

BURKE LENNIHAN

ZDROWIE Z NATURY

DOMOWA APTECZKA LEKÓW
NA POWSZECHNE DOLEGLIWOŚCI



Burke Lennihan

Zdrowie z natury



DOMOWA APTECZKA LEKÓW
NA POWSZECHNE DOLEGLIWOŚCI



TYTUŁ ORYGINAŁU:

Your Natural Medicine Cabinet: A Practical Guide to Drug-Free Remedies for Common Ailments

Przekład: Łukasz Głowacki

Redakcja: Roman Honet

Korekta: Beata Piecychna

Projekt okładki: Izabela Surdykowska-Jurek, Magdalena Muszyńska, Czartart

DTP: skladigrafika@gmail.com

YOUR NATURAL MEDICINE CABINET:

A Practical Guide to Drug-Free Remedies for Common Ailments

Copyright © 2012 by Burke Lennihan All Rights Reserved

Published by arrangement with the original publisher, GreenHealing Press

Copyright © for Polish edition by ILLUMINATIO Łukasz Kierus 2014

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

Wydanie 1

Białystok 2014

ISBN: 978-83-63965-35-8



Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku:

www.facebook.com/illuminatiopl



www.illuminatio.pl

Wydawnictwo ILLUMINATIO Łukasz Kierus

E-mail: wydawnictwo@illuminatio.pl

Dział handlowy: zamowienia@illuminatio.pl

Pełna oferta wydawnictwa jest dostępna na stronie www.illuminatio.pl

SPIS TREŚCI

Odkrycie naturalnych metod leczenia	11
Część pierwsza: Budowanie solidnej podstawy	23
Podstawy zdrowego jedzenia	25
Codzienne suplementy – proste sugestie	39
Zdrowa ekspresja emocjonalna	53
Jasność umysłu	57
Wesprzyj uzdrawiającą energię twojego ciała	59
Czerp siłę z natury	63
Siła medycyny ciała i umysłu	67
Część druga: Leki naturalne na powszechne dolegliwości	71
Co można bezpiecznie leczyć w domu?	73
Afty	79
Alergie/Katar sienny	81
Artretyzm	84
Bezsenna	87
Biegunka	90
Ból pleców	92
Brodawki i włókniaki starcze	96
Dna moczanowa	98
Drzazgi i inne przedmioty wbite w skórę	100
Efekty uboczne terapii nowotworowej	102
Gazy (jelitowe)	104

Grypa	106
Grzybica międzypalcowa	109
Hemoroidy	111
Kamienie nerkowe	113
Karmienie piersią	115
Kaszel	117
Kłopoty z brzuchem i zatrucie pokarmowe	119
Krwawienia i stłuczenia	121
Lęk	123
Menopauza – objawy	127
Menstruacja – skurcze	131
Mięśnie – skurcze	133
Migreny	134
Moczenie nocne	136
Nerwobóle i zszargane nerwy	138
Nietrzymanie moczu	140
Nudności i wymioty	141
Oczy – problemy	143
Oparzenia (słoneczne)	145
Operacja: przed operacją i po operacji	147
Opryszczka i półpasiec	149
Osteoporoza i osteopenia	152
Paznokcie: popękane, rozdwajające się lub grzybicze	154
Pęcherze	156
Pierwsza pomoc	158
Pierwsza pomoc emocjonalna	160
Problemy ze wzrokiem	162
Przeziębienia i zatłakany nos	164
Przywracanie równowagi hormonalnej u kobiet	167
Choroba refluksowa przełyku (GERD)	170
Rwa kulszowa	172
Skaleczenia i obtarcia	174
Skręcenia i nadwężenia	175
Ssanie kciuka	177
Trądzik	179
Urazy sportowe	181
Uszy – problemy	183

Uszy – bóle i infekcje	185
Uządlenia, pokrzywki i swędząca skóra	187
Włosy – przerzedzanie lub siwienie	190
Wskazówki dla podróżników	194
Zakażenie układu moczowego	197
Zaparcia	201
Ząbkowanie	208
Zespół napięcia przedmiesiączkowego	211
Zęby – problemy	213
Zmęczenie	216
Żylaki	219
Część trzecia: Zaopatrywanie apteczki leków naturalnych	221
Początki apteczki leków naturalnych: krótka lista	223
Leki wieloskładnikowe: szybko i łatwo	225
Garść ziół leczniczych	231
Esencje kwiatowe jako ratunek emocjonalny	237
Sole komórkowe na delikatne wzmocnienie i poprawę zdrowia	247
Leki homeopatyczne: zestaw startowy	265
Część czwarta: Jak stosować leki homeopatyczne?	283
Kupowanie i stosowanie leków homeopatycznych	285
Jak działają leki?	299
Co mówi etykieta	309
Aby dowiedzieć się więcej	315
Część piąta: Twój system wsparcia	319
Naucz się dociekać samemu	321
Znajdź bratnie dusze	325
Internetowy lekarz	327
Współpracuj ze swoim lekarzem pierwszego kontaktu	329
Znajdź lekarza medycyny holistycznej	333
Podróż trwa	339
Podziękowania	343
Przypisy, źródła i mały druczek	345
Indeks	353



ODKRYCIE NATURALNYCH METOD LECZENIA

„Czy to naprawdę może działać tak szybko?”

Oczy mojej przyjaciółki, z którą biegalam, szeroko otworzyły się ze zdumienia, kiedy podałam jej naturalny lek i wywołany skurczami ból zaczął rozplýwać się tak szybko, jak granulki w jej ustach. Kiedy minęliśmy mój sklep ze zdrową żywnością, powiedziała mi, że ma silne skurcze i musi wracać. Wtedy zasugerowałam jej, żeby wypróbowała pewien lek z mojego sklepu. Warto było zaryzykować, ponieważ w najgorszym wypadku lekarstwo mogło okazać się nieszkodliwe, a w najlepszym była szansa, że nie będziemy musiały przerywać naszego sobotniego joggingu. Okazało się, że lek zadziałał niemal natychmiast, co czasami się dzieje, a ja byłam tak samo zdumiona jak ona.

Była to jedna z tych chwil olśnienia, która zainspirowała mnie do napisania tej książki. Przez piętnaście lat pracowałam w dziale suplementów mojego sklepu ze zdrową żywnością, rozmawiając z klientami o tym, które środki są dla nich skuteczne:

- Co działa najszybciej i najlepiej w domowych warunkach?
- Co jest bezpieczne i co oplaca się mieć w swojej domowej apteczce?

☛ Co jest najprostsze do zastosowania, tak aby każdy mógł sobie poradzić?

Efektom moich dociekań jest ta książka. Mam nadzieję, że pomoże ci ona stworzyć własną apteczkę z lekami naturalnymi. Lecząc codzienne dolegliwości w domu, poprawisz swoje ogólne zdrowie, a także oszczędzisz czas i pieniądze, ponieważ nie będziesz musiał chodzić do lekarza czy na pogotowie i rzadziej będziesz zwalniał się z pracy z powodu swojej choroby lub choroby twojego dziecka.

Jak powstała ta książka?

To pewnie pierwsza książka z dziedziny leczenia naturalnego, która powstała w oparciu o mądrość tysięcy moich klientów, którzy od 1977 roku przychodzili do mojego sklepu. W bostońskiej historycznej dzielnicy Beacon Hill w późnych latach siedemdziesiątych XX wieku w osiemnastowiecznych rezydencjach mieszkali arystokratyczni patriarchy, natomiast w tylnej części Beacon Hill obskurne mieszkania zajmowali hipisi. Budynki z cegieł z czasów wojny amerykańskiej oraz pobliskie ogrody przyciągały do tego miejsca turystów z całego świata.

W latach osiemdziesiątych status dzielnicy podniósł się i hipisów wyparłi yuppies*. Niedaleko znajdowały się również elitarne szkoły wyższe, a więc zawsze kręcili się tam jacyś profesorowie i studenci. Kilka przecznic dalej stał Massachusetts General Hospital i – co jest zaskakujące – niektórzy lekarze oraz pielęgniarki przychodzili do mojego sklepu z innymi członkami personelu i rodzinami pacjentów. Dean Ornish** we wczesnych latach osiemdziesiątych, w trakcie swojego stażu w szpitalu, regularnie odwiedzał mój sklep w porze lunchu. Fasada sklepu była wykonana z cegieł z oknem wykuszowym z pio-

* Yuppie – młody człowiek skoncentrowany na robieniu kariery i osiągnięciu sukcesu finansowego, pogardliwie: karierowicz, dorobkiewicz – *przyp. red.*

** Obecnie profesor medycyny na Uniwersytecie Kalifornijskim w San Francisco; udowodnił naukowo, że postępy choroby wieńcowej można spowolnić przez zmiany w stylu życia (między innymi: dietę na bazie roślin, techniki jogi i medytacji) – *przyp. red.*

nowymi szprosami. Ramy okienne pomalowane były na kolor słoneczno-żółty, który niczym magnes przyciągał ludzi jedzących żywność organiczną i troszczących się o Ziemię.

W późnych latach osiemdziesiątych przenieśliśmy sklep na drugą stronę rzeki do zachodniego Cambridge, pomiędzy przestronne budynki w stylu wiktoriańskim znajdujące się w pobliżu Fresh Pond. Moimi nowymi klientami stali się wykładowcy z Harvardu, pisarze, architekci, prawnicy i lekarze. Sklepek był mały (coś w stylu sklepiku rodzinnego, tyle że ja pracowałam w nim sama), a więc za dnia stałam przy kasie obok działu z suplementami, natomiast wieczorami, po zamknięciu sklepu, piekłam ciasteczka. Bez trudu zapoznawałam się z moimi nowymi klientami. Specjalizowałam się w zamawianiu tych suplementów, których nie mogli dostać gdzie indziej. Zawsze pytałam ich, na co działa dany suplement, dlaczego jest lepszy od tych, które mam na miejscu, i skąd wiedzą, że on działa.

Zatem z tego sklepiku (sklep w dzielnicy Beacon Hill miał powierzchnię zaledwie 25 metrów kwadratowych, i do tego znajdowała się tam jeszcze kafejka wegetariańska) musiałam pozbywać się standardowych suplementów, aby robić miejsce dla nowych – zamawianych przez klientów. W rezultacie powstała fizyczna wersja tego, co trzymasz w rękach w formie drukowanej: kilka najlepszych zaleceń na dziesiątki dolegliwości. A ponieważ obsługiwałam zapracowanych inteligentów zajmujących ważne stanowiska, suplementy również musiały działać szybko.

Jednak na pewno zauważysz, że nie ograniczam się do jednego zalecenia na daną dolegliwość. Podczas wielu lat przepracowanych w sklepie spostrzegłam, że tak jak niektórzy lubią klonowo-orzechowe ciasteczka miękkie w środku, a inni chrupkie, tak samo różni ludzie mają odmienne upodobania do suplementów. Niektórzy lubią zioła, a inni wolą witaminy. Z kolei wśród lubiących zioła są tacy, którzy chcą mieć gotowe mieszanki w kapsułkach, podczas gdy pozostali wolą samodzielnie przyrządzać sobie herbaty czy maści. Niektórzy ludzie chcą

to, co najlepsze bez względu na koszty, a inni wolą sami sporządzać mieszanki, aby oszczędzić pieniądze.

Tak więc niniejsza książka powstała na podstawie potrzeb, preferencji i opinii moich klientów, których przez piętnaście lat obsługiwałam w sklepie i którym przez piętnaście lat pomagałam w trakcie swojej praktyki holistycznej.

Moja podróż drogą naturalnego leczenia

Od zawsze chciałam być lekarzem, tak jak mój ojciec. Tak naprawdę pochodzę z rodziny lekarskiej: mój ojciec był chirurgiem naczyniowym, w swoim laboratorium testował pierwszy aparat ultradźwiękowy Dopplera, moja mama była biochemiczką, badała rozmary dla doktora Papanicolau, który wynalazł badanie cytologiczne, a moja babka cioteczna była główną pielęgniarką i pracowała podczas serii słynnych badań mapowania ludzkiego mózgu. Tato był rozchwytywanym mówcą, dawał wykłady grupom ludzi próbującym rzucić palenie, a swoje przemowy praktykował na nas przy stole podczas obiadu, pokazując nam przy okazji slajdy palców zajętych gangreną. (W efekcie nigdy nawet nie zaciągnęłam się papierosem).

Jeszcze jako studentka czytałam książkę Adelle Davis pt. *Let's Eat Right to Keep Fit* i odkryłam, że chorobom chronicznym można zapobiegać, a nawet je leczyć, za pomocą zdrowego jedzenia i suplementów, a nie leków i operacji. Zaczęłam pasjonować się naturalnymi metodami leczenia jeszcze na długo przed pojawieniem się jakichkolwiek szkół oferujących profesjonalne nauczanie w tej dziedzinie.

Po ukończeniu Harvardu wykonałam dość niecodzienne posunięcie, jeśli chodzi o moją karierę, i otworzyłam sklep ze zdrową żywnością. Poszukując odpowiedzi na pytania moich klientów, które brzmiały: „co masz na ból gardła?”, „co masz na infekcję układu moczowego?”, „co masz na bezsenność?” – z zapalem pochłaniałam wiele książek, uczestniczyłam w seminariach prowadzonych przez pionierów w dziedzinie leczenia naturalnego i czerpałam z doświadczeń

osób, które przychodziły do mojego sklepu, ponieważ w pobliżu Harvardu i Instytutu Technologicznego w Massachusetts pojawiała się w nim, jak w żadnym innym sklepie ze zdrową żywnością, prawdopodobnie najbardziej wyedukowana klientela z całego kraju.

Niemniej jeden dział mojego sklepu wprawiał mnie w pewne zakłopotanie. Miałam na półkach leki homeopatyczne, ponieważ ludzie o nie pytali, choć ja nie byłam przekonana co do ich skuteczności. Niewielu klientów cokolwiek o nich słyszało, ale ci, którzy słyszeli, mówili o ich niezwykle efektywnym działaniu. Homeopatia prawdopodobnie była sekretnym stowarzyszeniem, do którego wstęp mieli jedynie wtajemniczeni członkowie. Kiedy doznałam olśnienia, od razu zrozumiałam, o jakich cudownych rezultatach, które były zgodne z prawami mało znanej nauki, mówili mi entuzjaści homeopatii.

Po skończeniu czterdziestu lat postanowiłam przejść profesjonalne szkolenie z homeopatii. Chciałam opanować tę tajemniczą naukę nie tylko po to, aby pomagać indywidualnym klientom, stosując bezpieczne i efektywne leki, ale przede wszystkim po to, aby w prosty i skuteczny sposób nauczać szerokie grono odbiorców. Miałam szczęście, że mogłam uczyć się od dr. Luca de Scheppera – znanego na całym świecie homeopaty. Jeszcze lepsze było to, że pomogłam mu założyć szkołę i napisać podręcznik dla zawodowych homeopatów oraz poradnik dla osób, które interesują się homeopatią i same diagnozują swoje choroby oraz dobierają stosowne leki. Doktor dzielił się ze mną doświadczeniami ze swojej długiej kariery, podczas której, według jego oceny, miał do czynienia z ponad stu tysiącami pacjentów.

W chwili obecnej praktykuję homeopatię w Lydian Center for Innovative Medicine w Cambridge w Massachusetts. Moimi współpracownikami są kręgarze, praktycy akupresury, naturopata i terapeuta czaszkowo-krzyżowy, a równocześnie ekspert od metody Brain Gym. Niektórzy z nich dokonują przełomowych odkryć w swojej dziedzinie. Uczymy się od siebie nawzajem, ponieważ zajmujemy się tymi samymi klientami z trudnymi problemami zdrowotnymi. Jeśli chodzi o naszych klientów, to są nimi laureaci Nagrody Nobla,

profesorowie z Harvardzkiej Szkoły Medycznej, lekarze ze szpitali, w których nauki pobierają studenci Harvardu, oraz soliści z Boston Symphony Hall (lub członkowie ich rodzin). Wielu naszych klientów skrupulatnie przeszukiwało Internet, aby dowiedzieć się jak najlepiej o swojej chorobie. Chylę czoła przed nimi, ponieważ zdaję sobie sprawę z tego, jak wiele wiedzą o naturalnych metodach leczenia swoich schorzeń, i cały czas się od nich uczę.

W trakcie mojej praktyki homeopatycznej, która trwa od 1996 roku, nigdy nie zapomniałam o swoich korzeniach, czyli o sklepie ze zdrową żywnością. Z tego względu swoim klientom oprócz leków homeopatycznych zalecam również witaminy, zioła, zmiany w diecie oraz inne metody leczenia, a także książki, które poszerzą ich wiedzę i zapewnią im większą kontrolę nad życiem.

Jak korzystać z tej książki?

Moim celem jest zmotywować ludzi do tego, aby dbali o zdrowie swoje i członków swojej rodziny za pomocą najlepszych produktów naturalnych. Słowo „najlepszy” czasami oznacza najszybszy, a najszybszy często oznacza lek homeopatyczny. (Dla sceptyków: w części czwartej piszę o najnowszych badaniach dotyczących skuteczności leków homeopatycznych. Książka ta mówi o tym, co jest skuteczne. Z mojego doświadczenia wynika, że homeopatia często działa najlepiej. Spróbuj więc sam, postępując wedle wskazówek przedstawionych w części czwartej, i zdecyduj). W tym miejscu należy zaznaczyć, że homeopatia nie działa w odosobnieniu. Dostarcza ona instrukcji, jest niczym architektoniczny projekt budowy domu, ale oprócz projektu potrzebujesz jeszcze „materiałów budowlanych” w postaci suplementów i superżywności.

Główna część książki opiera się na mojej wiedzy odnośnie do suplementów, leków homeopatycznych, ziół, esencji kwiatowych, soli komórkowych i superżywności. Na każdą dolegliwość zalecam Szybką Pomoc, czyli coś, co szybko przyniesie ci ulgę, a oprócz

tego sugeruję również suplementy i zmiany w stylu życia, aby ta ulga była długotrwała oraz żeby zapobiec nawrotom dolegliwości. Czasami w przypadku ziół zalecam ich specyficzne odmiany. Chodzi o to, że pewne odmiany mają silne właściwości lecznicze, podczas gdy niektóre są w gruncie rzeczy bezużyteczne (to zależy również od tego, jak obchodzono się z ziołami). Jeśli chodzi o leki homeopatyczne, to tutaj zróżnicowanie jest znacznie mniejsze, ponieważ Amerykańska Agencja ds. Żywności i Leków nadzoruje producentów leków homeopatycznych i pilnuje, aby spełniali wysokie standardy. W przypadku suplementów polecam niektóre marki. W twoim lokalnym sklepie ze zdrową żywnością obsługa z pewnością wskaże ci właściwe preparaty.

Niemniej nie pomijaj pierwszej części książki. Twoje leki naturalne będą działać najefektywniej wtedy, gdy będziesz miał silne ciało. Suggestie zawarte w tej części są zwięzłe, ale mimo to podaję wiele źródeł, z których możesz skorzystać w przypadku, gdy zechcesz dowiedzieć się czegoś więcej na określony temat.

Ponieważ żyjemy w świecie, w którym informacji jest aż za dużo, starałam się, aby ta książka była krótka, prosta i dodawała wiary każdemu, kto ją przeczyta. Zawęziłam również listę książek i źródeł internetowych. (Informacje w internecie na temat naturalnych sposobów leczenia są często bezwartościowe i przereklamowane). Zalecanych przeze mnie książek i źródeł internetowych nadal jest dość dużo, ale oczywiście nie oczekuję, by ktokolwiek zapoznawał się ze wszystkimi czy wręcz z większością z nich. Po prostu wybierz sobie dwie książki lub źródła, które zainteresują cię najbardziej.

Ucząc tego materiału setki studentów w mojej szkole homeopatii, zauważyłam, że dobrze jest przedstawiać tę samą informację częściej niż raz i pod innym kątem. Tak więc podczas gdy część druga została uporządkowana według dolegliwości, w przypadku części trzeciej postąpiłam już inaczej: uporządkowałam ją według naturalnych substancji leczniczych, poczynając od dwunastu tych, które zalecam mieć pod ręką od samego początku.

Część czwarta, w której piszę, jak stosować leki homeopatyczne, czyni tę książkę wyjątkową. Klienci, którzy przychodzili do mojego sklepu i wiedzieli, jak przyjmować lekarstwa homeopatyczne, doświadczali niesamowitych rezultatów, podczas gdy inni, niezaznajomieni z nimi, często byli zawiedzeni. Stosowania leków homeopatycznych w efektywny sposób można nauczyć się podobnie jak jazdy na rowerze: na początku trochę się kołyszemy, chwiejemy, a potem staje się to naszą drugą naturą. Lata nauczania homeopatii, odpowiadania na pytania początkujących i obserwacji, gdzie zbaczają z kursu, doprowadziły do tego, że postanowiłam napisać prosty przewodnik o tym, jak efektywnie korzystać z leków naturalnych. Zanim zaczniesz przyjmować jakiegokolwiek leki homeopatyczne zalecane w części drugiej, polecam ci najpierw zapoznać się z czwartą częścią książki. Ten niewielki wyśilek mający na celu opanowanie metody przyniesie ci wiele korzyści.

Część piąta mówi o jednej z pułapek, w którą, co zauważyłam w trakcie lat praktyki, wpadają moi klienci i studenci. Często swoją przygodę z leczeniem naturalnym rozpoczynają z wielkim entuzjazmem, ale potem muszą mierzyć się ze sceptycyzmem przyjaciół, członków rodziny i lekarzy. Kiedy mówią mi o krytyce, z którą się spotykają, zazwyczaj zauważam, że bierze się ona ze złego zrozumienia i posiadania błędnych informacji odnośnie do leczenia do naturalnego w ogóle, a homeopatii w szczególności.

Częściowym rozwiązaniem tego problemu jest dostarczenie dobrych informacji, których możesz użyć, aby odeprzeć tego rodzaju krytykę. Wspomniane informacje znajdują się właśnie w części piątej. Innym rozwiązaniem jest poinformowanie o istniejących źródłach wsparcia. Wiedz, że nie jesteś jedyną osobą, która interesuje się naturalnymi sposobami leczenia. Wielu moich klientów, szczególnie matki małych dzieci, mówią: „Mam wrażenie, że jestem jedyną osobą, która próbuje coś zrobić, aby moje dzieci nie jadły tyle cukru, aby nie oglądały tak długo telewizji i nie siedziały przed komputerem, i aby jak najrzadziej przyjmowały antybiotyki”. Ale teraz, dzięki istnieniu takich stron jak HolisticMoms.org i innych grup społecznościo-

wych, matki te mają okazję zapoznać się z osobami myślącymi podobnie i dzielić się z nimi entuzjazmem, informacjami oraz motywacją.

Ważne jest również, aby znaleźć lekarzy, którzy będą szanować nasze wybory. Równocześnie my sami musimy szanować lekarzy medycyny tradycyjnej oraz ich ciężko zdobytą wiedzę. W części piątej polecam wybór lekarza, który okaże się skłonny do współpracy i z szacunkiem Cię wysłucha. Podam również wskazówki, jak odnaleźć lekarza, który ma holistyczne podejście do zdrowia i jest przeszkolony w leczeniu chorób chronicznych – to temat, który znacznie wykracza poza ramy tej książki. Na początku części drugiej znajdują się informacje odnośnie do tego, co można bezpiecznie leczyć w domu, a kiedy trzeba udać się do lekarza lub na pogotowie – koniecznie się z nimi zapoznaj.

Zdrowie z natury to poradnik, który trzeba wziąć do rąk i odnaleźć w nim praktyczne zalecenia. To poradnik, który ma dodać ci wiary we własne siły, równocześnie nie przytłaczając nadmiarem informacji. Ma sprawić, że po zjrzeniu do niego powiesz: „Tak, mogę to zrobić, mogę stworzyć swoją apteczkę leków naturalnych, które będę mądrze wykorzystywał w celu leczenia siebie i swojej rodziny”.

To nie encyklopedia. Zauważyłam, że zbyt duża liczba informacji przytłacza osoby, które dopiero zaczynają interesować się naturalnymi sposobami leczenia. W rezultacie rezygnują, nawet nie próbując. Jeśli spodoba ci się ta książka i zechcesz dowiedzieć się więcej o suplementach, zajrzyj do książki Balcha pt. *Prescription for Natural Cures* oraz do *The Encyclopedia of Natural Medicine* autorstwa Pizzorno i Murraya. Obydwie pozycje zaczęłam polecać dwadzieścia lat temu klientom przychodzącym do mojego sklepu i polecam je nadal. To dzieła kompletne, jeśli chodzi o leczenie sposobami naturalnymi, i z tego względu dostarczą ci wielu informacji.

W niniejszej książce nie omawiam również chorób chronicznych typu egzema, niedoczynność tarczycy i cukrzyca. Aby poradzić sobie z tymi dolegliwościami, będziesz potrzebował profesjonalnej pomocy, niemniej podczas szukania praktyka medycyny holistycznej (co

opisuję w części piątej) możesz wiele zdziałać za pomocą suplementów i zdrowego jedzenia (zapoznaj się ze źródłami w części pierwszej). Skupiam się wyłącznie na kilku chorobach chronicznych. To artretyzm, dna moczanowa i osteoporoza, ponieważ stosowanie suplementów i odpowiedniego pożywienia w ich przypadku jest niezwykle ważne.

W niniejszej publikacji nie próbowałam omawiać medycyny chińskiej ani ajurwedy, ponieważ nie jestem w nich biegłą, choć oczywiście starożytne systemy lecznicze Chin i Indii darzę wielkim szacunkiem. Systemy lecznicze w różny sposób działają na różnych ludzi i dlatego zachęcam do zgłębiania wschodnich terapii, o ile odczuwasz taką potrzebę.

Jestem pewna, że będziesz miał pytania. Prześlij mi je pocztą elektroniczną na adres Burke@YourNaturalMedicineCabinet.com, a ja postaram się udzielić na nie odpowiedzi na moim blogu znajdującym się na stronie internetowej pod adresem www.YourNaturalMedicineCabinet.com. Napisz mi również o swoich sukcesach, jeśli oczywiście chciałbyś się nimi podzielić (może być anonimowo). Zaglądam na mój blog w celu zapoznania się z najświeższymi informacjami, najnowszymi odkryciami na polu medycyny naturalnej i nowymi produktami leczniczymi. Witaj w podróży ścieżką naturalnego leczenia!

UWAGA: Nie czerpię żadnych korzyści finansowych z polecenia książek lub produktów (oczywiście z wyjątkiem książek i seminariów wideo wydanych przez wydawnictwo GreenHealing Press). Część dochodów ze sprzedaży produktów wydawnictwa GreenHealing przekazywana jest organizacji GreenHealing Initiative, która dzieli się wiedzą na temat naturalnych sposobów leczenia z rodzinami o niskich dochodach.

Czasami podaję dokładną markę danego produktu, ponieważ w trakcie wielu lat pracy na polu medycyny naturalnej przekonałam się, że akurat te produkty znakomicie działają. Jeśli nie wymieniam dokładnej nazwy, wybieraj produkty, które znajdziesz w dobrych sklepach ze

zdrową żywnością. (Nie ma sensu oszczędzać pieniędzy na suplementach sprzedawanych po obniżonych cenach, ponieważ tańsze składniki, które się w nich znajdują, nie będą działać zbyt dobrze).

Kiedy nazwę firmową określonego produktu zapisuję tekstem wytłuszczonym, oznacza to, że ma on unikalną formułę i nie kupisz jego zamienników. Wysokiej jakości marek jest naprawdę wiele i jeśli w twoim lokalnym sklepie ze zdrową żywnością nie ma akurat tej, którą wymieniam, wtedy zastosuj się do zaleceń pracownika sklepu.

W historiach opisywanych w niniejszej książce zmieniałam pewne szczegóły, aby chronić prywatność konkretnych osób. Niemniej przywoływane historie są autentyczne, a cytaty na tyle wierne, na ile udało mi się je zapamiętać. Aby tekst był bardziej przejrzysty, pierwsze litery słów w adresach internetowych zapisałam wielkimi literami.



PODSTAWY ZDROWEGO JEDZENIA

To najlepsze wskazówki zdrowotne, którymi przez lata dzieliłam się z moimi klientami. Choć poglądy na zdrowe odżywianie są różne, z poniższymi zaleceniami zgodziłaby się większość ekspertów.

Jadaj kolorowe owoce i warzywa. Mocno czerwone, purpurowe i pomarańczowe owoce, ciemnozielone i żółte warzywa są najbardziej pożywne, ponieważ pigmenty to właśnie składniki odżywcze.

Jeśli masz jakiegokolwiek wątpliwości co do uzdrawiającej mocy tych pokarmów, to posłuchaj na YouTube wypowiedzi dr Terry Wahls, która podczas konferencji TED mówiła o tym, jak wyleczyła się ze stwardnienia rozsianego. Jako lekarka miała dostęp do najlepszej konwencjonalnej opieki medycznej, niemniej była przykuta do wózka inwalidzkiego, a jej stan się pogarszał. W końcu zaczęła interesować się różnymi składnikami odżywczymi, których potrzebował jej organizm, i starała się pozyskać je z pokarmów (Mówiąc w skrócie: trzeba jeść mnóstwo warzyw!).

„Biały pokarm” i wyjątki. Prawdopodobnie nieraz słyszałeś, że najlepiej jest unikać białych pokarmów, czyli białego chleba, białego cukru, białego makaronu. Całkowicie się z tym zgadzam. To zwykle odpady zajmujące miejsce w żołądku. Ale ostatnie badania pokazały, że jest kilka wyjątków od tej reguły. Białe owoce – gruszki i jabłka – zdają się zapobiegać udarom, a pieczarki dwuzarodnikowe najwyraźniej mają właściwości zdrowotne, tak jak ich ciemniejsi kuzyni, czyli grzyby shiitake i maitake.

Kup sobie Vita-Mix i przyrządzaj zielone koktajle. Vita-Mix (bombowy blender o dużej mocy) jest doskonałym urządzeniem dla zapracowanych rodziców i grymaśnych dzieci. Dzięki niemu w krótkim czasie możesz przyrządzać świeże koktajle z surowych owoców i warzyw. Ten blender ma w sobie coś, co sprawia, że zielone warzywa zmieniają się w pienne, pyszne smakołyki. Zielone koktajle są wyśmienite i możesz popijać je, kiedy się spieszysz lub w trakcie dojazdu do pracy. Zdumiewające jest to, że dzieciaki również je lubią. Kup książkę Victorii Boutenko pt. *Rewolucja zielonych koktajli*, a także zapoznaj się z jej filmami instruktażowymi dostępnymi na YouTube.

Przez lata zalecałam moim klientom wiele rzeczy i niczego tak bardzo sobie nie chwalili, jak właśnie tych koktajli. Jak w przypadku każdego produktu, który polecam, również za rekomendowanie blenderów Vita-Mix czy książek Victorii Boutenko nie otrzymuję żadnego finansowego wynagrodzenia.

Jedz zdrowe tłuszcze. Tłuszcz z orzecha kokosowego jest dziś uznawany za jeden z najzdrowszych. Wypróbuj mleczko kokosowe, jogurty i lody marki So Delicious. Awokado mają dobrej jakości tłuszcze i nadają koktajlom cudowny, bogaty smak. Pamiętaj, aby kupować oleje w małych ilościach i trzymać je w lodówce (z wyjątkiem oliwy z oliwek, która musi stać w temperaturze pokojowej, ponieważ w lodówce gęstnieje). W zetknięciu z powietrzem oleje łatwo jęlczeją,

a wtedy mają destrukcyjny wpływ na tłuszcze w twoim organizmie. Z tego względu także orzechy należy trzymać w lodówce.

Szanuj drobne, cenne nasiona. Niektóre małe nasiona: lnu, wiesiołka, konopii, ogórecznika, chia – to skoncentrowane źródła wspaniałego tłuszczu. Ostatnie badania dowodzą, że te „oleje macierzyste” mogą mieć nawet lepszy wpływ na nasz organizm niż olej rybi. Z tymi nasionami należy obchodzić się delikatnie. Pozyskiwany z nich olej trzeba przechowywać w nieprzezroczystej, czarnej butelce, a po otwarciu wkładać do lodówki. Tego rodzaju nasiona powinno kupować się w całości i trzymać w zamrażarce. Kupowanie zmielonych nasion nie jest dobrym pomysłem, ponieważ gdy cenne tłuszcze zostaną wystawione na działanie powietrza, zaczną jęlczeć. Lepiej bezpośrednio przed wykorzystaniem zmielić je w młynku do kawy lub w swoim nowo zakupionym blenderze Vita-Mix.

Pozbądź się mikrofalówki. Urządzenie to zmienia molekuły w pożywieniu, a wtedy organizm nie uznaje ich już za składniki odżywcze. Ponadto emituje szkodliwe promieniowanie. (W jaki sposób mikrofalówka w ogóle otrzymała rządowy certyfikat bezpieczeństwa?). Jedzenie podgrzewane w kuchence mikrofalowej jest nie tylko mniej pożywne, ale również mogą powstawać w nim związki kancerogenne. Nie wierzysz mi? Przeczytaj książkę *Zapped* autorstwa Ann Louise Gittleman. Szczerze polecam.

Dla przykładu: Kolega z pracy, który zawsze miał mnóstwo klientów, a na wizytę u niego trzeba było długo czekać, zalecał rodzicom dzieci z egzemą, aby – zanim przyjdzie dzień, w którym umówili się z nim na spotkanie – nie podgrzewali w mikrofalówkach żywności dla swoich pociech. Po kilku miesiącach, gdy zbliżał się już czas wizyty, egzema – w wyniku wyłącznie tej jednej zmiany – zazwyczaj ustępowała.

Pij mleko roślinne, a nie krowie. Mleko krowie ma na celu zmienić cielaka w półtonową krowę. Proteiny i molekuły tłuszczu znajdu-

jące się w nim są za duże dla człowieka i nie trawią się dobrze. Mleko kozie jest znacznie lepsze dla ludzi, ponieważ kozy są do nas zbliżone wielkością.

Najlepiej pij mleko roślinne – kokosowe, ryżowe, migdałowe, sojowe i z pełnych ziaren zbóż, które jest dziś dostępne na rynku. (Jeśli chodzi o pogłoski mówiące, że soja jest niebezpieczna: miliardy Chińczyków i Japończyków żywią się soją i są znacznie zdrowsi od nas. Jedzą oni tradycyjne sojowe potrawy. Osobiście unikałabym wysoce przetworzonych produktów sojowych. Amerykanie lubią manipulować przy zdrowej, tradycyjnej żywności).

Prawdopodobnie najzdrowsze jest mleko z konopi, ale nie martw się, nie będziesz po nim „na haju”, ponieważ robi się je z innego gatunku konopi. Mleko tego rodzaju to doskonałe źródło protein i wysokiej jakości egzogennych kwasów tłuszczowych. Za pomocą Vita-Mixu możesz przyrządzać własne mleko migdałowe lub mleko z konopi.

Jeśli jesz mięso, to kupuj tylko takie, które pochodzi od zwierząt żywiących się wyłącznie trawą. Mięso sprzedawane dzisiaj w sklepach z reguły nie jest tak zdrowe, jak było jeszcze sto lat temu, nie wspominając już o mięsie z czasów jaskiniowców. Prawdę mówiąc: jest antyzdrowe. Chodzi tu głównie o profil egzogennych kwasów tłuszczowych. Mięso dzikiej zwierzyny ma zdrową mieszankę kwasów tłuszczowych. Jednak zboża, którymi karmi się zwierzęta na współczesnych farmach przemysłowych, przekształcają te kwasy tłuszczowe, czyniąc je niezdrowymi. Z tego względu spożywanie mięsa niesie ze sobą ryzyko zachorowania. Nie od dzisiaj wiemy, że istnieje związek pomiędzy jedzeniem czerwonego mięsa a rozwojem nowotworu jelita grubego.

Zwierzęta hodowlane powinny być karmione trawą. Dlatego też w sklepach z organiczną żywnością na produktach widnieją etykiety informujące, że zwierzę wypasało się na pastwisku. Jeszcze lepsza rzecz, którą możesz zrobić, to szukać mięsa pochodzącego od sztuk, które pasły się na trawie przez całe swoje życie. Jeżeli pod koniec ży-

cia zwierzę tuczono ziarnem, mogło to zniweczyć wszystkie korzyści płynące z karmienia trawą.

Mięso powinno być organiczne i wolne od hormonów oraz antybiotyków. Antybiotyki obecne w mięsie przyczyniają się do powstawania odpornych na nie bakterii, a hormony mogą przyczynić się do zachorowań na raka i zaburzeń hormonalnych. Wiesz, co mnie najbardziej w tym denerwuje? To, że przychodzą do mnie sześćcioletnie dziewczynki, którym już dojrzewają gruczoły piersiowe i wystają włosy łonowe. Już dawno odkryto związek pomiędzy wczesnym dojrzewaniem płciowym a hormonami w mięsie.

Bezpieczne słodycze. Substytuty cukru, takie jak aspartam (Nutra-sweet) i sukraloza (Splenda), to toksyczne substancje chemiczne, których nigdy nie należało dopuszczać do spożycia. Aby poznać całą historię aspartamu, zapoznaj się z książką *Excitoxins: The Taste That Kills* autorstwa dr. Russella Blaylocka. Natomiast jeśli chodzi o sukralozę, zajrzyj na stronę www.greenmedinfo.com/toxic-ingredient/sucralose. W każdym razie obydwie substancje są gorsze od samego cukru. Nie ma sensu stosować ich w swojej diecie, ponieważ ostatnie badania pokazują, że w gruncie rzeczy pobudzają one apetyt.

Na szczęście istnieją dzisiaj bezpieczne substytuty cukru. Stewia, naturalny słodzik roślinny, jest znacznie słodsza od cukru. Potrzeba zaledwie kilka kropelek płynu, aby napój stał się słodki. Ale czasami ty lub twoje dzieci mogą chcieć czegoś, co będzie wyglądało i w dotyku przypominało cukier krystaliczny. Na przykład ksylitol, słodzik z kory brzozy, dostępny pod marką Xyla. Według producentów słodzik ten „wygląda i smakuje jak zwykły cukier i tak samo gotuje się go i piecze”. I wiesz co? To prawda. Wszelako w odróżnieniu od cukru białego spożycie stewii lub ksylitolu nie podnosi poziomu cukru we krwi i nie następuje potem gwałtowny spadek energii.

Jedz warzywa morza bogate w minerały śladowe, których potrzebują nasze organizmy. Wiele procesów metabolicznych w na-

szym ciele nie będzie zachodzić, jeśli zabraknie nam choćby jednego minerału, i to nawet jego niewielkich ilości. Dzieje się tak, ponieważ nasi przodkowie wyszli z morza, więc nasze ciała domagają się morskiego pierwiastka. Chyba nie jest to zbyt skomplikowane? Tak więc po prostu jedz warzywa morza. Zaczynj od chrupkiego i słonego nori w czarnym kolorze, którym owija się sushi. Nori samo w sobie jest znakomitą przekąską, a znajdziesz je na przykład w sklepach Trader Joe's i Whole Foods (gdzie istnieje pod nazwą listownicy). Dzieci to uwielbiają.

Następnie zaopatrz się w arkusze norii (pamiętaj, żeby były uprzednio upieczone, inaczej są po prostu mdłe). Znajdziesz je w swoim warzywniaku z organiczną żywnością, tam, gdzie sprzedają japońszczyznę, albo w japońskim warzywniaku, jeśli masz taki nieopodal. Zwiń arkusz na pół i zrób sobie kanapkę, wkładając do środka sałatkę z tofu, sałatkę z kurczaka, humus i warzywa – cokolwiek zechcesz, z wyjątkiem masła orzechowego i dżemu. Kiedy już zaprzyjaźnisz się z nori, polubisz także inne warzywa morza. Twój organizm podziękuje ci za to.

Uprawiaj własne warzywa organiczne lub dołącz do programu „Rolnictwo wspierane przez społeczność”. Nawet na małej grządce w ogródku możesz uprawiać tyle warzyw, że nie dasz rady ich wszystkich zjeść. Dobrym pomysłem jest również zaangażowanie w to swoich pociech, ponieważ dzieci, które pomagają uprawiać i przygotowywać warzywa, najprawdopodobniej też chętniej będą je jadły. Więcej na ten temat dowiesz się z programu emitowanego na antenie stacji PBS: „Garden Girl”, teraz dostępnego pod adresem www.Garden-GirlTV.com.

Jedząc warzywa zaraz po ich zerwaniu, w maksymalny sposób wykorzystujesz obecne w nich witaminy. W warzywach z supermarketu zawartość witamin spada z każdym dniem: są transportowane po kraju ciężarówkami, oczekują w hurtowniach albo leżą zaniedbane w lodówce. Jeśli nie wierzysz, że jest jakakolwiek różnica, to zjedz sobie słodką kukurydzę zaraz po zerwaniu. Nawet nie będziesz musiał jej gotować. Cukier zaczyna zmieniać się w skrobię tuż po zerwaniu,

w efekcie poczujesz wyraźną różnicę pomiędzy świeżymi warzywami a tymi zakupionymi w sklepie.

Jeśli zaś chodzi o minerały, aby uzyskać warzywa wysokiej jakości, potrzebny ci bogaty w minerały kompost. Jedno z badań nad zawartością minerałów w warzywach organicznych rzekomo pokazało, że warzywa te nie były wcale bogatsze w minerały niż warzywa komercyjne. Później okazało się, że warzywa komercyjne zostały wykorzystane jako kompost do uprawy warzyw organicznych, a więc w żaden sposób nie wzbogaciły gleby. Minerały nie biorą się z niczego. Potrzebujesz bogatego w minerały kompostu, aby wyhodować pełnowartościowe warzywa.

Jeśli nie masz dostępu nawet do małego skrawka ziemi, rozważ uprawianie ziół i pomidorów w doniczkach na parapecie. Ze strony **www.GardenGirlTV.com** dowiesz się, jak założyć domowy ogródek. Wysłuchaj również na YouTubie przemówienia Britty Riley pod tytułem „A Garden In My Apartment” wygłoszonego w ramach konferencji TED. Britta stworzyła domowy ogródek z materiałów z odzysku, a ponadto zainicjowała międzynarodowy ruch składający się z tysięcy ludzi, którzy dzielą się ideami i informacjami odnośnie do energooszczędnego ogrodnictwa hydroponicznego.

Zorientuj się, gdzie w pobliżu istnieje rolnictwo wspierane przez miejscową społeczność, abyś mógł wykupić sobie działkę na farmie, z której z reguły raz na tydzień będą przywozić ci dużą skrzynkę świeżych warzyw wprost do twojego domu. Czasami można pójść na farmę i sameemu pozrywać warzywa – jest to wspaniałe doświadczenie dla dzieci. Lokalizacje z rolnictwem wspieranym przez społeczność amerykańską możesz odnaleźć na stronie internetowej **www.localharvest.org**.

Kupuj organiczną, lokalną żywność lub pochodzącą ze Sprawiedliwego Handlu. Jeśli już musisz kupować w sklepie, zawsze szukaj produktów organicznych pochodzących z upraw lokalnych. W ten sposób przyczynisz się do wsparcia miejscowej gospodarki, ale również spożyjesz żywność lepszej jakości, pod warunkiem że będzie świeża.



SPODOBAŁ CI SIĘ FRAGMENT
KTÓRY PRZECZYTAŁEŚ?

Zamów książkę

ZDROWIE Z NATURY

w [księgarni Illuminatio](#)



SPRAWDŹ PEŁNĄ OFERTĘ WYDAWNICTWA NA

www.illuminatio.pl



Bądź na bieżąco i śledź nasze
wydawnictwo na **Facebooku**:

www.facebook.com/illuminatiopl

Książki wydawnictwa Illuminatio
znajdziesz również w **Magicznej Galerii**

www.CzaryMary.pl