego trzeba dbać, abyśmy mieli wystarczającą ilość wapnia w organizmie. Żeby dobrze przyswoić wapń, musimy zadbać, abyśmy mieli odpowiednią ilość innych składników mineralnych i witamin. I tak np. wapń dobrze się przyswaja, gdy mamy dobrą ilość magnezu, fluoru, miedzi, żelaza, witamin A, F, D3.

Magnez z wapniem chroni jelita przed cementowaniem, czyli brakiem drożności. Dobrze jest brać wapń razem z magnezem. Taką mieszanekę zapewnia nam dolomit, który polecam.

Dorosły potrzebuje dziennie od 800 do 1000 mg wapnia, dzieci, które, jak wiadomo, rosną potrzebują tego wapnia więcej, bo około 1000-1200 mg dziennie. Niedobór wapnia może spowodować uporczywe zmęczenie, dolegliwości płucne, liczne skrzywienia kręgosłupa, osłabienie kości oraz mogą powstać stany nowotworowe. Naturalny, a więc najlepszy wapń możemy znaleźć oczywiście w jedzeniu. Najwięcej jest go w produktach mlecznych, ale również w rybach, głównie w szprotach i śledziach, żółtkach jaj, w natce pietruszki, różnych rodzajach chleba z grubego przemiału, ma go też groszek, marchew, czosnek, chrzan, jarmuż.

Możemy uzupełniać wapń tabletkami, ale pamiętajmy, że zarówno niedobór, jak i nadmiar jest szkodliwy. Słuchajmy więc i swojego organizmu i lekarza, który powinien pomóc nam zdecydować, czy zwiększyć dawkę wapnia, czy zmniejszyć.

**Potas (K)** – wraz z sodem odgrywa bardzo istotną rolę w naszym układzie nerwowym i mięśniowym. Dbą o zachowanie równowagi kwasowo-zasadowej w organizmie, wspomaga więc pracę jelit i dobrą przemianę materii. Reguluje gospodarkę wodną całego ustroju oraz pilnuje naszych nadnerczy.

Dzienne zapotrzebowanie na potas wynosi od 1 do 3 g. Znajdziemy go w warzywach, a szczególnie dużo mają go ziemniaki. Kiedy się zdenerwujemy, znacznie spada poziom potasu w naszym organizmie. Niedobór potasu też pojawia się wtedy, gdy zażyjemy środki moczopędne. Brak lub mała ilość potasu może też wywołać bolesne skurcze mięśni i ich osłabienie, zwłaszcza mięśnia sercowego. Wraz z mięśniami osłabia się praca całego układu nerwowego. Dlatego, kiedy zauważymy zmęczenie mięśni, skąpomocz, otyłość spowodowaną zatrzymywaniem wody w organizmie, to znak, że brakuje nam potasu. Nie uzupełniamy go sami, ale poradzmy się lekarza. Nadmiar potasu we krwi może być toksyczny. W lecznictwie, częściej niż sam potas, stosuje się jego związki, jak np. jodek potasu, nadmanganian potasu itp. Związki te pomagają przy różnych dolegliwościach likwidować braki potasu.

**Żelazo (Fe)** – pomocne jest w wytwarzaniu czerwonych ciałek krwi. Często, gdy jesteśmy zbyt bladzi, mówią nam, że za mało jest w naszym organizmie żelaza. Dzienne zapotrzebowanie na ten pierwiastek wynosi 10-15 mg. Faktycznie jednak zapotrzebowanie organizmu na żelazo wynosi zaledwie 1 mg, z czego tylko ułamek miligrama jest wchłaniany i przyswajany przez organizm. Zapotrzebowanie na żelazo zależne jest od wieku. I tak np. dzieci do lat 12 potrzebują od 6-15 mg, do lat 18 – 18 mg, po 18. roku życia 10 mg. Kobiety potrzebują więcej niż mężczyźni, szczególnie wtedy, gdy są w ciąży bądź karmią piersią. Najlepiej nasz organizm przyjmuje żelazo z jedzenia. Najbogatsza w żelazo jest pokrzywa, natka pietruszki, orzechy, migdały, rośliny strączkowe. Z mięs najbogatsze są podroby: wątroba, nerki, ozory. Bogate w żelazo są też suszone owoce, zwłaszcza śliwki i rodzynki, a także drożdże, kakao, żółtka jajek. Niedobór żelaza powoduje między innymi anemię z powodu krwawienia wewnętrznego, zaparcia, mdłości, wypadanie włosów, łamliwość paznokci, łatwe popadanie w gniew, przyspieszone i nagłe bicie serca. Brak żelaza sprzyja powstawaniu nowotworów. Co sprzyja niszczeniu żelaza w organizmie? Biały cukier, nadmierne używanie soli, jedzenie tylko białego pieczywa, oparcie swojej diety tylko na produktach mlecznych.

Nadmiar żelaza, podobnie jak niedobór, jest szkodliwy dla naszego zdrowia. Starajmy się nie gotować niczego w żelaznych garnkach. Żelazo z nich wchodzi do tego, co gotujemy. Toksyczne działanie nadmiaru żelaza, które odkłada się w komórkach, może uszkodzić wątrobę i nerki.

Światowe Organizacje Zdrowia poprzez liczne badania potwierdzają, że żelazo jest tym pierwiastkiem, którego jest największy niedobór w organi-

zmie ludzkim. Cierpimy coraz częściej na niedokrwistość, a co za tym idzie, na anemię. Lepsze wchłanianie żelaza powoduje zażywanie witaminy C. I tak np. ssanie witaminy C w ilości 0,5 g dziennie powoduje lepsze przyswajanie żelaza. Pamiętajmy jednak, że witaminę C mogą zażywać ludzie niechorujący na nadkwasotę.

Teraz poświęcę nieco uwagi modnemu obecnie koenzymowi  $Q_{10}$  i hormonowi DHEA.

**Koenzym  $Q_{10}$**  znany jest jako inhibitor. Jest to związek podobny do witaminy, która pełni w organizmie funkcje katalizatora reakcji chemicznych. Posiada zdolności antyoksydacyjne, pomagające w walce z wolnymi rodnikami. Jego podstawową funkcję w organizmie jest zmiana materii w energię. Badania nad koenzymem  $Q_{10}$ , chociaż nie były bardzo szerokie, wykazały, że powoduje on spowolnienie procesu starzenia poprzez działania wewnętrznego oczyszczania organizmu. Przeciwdziała chorobom serca, zwyrodnieniu siatkówki, jest pomocny przy wielu ciężkich chorobach, w tym przy raku sutka. Przy jego stosowaniu nie zaobserwowano działań niepożądanych. Koenzym  $Q_{10}$  wskazany jest też dla ludzi zdrowych, po jego użyciu zauważono, że zwiększa się wydolność fizyczna całego organizmu.

**DHEA, czyli dehydroepiandrosteron**, to hormon, który odkryto w 1934 r. Stwierdzono, że DHEA ma szereg właściwości leczniczych:

- zwalnia procesy starzenia,
- przyczynia się do utraty masy ciała,
- łagodzi przebieg choroby Alzheimera,
- zwalcza AIDS, toczeń i niektóre nowotwory,
- likwiduje objawy menopauzy,
- chroni przed chorobami serca,
- pobudza funkcjonowanie układu odpornościowego,
- obniża poziom cholesterolu.

DHEA występuje w naszym organizmie jako hormon sterydowy. Warto też podkreślić, że jest go bardzo dużo. Produkowany jest głównie w nadnerczach, w mózgu i w skórze. Najwięcej wytwarza go organizm do 30. roku życia, potem stopniowo jego poziom spada. Jego poziom obniża się także podczas choroby. Przy używaniu DHEA trzeba skontaktować się z lekarzem, bo jest to hormon. Przy podawaniu hormonu, którego stężenie zmniejsza się podczas procesów starzenia, należy działać niezwykle ostrożnie.



ROZDZIAŁ 35.

# *Leczenie sokami z owoców i warzyw*

## **PYSZNE I ZDROWE**

**N**ajsmaczniejsza kuracja, jaką zastosowałam, to kuracja sokami z owoców i warzyw. Soki były pite od najdawniejszych czasów. Uważano je za doskonałe uzupełnienie posiłków. Na starogreckich i rzymskich rysunkach pojawiają się ludzie pijący jakieś napoje. Z pisemnych przekazów dowiadujemy się, że piją orzeźwiające soki.

Jednak dopiero niedawno, bo w latach 30. XX wieku, odkryto, że sokami można leczyć wiele chorób. Pierwsze prace na temat leczniczych właściwości soków opublikowano w USA.

## **DOKTOR SOK**

Wielkim propagatorem sokoterapii był szwajcarski lekarz Maksymilian Oskar Bircher-Benner (1867-1939). Prowadził sanatorium, w którym stosował dietę opartą na sokach oraz surowych produktach roślinnych.

## **CHROŃ SWOJE KOMÓRKI**

W owocach i warzywach jest bardzo dużo składników mineralnych oraz witamin, w tym tak cennych dla organizmu, jak witaminy C, A, E. To



właśnie one chronią nasze komórki przed procesami degeneracyjnymi i tworzeniem się nowotworów. Poza tym owoce i warzywa nie zawierają tłuszczów i białek. Mają tylko wysokowartościowe węglowodany, które łatwo przyswaja nasz układ trawienny. A co ważne, ten układ również rozdziela odżywczą moc innym układom. Takim jak np. krwionośny czy nerwowy.

## **SOKI POZWOLĄ CI ZACHOWAĆ RÓWNOWAGĘ**

Soki mają też działanie zasadotwórcze, co przeciwdziała zakwaszaniu organizmu. W żywieniu należy zachować równowagę między kwasami i zasadami. Nieznaczna przewaga zasad jest korzystniejsza niż przewaga kwasów.

## **DZIĘKI TEJ TERAPII UNIKNIESZ EFEKTU „JO-JO”**

Musimy się więc dowiedzieć, jaką wartość dla naszego organizmu mają pokarmy, które spożywamy. Bez tej wiedzy uzyskamy jedynie efekt „jo-jo”. Polega on na tym, że po stracie zbędnych kilogramów znów tyjemy. A co gorsza, zaniedbujemy wiele organów, które po jakimś czasie zaczynają niedomagać. Stajemy się chorzy. Idziemy do lekarza. On przepisuje pigułki. Połykamy. A tak naprawdę całe nasze zdrowie tkwi w odpowiednim jedzeniu. Tam znajdziemy najlepsze pigułki na nasze niedomagania.

## **JEDZ JAK CZŁOWIEK**

Znany filozof Ludwik Feuerbach (1804-1872), który poświęcił wiele uwagi sposobowi odżywiania, powiedział: „To, czym jest człowiek, zależy od tego, co je”. O tym, jak odpowiednio jeść, pisałam obszernie w rozdziale o odżywianiu.

## **UWAŻAJ, CO PIJESZ**

Wracam więc do soków. Możemy pić soki i tylko soki przez cały dzień. Wspomagając się wodą mineralną albo ziołowymi herbatkami. Tego typu postępowanie pozwoli nam wspaniale oczyścić organizm i przy okazji pozbyć się zbędnych kilogramów tłuszczu. Warto taką dietę zastosować przynajmniej przez 4-6 tygodni. Można też normalnie jeść posiłki i pić soki. Wiadomo, że wtedy zjemy mniej, bo sok zapełni nasz żołądek. Napoje takie łatwo są wchłaniane do krwi i nie obciążają przewodu pokarmowego oraz



znacznie ułatwiają przemianę materii. Soki dostarczają, dzięki naturalnym witaminom i wodzie strukturalnej, którą w sobie zawierają, sił witalnych. A jak wiemy, łacińskie słowo *vita* oznacza życie.

## **POTAS JEST NIEZBĘDNY**

W owocach i warzywach znajduje się potas. Ten pierwiastek mineralny jest przeciwstawieniem sodu, który znajduje się w soli kuchennej i związany jest z zatrzymywaniem wody w ustroju. Jak wiadomo, wszystkie produkty zawierające potas pomagają w wydalaniu zbędnej wody z organizmu. Potas wzmacnia więc odwodnienie i tym samym oczyszczenie organizmu. Czuwa też nad zachowaniem równowagi kwasowo-zasadowej. Inaczej mówiąc, soki zapobiegają niebezpiecznej dla nas kwasicy płynów i tkanek ustrojowych.

## **DBAJ O SIEBIE**

Soki doskonale poprawiają kondycję naszego układu odpornościowego. A ten, jak pokazują liczne badania, najbardziej szwankuje w naszym organizmie. Osłabiony układ immunologiczny daje przyzwolenie różnym chorobom, aby nas dosięgły albo się w nas rozwinęły.

Szczególnie niebezpieczne są wolne rodniki. Ich obecność w organizmie wpływa ujemnie na nasze zdrowie i... urodę. Coraz więcej firm kosmetycznych zwraca na to uwagę. Pojawiają się kremy i żele, które mają zapobiegać wolnym rodnikom w skórze. Organizm człowieka przez całe życie toczy boje z wolnymi rodnikami. Muszą one być zneutralizowane i wydalone, abyśmy mogli zdrowo funkcjonować. Wielu uczonych uważa, że pozbywanie się wolnych rodników z naszego ciała to zachowanie nie tylko zdrowia, ale i urody do późnej starości. Wolne rodniki to agresywne molekuły, w których brakuje jednego elektronu. Niszczą one inne molekuły, tkanki i upośledzają ich funkcjonowanie, przyczyniają się do spadku odporności. Przy tak osłabionym układzie immunologicznym organizm przestaje bronić się przed różnymi chorobami cywilizacyjnymi, a szczególnie przed nowotworami.

## **SOKAMI UDERZ W STRES**

Choroby cywilizacyjne tworzą się ze stresu, złego trybu życia, zanieczyszczenia środowiska, działania szkodliwego promieniowania UV. Bronią przed

rozwojem wolnych rodników są witaminy, takie jak A, C, E i inne. Wszystkie one są w owocach i warzywach. Jedzenie ich oraz wyciskanie z nich soków uchroni nasz organizm przed chorobami, a gdy się już u nas pojawią, skutecznie przepędzi.

## **WSZYSTKO, CO ŚWIEŻE, JEST NAJLEPSZE**

Najlepsze i najbardziej skuteczne są soki ze świeżo wyciśniętych owoców i warzyw. Wiele badań wykazało, że właśnie one mają, prócz właściwości odżywczych, właściwości lecznicze. Można robić sobie same soki warzywne, można też robić soki owocowe. Można je też mieszać. Warto jednak wiedzieć, że soki owocowe są często bardziej energetyczne (kaloryczne) niż soki z warzyw. Soki należy spożywać tak jak posiłki, czyli dokładnie przeżuwać i dopiero wtedy połknąć. Wyda się to na pewno dziwne, ale sok należy w jamie ustnej pogryźć, aby zmieszał się ze śliną.

## **PIJ POWOLI**

Pić małymi łyčkami i delektować się nim. Organizm lepiej wykorzysta wartościowe składniki, jeśli pijemy sok małymi łyčkami. Nie trzeba bezwzględnie pilnować, kiedy mamy wypić porcję soku. Róbmy go sobie, kiedy jesteśmy głodni. Szklanka soku na pewno zaspokoi nasz pierwszy głód. Po jej wypiciu zjemy o wiele mniej. Dostarczymy za to tego, co potrzebne organizmowi, czyli naturalnych soli mineralnych i witamin. Czasami, jeśli się ma ochotę, można wypić jedną szklankę soku więcej. Dobrze jest wypić jedną szklankę świeżego soku dziennie. W celach leczniczych można wypić nawet do 4 litrów soku.

## **O SMAKU ZDECYDUJ TY**

Dobór soków może być dowolny. Powinny one być naturalne i niesłodzone. Jeżeli są jakieś zaburzenia żołądkowe, można dodać do soku trochę kleiku z owsa, ryżu lub siemienia lnianego. Wzrasta wtedy tolerancja wobec pitych surowych soków. Można mieszać soki w stosunku 1:1 z niegazowaną wodą mineralną, aby dostarczyć odpowiednią ilość płynu do organizmu. Ale prościej jest wypić dodatkową porcję czystej wody.

## WARTO SIĘ WYSILIĆ

Soki możemy robić sami (wtedy są najwartościowsze), ale możemy też kupić. Trzeba tylko uważnie czytać etykietę od producenta. Czy ten sok nie zawiera barwników i konserwantów, czy nie jest dosładzany cukrem.

Rozróżniamy soki proste i złożone. Soki proste składają się z jednego rodzaju warzyw lub owoców. Do najpopularniejszych warzyw, z których wyciskamy sok, należy marchew. Swoją wysoką wartość odżywczą zawdzięcza marchew przede wszystkim karotenowi. Nasz organizm przetwarza go w witaminę A, która ma ogromny wpływ na wiele układów w organizmie człowieka. Sok z marchwi znacznie poprawia wzrok, lecz się nim między innymi astmę, bronchit, choroby skóry. Soku z marchwi nie należy mieszać z wodą. Sok ze świeżo wyciśniętej marchwi może też służyć do smarowania twarzy i szyi. Zapobiega to starzeniu się skóry.

Burak czerwony – bardzo u nas popularny. Znany jest od ponad 4 tysięcy lat. Uprawiano go szczególnie w krajach z rejonu Morza Śródziemnego, a także w Chinach i Indiach. Warzywo to jest, jak prawie wszystkie warzywa, bogate w naturalne witaminy i sole mineralne. Oprócz tego, że zawiera bardzo dużo potasu, magnezu i sodu, ma też dwa rzadkie metale. Są to cez i rubid. Sok z buraków wskazany jest przy źle pracujących jeli-tach, zaparciach. Picie go przy anemii znacznie podnosi ilość czerwonych krwinek. Sok ten doskonale też wpływa na układ nerwowy. Lekarze za- obserwowali, że picie soku z buraka pomaga zwalczać komórki rakowe. Sok z buraka zalecany jest również ludziom zdrowym, bo doskonale oczyszcza krew, reguluje przemianę materii, a przede wszystkim jest straż- nikiem harmonii w naszym organizmie. Jako że burak jest silnie zasado- twórczy, sprowadza nas do równowagi zasadowo-kwasowej, gdy np. zjemy produkty zbyt silnie kwasotwórcze. Jedynie chorym na cukrzycę nie za- leca się jedzenia większej ilości buraków. Bowiem burak zawiera aż 9% cukru.

Seler – znany jest jako warzywo nie tylko przynoszące zdrowie, ale i uro- dę. Był znany już w starożytności. Jego zalety podkreślał zwłaszcza staro- żytny Egipt. W Europie pojawił się dopiero pod koniec średniowiecza. Sok z selera oczyszcza krew i dobrze wpływa na układ trawienny. Leczy i zapo- biega wrzodom żołądka, dwunastnicy. Zawiera liczne witaminy z grupy B, witaminy A, K, PP i wiele soli mineralnych, w tym potas. Sok z selera ma także właściwości przeciwbólowe, sprawdza się przy migrenie. Za pomocą selera, a zwłaszcza jego soku, można pozbyć się piegów. Trzeba tylko syste-

matycznie i cierpliwie pocierać napiegowane miejsca. Jest to tzw. wywabianie piegów.

### **SOKI PROSTE**

Można też robić soki proste z takich warzyw i owoców, jak dynia, brukselka, kapusta, ogórek, szparagi, sałata, pietruszka, rzepa, rzeżucha, lucerna, jabłko, agrest, porzeczki itp. Wszystkie owoce i warzywa działają zdrowotnie na nasz organizm.

### **SOKI ZŁOŻONE**

Można robić soki złożone, tzn. łączyć ze sobą poszczególne warzywa i owoce. Ja piłam szczególnie sok z marchwi, selera, kapusty. Świeża kapusta zawiera tyle soku, że nigdy bym nie pomyślała. Przekonała mnie sokowirówka, którą watro wykorzystać, bo nie ma nic wartościowszego, niż świeżo wyciśnięte soki. Ja wiem, że to pracochłonne, więc róbmy je chociaż co jakiś czas, ale róbmy. Poza tym polecam soki, które można za nieduże pieniądze kupić w sklepie. Producenci prześcigają się w smakach i wiedzą już, że najlepiej sprzedają się te, które nie mają konserwantów. Są najbardziej naturalne.



## ROZDZIAŁ 36.

# *Woda może leczyć*

### WŁAŚCIWOŚCI WODY

**N**iemiecki lekarz Sebastian Kneipp (1821-1897) w swojej książce „Leczenie wodą” napisał: „Każdy kontakt z wodą to dodatkowa minuta życia”. Ludzie przejeżdżają tysiące kilometrów, żeby zdobyć jakiś cudowny lek na swoje choroby, a tak blisko mają... wodę. Zwykłą wodę, która może zdziałać cuda.

Już starożytny lekarz Hipokrates szeroko zalecał stosowanie mycia na przemian gorącą i zimną wodą. Pobudza to krążenie krwi i przemianę materii. W dzisiejszych czasach prawie w każdym domu jest prysznic. Warto więc rano i wieczorem obmywać ciało na przemian gorącą i zimną wodą.

Za odkrywcę leczenia wodą uważa się żyjącego w XIX w. biedaka Vincenza Priessnitza (od jego nazwiska pochodzi słowo „prysznic”). Priessnitz zachorował, a nie miał pieniędzy na leczenie, więc leczył się sam. Mieszkał przy źródle z czystą wodą i zaczął się nią polewać i ją pić.

### NAPRZEMIENNY PRYSZNIC

Michał Tombak w swojej bestsellerowej książce „Droga do zdrowia” propaguje naprzemienny prysznic i twierdzi, że może to dać zadziwiające rezultaty zdrowotne. „Zwykłe naprzemienne oddziaływanie ciepła i zimna podczas zabiegów wodnych jest »cudownym lekiem« na wiele scho-

rzeń, ponieważ regeneruje proces normalnego krwioobiegu, wzmacnia mięśnie i serce, podnosi odporność”. Zaczęłam taki prysznic stosować. Trzeba stanąć pod prysznicem (ja usiadłam) i zacząć polewanie. Najpierw przez 20-30 sekund polewać całe ciało zimną wodą, potem znów ciepłą i tak na przemian. 20-30 sekund ciepła, 10 sekund zimna. Czas trwania takiego polewania wynosi 3-5 minut. Najgorszy jest początek, potem człowiek się przyzwyczaja i zaczyna lubić to zimne polewanie, które na początku było straszne. Warto też pod prysznicem wyobrażać sobie, jak ta lecąca woda zmywa z naszego ciała zmęczenie, jak je ożywia. To naprawdę działa, tylko trzeba przejść ten początek, czyli przyzwyczaić swój organizm, że będzie polewany nie tylko ciepłą, ale i zimną wodą. Ważne jest, żeby taki prysznic stosować regularnie, a nie tylko od czasu do czasu. Można też nacierać się ręcznikiem namoczonym gorącą i zimną wodą, ale ja wolę prysznic. Jeszcze raz przytoczę M. Tombaka: „Naprzemienny prysznic (5-10 min) rano i wieczorem to gwarancja niezawodnej pracy systemu immunologicznego”.

## DLACZEGO TRZEBA DUŻO PIĆ I KIEDY

Aby być zdrowym, człowiek powinien wypijać dziennie 2,5 l napojów. Najlepsza jest zwykła woda, ale nie ta z kranu, która ma wiele zanieczyszczeń. Warto jest robić wodę strukturowaną. Dalej podam sposób jej przygotowania. Dobra, ale nie tak jak strukturowana, jest niegazowana mineralna oraz herbaty ziołowe. Na polskim rynku można znaleźć ich bardzo dużo. Są łatwe w przyrządzaniu, bo są tzw. ekspresowe w torebkach i, co ważne, niedrogie. Dzięki moim poszukiwaniom odkryłam ich mnóstwo i w dalszej części tego rozdziału podzielę się swoją wiedzą. Oczywiście smak każdy dobierze sobie sam, ale najpierw trzeba spróbować.

W jednej z książek znalazłam radę, która bardzo przypadła mi do gustu. Na czczo wypijać 0,5 l wody lub zimnej herbaty ziołowej. Ma to decydujący wpływ na prawidłową przemianę materii.

„Laboratoryjne badania moczu wykazały, że picie wody przyczynia się do wzmoczonego wydzielania z ustroju trucizn”. Udowodnił to już w XIX w. prof. patologii z Paryża Jacques Bouchard. Wykazał on, że ilość resztek przemiany materii w moczu wzrasta w zależności od wydzielanego moczu. I tak np. osoba wydzielająca w ciągu doby 0,5 l moczu wraz z określoną ilością metabolitów, mogłaby wydzielić podwójną ilość toksyn, gdyby ilość

oddawanego moczu wynosiła 1 l (tyle jest prawidłowo) poprzez zwiększony dopływ wody lub herbaty do ustroju.\*

Obfite przyjmowanie napojów jest dla organizmu nawet dużo ważniejsze niż przyjmowanie dużej ilości pokarmów, nawet tych najbardziej wartościowych odżywczo. Picie można zwiększać, ale robić to trzeba etapami. Nie od razu „dla świętego spokoju” wypić kilka szklanek wody, żeby zdrową dawkę picia mieć z głowy. Organizm trzeba stopniowo przyzwyczajać do zwiększonego picia. Pijąc mało, sami hamujemy swoje narządy, które chcą prawidłowo wykonywać swoją pracę. Powodujemy trudności w wydalaniu, zaparcia, cuchnący mocz, nieprzyjemny zapach w ustach.

Brak dobrego nasączenia naszego organizmu powoduje też suchość skóry, a co za tym idzie, szybciej się starzejemy. Na twarzy pojawiają się zmarszczki. Organizm potrzebuje określonej ilości płynów i muszą być one dostarczane niezależnie od tego, czy nam się chce pić czy nie. Zamiast sięgać po coś słodkiego, pijmy więc. Mogą to być np. herbatki: imbirowa, z żeń-szenia, guarany, różne owocowe i ziołowe.

## NIE PIJ, KIEDY JESZ

Ale nie pijmy podczas posiłków, bo picie rozcieńcza soki żołądkowe, a to prowadzi do złego trawienia pokarmów. Na początku, jak wszystko, co wydaje nam się nowe lub inne od tego, co do tej pory robiliśmy, jest to trudne. Ale można się do tego przyzwyczaić. Odkąd nie piję w czasie posiłków, zaobserwowałam, że mniej jem i dobrze czuję się żołądkowo. Po 20-30 minutach robię sobie coś do picia i mogę smakować napój, który wybrałam. Do tej pory ów napój był przyporządkowany jedzeniu, nie czułam jego smaku, tylko nim popijałam jedzenie.

## WODA STRUKTUROWANA

Jak podaje M. Tombak w swojej książce „Droga do zdrowia”, woda strukturowana jest najkorzystniejsza dla człowieka. To samo powiedział mi dentysta, który przybył do pracy w Warszawie z Kaukazu. Opowiedział mi o właściwościach tej wody i jak sama mogę ją robić: należy wziąć do dowolnej wielkości naczynia wodę z kranu, którą trzeba przegotować i ostudzić pod przykrywką. Ostudzoną wodę wstawić do zamrażalnika lub zimą na

---

\* Jan Schulz, Edyta Überhuber, *Leki z Bożej apteki*, s. 71

balkon na kilka godzin, aż zamarznie. Gdy utworzy się lód, powstaje woda ustrukturowana, czyli woda odzyskująca swoje prawdziwe właściwości. Staje się taka sama, jak ta w naszym organizmie. Gdy lód częściowo roztopi się, należy zlać powstałą wodę do butelki i pić. Najlepiej napić się jej po przebudzeniu, ale nie haustem, tylko małymi łyчками. Niektórzy zalecają, by zanim się połknie wodę czy inny napój, gryźć go. Tak, gryźć. Śmieszne, ale podobno skuteczne.

## CO ROBIĆ Z KAWĄ I HERBATĄ?

Pić. Ale nie w takich ilościach, jak do tej pory. Kawa to ulubiony napój wielu ludzi, mój też. Podnosi ciśnienie, ożywia, przy kawie świetnie się rozmawia. Na pewno jedna czy dwie filiżanki nikomu nie zaszkodzą, a nawet mogą pomóc. Ostatnie doniesienia na temat picia kawy mówią, że pita w umiarkowanych ilościach może dobrze wpływać na organizm. Podejrzewam, że podobnie jest z herbatą, byle nie popijać nią jedzenia. Co robić, jeśli lubimy, gdy to, co pijemy, jest słodkie? Każdy odpowie: osłodzić. Właśnie, osłodzić, ale czym? Cukier biały jest wybitnie niezdrowy, słodziłki też. Najzdrowszy jest miód, ale jak tu miodem osłodzić kawę. Wynalazłam sobie cukier brązowy z trzciny cukrowej, nie jest wcale drogi. Trochę droższy jest brązowy cukier kandyzowany, ale jaki dobry.

W ogóle wszystko używane z umiarem nie jest szkodliwe. Okazuje się, że 2-3 łyżeczki białego cukru nie są w stanie zaszkodzić organizmowi. Ale na pewno trzeba słodzić mniej i pić, pić, pić.





## ROZDZIAŁ 37.

# *Siła ziół i przypraw*

## ZIOŁA LECZĄ

**M**amy wspaniałe rozbudowaną medycynę, która potrafi zająć się poszczególnymi częściami naszego ciała. Dostarcza nam nieprzebranych lekarstw, które leczą nasze schorowane narządy. Lekarze współcześni znają około 10 tysięcy podstawowych objawów chorobowych. Każdy z nich może być leczony co najmniej dziesięcioma rodzajami lekarstw. To stwarza niewiarygodne wprost możliwości leczenia, ale...

No właśnie, ale coraz więcej ludzi szuka pomocy w ziołach. Wspaniałe farmaceutyki, co prawda, uleczyły chory narząd, ale przyniosły szkody innym naszym narządom, bo prócz tego, że leczyły, powodowały też efekty uboczne. Wiele osób uświadomiło sobie także, że nowoczesne lekarstwa syntetyczne są bardzo często bezskuteczne wobec nowej fali chorób cywilizacyjnych.

## BEZ SKUTKÓW UBOCZNYCH

Natomiast łagodne środki ziołowe mogą leczyć niektóre choroby, i to bez skutków ubocznych. Co prawda, działają bardzo długo, a nasze pokolenie chce efektów jak najszybciej. Zioła uczą więc tak niezbędnej w naszych czasach cierpliwości i pokory.

## APTEKA NATURY

Zioła pochodzą ze specyficznej apteki, bo z apteki, jaką daje nam natura. W II wieku przed Chrystusem utrwalony został na papirusie zapis, który mówił:

*Od Najwyższego jest uzdrowienie  
jak od króla otrzymuje się podarki.  
Pan stworzył z ziemi lekarstwa,  
a człowiek mądry nie będzie nimi gardził.*

## CENNE PIERWIASTKI

Poczynione przez naukowców obserwacje pokazują, że w roślinach jest wiele cennych dla człowieka pierwiastków, które nie tylko mogą leczyć, ale i podtrzymywać zdrowie. Wszelkie zioła działają, co prawda, bardzo wolno, są za to przy długim i cierpliwym stosowaniu skuteczne. Poza tym są dobrze wchłaniane przez organizm i trudno je przedawkować. Musimy jednak pamiętać, że zawsze trzeba korzystać ze wskazówek osób kompetentnych. Nieznajomość działania niektórych roślin może doprowadzić do niebezpiecznych dla zdrowia zagrożeń. Zatem używajmy ziół tylko ze sprawdzonego źródła.

## ROŚLINY, KTÓRE LECZĄ

W języku zielarskim termin „zioło” oznacza roślinę lub część tej rośliny, z której robi się środek leczniczy. Ziołolecznictwo znane jest także pod nazwą fitomedycyny. Z języka greckiego „phyto” znaczy „roślina”. Fitofarmaceutyk to złożona mieszanka składników roślinnych stosowana jako lekarstwo. Ziołolecznictwo zawdzięcza swą skuteczność temu, że odnawia naturalną homeostazę i wewnętrzną równowagę w organizmie.

Człowiek od tysiącleci był związany z naturą. Nie zrzucił tego zapewne przypadek, że zawarte w roślinach substancje specyficznie działają na żywe komórki ludzkie. Potrafią przywrócić człowiekowi utraconą w czasie choroby równowagę czynnościową, czyli zdrowie.

## TO LECZENIE MA DŁUGĄ HISTORIĘ

Leczenie ziołami stosowali już starożytni, którzy bardzo silnie łączyli człowieka z naturą. Pierwsze źródła pisane na temat użycia ziół w różnych chorobach pochodzą z hinduskiej świętej Księgi Wedy. Leczenie ziołami znali też ponad 5 tysięcy lat p.n.e. Sumerowie. Bliżsi naszemu kręgowi kulturowemu starożytni Grecy za pomocą ziół wyciągali ludzi z chorobowych tarapatów.

Za ojca racjonalnego ziołolecznictwa po dziś dzień uznaje się Hipokratesa, który mawiał, że: „Nic tak nie leczy jak natura”. Wielkie zalety ziół odkryli też starożytni Chińczycy, Egipcjanie czy Babilończycy. Znany orędownikiem leczenia w czasach nowożytnych był żyjący w latach 1493-1547 Paracelsus oraz Teofrastus von Hohenheim działający w tym samym czasie. Ten ostatni w znacznym stopniu przyczynił się do powstania homeopatii, która, jak wiemy, w specyficzny sposób wykorzystywała właściwości roślin.

W XVI w. z rozkazu króla Henryka VIII sporządzono nawet listę ziół, które uznano za lecznicze. Do połowy XIX w. leczono przede wszystkim sposobami naturalnymi przy znacznym wykorzystaniu ziół.

## CHEMIA WYPIERA ZIOŁA

Od tego czasu następował coraz większy zwrot ku chemii. Dynamiczny rozwój nauki spowodował, że na medycznym rynku zaczęły pojawiać się syntetyczne lekarstwa. W Stanach Zjednoczonych popularne ziołarstwo zaczęło po wojnie secesyjnej tracić na znaczeniu. Podobnie stawało się w całej Europie. Do końca II wojny światowej leki syntetyczne były produkowane na coraz większą skalę przez firmy, które uprzednio zajmowały się sprzedażą ziół. W przeciwieństwie do ziół lekarstwa te mogły być chronione patentem, co dawało większe zyski. Ówcześni lekarze też uważali, że lepsze są leki syntetyczne, bo mają bardziej naukową podbudowę, a ich skuteczność potwierdzają coraz liczniejsze badania kliniczne.

## A JEDNAK ZIOŁA

Obecnie znowu nastąpił silny zwrot ku medycynie mającej w swojej ap-tece wiele naturalnych środków. W Niemczech ziołowe środki lecznicze są przepisywane przez 70% lekarzy, a ich koszt pokrywa ubezpieczenie zdro-

wotne. Od 1993 r. do egzaminów na licencjonowanych lekarzy włączona została medycyna ziołowa.

Zioła, jak się okazało, wykazują znacznie szerszy zakres działania niż większość leków. Uczni poszukują coraz to nowych syntetycznych leków na zapalenie stawów i te leki niewiele pomagają. Zioła natomiast w sposób naturalny leczą chore stawy. Moja znajoma, która bardzo cierpi na reumatyzm, do maści przepisanej przez lekarza wcisnęła sok z korzenia imbiru. Zaczęła tą mieszanką smarować chore miejsca i ból znikał. A nawet, jak mi opowiadała, jej córka lekarka była zdumiona dobrą kondycją powykrzywianych kiedyś bólem stawów rąk i nóg.

## ZIOŁA NIE TYLKO LECZĄ

Zioła, prócz tego, że leczą, potrafią też w niebywały sposób wzmacniać nasze narządy wewnętrzne. I tak np. wątrobę, której niedomaganie sprzyja rozwojowi wielu chorób. Do wątroby już w starożytności przykładano niezwykle wielką wagę. Ciekawe jest to, że w przybliżeniu wątroba waży tyle co mózg. Wątroba jako pierwsza odbiera stresy. Dlatego też nie wolno się denerwować, bo wszystko dochodzi do wątroby, która jest bardzo zapracowanym narządem w naszym organizmie. Wątroba przecież odfiltrowuje toksyny z krwi. Wytwarza żółć niezbędną do emulgacji tłuszczu, kontroluje poziom cukru we krwi. Wytwarza konieczne dla życia enzymy. Przemienia węglowodany, tłuszcze, białka. Warto pamiętać, że wątrobie nie służą produkty z dużą zawartością tłuszczu, mięso, wyroby mleczne, jajka, nadmierne spożywanie soli, cukru i lekarstw. W wyniku spożywania pewnych potraw dochodzi do stwardnienia wątroby, która zaczyna gorzej pracować. Bardzo pomaga w jej dobrym funkcjonowaniu prawidłowo zestawione jedzenie (o czym pisałam w rozdziale o odżywianiu). Pomagają też wszelkie produkty kiszone, zielone pędy i kielki. Można też stosować liczne środki ziołowe, które chronią i zabezpieczają naszą wątrobę. Do bardzo dobrych, bezpiecznych środków zaliczam ostropest plamisty. Sama wypróbowałam. Nasiona ostropestu plamistego (środek ziołowy *Silybum marianum*) – nietoksyczne, chronią komórki wątroby przed uszkodzeniem. W aptekach dostępny jest też lek pod nazwą sylimarín, który jest wyciągiem z tej rośliny. 1 tabletką 3 razy dziennie jest okresowo bardzo wskazana. Bardzo dobrze na wątrobę działa herbata z pokrzywy. Pokrzywa ma właściwości odtruwające i oczyszczające z toksyn. Doskonale oczyszczają nasz organizm świeże soki z owoców i warzyw (leczeniu sokami poświęciłam cały rozdział). Polecam też pić mieszanki z dziurawcem.

## INNE ŚRODKI ZIOŁOWE

Wszystkie znalazłam w książce Andrew Weila „W 8 tygodni do zdrowia”, wzmacniają nasz organizm. Należy wybrać sobie jeden z poniżej przedstawionych i wypróbować.

**ASHWAGANDHA** – jest to korzeń rośliny *withania somnifera*, co oznacza „niosąca sen”. W medycynie ajurwedy jest ceniona jako środek wzmacniający i łagodzący stres. Działa podobnie jak żeń-szeń. Można go dostać w formie kapsułek lub wyciągu w sklepach ze zdrową żywnością, zwłaszcza w działach poświęconych tradycji ajurwedy. Brać przez 2 miesiące według wskazań ulotki w leku.

**TRAGANEK (ASTRAGALVS)** – roślina zielona z rodziny motylkowatych, pochodząca z Chin i Mongolii. Bardzo korzystny jest jej korzeń. Ogólnie wzmacnia cały organizm, a szczególnie układ odpornościowy. Służy ludziom poddawany radio- i chemioterapii. Badania przeprowadzone na Zachodzie potwierdziły, że preparat ten wzmacnia układ odpornościowy poprzez wzmożenie działania białych krwinek i pobudzenie produkcji przeciwciał oraz interferonu – przeciwwirusowego czynnika obecnego w organizmie. Można go kupić w sklepach zielarskich. Bierz go, gdy brak ci energii i gdy zbyt często się przeziębiasz. Stosuj tak, jak podano na opakowaniu.

**CORDYCEPS** – inaczej maczuźnik chiński. Rośnie w Chinach i Tybecie. Jego główną zaletą jest to, że wzmacnia i przywraca utraconą w organizmie równowagę. Można go dostać jako proszek, z którego robi się herbatę. Jest też dostępny jako wyciąg lub kapsułki. Bierz go 1 raz dziennie, stosując dawki podane na opakowaniu.

**DONG QUAI** – inaczej *Angelica sinensis*. Jest to roślina pochodząca z blaskowatych. Stosuje się go przy ciągłym zmęczeniu, przy menopauzie. Poza tym wzmacnia macicę i gospodarkę hormonami. Stosuje się go także przy zaburzeniach układu rozrodczego, przy bolesnych miesiączkach. Można go kupić w sklepach ze zdrową żywnością w postaci kapsułek lub nalewki. Brać 2 kapsułki dziennie lub jeden pełny kroplomierz nalewki 2 razy dziennie.

**MAITAKE** – to nazwa japońskiego grzybka *Gorifola frandosa*, który jest jadalny i leczniczy. Badania przeprowadzone w Japonii wykazały, że maitake ma bardzo duże znaczenie przy leczeniu raka. Obniża ciśnienie krwi, poziom cukru we krwi i wzmacnia odporność. Polecany jest ludziom z obniżoną odpornością, np. przy AIDS czy zapaleniu wątroby. Można go kupić jako suszone grzybki (trzeba je więc namoczyć i krótko gotować), są też tabletki lub wyciąg pod nazwą Maitake D-fractu. Zażywać 3 krople na wodę 3 razy dziennie. Ich dodatkową zaletą jest to, że skutecznie zapobiegają przeziębieniom.

**REISHI** – jest to grzyb o łacińskiej nazwie *Ganoderma lucidum*, jest on wyłącznie leczniczy. Według medycyny chińskiej i japońskiej przedłuża życie. Podobnie jak maitake, poprawia odporność. Ma wybitne działanie przeciwzapalne i osłania wątrobę przed wszelkimi uszkodzeniami. Ze sproszkowanego grzyba robi się herbatę (jest bardzo gorzka). Są też tabletki. Brać dawki zalecane na opakowaniu chociaż przez 2 miesiące.

## STOSUJ PRZYPRAWY, ONE TEŻ LECZĄ

Przyprawy stanowią nie tylko bogactwo kuchni, ale i zdrowia. Są to roślinne dodatki do żywności, które podnoszą jej jakość, smak i wygląd. W przyprawach znajdują się witaminy, sole mineralne oraz substancje, które mają właściwości pobudzające układ nerwowy. Przyprawy działają doskonale na układ trawienny, ułatwiają wydzielanie żółci z wątroby.

Odpowiednio dobrane do jedzenia przyprawy uczestniczą nie tylko w dobrym trawieniu, ale również oczyszczają cały organizm. Przyprawy jako rośliny, które pomagają trawić i leczyć, znane i zalecane były już w starożytności. W piramidzie w Gizie wykryto, że zalecano wiele przypraw do pokarmów. 4500 lat temu starożytny Egipt polecał przede wszystkim czosnek. Dostrzeżono jego niezwykle właściwości, które do dziś są pielęgnowane i przekazywane następnym pokoleniom.

## ZWYKŁY PIEPRZ, A TYŁE MOŻE

Pieprz, który ułatwia trawienie, polecały prawie wszystkie kultury starożytne. Warto wiedzieć, że „ostrość” niektórych przypraw, jak np. pieprzu, odczuwamy jedynie w ustach i przełyku. Natomiast dalej w przewodzie pokarmowym tej ostrości nie ma, ponieważ nasz układ trawienny unerwiony

przez układ wegetatywny odbiera przyprawy w sposób, jaki mu najbardziej służy. Dzięki temu, posypując jedzenie przyprawami, nie tylko nadajemy mu smak, ale i pozwalamy mu się dobrze strawić. Unikamy w ten sposób wzdęć, kolek, bóleści.

## **MIEJ DOBRE SAMOPOCZUCIE**

Dzięki przyprawom możemy zapewnić sobie dobre samopoczucie przez cały dzień. Teraz rozumiem, dlaczego człowiek z gór Kaukazu polecił mi na początek dnia wypijać trochę wody z rozpuszczonym w niej sproszkowanym pieprzem cayenne (1 łyżeczka na mniej niż pół szklanki wody). Ten człowiek z Kaukazu zamieszkał z żoną w Warszawie. Poznałam go, siedząc na fotelu dentystycznym. Jest świetnym dentystą i niezwykle ciekawym człowiekiem. Przez cały zabieg (a siedziałam 1,5 godziny) opowiadał mi o metodach naturalnego leczenia stosowanych w jego stronach. Większość informacji znałam z książek, więc z tym większym zainteresowaniem słuchałam. Tak, słuchałam, bo nie mogłam się w ogóle odezwać. W moich ustach było pełno wacików. Kiwałam tylko głową. A on wiedział, że go słucham z zaciekawieniem.

## **SZUKAJ WIĘCEJ INFORMACJI**

Całe bogactwo przypraw, takich jak cząber, kminek czy rozmaryn, znajdziecie wspaniale omówione w licznych książkach. Między innymi opisuje ich zalety Jadwiga Górnicka w swojej książce „Apteka natury”.







## *Bez pracy nie ma kołaczy*

**K**iedy na Zjeździe Chorych na SM zobaczyłam Danusię, szczeka mi opadła. Weszła na salę na swoich własnych nogach. Nikt jej nie podtrzymywał, pod pachami nie miała kul. Normalnie szła.

– Jak to zrobiłaś? – zapytałam, gdy usiadła obok mnie.

– Rehabilitacja – powiedziała krótko i uśmiechnęła się szeroko.

Ten uśmiech przypomniał mi Danusię, którą spotkałam dwa lata temu na turnusie rehabilitacyjnym. Szła, podpierając się dwoma kulami. Było jej ciężko, ale cały czas się uśmiechała. Tak samo szeroko jak teraz.

– Nawet nie wiesz, jak muszę się codziennie napracować – powiedziała, kiedy piłyśmy u mnie herbatę.

Okazało się, że Danusia mieszka niedaleko ode mnie, a ponieważ dobrze chodzi, odwiedza mnie bardzo często. Cały czas przypomina mi o konieczności codziennych ćwiczeń.

– Ćwiczę, ćwiczę i nic – mówię.

– To wymaga ogromnej cierpliwości, ale przyniesie efekty, tylko musisz ćwiczyć regularnie – popatrzyła na mnie surowo.

Poczułam się, jakbym przebywała z surową, ale dobrą nauczycielką, tym bardziej że na własnym przykładzie mogła pokazać efekty swojej mozolnej pracy.

– Nawet nie wiesz, jak ja codziennie pracuję – powiedziała.

– Ile czasu zajmują ci ćwiczenia?

– Nawet nie wiem, bo robię je w każdej sytuacji.

– A co robisz?

I wtedy Danusia pokazała mi szereg prostych ćwiczeń, które można robić w różnych sytuacjach, np. kiedy oglądamy telewizję, czy czytamy książkę lub gazetę.

Słuchałam uważnie jej pokazowego wykładu. Szczególnie spodobały mi się ćwiczenia izometryczne rąk i nóg.

– Będę je ćwiczyć – powiedziałam z zapalem. – Ale może znasz jakieś ćwiczenia, które uczą cierpliwości?

Danusia uśmiechnęła się znowu szeroko i powiedziała:

– To są bardzo indywidualne ćwiczenia i każdy musi je sobie wymyślić sam.

Będę próbować, ale czy dam radę – pomyślałam. Na pewno te ćwiczenia są ściśle powiązane z umiejętnością czekania, podczas którego trzeba ćwiczyć, i to regularnie. I pewno się uda.



## *Organ nieużywany zanika*

**R**ozmowa z dr med. Ilzą Eurokatową, która w swojej codziennej pracy wykorzystuje medycynę alternatywną. Jej tajniki poznawała, ucząc się u słynnej na całym świecie bioenergoterapeutki Dżuny. Dr Ilza Eurokatowa na stałe mieszka w Gdańsku, ale jeździ po całym naszym kraju, rehabilitując ludzi z różnymi niedowładami ruchu. Wykorzystuje wiele metod, których nauczyła się od Dżuny. Specjalizuje się w pomocy dzieciom z porażeniem mózgowym.

A.S.: *Gdzie Pani uczyła się medycyny konwencjonalnej?*

I.E.: W 1978 r. skończyłam studia medyczne w Ufie, stolicy Baszkirii i zrobiłam specjalizację na wydziale pediatrycznym. Zaczęłam jeździć po całym świecie. Przez 3 lata byłam kierowniczką oddziału pediatrycznego szpitalu w Turkmenii na granicy z Afganistanem. W 1981 r., kiedy trwała wojna, musiałam wyjechać do Afganistanu, aby leczyć dzieci afgańskie.

A.S.: *Kiedy pierwszy raz przyjechała Pani do Polski?*

I.E.: Po pobycie w Afganistanie skierowano mnie do Polski. Znalazłam się wraz z mężem, który był lekarzem wojskowym, we Wrocławiu. Potem byliśmy w Białogardzie. Mąż pracował w wojsku w jednost-

ce komandosów, a ja w tamtejszym szpitalu. Następnie skierowano nas do Kaliningradu. W Rosji założyłam swój gabinet i tam zaczęłam leczyć, stosując medycynę niekonwencjonalną. Ale bardzo tęskniłam za Polską.

A.S.: *Dlaczego?*

I.E.: Poznałam wasz kraj i polubiłam wielu ludzi, chyba z wzajemnością.

A.S.: *Dlaczego będąc lekarzem medycyny, wybrała Pani metody niekonwencjonalne?*

I.E.: Jeszcze będąc w Rosji, zaczęłam interesować się tym, co robi Dżuna i zauważyłam, że jej metody bardzo pomagają pacjentom. Gdy zawodziła medycyna konwencjonalna, dobre efekty uzyskiwałam, stosując medycynę niekonwencjonalną. Zaczęłam uczyć się u Dżuny, która w Moskwie, na Arbacie, otworzyła swój Instytut Medycyny Niekonwencjonalnej. Przyjmowała tylko uczniów ze skończoną medycyną. I co ważne, wszystkich badała, czy mają właściwości bio-energoterapeutyczne.

A.S.: *Słyszałam, że w Rosji medycynę niekonwencjonalną studiuje się razem z medycyną konwencjonalną.*

I.E.: Tak. Np. w Nowosybirsku ortopedzi uczą się kręglarstwa i terapii manualnej.

A.S.: *Kogo Pani teraz najczęściej leczy?*

I.E.: Przede wszystkim dzieci z porażeniem mózgowym. Prócz rehabilitacji stosuję zioła i hipnozę. Widzę, że te działania dają pozytywne rezultaty. Zrobiłam do ćwiczeń taki specjalny pajak, który potrafi utrzymać ćwiczącego w pionie i bardzo ułatwia poruszanie kończynami. Ćwiczę dzieci w ten sposób już 11 lat.

A.S.: *Z tego, co wiem o Pani, ma Pani bogate doświadczenia. Czy Pani je gdzieś opisała?*

I.E.: Piszę, ale inne rzeczy. Przyznam szczerze, że nie jest pani pierwszą osobą, która mi o tym mówi. Pewnie powinnam, do tej pory tego nie zrobiłam.

A.S.: *Czy miała Pani jakieś przypadki uzdrowień?*

I.E.: W przypadkach, z którymi ja pracuję, udało mi się wiele osób usprawnić. Dzięki usprawnionej przeze mnie rehabilitacji mogę rozciągnąć odpowiednio mięśnie. Przy regularnych ćwiczeniach można osiągnąć dobry stan.

A.S.: *Niech Pani przybliży Polakom postać Dżuny. Pytałam wielu ludzi i nikt kogoś takiego nie znał, natomiast moja przyjaciółka ze Lwowa bardzo dobrze ją znała i w samych superlatywach wypowiadała się o jej metodach.*

I.E.: Dżuna bardzo często jest zapraszana na różne światowe konferencje. Na jednej z takich konferencji, bodajże to było w Australii, Dżuna została wybrana na Prezydenta Światowej Medycyny Niekonwencjonalnej.

Dżuna była na początku bardzo przeciętną kobietą. W młodości wykryła u siebie dar do bioenergoterapii. Zaczęła ten dar rozwijać i okazało się, że tymi swoimi umiejętnościami potrafi działać niemalże cuda. Ściągnięto ją do Moskwy, na Kreml. Zaczęto wykorzystywać jej umiejętności do leczenia wysokich urzędników Kremla. To ona cały czas utrzymywała kondycję Breżniewa. Dzięki niej ten leciwy starzec utrzymywał się przy życiu.

Badało ją bardzo wielu światowej sławy naukowców. Amerykanie zrobili jej specyficzne badanie. W kopercie, w jakiej trzyma się papier fotograficzny, umieszczono czystą kartkę z nałożoną jej dłonią. Tę kartkę wywołano jak zdjęcie. Znalazła się na niej niezwykła energia. Poddano ją i jej energię wielu eksperymentom. Ona np., trzymając rękę nad zdychającą żabą, utrzymywała ją przy życiu. Dżuna ciągle się doskonali w tym, co robi. Na AWF-ie skończyła wydział, który nazywa się Lecznicza Kultura Fizyczna. Zrobiła dyplom lekarza rehabilitanta.

A.S.: *Jakie leczenie Pani najchętniej stosuje?*

I.E.: Uczylałam się i podpatrywałam wielu lekarzy niekonwencjonalnych. Widziałam niesłychane wprost efekty ich pracy. Bardzo przemówiło do mnie ziołolecznictwo. Widziałam zdjęcia wielu przypadków uleczonych ziołami. Widziałam jednego geologa, który był na wózku inwalidzkim i miał oba kolana wielkości głowy dziecka. On po pół roku leczenia ziołami i pietruszką, tak, zwykłą pietruszką, wyleczył swoje stawy.

Leczenie metodami niekonwencjonalnymi w większości przypadków dawało prawie 100-proc. gwarancję całkowitego wyleczenia. Byłam tak zdumiona i zadawałam sobie pytanie, dlaczego my, lekarze klasyczni, leczymy tylko lekami. I to leczenie lekami nie jest tak skuteczne, poza tym leki szkodzą na wątrobę, na mózg, na nerki. Okazuje się, że wiele chorób można wyleczyć innymi metodami.

A.S.: *Dlaczego więc lekarze są tak niechętnie nastawieni do medycyny niekonwencjonalnej?*

I.E.: W Rosji wielu lekarzy stosuje w leczeniu środki niekonwencjonalne. Medycyna ziołarska zawsze była u nas popularna.

A.S.: *Może medycyna niekonwencjonalna jest tak popularna w Rosji z powodu niedostatków medycyny konwencjonalnej?*

I.E.: Tak. Kiedy ja zaczęłam swoją pracę jako pediatra, w aptekach nie było antybiotyków. Musieliśmy w różnych sytuacjach radzić sobie przy pomocy ziół. Wiele metod tzw. ludowych okazywało się bardzo skutecznymi.

ROZMAWIAŁA ANNA SOKÓŁ

# BIBLIOGRAFIA

- Adams D., Medycyna niekonwencjonalna, Kirke, Wrocław 2004
- Augsburger D., Sztuka przebaczenia, Vocatio, Warszawa 1995
- Bennett P., Barie S., Faye S., Dieta oczyszczająca, Świat Książki, Warszawa 2003
- Bardadyn M., Oko powie wszystko, Wyd. II, Interspar, Warszawa
- Błaszczyszyn M., Dieta życia, Interspar, Warszawa 1991
- Boenisch E., Haney C. M., Twój stres. Sens życia, równowaga i zdrowie, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk 2002
- Bonenberg K., Tajemnice zdrowia, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2000
- Bourges D., Pielęgnacja ciała, Wiedza i życie, Warszawa 2002
- Brofman M., Wszystko można uleczyć, Studio Astropsychologii, Białystok 2005
- Butler P., Sztuka uzdrawiania, ABA, Warszawa 2003
- Caudill M. A., Zapanuj nad bólem, WAB, Warszawa 1999
- Collins A., Od leczenia magnesami do tajemnic oczu, Astrum, Warszawa 2003
- Collins A., Od stresu do diety, Astrum, Warszawa 2003
- Crane B., Refleksologia. Ilustrowany przewodnik, Konemann, Kolonia 2001
- Cybulska E., Tajemnice niekonwencjonalnej medycyny, Natura Med, Elbląg 1996
- D'Adamo P. J., Żyj zgodnie ze swoją grupą krwi, Mada, Warszawa 2001
- Dalajlama, Jak praktykować, Rebis, Poznań 2002
- Dannheissen I., Homeopatia. Ilustrowany przewodnik, Konemann, Kolonia 2001
- Davis R. E., Ajurweda. Droga do pełni zdrowia, BIS, Warszawa 1998
- Eason C., Cuda się zdarzają, Klub dla Ciebie, Warszawa 2004
- Faber S., 100 receptur samoleczenia roślinami w medycynie naturalnej, Astrum, Wrocław 1999
- Fingerbild B., Samoleczenie potęgą podświadomości, Wydawnictwo KOS, Katowice 2004
- Flanagan S., Hildegarda z Bingen, Państwowy Instytut wydawniczy, Warszawa 2002
- Fromm M., Uzdrawiająca siła energii chi, Klub dla Ciebie, Warszawa 2004
- Gamon D., Bragdon A. D., Co potrafi twój mózg, Medium, Warszawa 2003
- Gross R., Myśleć jak Sokrates, Klub dla Ciebie, Warszawa 2003
- Hay L. L., Możesz uzdrowić swoje życie, Wydawnictwo Medium, 1992
- HeBmann-Kosaris, Wpływ pogody na samopoczucie, Diogenes, Warszawa 1998
- Hellmiss M., Kuracje sokami, Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2002
- Hildebrand A., D. von, Sztuka życia, Klub Książki Katolickiej, Poznań 2002
- Hildegarda z Bingen, Przyrodolecznictwo, wybór i opracowanie M. Czeakański, Wydawnictwo M, Kraków 2003
- Jonas J., Tajemnice energii życia, Agencja Wydawnicza Comes, Warszawa 1992
- Kaczorowski A., Hipnoza i sen, Studio Astropsychologii, Białystok 2004
- Kelder P., •ródło wiecznej młodości, Wydawnictwo Medium, Konstancin-Jeziorna
- Kempis T., O naśladowaniu Chrystusa, PAX, Warszawa 1980
- Klaus R., Duchowe i fizyczne uzdrowienia poranionej duszy, Wydawnictwo i Poligrafia Zakonu Pijarów, Kraków 2002
- Köhne M., Mudra joga. Joga palców dłoni, ABA, Warszawa 2000
- Księga Psalmów, Gaudium, Lublin 2001
- Kulmatycki L., Stres i joga, Książka i wiedza, Warszawa 1999
- Kunz D., Duchowe aspekty medycyny, Galon, Gdynia 2000
- Lemańska U., Grupa krwi a odżywianie, Studio Astropsychologii, Białystok 2005
- Lemański U., R., Jak wzmocnić siłę energetyczną naszego organizmu, Studio Astropsychologii, Białystok 2007
- Lepsze zdrowie z refleksologią stóp, według D.C. Byers, wyd. W. Bratko 2001
- Lewandowski P., Samoleczenie metodą BSM, Aries, Warszawa 1996
- Lewkowicz-Mosiej T., Ziołowe sposoby na stargane nerwy, Studio Astropsychologii, Białystok 2003
- Loyola I. Św., Ćwiczenia duchowe, WAM, Kraków 1968
- Malinkiewicz A., Medycyna naturalna w pigułce, Studio Astropsychologii, Białystok 2004

- Marinoff L., W poszukiwaniu szczęścia, Prószyński i S-ka, Warszawa 2000
- Mistrz Eckhart, Pouczenia duchowe, W drodze, Poznań 2001
- Moje doświadczenie cierpienia. Świadcstwa, Wydawnictwo Księży Marianow, Warszawa 2001
- Mohr U., Być zdrowym, Klub dla Ciebie, Warszawa 2001
- Możesz leczyć się sam. Na podstawie książki Evelyn M. Monahan Cud metafizycznego leczenia, Słowo Polskie, Wrocław 1991
- Negre M., Między niebem a ziemią, W drodze, Poznań 1996
- Ogrodnik Z., Kuracje na zdrowie, Studio Astropsychologii, Białystok 2001
- Osho, Medytacje, Rebis, Poznań 2002
- Or E., Medytacja, Klub dla Ciebie, Warszawa 2002
- Podovani M. H., Uleczyć zranione uczucia, WAM, Kraków 2003
- Powers J., W poszukiwaniu wewnętrznego spokoju, Jednosc, Kielce 1999
- Pearsall P., Toksyczny sukces, Rebis, Poznań 2003
- Pecyna S. M. B., Wolnozmienne pola magnetyczne, Wydawnictwo Akademickie Żak, Warszawa 2002
- Pecyna S. M. B., Wolnozmienne pola magnetyczne w badaniach psychofizjologicznych, Wydawnictwo Akademickie Żak, Warszawa 2001
- Pelletier K. R., Poradnik medycyny alternatywnej, Świat Książki, Warszawa 2002
- Pismo Święte Starego i Nowego Testamentu, Księgarnia św. Wojciecha, Poznań 1980
- Przybylak Z., Tajemnice zdrowego i naturalnego życia, Bydgoszcz 1990
- Roland P., Uzdrawiające medytacje, Zysk i spółka, Poznań 2003
- Rohri W. von, Siedem filarów zdrowia, Limbus, Bydgoszcz 1998
- Ryłko T. Ks., Modlitwy chorego, Wydawnictwo M, Kraków 2003
- Sachs R., Zdrowe życie. Sekrety tybetańskiej ayurwedy, Limbus, Bydgoszcz 2000
- Saraswati S., Uzdrawiająca joga, Klub dla Ciebie, Warszawa 2002
- Schoefer-Happ L. U., Lepszy wzrok i słuch dzięki Chi Kung, Amber, Warszawa 1996
- Schubert L., Bogaty w miłosierdzie, Lublin 1999
- Schuhmayer R., Odżywianie bioaktywne, Klub dla Ciebie, Warszawa 2003
- Schulz J., Überhuber E., Leki z Bożej apteki, Znaki czasu, Warszawa 1990
- Shivapremanada S., Joga. Sposób na stres, BIS, Warszawa 1999
- Siostra Emanuel, Wyzwolenie i uzdrowienie przez post, Wydawnictwo Księży Marianów, Warszawa 2004
- Sklanskaja E. J., Wątroba. Leczenie bez lekarstw, ABA, Warszawa 2003
- Stingi W., Psychologia praktyczna, Astrum, Wrocław 2000
- Stonecki J., Zdrowie na własne życzenie, Katowice 2004
- Strunz U. Dr n. med., Wiecznie młodzi, Videograf II, Katowice 2000
- Sui Ch. K., Psychoterapia praniczna, Wydawnictwo Medium, 2002
- Summ U., Dieta rozdzielną, Klub dla Ciebie, Warszawa 2002
- Stübler M. Dr med., Leki homeopatyczne, PZWL, Warszawa 1991
- Tekieli R., Homeopatia, Wydawnictwo Fronda, 2004
- Temelie B., Odżywianie według Pięciu Przemian, Wyd. Czerwony Slon, Gdańsk 2000
- Tesch D., Kuracje domowe, Amber, Warszawa 2003
- Tombak M., Droga do zdrowia, Galaktyka Serwis, Łódź 2001
- Tombak M., Uleczyć nieuleczalne, Galaktyka Serwis, Łódź 2001
- Tsui-Po P., Tajemnice chińskiej sztuki uzdrawiania, BIS, Warszawa 1998
- Tuszyńska T., Zdrowie nie ma ceny, Wyd. Pallottinum, Poznań 1996
- Viofor, Podręcznik użytkownika, Warszawa 2002
- Walsh M. C., Ukryte źródła nadziei, WAM, Kraków 2002
- Walters D., Intuicja, Ravi, Łódź 2003
- Wasmer-Smith L., Psychika i ciało, Prószyński i S-ka, Warszawa 1998
- Wagner D., Zdrowie moje hobby, Studio Astropsychologii, Białystok 2002
- Weil A., W 8 tygodni do zdrowia, Świat Książki, Warszawa 1998
- Wekert W., Uzdrawiająca moc uczuć, Diogenes, Warszawa 1999
- Weisenauer M. Dr. med., Homeopatyczne surowce lecznicze, PZWL, Warszawa 1991
- Wojciechowska J., Sobie moc, Warszawa 2002
- Wolf D., Merle R., Zrozumiesz uczucia – pokonasz problemy, Warszawa 2000
- Yapko M. D., Podstawy hipnozy, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk 2000
- Załęski A. P., W świecie homeopatii, Studio Astropsychologii, Białystok 2001

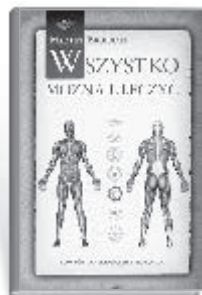


## WSZYSTKO MOŻNA ULECZYĆ

Martin Brofman

Zawsze uważano, że uzdrawianie to coś niezwykłego i tajemniczego, coś co jest wyłącznie udziałem szamanów, lekarzy, osób obdarzonych szczególnymi zdolnościami. W rzeczywistości zaś każdy z nas posiada taki dar i wszyscy jesteśmy uzdrowicielami.

Niniejsza książka prezentuje proces uzdrawiania jako techniki świadomości. Łączy koncepcje tradycji Wschodu z psychologią Zachodu. Czytelnicy zaznajomieni z filozofiami ezoterycznymi znajdą w tej książce wyjaśnienia poszczególnych koncepcji, zaś ci, którzy nie orientują się w tych sferach znajdą prosto zaprezentowane pojęcia i techniki, które będą w stanie łatwo zrozumieć i równie łatwo zastosować.



## LEKSYKON TERAPII NATURALNYCH

D. Harald Alke

To nie jest kolejny leksykon o zdrowiu. To w ogóle nie jest kolejna, typowa książka o zdrowiu. To jest profesjonalna porada życiowa, to poradnik o strategiach Twego sukcesu. Sięgasz po tę książkę, bo potrzebujesz wiedzy o różnych terapiach. Z tą wiedzą możesz dobrze poznać i zrozumieć siebie, możesz też pomagać innym. Zaletą *Leksykonu* jest prosty i zrozumiały język oraz mnóstwo cennych wskazówek możliwych do wykorzystania przez każdego. Szukasz naturalnych, skutecznych terapii? Zapraszam!



## JAK POKONAŁAM RAKA

Monika Godlewska

Autorka wskazuje na źródła powstawania nowotworów, wyjaśnia zależność pomiędzy stanem psychiki, a naszym zdrowiem fizycznym, podnosi rolę psychoterapii w procesie leczenia – wszystko po to, by móc uzyskać równowagę emocjonalną, niezbędną do odzyskania sprawności organizmu. Do tego dochodzą przystępne wskazówki dotyczące oczyszczania organizmu za pomocą odpowiedniej diety, oraz propozycje skutecznych działań zapobiegawczych, dzięki którym zmniejszysz ryzyko zachorowania. To pozycja zarówno dla walczących z chorobą, by wiedzieli jaką drogą podążać tak, aby zwiększyć szanse wyzdrowienia, jak i dla tych, którzy cieszą się zdrowiem, by wiedzieli jakie środki zapobiegawcze podjąć, aby nie utracili tego, co mają!



**ZAMÓW JUŻ DZIŚ!**

www.studioastro.pl ☎ 085 654 78 35



# STUDIUM PSYCHOLOGII PSYCHOTRONICZNEJ

**BIAŁYSTOK • WARSZAWA • CZĘSTOCHOWA • BYDGOSZCZ**

## **WIEDZA Z RĄK MISTRZÓW**

Zapraszamy do prawdziwie magicznej drogi na której  
**czujesz – rozumiesz – wiesz**  
jak korzystać z istniejących praw kosmicznych a jedność  
**ciała – ducha – umysłu**  
przyśpieszy realizację tego co emanuje z Twojego wnętrza



**Swój klucz do raju, który spoczywa w Twoich rękach  
odnajdziesz poprzez:**

- ★ pracę z energią, rozwijanie zdolności jasnowidczych,
- ★ astrologię, numerologię, tarota, runy, chirologię,
- ★ bioterapię, homeopatię, feng shui, NLP, radiestezję, hipnozę,
- ★ psychologię, jogę, medycynę chińską, Reiki.

Informacje: tel. (085) 653 06 51, [www.studioastro.pl/studium](http://www.studioastro.pl/studium)  
15-762 Białystok ul. Antoniuk Fabryczny 55/19

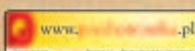


STUDIO  
ASTROPSYCHOLOGII  
[www.studioastro.pl](http://www.studioastro.pl)



Choroba jest złem. Ale jak powiadali starożytni lekarze chińscy, każde zło można zatrzymać. Ta książka pokaże Ci, jak to zrobić. Zawiera szereg bardzo prostych metod leczniczych oraz ćwiczeń relaksujących. Autorka, która w przeszłości zmagала się z ciężką chorobą, przedstawia historię i zalety podstawowych działów medycyny niekonwencjonalnej oraz przeprowadza wywiady z ekspertami poszczególnych dziedzin tej nauki.

PATRONI MEDIALNI:



**Cena 38,80 zł**

ISBN 978-83-7377-326-4



9 788373 773264