

CHITI PARIKH

ZDROWIE W TWOICH RĘKACH



Holistyczne podejście
do zdrowia i życia pełnego
witalności



CHITI PARIKH

ZDROWIE W TWOICH RĘKACH

Holistyczne podejście
do zdrowia i życia pełnego
witalności

Przełożyła
Agnieszka Jacewicz



DOM WYDAWNICZY REBIS

Spis treści

Okładka

Strona tytułowa

Dedykacja

Wprowadzenie

CZĘŚĆ I. Wytaczanie drogi

Rozdział 1. Twoja intencja: zdrowie

Przypisy

Strona redakcyjna

*Mojej Babci, której bezwarunkowa miłość i mądrość są dla mnie w życiu
gwiazdą przewodnią*

WPROWADZENIE

Jako współzałożycielka i dyrektorka zarządzająca programu Integrative Health and Wellbeing w New York-Presbyterian Hospital – Weill Cornell Medicine (wielkiej, supernowoczesnej oazie leczenia w Upper East Side na Manhattanie) mam świadomość, że pacjenci nieraz miesiącami czekają na wizytę. Przychodzą do nas z nadzieją na to, że wreszcie usłyszą prawidłową diagnozę. Większość odczuwa dolegliwości przez miesiące – a nawet lata. W tym czasie są odsyłani od specjalisty do specjalisty jak nikomu niepotrzebny kłopot. Kolejni lekarze skupiają się na tym objawie lub części ciała, którymi zajmuje się ich specjalizacja.

Medycyna zachodnia uczy zwracania uwagi na określone zespoły objawów, generowania listy pasujących do nich rozpoznań i wypisywania recept. Inaczej mówiąc, wyrabia umiejętność przyporządkowywania każdej dolegliwości do leku. Takie podejście zakłada, że wszystkim pacjentom z takimi samymi objawami lub diagnozą pomoże ten sam specyfik. Być może sprawdza się to w naprawie samochodów albo komputerów, ale my przecież nie jesteśmy tylko sumą części naszego ciała. Nie można nas zredukować do tak uproszczonych kategorii.

Sama również byłam pacjentką, dlatego wiem, jak zniechęcające bywa korzystanie z opieki zdrowotnej. Do gabinetu lekarskiego trafiamy zwykle na dziesięć lub piętnaście minut. Jak pacjent może w tak krótkim czasie opowiedzieć o wszystkim, co mu dolega? Z kolei lekarze w ciągu tych samych dziesięciu czy piętnastu minut często muszą przejrzeć historię choroby z wielu lat, zbadać chorego, ustalić diagnozę i plan leczenia. Przecież w tak krótkim czasie nie da się nawet obejrzeć całego odcinka serialu, a co dopiero zająć tym, co dla nas najcenniejsze – naszym zdrowiem.

W rezultacie wielu ludzi czuje, że ciało ich zawodzi. I dzieje się tak pomimo życia w erze dostępu do pozornie nieskończonej ilości informacji. Jak na ironię, w dziedzinie zdrowia nadal czujemy się zagubieni. Właśnie dlatego rozpoczynając praktykę lekarską, obiecałam sobie, że każdemu pacjentowi zapewnię należy mu czas. Obecnie mam przywilej i przyjem-

ność zajmowania się medycyną integracyjną, której priorytetem jest poświęcanie pacjentom pełnej uwagi, aby z każdym z nich odbyć rozmowę, każdego wysłuchać i z każdym nawiązać relację.

Oczywiście wszystkim, którzy decydują się działać na polu medycyny, przyświecają takie właśnie cele. Nie pamiętam z podręczników medycznych żadnych wzmianek o wielogodzinnym siedzeniu przed komputerem lub wyklócaniu się z firmami ubezpieczeniowymi. Wszyscy na początku mamy jak najlepsze intencje, ale potem gubimy się w chaosie systemu opieki zdrowotnej. Niestety często również przejmujemy obowiązującą w medycynie zachodniej definicję zdrowia.

WSCHÓD I ZACHÓD

Medycyna zachodnia w zasadzie definiuje *zdrowie* jako „brak choroby”, natomiast medycyna wschodnia utożsamia je ze stanem równowagi ciała, umysłu i ducha. Biorąc pod uwagę życiowe wzloty i upadki, wskazuje praktyczne podejście do zachowania w tym wszystkim spokoju.

Jeżeli bierzemy pod uwagę wyłącznie objawy fizyczne, widzimy drzewa, ale nie las – dosłownie. Nic dziwnego, że Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) precyzuje: „Zdrowie jest stanem zupełnej pomyślności fizycznej, umysłowej i społecznej, a nie jedynie brakiem choroby lub niepełnosprawności”¹. Osobiście posunęłabym się nawet do stwierdzenia, że zdrowie polega na życiu w pełni sił i rozwijaniu własnego potencjału, a organizm człowieka powinien być w tym jego najlepszym sprzymierzeńcem.

Ludzie często pytają, czy lecę zaburzenia hormonalne, stany lękowe, stres, dolegliwości trawienne albo choroby autoimmunologiczne. Odpowiadam zawsze tak samo: *Leczę ludzi, a nie choroby czy objawy*. Trzeba brać pod uwagę względy psychologiczne, społeczne, środowiskowe i duchowe, które czynią każdego człowieka wyjątkowym. I należy starać się zrównoważyć wszystkie aspekty tego, kim jesteśmy.

Tak w życiu osobistym, jak i zawodowym zawsze dążę do równowagi. Każdego dnia działam mądrze, dbając o odżywianie, oczyszczanie i odnowę mojego organizmu, żeby zachować witalność i zdrowie. Tą wiedzą dzielę się z pacjentami, by im również pomóc w dążeniu do równowagi we współczesnym nerwowym życiu.

Wielu ze zdziwieniem odkrywa, że zdrowie nie musi kosztować mnóstwa pieniędzy ani wymagać czasu. Wbrew temu, co wmawia nam warta miliardy dolarów branża związana ze zdrowiem i wellness – zachowanie zdrowia jest darmowe i łatwe.

Naprawdę uważam, że wszystko, czego potrzebujemy, by żyć długo i zdrowo, zostało wpisane w nasz DNA. Dowodem jest choćby ewolucja gatunku ludzkiego oraz jego determinacja w dążeniu do przetrwania. Organizm każdego człowieka jest wyposażony w wiedzę, jak przetrwać i zachować dobrostan niezależnie od wyzwań, którym musimy sprostać. Korzystając z tej wewnętrznej mądrości, możemy bardzo skutecznie wspierać nasze zdrowie.

Przed wszystkim chodzi o przestrzeganie ważnych zasad znanych mędrcom medycyny wschodniej od pokoleń. Jeżeli to robimy, organizm często jest w stanie zachować równowagę i sam się uzdrawia. Zasady te są fundamentalne – pozwalają ciału oraz umysłowi funkcjonować bez wysiłku. Stanowią klucz do maksymalnych rezultatów we wszystkim, co robimy, żeby zachować zdrowie – na przykład w zmianie sposobu odżywiania, aktywności fizycznej oraz trybu życia.

Współczesna nauka Zachodu zaczyna nadrabiać zaległości i potwierdza zasadność tej prądawnej mądrości. Dlaczego mielibyśmy polegać wyłącznie na ostatnich kilkudziesięciu latach odkryć naukowych, skoro możemy rozszerzyć arsenał narzędzi i uwzględnić w nim tradycyjne metody leczenia, które rozwijano przez setki, a nawet tysiące lat?

Kierując się tymi odwiecznymi zasadami, możesz każdego dnia podejmować kroki w celu zapewnienia sobie witalności oraz zdrowia. Wprawdzie książka nigdy nie zastąpi opieki lekarskiej ani nie umożliwi bezpośredniego zbadania, co się dzieje w *twoim* ciele, ale wzorowi pacjentowi nie siedzą bezczynnie i starają się dowiedzieć jak najwięcej o sposobach zachowania zdrowia. Żaden lekarz nie pozna twojego ciała, umysłu ani ducha tak dobrze jak ty, ale będzie w stanie zapewnić ci lepszą opiekę, jeśli czynnie uczestniczysz w tej podróży do zdrowia – ze świadomością celu.

Z tą myślą na stronach niniejszej książki połączę pięć tysięcy lat sprawdzonych metod z najnowszymi osiągnięciami nauki. Opiszę kroki, jakie możesz podjąć, aby osiągnąć stan równowagi w organizmie, co pomoże ci w większym stopniu zapobiegać chorobom. Dzięki takiemu podejściu moi

pacjenci nie tylko dłużej żyją, ale też mają więcej energii, mniej dokucza im ból i odzyskują wiarę we własne siły.

Nie lekceważ samouzdrawiającej mocy własnego organizmu (wspomagającego siłami umysłu i ducha). Ludzkie ciało to naprawdę cudowny wynalazek, zdolny dokonać znacznie więcej, niż sądzi wielu z nas. Jeśli w to wątpisz, może przekonam cię historią jogina, który dożył 185 lat.

185-LETNI JOGIN

Dorastając w Indiach, słyszałam co nieco o mędrцу, który urodził się w XVIII wieku, a zmarł 12 października 1955 roku. Nie wiedziałam jednak, że jeden z jego uczniów wydał obszerną biografię mistrza. Dowiedziałam się o niej, dopiero gdy pojawiła się wśród polecanych pozycji, kiedy szukałam książek z zakresu medycyny. Nadal nie potrafię wyjaśnić, dlaczego tak się stało, ale byłam zadowolona, że udało mi się zdobyć egzemplarz.

Jak zapewne się domyślasz, życie tego jogina pełne było tajemnic i niepojętych zdarzeń, które nie przekonałyby żadnej „racjonalnej” osoby. Tyle że ja spotkałam już niejednego jogina o niesamowitych umiejętnościach, których nie potrafiłam w żaden sposób wyjaśnić naukowo. Nasze ograniczone rozumienie takich zjawisk prawdopodobnie wynika z tego, że nauka jeszcze nie potrafi ich wytłumaczyć. A większość z nas, napotykając coś, czego nie jesteśmy w stanie pojąć, automatycznie uznaje to za wymysł. Wyobraź sobie, co by było, gdyby w latach osiemdziesiątych ktoś pokazał nam najnowszego iPhone’a i samochód z autopilotem. Uznalibyśmy je za rekwizyty z filmu *Powrót do przyszłości*. Tymczasem te „fikcyjne” rzeczy są teraz częścią codziennego życia.

Dlaczego więc historia jogina, który dożył 185 lat, wywołuje konsternację? Skoro obecnie medycyna jest w stanie umożliwić nam przeżycie około stu lat, niewykluczone, że przyszłość (a może nasza przeszłość) kryje klucz do życia trwającego 185 lat.

Jogin, o którym piszę, urodził się w rodzinie królewskiej, lecz zrezygnował z tytułu i luksusu, by resztę życia spędzić w Himalajach. Pieszko przemierzał tysiące mil, ubrany tylko w przepaskę, a za towarzysza podróży miał dzban z wodą, który sam dźwigał. Musiał wytrzymać w najsurowszym klimacie, przetrwać długie okresy postu i ataki dzikich zwierząt.

Jakby tego było mało, przez dziesięciolecia poddawał organizm surowym próbom wykraczającym daleko poza granice tego, co według nas ciało ludzkie jest w stanie znieść. Przez dziesięć lat trwał w ślubie milczenia, równie długo nie siadał, a nawet trzymał podniesioną rękę przez ponad dwanaście lat! Dziś również można spotkać takich ascetów wędrujących brzegami świętej rzeki Ganges.



Amar Bharati – Indus, który trzymał rękę w górze przez 45 lat

Mając na karku grubo ponad setkę, przez dwanaście kolejnych lat popołudniami uprawiał medytacje w pełnym słońcu w najgorętszej indyjskiej porze roku. Podczas surowych zim medytował nocami, polewany zimną wodą.

Działania te nie były pokutą za grzechy. Miały za zadanie zmusić organizm do przesuwania granic wytrzymałości, aby umożliwić zapanowanie zarówno nad umysłem, jak i ciałem, dzięki czemu jogin czynił postępy w rozwoju duchowym. Nie zważał na ból fizyczny ani natłok myśli. On i inni jemu podobni potrafili zwrócić się w głąb siebie z absolutnym skupieniem i pokorą. Byli mistrzami w panowaniu nad umysłem, lecz ich ciała niezmiennie podlegały procesom starzenia, dlatego opracowali metodę regene-

racji, żeby zachować siły vitalne niezbędne do kontynuowania poszukiwań wiecznej prawdy. Często obywali się bez jedzenia, zwłaszcza gdy miesiącami medytowali w odległych jaskiniach w temperaturze poniżej zera stopni. Byli w stanie to robić, ponieważ nauczyli się panować nad metabolizmem poprzez intensywną praktykę jogi.

Jogin, który dożył 185 lat, już jako dziewięćdziesięcioletek odczuwał ograniczenia własnego ciała. Wtedy napotkał innego ascetę, człowieka, który zgłębił prawną metodę *kaja kalpa* (*kaya* w sanskrycie oznacza „ciało”, a *kalpa* „transformację”). Przeznaczona jest wyłącznie dla doświadczonych joginów i pomaga im odmłodzić ciało poprzez odwrócenie dolegliwości związanych ze starzeniem się.

Kaja kalpa jest rygorystyczna i jedynie ktoś o wyjątkowo silnej psychice oraz niewiarygodnej wytrzymałości na dyskomfort fizyczny może ją przeżyć. Oczywiście jogin, który przez wiele lat trzyma rękę nad głową, bez wątpienia spełnia te kryteria.

Aby przygotować organizm do kaja kalpy, najpierw trzeba przejść przygotowawcze terapie oczyszczające, takie jak pańćakarma ¹. Następnie jogin zamyka się w specjalnie skonstruowanej na potrzeby tego procesu celi. Całą kurację spędza w tym pomieszczeniu bez okien, do którego wstęp ma jedynie medyk codziennie monitorujący postępy i podający zioła. Chata, którą do pańćakarmy wykorzystał stary jogin, została tak zaprojektowana, aby do wnętrza nie przedostawały się żadne dźwięki ani światło. Otoczenie miało naśladować przebywanie w matczynym łonie, zapewniając całkowitą depriację sensoryczną. Większość z nas postradałaby zmysły, spędziwszy w takich warunkach choćby dobę. Wyobraź sobie absolutną izolację w ciemnym pomieszczeniu, żywienie się krowim mlekiem i ziołami oraz poświęcanie całego czasu na medytację – i tak przez rok! Być może jogini o tym marzą, ale dla większości z nas jest to klaustrofobiczny koszmar.

Takie działania rzeczywiście wydają się dość drastyczne, ale właśnie tego potrzeba do odblokowania źródła młodości. Najważniejszym założeniem całego procesu jest dopuszczenie do głosu instynktownej mądrości organizmu, aby optymalnie funkcjonował. Istnieje wiele mitów dotyczących magicznych ziół i eliksirów, którym często przypisuje się niewiarygodne rezultaty kaja kalpy. Tyle że zioła mogą jedynie wspomóc organizm w procesach oczyszczania i regeneracji. Ostatecznie ciało samo się uzdrawia. Zadaniem jogina jest pozwolić, by organizm zrobił swoje. W tym celu

oszczędza on siły poprzez deprywację sensoryczną, poszczenie i medytację oraz ogranicza wszystko, co rozprasza uwagę.

Kaja kalpa wspomnianego dziewięćdziesięcioletniego jogina trwała niemal rok, po którym wyszedł na zewnątrz pełen sił witalnych i wolny od chorób, że nie wspomnę o nowych zębach, włosach i skórze. Mógł kontynuować intensywne praktyki, mając organizm trzydziestolatka.

W całym swoim życiu przeszedł taki proces odnowy trzykrotnie – w wieku 90, 150 i 165 lat. Pozwalało mu to cofnąć zegar na tyle, by kontynuować trening duchowy.

Oczywiście nie wymagam od siebie ani od nikogo innego tak skrajnego poświęcenia – nawet jeśli nagrodą jest dożycie 185 lat. Doświadczenia tego jogina pokazują jednak, że nasze ciała potrafią o wiele więcej, niż sądzimy. Im wnikliwiej studiowałam dzieje jego życia, tym więcej naukowych podstaw znajdowałam w jego działaniach. Bynajmniej nie chodzi tu o żaden „mistyczny cud”. Metoda ta nie jest wyłącznie domeną indyjskich joginów. Znana jest w wielu regionach świata i od wieków stosowana przez poważnych poszukiwaczy duchowych.

Wspomniany wcześniej ajurwedyjski proces oczyszczania zwany pañcakarmą, który sędziwemu joginowi służył jako przygotowanie organizmu przed kaja kalpą, nadaje się dla każdego. Możemy go stosować przez znacznie krótszy okres i bez rygorystycznych warunków, jakie narzucał sobie tamten asceta.

Kaja kalpa jest wyspecjalizowaną metodą pobudzania komórek macierzystych, czyli pierwotnych komórek organizmu, które znajdują się w ciele każdego z nas. Część z nich jest w stanie przekształcić się praktycznie w każdy rodzaj komórek, z których zbudowane są nasze serce, mózg, kości, mięśnie czy skóra. Często organizm zastępuje nimi te, które są już stare bądź zostały uszkodzone. Jeżeli pragniemy pozostać młodzi i zdrowi, powinniśmy aktywować właśnie komórki macierzyste.

Jogini po prostu odkryli sposób na odblokowanie potencjału tych komórek. Byli w stanie ukierunkować je w celu odwrócenia procesów starzenia i przywrócić ciału witalność. W tych pluripotencjalnych komórkach, mogących się przekształcić w każdy rodzaj komórek wyspecjalizowanych – włosów, skóry, zębów czy też narządów wewnętrznych – tkwi wielka moc, ponieważ można je wykorzystać w leczeniu różnych chorób, takich jak nowotwory, choroby układu krążenia, udar mózgu i choroba Parkinsona ².

Nawet bardziej trywialne sprawy – jak na przykład pobudzanie odrostu włosów lub przywracanie siwym pierwotnego koloru i blasku – mogą się wydawać niemożliwe, tymczasem naukowcy odkryli w mieszkach włosowych komórki macierzyste o dużym potencjale różnicowania. Obecnie badacze skupiają się na klinicznych zastosowaniach komórek macierzystych z mieszków włosowych, ponieważ są one zdecydowanie łatwiej dostępne niż inne źródła takich komórek ³. Komórek macierzystych używa się do „wytwarzania” całych narządów, na przykład wątroby ⁴, a także w leczeniu różnych rodzajów nowotworów ⁵.

Ta dziedzina nauki nieustannie się rozwija i kto wie, może spokojne dożycie 185 lat nie pozostanie na zawsze niemożliwe nawet dla tych z nas, którzy nie stosują rygorystycznych praktyk joginów. Możliwości są niewyobrażalne!

Wyruszając wraz ze mną w tę podróż ku świadomemu zdrowiu i stosując zasady mędrców we współczesnym stylu życia, zachowaj otwarty umysł w zakresie możliwości twojego organizmu. Prawdę mówiąc, im bardziej otwarta głowa, tym więcej zdoła osiągnąć ciało. Pozwól, że przytoczę jeszcze jedną opowieść, która doskonale to ilustruje.

TRIUMF WOLI

Dokądkolwiek zmierza umysł, ciało podąża za nim. Nieustannie widzę tego przykłady w moim gabinecie lekarskim – jak choćby u siedemdziesięcioletniej Ester chorej na czerwienicę prawdziwą (*polycythaemia vera*), rzadki rodzaj choroby nowotworowej szpiku, która sprawia, że krew się „zagęszcza”. W odpowiednich odstępach czasu pacjentka musi przechodzić procedurę flebotomii, czyli usunięcia krwi z organizmu, co zapobiega zatorom czy udarom.

Ester wiele w życiu przeszła, w tym dwie choroby nowotworowe. Pomimo trudnych doświadczeń nie poddaje się. Jej nastawienie do życia odgrywa zasadniczą rolę w pokonywaniu przez nią kolejnych barier i przeciwności. Mnie również udzieliła niejednej cennej lekcji.

Była na przykład absolutnie przekonana, że jej organizm potrafi sam się uzdrowić. Musiała go w tym jedynie wspierać. Wzięła udział w ośmiotygodniowym kursie redukcji stresu opartym na praktyce mindfulness, który pomógł jej w jeszcze większym stopniu zmienić sposób postrzegania swojej

choroby. Dzięki regularnym wizualizacjom i medytacjom zaczęła się czuć o wiele lepiej. Bardziej wsłuchiwała się w potrzeby własnego ciała i czuła, że jest w stanie wpłynąć na poprawę swojego stanu zdrowia. Po kilku miesiącach nawet lekarze byli zdumieni jej wynikami badań krwi i mogła ograniczyć częstotliwość zabiegów flebotomii. Cóż za triumf woli!

Oddzielanie sfer umysłu i ducha oraz ciała jest błędem, który popełniamy w medycynie zachodniej. W świadomej drodze do zdrowia stale pamiętaj o ogromnym wpływie umysłu i ducha na stan twojego ciała.

DOŁĄCZ DO MNIE

Pierwszym etapem naszej wspólnej podróży jest określenie intencji zdrowia, czym zajmiemy się w rozdziale pierwszym. W kolejnych zagłębimy się w prądowe zasady mędrców, które stosuję w mojej praktyce każdego dnia. Przyjrzymy się im od strony naukowej i omówimy przykłady wzięte z życia. Przekonasz się, że powszechnym chorobom, takim jak otyłość, cukrzyca, choroby układu krążenia i nowotwory, które są przyczyną większości zgonów w Stanach Zjednoczonych, można zapobiegać dzięki indywidualnej regulacji trybu życia, wykraczając znacznie poza samą dietę ⁶. Takie objawy jak ciągłe zmęczenie, „mgła mózgowa”, zespół jelita drażliwego (IBS), bezsenność czy słaba przemiana materii są mrugającymi kontrolkami sygnalizującymi poważniejszy problem, któremu można zaradzić. Dowiesz się więcej o swoim organizmie, zarówno z perspektywy nowoczesnej medycyny zachodniej, jak i nauk tradycyjnej medycyny wschodniej.

Kwintesencją tej wiedzy będzie 28-dniowa kuracja, dzięki której szybciej pokonasz pierwszy etap drogi do optymalnego zdrowia. Pomoże ci ona w pozbyciu się nagromadzonych przez lata toksyn i jednocześnie zregeneruje narządy wewnętrzne, aby optymalnie funkcjonowały. Skuteczność tych metod sprawdziłam na sobie. Dzięki nim zdołałam się pozbyć dokuczliwych powikłań po przejściu COVID-19. Pomogły również setkom moich pacjentów.

Układ tej książki stanowi dokładne odzwierciedlenie indywidualnego podejścia do każdego pacjenta w mojej praktyce. Zapraszam cię zatem do mojego gabinetu. W miarę czytania przekonasz się, jak wygląda prawdziwie holistyczna i skoncentrowana na pacjencie opieka. Tajemnica sukcesu bynajmniej nie ma nic wspólnego ze mną. Tkwi w zachęcaniu każdego, żeby

lepiej poznawał swój organizm i uczył się, jak przywracać w nim równowagę.

Zdaję sobie sprawę, że nie zawsze jestem „pod ręką” i mogę wytłumaczyć pacjentom, co się dzieje w ich ciele. Dlatego właśnie wyposażam ich w tę wiedzę, ucząc większej uważności i skupiania się na swoim wnętrzu w celu wykrywania zaburzeń, gdy tylko się pojawiają – zanim rozwiną się w choroby. Teraz ty również masz dostęp do tych informacji.

I nie ma znaczenia, czy jesteś młodą osobą, której zależy na skutecznej profilaktyce, emerytem pragnącym odzyskać siły i żyć jak najdłużej, czy kimś, kto cierpi na przewlekłą chorobę i w telefonie ma całą listę numerów do lekarzy specjalistów. Ta książka pomoże ci stać się zdrowszym człowiekiem. Uzbroiwszy się w zawartą tu wiedzę, zaczniesz zupełnie inaczej postrzegać własny organizm.

1. Pañcakarma – w dokładnym tłumaczeniu oznacza „pięć działań”; jest to kuracja, która ma na celu usunięcie i wypłukanie toksyn przez narządy wydalnicze – gruczoły potowe, układ moczowy i jelita (przyp. red. meryt.). [↩](#)

CZĘŚĆ I

WYTYCZANIE DROGI

ROZDZIAŁ 1

TWOJA INTENCJA: ZDROWIE

Na początek pytam każdego pacjenta: Jaki jest pani/pana cel w dążeniu do zdrowia? Nieraz dziwię się temu pozornie prostemu pytaniu, które ma ich skłonić do zastanowienia, jak wyobrażają sobie siebie jako zdrowych. Po chwili wahania mówią na przykład: „Nie chcę czuć bólu” albo: „Nie chcę nawrotu raka”, albo: „Chcę schudnąć”, albo: „Nie chcę przez cały czas czuć zmęczenia”. Nierzadko tej odpowiedzi towarzyszą łzy. Dlatego w gabinecie zawsze muszę mieć nie stetoskop lub jakiś specjalistyczny sprzęt medyczny, tylko pudełko chusteczek higienicznych.

Przez lata studiów i nauki zawodu nie uczono mnie pytać o intencje dotyczące zdrowia. Takie podejście daleko wykracza poza przyjęte standardy, dlatego moi pacjenci są zdumieni, kiedy proszę, żeby opowiedzieli, co dla nich znaczy być zdrowym. Nigdy nie spotkali się z takim pytaniem ze strony przedstawiciela służby zdrowia, choć przecież rozpoczęcie relacji lekarz – pacjent od ustalenia, co dana osoba ceni sobie najbardziej, wydaje się rozsądne.

Niestety większość z nas zbyt wiele czasu poświęca na obawianie się najgorszego lub modlitwy, żeby to najgorsze się nie stało, zamiast na wyobrażanie sobie siebie w zdrowiu i dobrej kondycji. Gdy snujemy w głowie potworne scenariusze, ożywiamy je. Właśnie dlatego pozytywna intencja jest najistotniejszym krokiem. Pozwala właściwie ukierunkować uzdrawiającą energię.

W tym celu musimy się nauczyć świadomego myślenia. Zazwyczaj pozostajemy biernymi uczestnikami tego procesu i po prostu pozwalamy głowie snuć te same od lat, negatywne myśli o nas samych i o naszym życiu. Mózg czerpie informacje z wcześniejszych doświadczeń, skłonności oraz preferencji i decyduje, co nam podsuwać. Gdy umysł raz po raz zapuszcza się w te same okropne i bolesne miejsca, przestajemy nad tym panować. Często prowadzi to do niepewności i lęku.

Jeżeli natomiast nasze działania są intencjonalne, stajemy się aktywnymi uczestnikami procesu myślowego. Świadomie wytyczamy bieg myśli i instruujemy mózg, które z nich ma ignorować. Określamy, na czym powinniśmy się skupić, a umysł tego przestrzega. Wręcz bazuje na tych wskazówkach, odpowiednio ukierunkowując nawet nieświadome myśli.

W zakresie zdrowia myśli mogą się stać przyczyną choroby bądź częścią procesu leczenia. To, na czym świadomie się skupiamy, przybiera na sile i zmienia się w rzeczywistość. Nasza uwaga maksymalnie doładowuje nasze myśli i intencje. Jest jak energia jądrowa zgromadzona w neuronach w mózgu. Nie oznacza to bynajmniej, że możemy kontrolować i planować każdą chwilę wedle własnych zamiarów, ale intencje dotyczące zdrowia mają o wiele większą moc, niż większość ludzi sobie uświadamia.

Jeżeli czujesz motywację do zmian i pewność, że im podołasz, określ swoją intencję i poinstruuj mózg, że ma myśleć w wyznaczony przez siebie sposób. Właśnie tak stajesz się osobą intencjonalnie zdrową.

SUPERMOC POZYTYWNEGO NASTAWIENIA

Często rozpatrujemy pozytywne myślenie oraz intencje wyłącznie w aspekcie popularnej psychologii, tymczasem mają one spore uzasadnienie naukowe. Wyobraź je sobie jako język programowania twojego mózgu. Jeżeli zależy ci na określonych operacjach, musisz wprowadzić poprawne instrukcje.

Naukowcy analizują obecnie impulsy nerwowe w mózgu związane z myśleniem intencjonalnym. Nasze intencje przetwarzane są przez rozległe sieci neuronowe. Wyniki tych badań pomagają nam odkryć, jak różne obszary mózgu koordynują swoje funkcje, żeby powiązać poznanie z działaniem ⁷.

Myśli są podyktowane naszym samopoczuciem. Gdy mamy dobry dzień, zwykle myślimy bardziej optymistycznie. I na odwrót. Badania potwierdzają, że stan emocjonalny może wpływać na nasze osądy i postrzeganie celów. Dlatego tak ważne jest zwracanie uwagi na emocje, które dominują w naszym życiu.

Na przykład osoby usposobione negatywnie często postrzegają własne cele w sferze zdrowia za trudniejsze niż ich optymistyczniej nastawieni

koledzy ⁸. Oczywiście nikt nie jest w stanie myśleć pozytywnie przez cały czas, ale jeśli przeważnie jesteśmy nastrojeni negatywnie, ma to duży wpływ na wszystkie aspekty naszego życia. Dzieje się tak dlatego, że pozytywne nastawienie nie tylko zapewnia dobry nastrój, oddziałuje też korzystnie na nasze zdrowie. Jest ono łączone z ograniczeniem o jedną trzecią występowania chorób sercowo-naczyniowych u osób z grupy wysokiego ryzyka i aż o 50 procent u osób najbardziej nimi zagrożonych ⁹. To robi wrażenie! Nawet popularne leki, takie jak statyny czy aspiryna, nie mogą obiecać takich rezultatów. Teraz już rozumiesz, dlaczego nazwałam pozytywność supermocą.

Jednym z korzystnych uczuć, które odgrywają ważną rolę w świadomym dążeniu do zdrowia, jest nadzieja. Większe poczucie nadziei łączone jest z lepszym ogólnym stanem zdrowia i lepszymi rezultatami działań w kierunku jego poprawy – między innymi ze zmniejszoną ogólną śmiertelnością, rzadszym występowaniem chorób przewlekłych, mniejszym ryzykiem zachorowania na raka i mniejszymi problemami ze snem. Nadzieja zapewnia nam również lepszy dobrostan psychiczny (większy optymizm, zadowolenie z życia i poczucie celowości), ogranicza cierpienie psychiczne i poprawia dobrostan społeczny ¹⁰. Gdybym zdołała zamknąć nadzieję w pigułkach i rozdać ją wszystkim, być może w ogóle nie potrzebowalibyśmy lekarzy.

Skoro pozytywne nastawienie jest dla nas aż tak dobre, dlaczego o wiele łatwiej popadamy w pesymizm? Być może ma to swoje uzasadnienie. Z punktu widzenia ewolucji korzystniejsze jest zapamiętywanie negatywnych doświadczeń, żeby wyciągać z nich wnioski. Czasami negatywne emocje, takie jak niepokój czy lęk, są niezbędne, żebyśmy nie stracili czujności i uniknęli niebezpieczeństw. Tendencję do skupiania się na nich często określa się jako „negatywną inklinację”. Została ona dokładnie przeanalizowana na polu psychiatrii. Poświęcanie większej mocy mózgu na analizowanie negatywnych – a nie pozytywnych – emocji i doświadczeń ma nam pomóc w szybszej nauce i zapewnić przewagę ewolucyjną ¹¹.

JAK PRZEPROGRAMOWAĆ MÓZG

Wprawdzie jesteśmy zaprogramowani do poświęcania większej uwagi negatywnym myślom i emocjom, ale możemy przeprogramować mózg i stać się bardziej pozytywni. Często zachęcam pacjentów do wdrożenia trzech praktyk, które pomogą im przyjąć bardziej optymistyczną postawę:

1. **Wyrażaj wdzięczność.** Namawiam pacjentów do prowadzenia „dziennika wdzięczności” lub rozpoczynania każdego dnia od wyrażenia wdzięczności. Daje to mnóstwo fizycznych i psychicznych korzyści. Jest również kluczowym składnikiem budowania odporności psychicznej. Pomaga spojrzeć na problemy z dystansem, abyśmy nie grzęzli w trywialnych sprawach, które wywołują w nas negatywną reakcję. Innymi słowy, przestajemy aż tak bardzo irytować się „drobiazgami”.
2. **Ćwicz uważność.** Mindfulness polega na utrzymywaniu świadomej uwagi oraz rejestrowaniu wydarzeń i doświadczeń, w miarę jak się pojawiają. Śledzenie własnego toku myślenia pomaga nam odkryć, o czym dzień w dzień myślimy bezwiednie. Nieraz jesteśmy tak oswojeni z negatywnymi myślami i emocjami, że nawet ich nie zauważamy – i nie mamy pojęcia, jak wiele energii mentalnej im poświęcamy. Mindfulness to świadomość chwili obecnej. Ćwiczenia oparte na mindfulness zwiększają pozytywne nastawienie i ograniczają negatywną inklinację ¹², pomagając nam przeciwstawiać się negatywnym myślom, które zwykle rozbrzmiewają nam w głowie na okrągło.
3. **Reaguj świadomie, a nie odruchowo.** Nazywam tę praktykę „chwilą na zastanowienie”. Nasza negatywna reakcja na określone sytuacje często jest odruchowa. Za każdym razem, gdy utkniemy w korku, ktoś podniesie na nas głos albo kelner przyniesie nam nie to, co zamówiliśmy, reagujemy złością, frustracją lub lękiem. Automatycznie omijamy bardziej zaawansowane obszary mózgu i dopuszczamy do głosu jego „prymitywniejszą” część. Zazwyczaj sytuacja nie wymaga aż takiej reakcji. I to właśnie jest irytowanie się drobiazgami.

W *restrukturyzacji poznawczej* chodzi właśnie o tę poprzedzającą reakcję chwilę zastanowienia. Ta pauza daje nam szansę na zakwestionowanie myśli i ocenę, czy w danej sytuacji negatywna reakcja jest uzasadniona. Nie

pozwalamy gadziej części naszego mózgu na włączenie autopilota. Zamiast tego wybieramy reakcję świadomą, a nie odruchową. Niełatwo zrobić pauzę między bodźcem a reakcją, ale można się tej umiejętności nauczyć. I jest to jeden z kluczowych aspektów terapii poznawczo-behawioralnej, którą często polecam pacjentom. Pomaga im to zmienić sposób myślenia i reagować rozważniej na trudne sytuacje i emocje.

Skoro zdajesz już sobie sprawę z istotnej mocy pozytywności, zajmijmy się określeniem twojej intencji zdrowia.

INTENCJA

Uważam, że warto zadawać pytania, które sprawiają, że ludziom napływają do oczu łzy. Dlatego teraz pytam ciebie...

Jaka jest twoja intencja w sferze zdrowia?

Prosząc o określenie twoich celów w tej mierze, skłaniam cię do sformułowania pozytywnej intencji oraz wyobrażenia sobie, jak chcesz się kiedyś czuć. Ta intencja jest pierwszym krokiem w procesie leczenia. Niech się stanie twoją myślą przewodnią.

Przed wszystkim cel musi zależeć od ciebie. „Pragnę dożyć 185 lat” albo: „Chcę uniknąć zachorowania na raka” mogą się wydawać kuszącymi opcjami, ale choćby nie wiem jaką moc miały myśli, te rzeczy są poza naszą kontrolą. Zamiast tego, co powiesz na: „Moje zdrowie jest dla mnie priorytetem” lub: „Leczę moje ciało, zmieniając sposób, w jaki świadomie je odżywiam”? Takie deklaracje możesz złożyć i ich dotrzymać.

Zamknij na moment oczy i wyobraź sobie siebie jako osobę zdrową i pełną energii. Jakie to uczucie? Czy w tej wizji robisz rzeczy, które w tej chwili są dla ciebie niemożliwe ze względu na jakiś problem ze zdrowiem? W czym różni się ona od tego, jak na co dzień wygląda twoje życie? Wyobraź to sobie jak najdokładniej. Co widzisz, słyszysz, odbierasz zmysłami węchu, smaku i dotyku? Poświęć czas na stworzenie własnej wizji zdrowia. Właśnie do tego celu masz dążyć. To ostateczny upragniony wynik twojej intencji zdrowia.

Masz wątpliwości, czy stworzona wizja jest dla ciebie osiągalna? Wiara w to, że jesteś w stanie zrealizować swoją intencję, ma ogromne znaczenie. Wyznaczanie sobie celów, które uważamy za nieosiągalne, jest piętą achillesową wielu osób. Nieraz mam do czynienia z pacjentami ogromnie zmotywowanymi do zmian, ale zarazem wątpiącymi, że im się uda. Sprawdzianem, który pozwoli ocenić, czy określona przez ciebie intencja nie wykracza poza twoje możliwości, jest zadanie sobie pytań: „Czy zdołam tego dokonać?” i „Czy jestem gotowy/gotowa zrobić w tym celu wszystko, co trzeba?”.

Być może warto wzmocnić wiarę w to, co dla ciebie jest osiągalne – nie rezygnuj zbyt szybko z pierwotnej intencji. Zatrzymaj ją i przekonaj się, czy twoja wiara urośnie po przeczytaniu tej książki.

Zanim zaproszę cię do kolejnego rozdziału, w którym przeczytasz o wiedzy dawnych mędrców, chciałabym jeszcze wspomnieć o pojęciu karmy.

KARMA = DZIAŁANIE

Większość ludzi słyszała słowo *karma* (które oznacza „działanie”), a nawet odczuła jej skutki na własnej skórze. W świecie zachodnim karmę interpretuje się często jako coś w rodzaju: „jak sobie pościelesz, tak się wyśpisz” albo: „wet za wet” – czyli że powinniśmy oczekiwać w zamian tego, co sami dajemy. Tymczasem w tradycji Wschodu interpretacja karmy jest znacznie głębsza.

W hinduizmie jedna z czterech duchowych ścieżek nosi nazwę *karma joga* – ścieżka bezinteresownego działania. Uczy ona tego, kto dąży do oświecenia, wykonywać obowiązki bez przywiązywania się do efektów pracy. Dla większości jest to zupełnie obcy koncept. Zazwyczaj właśnie jakaś nagroda jest tym, co motywuje nas do wysiłku, jak więc mamy nie zwracać uwagi na rezultaty?

Według karma jogi, przywiązanie to często stanowi główną przyczynę naszego nieszczęścia. Niezależnie od potęgi naszych myśli i siły nadziei nie jesteśmy w stanie w pełni kontrolować rezultatów, dlatego nie powinniśmy się niczego spodziewać. Powinniśmy natomiast skupić się na tym, co zależy od nas, czyli na naszej karmie – inaczej mówiąc, naszym wysiłku. Jeśli dajemy z siebie sto procent, wypełniamy naszą rolę.

Wiem, wiem, łatwo mówić. Przed chwilą sama kazałam ci wyobrazić sobie siebie w zdrowiu! Ale w trakcie lektury tej książki będziesz wybierać konkretne działania, aby zmierzać w kierunku twego upragnionego celu, zrealizowania twojej intencji zdrowia. Im bardziej się na nich skupisz, tym łatwiej wytrwasz w swojej wizji, unikając fiksacji na jej punkcie. Uwolnienie się od oczekiwań jest swego rodzaju poddaniem – ufnością, że jeśli wykonujesz swoje zadanie, wszystko pracuje na rzecz twojego wyższego dobra.

I znowu kluczem jest działanie. Nawet najlepsze intencje niepoparte czynem są jak siedzenie w luksusowym samochodzie. Fajnie jest mieć superfurę, ale trzeba wprowadzić ją w ruch, aby zbliżyć się do celu. Działaniami realizujemy intencje. Właśnie w ten sposób czynimy postępy.

Najlepsze w świadomym zdrowiu jest to, że wybieramy podejście oparte na działaniu i przesiadamy się na miejsce kierowcy. Dzięki temu sprawujemy większą kontrolę nad kierunkiem, w jakim zmierza nasze zdrowie, choć jednocześnie rezygnujemy z oczekiwań co do rezultatu.

Oczywiście skupiam się tu zaledwie na części tego, czym jest karma. Jej „zachodnia” definicja nie myli się w jednym: nasz wkład przesądza o tym, co dostajemy w zamian. To samo dotyczy intencji zdrowia.

Według hinduskich mędrców: „[...] człowiek jest cały z żądz utkany. A jaka jest jego żądza, taką ma wolę, jaką zaś ma wolę, według tego spełnia swój czyn, jak zaś czyn spełnia, tak mu się dzieje” ¹.

Dlatego teraz skupimy się na mądrości dawnych myślicieli i badaniach naukowych, które potwierdzają wyznawane przez nich zasady.

Zapraszamy do zakupu pełnej wersji książki

1. Cyt. z: *Upaniszady: Czhanologia, Kena, Katha, Brihadaranjaka, Isa, Paramahansa, Kaiwalja, Nrisimha*, tłum. z sanskrytu Stanisław Franciszek Michalski-Iwieński, wyd. ULTIMATHULE, Warszawa–Kraków 1924, s. 78. [↪](#)

Zapraszamy do zakupu pełnej wersji książki

1. Constitution of the World Health Organization, <https://www.who.int/about/governance/constitution> (wersja angielska); Konstytucja Światowej Organizacji Zdrowia (WHO), [<https://isap.sejm.gov.pl/isap.nsf/download.xsp/WDU19480610477/O/Da19480477.pdf> (wersja polska)]. [↵](#)
2. Mayo Clinic Staff, *Stem Cells: What They Are and What They Do*, Mayo Clinic, 19 marca 2022, dostęp 13 sierpnia 2022, <https://www.mayoclinic.org/tests-procedures/bone-marrow-transplant/in-depth/stem-cells/art-20048117>. [↵](#)
3. P. Mistriotis, S.T. Andreadis, *Hair Follicle: A Novel Source of Multipotent Stem Cells for Tissue Engineering and Regenerative Medicine*, „Tissue Engineering Part B: Reviews”, 19, nr 4, 2013, s. 265–278, <https://doi.org/10.1089/ten.TEB.2012.0422>. [↵](#)
4. A.W. Duncan, C. Dorrell, M. Grompe, *Stem Cells and Liver Regeneration*, „Gastroenterology”, 137, nr 2, 2009, s. 466–481, <https://doi.org/10.1053/j.gastro.2009.05.044>. (Dostępne na przykład pod linkiem: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19470389/>). [↵](#)
5. *Stem Cell Transplants in Cancer Treatment*, National Cancer Institute, 29 kwietnia 2015, dostęp 13 sierpnia 2022, <https://www.cancer.gov/about-cancer/treatment/types/stem-cell-transplant>. [↵](#)
6. National Center for Health Statistics, *Leading Causes of Death*, Centers for Disease Control and Prevention, 13 stycznia 2022, dostęp 13 sierpnia 2022, <https://www.cdc.gov/nchs/fastats/leading-causes-of-death.htm>. [↵](#)
7. F. Thinnies-Elker i inni, *Intention Concepts and Brain-Machine Interfacing*, „Frontiers in Psychology”, 3, 2012, s. 455, <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2012.00455>. [↵](#)
8. E. Plys, O. Desrichard, *Associations between Positive and Negative Affect and the Way People Perceive Their Health Goals*, „Frontiers in Psychology”, 11, 2020, s. 334, <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00334>. [↵](#)
9. L.R. Yanek i inni, *Effect of Positive Well-Being on Incidence of Symptomatic Coronary Artery Disease*, „American Journal of Cardiology”, 112, nr 8, 2013, s. 1120–1125, <https://doi.org/10.1016/j.amjcard.2013.05.055>. [↵](#)
10. K.N.G. Long i inni, *The Role of Hope in Subsequent Health and Well-Being for Older Adults: An Outcome-Wide Longitudinal Approach*, „Global Epidemiology”, 2, 2020, s. 100018, <https://doi.org/10.1016/j.gloepi.2020.100018>. [↵](#)
11. A. Vaish, T. Grossmann, A. Woodward, *Not All Emotions Are Created Equal: The Negativity Bias in Social-Emotional Development*, „Psychological Bulletin”, 134, nr 3, 2008, s. 383–403, <https://doi.org/10.1037/0033-2909.134.3.383>. [↵](#)

12. L.G. Kiken, N.J. Shook, *Looking Up: Mindfulness Increases Positive Judgments and Reduces Negativity Bias*, „Social Psychological and Personality Science”, 2, nr 4, 2011, s. 425–431, <https://doi.org/10.1177/1948550610396585>. ↩

Tytuł oryginału: *Intentional Health: Detoxify, Nourish, and Rejuvenate Your Body into Balance*

Copyright © 2024 by Dr. Chiti Parikh
All rights reserved

Copyright © for the Polish eBook edition by REBIS Publishing House Ltd., Poznań 2024

Informacja o zabezpieczeniach

W celu ochrony autorskich praw majątkowych przed prawnie niedozwolonym utrwalaniem, zwielokrotnianiem i rozpowszechnianiem każdy egzemplarz książki został cyfrowo zabezpieczony. Usuwanie lub zmiana zabezpieczeń stanowi naruszenie prawa.

Redakcja: Elżbieta Bandel

Redakcja merytoryczna: Katarzyna Keńska-Lewandowska

Autor tej książki nie udziela porad medycznych ani nie zaleca stosowania żadnej z opisywanych technik jako formy leczenia problemów fizycznych, emocjonalnych lub medycznych bez porady lekarza, bezpośrednio lub pośrednio. Intencją autora jest jedynie podanie informacji o charakterze ogólnym, aby pomóc ci w dążeniu do dobrostanu emocjonalnego, fizycznego i duchowego. W przypadku, gdy wykorzystasz jakiegokolwiek informacje zawarte w tej książce, autor i wydawca nie ponoszą odpowiedzialności za twoje działania ani ich skutki.

Zdjęcie i ilustracje w książce: Fendi Kurniawan and Zuhaib Naqvi

Projekt, opracowanie graficzne i ilustracja na okładce: Urszula Gireń

Wydanie I eBook (opracowane na podstawie wydania książkowego: *Zdrowie w twoich rękach*, wyd. I, Poznań 2025)

ISBN 978-83-8338-599-0

WYDAWCA

Dom Wydawniczy REBIS Sp. z o.o.
ul. Żmigrodzka 41/49, 60-171 Poznań, Polska
tel. +48 61 867 47 08, +48 61 867 81 40
e-mail: rebis@rebis.com.pl
www.rebis.com.pl

Konwersję do wersji elektronicznej wykonano w systemie **Zecer**