

Skuteczne
uzdrawianie tarczycy
zgodnie z ajurwedą

dr Marianne Teitelbaum

Skuteczne uzdrawianie tarczycy zgodnie z ajurwedą

Naturalna terapia
dla chorych
na Hashimoto,
niedoczynność
i nadczynność
tarczycy





*Książkę tę dedykuję mojemu
mentorowi i przyjacielowi, Vaidya Rama
Kant Mishra, który poświęcił mi niezliczoną ilość
godzin, dzieląc się ze mną swoją świętą, natchnioną
boskością wiedzą, która po dziś dzień przenika i wzbogaca
życie tak moje, jak i moich pacjentów. Niech dzieło tego
wedyjskiego mistrza, który uosabia ajurwedę w jej
najczystszej formie, niesie się echem przez
wszystkie kolejne lata.*

REDAKCJA: Ewelina Kuryłowicz
SKŁAD: Krzysztof Nierodziński
PROJEKT OKŁADKI: Krzysztof Nierodziński
TŁUMACZENIE: Piotr Leonczuk

Wydanie I
Białystok 2021
ISBN 978-83-8168-717-1

Tytuł oryginału: *Healing the Thyroid with Ayurveda:
Natural Treatments for Hashimoto's, Hypothyroidism, and Hyperthyroidism*

Copyright © 2019 by Marianne Teitelbaum

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2020
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez uprzedniej pisemnej zgody wydawcy żadna część tej książki nie może być powielana w jakimkolwiek procesie mechanicznym, fotograficznym lub elektronicznym ani w formie nagrania fonograficznego. Nie może też być przechowywana w systemie wyszukiwania, przesyłana lub w inny sposób kopiowana do użytku publicznego lub prywatnego – w inny sposób niż „dozwolony użytek” obejmujący krótkie cytaty zawarte w artykułach i recenzjach.

Książka ta zawiera porady i informacje odnoszące się do opieki zdrowotnej. Nie powinny one jednak zastępować porady lekarza ani dietytyka. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś skonsultować się z lekarzem, zanim rozpoczniesz jakiegokolwiek program poprawy zdrowia czy leczenia. Dołożono wszelkich starań, aby informacje zaprezentowane w tej książce były rzetelne i aktualne podczas daty jej publikacji. Wydawca ani autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek skutki dla zdrowia, mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.



15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
85 662 92 67 – redakcja
85 654 78 06 – sekretariat
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt
85 654 78 35 – www.vitalni24.pl – detal
strona wydawnictwa: www.wydawnictwovital.pl
Więcej informacji znajdziesz na portalu www.odzywianie24.pl

PRINTED IN POLAND



SPIS TREŚCI

	Przedmowa dr Anjali Grover	9
	Podziękowania	15
	Wstęp	17
WPROWADZENIE	Tradycyjnie uzdrawianie na nowe czasy	31
	1 Czym jest ajurweda?	39
	2 Gruczoł tarczowy i układ hormonalny	71
	3 Źródła zaburzeń tarczycy	91
	4 Współzależność tarczycy i nadnerczy	137
	5 Choroba Hashimoto: autoimmunologiczna choroba gruczołu tarczowego	157
	6 Pęcherzyk żółciowy a gruczoł tarczowy	197
	7 Terapie ajurwedyjskie w leczeniu dolegliwości wywołanych zaburzeniami tarczycy	229
	8 Dieta i codzienna praktyka dla zachowania zdrowia tarczycy	261
ZAKOŃCZENIE	Wizjonerska medycyna	297
	Zasoby internetowe	303
	Bibliografia	309



Przedmowa

Spotkał mnie ten ogromny przywilej i szczęście, że mogłam poznać i pracować z tak niezwykłą osobą, jaką jest dr Marianne Teitelbaum. Jest ona jaśniejącą gwiazdą, której światło rozprasza mroki chorób i przywraca prawdziwe znaczenia słów *uleczenie* oraz *zdrowie*.

Jako praktykujący endokrynolog ogólny odkryłam, że autoimmunologiczna choroba tarczycy dotyka co najmniej 50 procent moich pacjentów. Biorąc pod uwagę znaczenie hormonów tarczycy dla właściwego funkcjonowania niemal każdego narządu w organizmie człowieka, zaburzenia tarczycy – jeżeli zostaną zignorowane – mogą w drastycznym stopniu wpłynąć na jakość naszego życia. Często byłam świadkiem frustracji moich pacjentów spowodowanej rozdzwięciem pomiędzy dotykającymi ich symptomami, a sytuacją, kiedy mówi im się, że mają „prawidłowe” wyniki badań krwi. Ich frustracja rosła jeszcze bardziej, kiedy zdawali sobie sprawę, że dożywotnia terapia lekowa, której są poddawani, nie przynosi zadowalających rezultatów. Wszyscy rodzimy się z intuicyjną zdolnością rozpoznawania, kiedy nasza

równowaga zostaje zachwiana. Pacjentom nie wystarcza, że wyniki ich badań są normalne. Chcą się *czuć* normalnie. Chcą się *czuć* zdrowi. Chcą *poczuć* równowagę harmonii ich ciała, umysłu i ducha.

Jako pracownik służby zdrowia w swojej pracy opieram się na solidnej podbudowie wynikającej z otrzymanej edukacji medycznej, jednak staram się nie tylko *leczyć* moich pacjentów, ale również ich *śłuchać*. W latach minionych długo poszukiwałam czegoś głębszego, bardziej całościowego, co nie tylko załagodzi lub usunie objawy chorób, ale też pozwoli dotrzeć do źródła problemu. I tak w 2014 roku trafiłam na wykład dr Teitelbaum. Szczególnie zaintrygowała mnie, osobę praktykującą medytację i jogę, kiedy opisując zdrowe bakterie żyjące w naszym układzie trawiennym, nazwała je *joginami* i przypisała im funkcje mózgu naszego układu odpornościowego. Udało jej się zręcznie połączyć tradycyjną fizjologię z mądrością ajurwedy w taki sposób, że *to wszystko miało sens*. Poczułam, jakbym odnalazła brakujący kawałek układanki. Zrozumiałam, że muszę ją poznać oraz uczyć się od niej, i rzeczywiście tak się stało. W zasadzie, zostałam nawet jej pacjentką.

Największym błogosławieństwem naszego życia jest dobre, zrównoważone zdrowie – jest to coś, co często przyjmujemy za pewnik. Ja sama lubię myśleć o ciele, jako o świątyni – strukturze, która stanowi bezpieczne schronienie dla wszystkich naszych narządów i gruczołów – i swoistym wszechświecie. Biliony komórek w naszym organizmie w cudownie harmoniczny sposób niestrudzenie współpracują ze sobą, nawet wtedy, kiedy śpimy i to bez żadnego aktywnego zaangażowania z naszej strony. Nasze ciało fizyczne jest narzędziem, instrumentem, za pomocą którego postrzegamy świat i wchodzimy z nim w interakcję. Kiedy pozostaje ono w dobrym zdrowiu, wówczas nie tylko funkcjonuje prawidłowo, ale też posiada wrodzoną zdolność regeneracji. Jednak

obecnie żyjemy w czasach nadwyrężania naszych organizmów. Jesteśmy coraz bardziej zajęci, jemy w pośpiechu i o złych porach, kładziemy się spać zbyt późno i śpimy zbyt krótko, nasze posiłki przygotowujemy z wygodnych, ale wysokoprzetworzonych składników i prowadzimy siedzący tryb życia.

Wszystkie te czynniki połączone razem składają się na błędne koło *nie-dyspozycji*, kiedy ciało traci swoją wrodzoną charakterystykę pozostawania w równowadze. W rezultacie dotykają nas poważne kryzysy zdrowotne. Choroby przewlekłe takie jak cukrzyca, choroby serca i otyłość przybierają rozmiary epidemii i cierpi na nie coraz młodsza część społeczeństwa. Wzrasta również zapadalność na autoimmunologiczną chorobę tarczycy, dolegliwość mniej znaną, ale równie niebezpieczną. Istnieje wiele teorii mówiących o tym, dlaczego tak się dzieje i trudno powiedzieć, która z nich jest bliższa prawdy, ale z dużą pewnością możemy stwierdzić, że coraz szerszy dostęp do syntetycznych i naturalnych hormonów tarczycy i suplementów diety usprawniających jej funkcjonowanie wcale nie przekłada się na lepsze samopoczucie pacjentów, niezależnie do tego, jak dobrze wyglądają wyniki ich badań krwi.

Ajurveda to wywodzący się z Indii system medycyny powstały tysiące lat temu. *Ayur* oznacza „życie”, a *veda* to „nauka”, zatem ajurveda jest nauką o życiu. Zgodnie z nią, naszym naturalnym stanem jest równowaga i zdrowie, a każdy objaw chorobowy czy dolegliwość świadczy o wytrąceniu nas z tego naturalnego stanu. Najlepsze w tej koncepcji jest to, że pozwala nam dostrzec ten stan niezrównoważenia – czyli źródło choroby – zanim sytuacja ulegnie pogorszeniu na tyle, że stanie się to widoczne w naszych wynikach badań. Według ajurwedy, ten naturalny stan równowagi organizmu stanowi podstawową linię obrony przed chorobami.

Kiedy, już jako pacjentka, spotkałam się z dr Teitelbaum, ta najpierw porozmawiała ze mną przez chwilę, pytając o stan mojego fizycznego i emocjonalnego zdrowia, a następnie pogrążona w głębokiej, niemal terapeutycznej ciszy uważnie wsłuchiwała się w mój puls. To energetyczne i przeprowadzone z dużą wrażliwością badanie diagnostyczne pozwoliło jej niezwykle trafnie ocenić status mego wewnętrznego, fizycznego świata i uzyskać informacje znacznie bardziej kompleksowe niż te, które mogłaby jej zapewnić analiza zwykłych badań krwi.

Leczenie zaburzeń tarczycy z zastosowaniem medycyny alopatycznej polega na łagodzeniu objawów niezrównoważenia organizmu. Ajurweda skupia się na źródle problemu – czyli próbuje znaleźć odpowiedź na pytanie, *dlaczego zostaliśmy wytrąceni z równowagi?* Dzięki zdobywanemu przez lata doświadczeniu oraz dogłębnemu zrozumieniu założeń ajurwedy i jej wpływu na organizm człowieka, dr Teitelbaum z powodzeniem leczyła tysiące ludzi dotkniętych schorzeniami tarczycy. Sama powierzyłam jej wielu swoich pacjentów, z których duża część zmagала się przez lata z chorobami tarczycy, stosując wcześniej jedynie powierzchowną terapię objawową. Dr Teitelbaum lecząc tych ludzi od podstaw – skupiając się na źródle choroby – zdołała przywrócić ich gruczoły tarczowe do pełni zdrowia.

Drodzy czytelnicy, każdemu z was chcę szczerze życzyć powodzenia: zaburzenia tarczycy mogą mieć wyniszczający i wyczerpujący wpływ na wasze codzienne funkcjonowanie i ogólną jakość życia. Niech lektura tej publikacji i zastosowanie porad dr Teitelbaum dotyczących przywrócenia tarczycy do stanu równowagi podniosą Was na duchu i pozwolą doświadczyć transformacji i uzdrowienia.

Z całego serca polecam dr Teitelbaum i dziękuję jej za ogromne poświęcenie, skromność i mądrość. Podjęła się ona misji

służenia ludziom i ich uzdrawiania. W świecie nafaszerowanym farmakologią dr Teitelbaum daje przykład inspirującej odwagi, przywołując starożytne nauki ajurwedy i udowadniając ich wielką wartość. Jest prawdziwą pionierką w przywracaniu sztuki uzdrawiania do korzeni oraz odbudowywania naszej harmonii i naszego zdrowia. Powinniśmy jej być za to wdzięczni.

NAMASTE I OM SHANTI
DR ANJALI GROVER

Dr Anjali Grover jest endokrynologiem specjalizującym się w leczeniu cukrzycy, zaburzeń tarczycy i innych dolegliwości hormonalnych. Ukończyła studia licencjackie z dziedziny ekonomii Barnard Collage/Uniwersytet Kolumbii oraz medyczne w Stony Brook University Medical Center. Dr Grover swoją rezydenturę odbyła w NYU Langone Medical Center, a następnie ukończyła staż specjalizacyjny w Brigham and Women's Hospital, szpitalu uniwersyteckim należącym do Harvard Medical School. Przez wiele lat pracowała jako endokrynolog kliniczny w NYU Medical Center, a obecnie zatrudniona jest w Hackensack Meridian *Health* Mountainside Medical Group. W swojej pracy stawia na budowanie relacji z pacjentem i promuje stosowanie praktyk medytacyjnych jako profilaktykę zdrowotną oraz część procesu uzdrawiania.



Podziękowania

Prac nad tą książką przyniosła mi wiele radości oraz wzmocniła moją miłość do ajurwedy i wszystkich ludzi, którzy nadawali sens memu życiu, począwszy od moich kochanych rodziców wspierających każdy mój wybór. Chciałabym z całego serca, by mogli wraz ze mną świętować wydanie tej publikacji. Moje dzieci, Eric i Carly, są radością mego życia – i niezrównanymi ekspertami w chwilach, kiedy zawodzi mnie technologia (lub kiedy brak mi umiejętności, by ją okiełznać). Mój mąż, Larry, jest nie tylko moim najlepszym przyjacielem, ale też wnikliwym recenzentem, który korzystając ze swojego wieloletniego redaktorskiego doświadczenia, pomógł mi udoskonalić moje teksty. Oczywiście chcę też podziękować wielu innym osobom za inspirację i pomoc w tworzeniu tej książki. Dziękuję moim kolegom i pacjentom, którzy mobilizowali mnie do pisania, jak też obu moim asystentkom, Ann Keyes i Barb Haslam, które nigdy mnie nie zawiodły, przez lata odebrały tysiące połączeń telefonicznych, rozpakowały niezliczone ilości kartonów z ziołami i generalnie dbały o wszystko, by mój gabinet działał sprawnie. Dziękuję

również mojej agentce, Anne Marie O'Farrell za profesjonalne przeprowadzenie mnie przez proces wydawniczy, który był dla mnie zagadką, a także mojemu wydawcy, Inner Traditions. To moja pierwsza książka i chyba nie mogłam trafić lepiej jeśli chodzi o współpracowników, którzy wszyscy cechowali się profesjonalizmem i byli niezwykle pomocni. Mam szczerą nadzieję, że lektura tej publikacji wskaże czytelnikom drogę do przywrócenia trwałego blasku ich zdrowia.



Wstęp

Na początku lat 60. ubiegłego wieku, w czasach wielkich przemian społecznych i politycznych, Thomas Kuhn, fizyk oraz filozof, wydał swoją książkę *Struktura rewolucji naukowych*. Publikacja ta wywołała duże poruszenie, a nawet falę sprzeciwu, w środowisku naukowym. Autor w swoim tekście postawił tezę, że postęp nauki nie przebiega w funkcji liniowej, ale dokonuje się w okresowych skokach, podczas których konwencjonalna wiedza zostaje zakwestionowana, a dotychczasowy paradygmat odrzucany. Właśnie teraz jesteśmy świadkami takiego przełomu.

To czas przemian. Przez lata, które minęły od wydania książki Kuhna, wielu pacjentów stało się świadomych bolączek i problemów współczesnej medycyny. Skoro według statystyk trzecia główna przyczyna zgonów w Stanach Zjednoczonych związana jest z błędami podczas leczenia szpitalnego, warto pomyśleć o alternatywach – trzeba zrobić wszystko, by uniknąć hospitalizacji! Zaadaptowane do zachodniej cywilizacji kompaktowe wersje medycyny holistycznej przynoszą nam coraz to nowsze i lepsze

techniki bazujące na rzekomych terapiach „naturalnych”. Jednak metody te okazują się być niewystarczające, oferując jedynie kopie rozwiązań współczesnej medycyny, często proponując jedynie zastąpienie farmaceutyków syntetycznie wytwarzanymi witaminami i minerałami oraz skupiając się wyłącznie na leczeniu objawowym. Najwyższy czas, abyśmy zwrócili się ku starym metodom.

To czas Nowej Ajurwedy.

Jest w tym pewna przewrotność, że dzisiaj ten nowy paradygmat, zapowiadany przez Kuhna, związany jest z indyjską medycyną ziołową mającą swoje korzenie w starożytności. Nowa Ajurweda sięga po pradawną wiedzę, by odnaleźć i usunąć źródła choroby. Pozwala rozwinąć nowe protokoły dostosowane do leczenia współczesnych chorób i stanowi model spersonalizowanej medycyny, o której mówi się przecież już od dawna.

Przyjrzyjmy się oczami moich dwóch pacjentek, jakie pułapki zastawia na nas medycyna zarówno konwencjonalna, jak i ta uznawana za holistyczną.

Trzydzieści lat temu na świat przyszły, ku wielkiemu szczęściu swoich rodziców, dwie bliźniaczki, Elizabeth i Megan. Rodzice pilnie wypełniali wszelkie zalecenia pediatry, chcąc zapewnić swoim pięknym córeczkom zdrowy rozwój. Jednak po serii szczepień, kiedy dziewczynki skończyły dwa lata, rodzice zauważyli z niepokojem, że ich dzieci nadmiernie tracą włosy. Początkowo wychesywali wychodzące kępki włosów, mając nadzieję, że zjawisko to ustąpi samoistnie, ale tygodnie mijały i w końcu dziewczynki straciły całe owłosienie łącznie z brwiami i włoskami na ciele.

Przerażeni rodzice zwrócili się o pomoc do pediatry, który po przeprowadzeniu wstępnych badań skierował rodzinę do szpitala dziecięcego. Tamtejsi lekarze stwierdzili u dzieci niedoczynność tarczycy, dolegliwość odziedziczoną po matce, co tłumaczyło

utrata włosów. Dziewczynki natychmiast poddano terapii hormonalnej w formie serii bolesnych zastrzyków w skalp, co wywołało w nich trwałą uraz psychiczny w postaci lęku przed lekarzami, a co gorsza wcale nie poprawiło ich sytuacji zdrowotnej.

Lekarze zaproponowali rodzicom dołączenie do grupy wsparcia, która raz do roku spotykała się w różnych częściach kraju, by pokazać dziewczynkom, że ich przypadek nie jest odosobniony. Na jednym z takich spotkań rodzice dowiedzieli się o słynnym specjalście medycyny holistycznej, który, bazując na kompleksowych badaniach krwi, zalecał swoim pacjentom z zaburzeniami tarczycy stosowanie szerokiej gamy nutraceutyków, włączając w to multiwitaminy, minerały, l-glutaminę, glutation, kurkumę w tabletkach, witaminę D, koenzymy, kwas alfa-liponowy, żeń-szeń indyjski oraz witaminę B-complex. Rodzice spotkali się z tym człowiekiem i po wstępnej konsultacji postanowili, że oprócz terapii hormonalnej rozpoczną stosowanie suplementacji nutraceutycznej. Rodzina, początkowo podekscytowana i pełna nadziei, po dwóch latach terapii poczuła się zniechęcona i pozbawiona złudzeń, kiedy stan dziewczynek nie ulegał poprawie, a dodatkowo doszło u nich do problemów żołądkowych w związku z dużą dawką przyjmowanych tabletek. I wtedy właśnie rodzina ta trafiła do mojego ajurwedyjskiego gabinetu.

Bazując na swoim doświadczeniu w leczeniu tysięcy podobnych przypadków zaburzeń tarczycy, wiedziałam, że poprzedni lekarze podeszli do problemu ze złej strony, skupiając się wyłącznie na niedoczynności tarczycy i nie robiąc nic, by powstrzymać układ odpornościowy dziewczynek przed atakiem na ich gruczoły. Wiedziałam także, że hormon tarczycy, który podawano dzieciom, uczynił w ich organizmach więcej szkody niż pożytku – podając im go z zewnątrz, nieświadomie spowodowano, że gruczoły tarczowe dziewczynek przestały wytwarzać własne hormony.

Naturopata starał się co prawda wzmocnić układ odpornościowy dzieci, ale jego błędem było przepisanie pewnych syntetycznych nutraceutyków, których przyjmowanie, podobnie jak w przypadku farmaceutyków, może się wiązać z wystąpieniem efektów ubocznych. Inny problem z zastosowanym przez niego protokołem leczenia polegał na zbyt dużej liczbie tabletek przyjmowanych doustnie i ignorowaniu faktu, iż zaburzy to funkcjonowanie wątroby i wywoła jeszcze silniejszą reakcję autoimmunologiczną (wróć do tego w dalszej części książki).

Ponieważ w swojej praktyce nie zajmuję się leczeniem farmakologicznym, powiedziałam rodzicom, żeby sami zdecydowali, czy chcą, po rozpoczęciu mojej autorskiej terapii ajurwedyjskiej, obniżyć dawki podawanych hormonów tarczycy. Przez kolejne tygodnie i miesiące, w miarę postępów naszej pracy nad naprawieniem powodów, dla których układy odpornościowe dzieci były poddawane coraz to większym obciążeniom, aż do momentu kiedy w reakcji obronnej zaatakowały gruczoły tarczowe, zaburzając ich pracę, czego efektem było łysienie dziewczynek, dawka hormonów była systematycznie obniżana, aż do całkowitej rezygnacji z tej formy terapii.

Postanowiliśmy zastosować całkowicie naturalne lekarstwa składające się z ziół, odpowiedniej diety i przypraw, co miało przywrócić równowagę układów odpornościowych i zatrzymać ich ciągły atak na gruczoły tarczowe. Następnie wprowadziliśmy wsparcie dla samych gruczołów, aby pomóc im w samoistnej regeneracji, bez potrzeby podawania hormonów z zewnątrz. Dodatkowo, aby odciążać wątrobę, doustne podawanie leków staraliśmy się ograniczyć do minimum, stosując metody alternatywne (poprzez aplikację naskórną, homeopatyczne rozcieńczenie ziół w porcji wody pitaj małymi łykami przez cały dzień lub stosowanie bardzo rozwodnionych naparów).



Po trzecim miesiącu terapii



Po szóstym miesiącu terapii



Po roku terapii

Powoli, miesiąc po miesiącu, na głowach dziewczynek zaczęły pojawiać się coraz to nowe załączki odrastających cebulek włosowych, aż w końcu obie mogły się cieszyć odzyskaniem swoich pięknych, lśniących, brązowych włosów, które również odziedziczyły po matce. Dodatkowo, kiedy ich układy odpornościowe wróciły do równowagi i pełni zdrowia, zniknęły również wszelkie alergie na gluten, nabiał i inne alergeny pokarmowe. Co więcej, rodzice zrozumieli, że rozwiązanie tych problemów u ich dzieci w stosunkowo młodym wieku pomoże zapobiec pojawieniu się innych chorób autoimmunologicznych w przyszłości, takich jak fibromialgia czy toczeń.

To właśnie ze względu na dzieci takie jak Elizabeth i Megan oraz tysiące innych osób zmagających się z podobnymi schorzeniami postanowiłam napisać tę książkę.

Wszyscy wiemy, że choroby są plagą współczesnej Ameryki, która wielu ludzi doprowadza do rozpacz i gabinetów lekarskich. Lista dolegliwości jest nam dobrze znana: rak, choroby serca, choroby autoimmunologiczne oraz zaburzenia układu trawiennego, z czego dwie ostatnie pozycje często są tym samym stanem chorobowym. Jak to możliwe, że amerykańskie społeczeństwo, pochodząc z technologicznie zaawansowanego kraju, z szerokim dostępem do najnowocześniejszych urządzeń diagnostycznych, cudownych leków i uznanych instytucji medycznych, jest tak bardzo schorowane? Dotarliśmy do punktu, w którym zgodnie z teorią Kuhna o odrzucaniu paradygmatów, tak alopacyjna jak i holistyczna medycyna wymaga zmiany podejścia zarówno w leczeniu zaburzeń tarczycy, jak i w przypadku wielu innych dolegliwości.

Specjaliści od leczenia alopacyjnego kształcą się, by wykrywać i leczyć choroby za pomocą farmaceutyków, które przeciwdziałają jedynie objawom i wywołują przeróżne efekty uboczne, zaburzając ekologię naszych organizmów. Lekarze ci nie zostali wyposażeni, nie z własnej winy, w zestaw umiejętności pozwalający im odkryć zaburzenia równowagi organizmu we wczesnym stadium, zanim choroba rozwinie się na dobre i kiedy można ją jeszcze zdusić w zarodku.

Medycyna holistyczna dopiero raczkuje w Stanach Zjednoczonych i, jak ma to miejsce z wieloma nowatorskimi rozwiązaniami, jest to dziedzina oparta w dużej mierze na działaniach eksperymentalnych. Łatwo tutaj o błędy, co jest całkowicie zrozumiałe. Specjaliści medycyny holistycznej są na właściwej drodze, wskazując pacjentom naturalne alternatywy dla leczenia farmakologicznego. Jednak wiąże się z tym pewien problem: otóż część z nich w swoich terapiach oprócz różnych ziół i diet zaleca stosowanie wielu syntetycznych witamin, minerałów, aminokwasów,

itp. Przyglądając się bliżej tym tak zwanym produktom naturalnym, często należącym do kategorii nutraceutyków, zauważymy, że ich przyjmowanie może być równie problematyczne jak w przypadku leków konwencjonalnych oraz że w istocie powstały one w laboratoriach i z naturą mają niewiele wspólnego. Oczywiście, podobnie jak farmaceutyki, substancje te mogą być skuteczne, ale jakim kosztem? Leki takie mogą załagodzić pewne objawy, jednak zbyt często zdarza się, że po jakimś czasie terapii z zastosowaniem tych sztucznych witamin pacjenci zaczynają chorować z powodu ich przedawkowania, przyjmując je w ilościach, jakie nie występują w naturalnej diecie. Nasze ciała postrzegają te syntetyczne substancje jako toksyny i aby pozbyć się ich z organizmu, zmuszają nerki i wątrobę do wytężonej pracy. Dlatego też, jeżeli chcemy sięgnąć po prawdziwie *naturalne* alternatywy dla medycyny alopacyjnej, powinniśmy w naszej terapii stosować lekarstwa pochodzące z *naturalnego* świata.

Ponadto warto również pamiętać o tym, że doustne przyjmowanie nadmiernej ilości suplementów może poważnie nadwyręzać nasze wątroby, nawet jeśli są to zioła czy substancje całkowicie naturalne. Wątroba musi przetworzyć wszystko co wprowadzamy do organizmu drogą pokarmową, zatem nie powinniśmy jej przeciążać, tykając zbyt dużych ilości różnych pastylek czy mikstur. „Ile może znieść twoja wątroba?” – pamiętam, jak te słowa dźwięczały w mojej głowie za każdym razem, kiedy razem z Vaidya Mishrą zajmowaliśmy się kolejnym pacjentem, którzy przychodził do nas z długą listą przepisanych suplementów (tak naturalnych, jak i syntetycznych).

Dzięki tej książce poznasz prawdziwą alternatywę, medycynę alternatywną: ajurwedę.

Jest to liczący 5000 lat tradycyjny system indyjskiej medycyny naturalnej opartej na ziołach. Na długo przed Hipokratesem starożytni mędrcy zamieszkujący obszar dzisiejszych Indii opracowali

kompleksowy system uzdrawiania zajmujący się rozpoznawaniem zaburzeń równowagi organizmu i źródłami tych zaburzeń, ukierunkowany na zapobieganie powstawaniu stanów chorobowych lub, jeśli takie stany już się rozwinęły, na ich cofanie.

Jako certyfikowany kręgarz zainteresowałam się ajurwedą jakieś 30 lat temu, kiedy postanowiłam nauczyć się zielarstwa, by włączyć je do leczenia szczególnych trudnych przypadków wśród moich pacjentów. Dość szybko odkryłam, że na amerykańskich łąkach i polach rośnie wiele ziół, których potencjał leczniczy pozostaje ignorowany i niewykorzystany. Stany Zjednoczone jako relatywnie młode państwo nigdy nie dorobiło się aptecznego spisu ziół z prawdziwego zdarzenia. W rezultacie trudno jest nam znaleźć krajowych ekspertów, od których można by się było nauczyć zielarstwa.

Po konsultacjach z wieloma specjalistami od żywienia zaczęłam stosować nutraceutyki, jednak pierwsze próby z tymi substancjami, które przeprowadziłam we wczesnych latach mojej praktyki, wywoływały bardzo negatywne reakcje u moich pacjentów. Z tym większą determinacją zwróciłam się ku ajurwedzie, o której istnieniu wiedziałam już wcześniej ze względu na swoje zainteresowania medytacją i kulturą Wschodu. Metoda ta szybko ukazała swój potencjał – moi pacjenci zaczęli czuć się lepiej. Jednak prawdziwie przełomowy moment nadszedł w 1999 roku. Wtedy właśnie rozpoczęłam naukę u Vaidya Rama Kant Mishry, który przybył z Indii, by pomóc w tworzeniu ajurwedyjskich produktów dla pierwszej amerykańskiej firmy zajmującej się sprzedażą ziołowych lekarstw.

Dr Mishra zajmuje ważną pozycję w ajurwedyjskim panteonie, wywodząc się ze starożytnego rodu ajurwedyjskich uzdrowicieli „Raj Vaidya”, czyli lekarzy, którzy dostąpili zaszczytu sprawowania opieki medycznej nad indyjską rodziną królewską.

I oto ja mogłam uczyć się od takiego mistrza! Przez następne 17 lat dr Mishra pozostawał u mego boku, przyjmując wraz ze mną wielu pacjentów i pokazując mi krok po kroku metody stosowania setek ziołowych leków w leczeniu każdej choroby, jaką tylko można sobie wyobrazić.

To jednak nie wszystko. Można powiedzieć, że mój gabinet stał się jego laboratorium. Dr Mishra szybko zorientował się, że organizmy amerykańskich pacjentów nie potrafiły właściwie przetrwać wielu ziół, których wcześniej z powodzeniem używał w Indiach, źle reagowały na techniki oczyszczające zalecane w starożytnych tekstach oraz dotknięte były różnymi współczesnymi chorobami, jak fibromialgia i inne, które nie zostały opisane w ajurwedyjskiej tradycji. Dodatkowo w wyniku nadużywania farmaceutyków i niewłaściwej diety ich procesy fizjologiczne często były zaburzone. Musieliśmy zatem odpowiednio przedefiniować tradycyjne praktyki, tworząc to, co dziś nazywamy Nową Ajurwedą, będącą połączeniem starożytnej mądrości z wiedzą współczesną.

W porównaniu z tradycyjnymi metodami, Nowa Ajurweda wyróżnia się kilkoma innowacyjnymi rozwiązaniami zaproponowanymi przez dr. Mishrę:

Jego receptury zakładają użycie jedynie jednej lub dwóch szczypt ziół na litr wrzącej wody, zamiast typowej jednej łyżeczki na filiżankę. Wszystko to, co wprowadzamy do organizmu drogą pokarmową, przechodzi przez wątrobę; jednak wątroby Amerykanów często są tak bardzo nadwyrężone nadmiarem przyjmowanych farmaceutyków, nutraceutyków i wysokoprzetworzonej żywności, że nie tolerują ziół w standardowych dawkach.

Dr Mishra zaproponował stosowanie maści na bazie ziół, gdzie dobroczynne substancje zostają wprowadzone do krwioobiegu poprzez aplikację naskórną z pominięciem wątroby.

Opracował on także specjalny proces ekstrakcji pranicznej energii z ziół, podczas którego surowe części zostają odfiltrowane, a produktem końcowym jest żółtawy syrop zawierający samą esencję roślin, w której zawarte są ich wibracje i inteligencja. Ponieważ powstałe w wyniku takiej ekstrakcji krople glicerynowe nie zawierają fizycznych cząsteczek ziół, wątroba nie zostaje zmuszona do wysiłku podczas oksydacji takich substancji. Jednocześnie układ krążenia, narządy i gruczoły wciąż mogą w pełni korzystać z dobroczynnych właściwości ziół, mimo ich fizycznego braku. Należy pamiętać, że to właśnie energia praniczna jest tym, co wpływa na fizjologię. Dlatego też wykorzystując tę oryginalną metodę, możemy aplikować do organizmu wiele ziół poprzez rozpuszczenie kilku kropeł ich ekstraktu w litrze wody, a następnie popijanie takiej mikstury w małych porcjach w ciągu całego dnia, chroniąc wątrobę przed jej nadwyrężeniem z powodu doustnego przyjmowania ziół, witamin, minerałów, aminokwasów, enzymów, farmaceutyków, itp.

Dr Mishra zrewidował również metodykę stosowania codziennych masażu z użyciem olejów – powszechnej ajurwedyjskiej praktyki mającej na celu usuwanie toksyn, nawilżenie stawów i spowolnienie procesów starzenia. W Nowej Ajurwedzie tradycyjny olej sezamowy zastąpiliśmy w zimniejszych okresach roku lub w przypadku osób o jasnej karnacji oliwą lub olejem migdałowym. Odkryliśmy, że osoby o jaśniejszym odcieniu skóry gorzej tolerują zastosowanie oleju sezamowego, jaki standardowo aplikowany jest w Indiach – w ich przypadku olej taki osadza się na skórze, trudniej się wchłania i w efekcie wytwarza na skórze zbyt wiele ciepła, ponieważ jest to olej rozgrzewający. Dodatkowo w lecie, niezależnie od karnacji pacjenta, zalecamy stosowanie oleju kokosowego, jako że jest on olejem chłodzącym i pomaga w zapobieganiu przegrzania organizmu w cieplejszych porach roku.

Techniki oczyszczające zalecane w starożytnych tekstach zostały dostosowane do zwalczania współczesnych toksyn, których istnienia niegdyś nie zakładano: pestycydów, farmaceutyków, nutraceutyków czy związków zanieczyszczających powietrze.

Wiedza, którą starożytni lekarze zawarli w ajurwedyjskich manuskryptach, miała służyć tym, którzy przyjdą po nich, by mogli stosować ją w leczeniu różnych dolegliwości. Jednak ci świątli mędrzy z przeszłości, mając świadomość tego, że nie są w stanie przewidzieć przyszłych wydarzeń, pozostawili swoje teksty w formie otwartej, aby ich następcy mogli dodawać do nich kolejne rozdziały. Vaidya Mishra postąpił dokładnie z tym zaleceniem, kiedy wraz ze mną prowadził leczenie naszych wspólnych pacjentów. Wszystkie wyżej wymienione zmiany dr Misha wprowadził w taki sposób, by pozostały one zgodne z duchem ajurweddy i jednocześnie były skuteczne we współczesnym świecie.

Kiedy już udało nam się pokonać początkowe przeszkody w pierwszych latach naszej wspólnej praktyki, do naszego gabinetu zaczęły napływać setki nowych pacjentów z różnych części świata, by systematycznie odzyskiwać swoje zdrowie. Relacje z postępów swoich prac przekazywaliśmy do wielu ajurwedyjskich stowarzyszeń i klinik rozsianych po całym kraju. Wraz z doniesieniami o naszych kolejnych sukcesach, nasza reputacja rosła. Po każdym wykładzie, który wygłaszałam, otrzymywałam od publiczności wiele słów zachęty do wydania książki. W końcu postanowiłam więc spisać całą tę wiedzę, którą otrzymałam od swego mentora, by podzielić się nią z pacjentami takimi jak Elizabeth i Megan oraz lekarzami, którzy chcieliby zastosować te protokoły w swojej praktyce.

Skupiłam się na tarczycy nie bez powodu. W ciągu ostatnich trzydziestu lat swojej działalności przyjąłam ponad 90 000 pacjentów i leczyłam każdą możliwą dolegliwość. Wśród tej rzeszy

pacjentów zdecydowaną większość stanowili ludzie z chorobami tarczycy. W standardowym dniu mojej pracy przynajmniej połowa pacjentów, którzy pojawiali się w moim gabinecie, cierpiała na różnego rodzaju zaburzenia tarczycy. Stres, który towarzyszy nam we współczesnym świecie, może osłabić funkcjonowanie gruczołu tarczowego, co wpływa na fizjologię całego organizmu i może przyczynić się do powstania wielu przewlekłych stanów chorobowych.

Starożytni mędracy w swoich ajurwedyjskich tekstach zawarli ostrzeżenie dla przyszłych lekarzy: „Jeżeli twoje działanie ogranicza się do podawania ziół pacjentowi, jesteś złym lekarzem”. W rozwinięciu tej myśli pisali oni o tym, że aby efektywnie leczyć, należy przede wszystkim zdiagnozować *hetu*, czyli przyczynę choroby lub jakbyśmy to dziś nazwali, poznać jej *etiologię*. Następnie, aby uzyskać oczekiwane i trwałe zmiany w stanie zdrowia pacjenta, należy ustalić i wdrożyć odpowiednią dla niego dietę, codzienny reżim zdrowotny i techniki oczyszczające.

Istnieje wiele przyczyn pojawienia się problemów z tarczycą i u każdego pacjenta mogą być one inne. Poprzez badanie pulsu i odpowiedni wywiad możemy odkryć źródła tych problemów, właściwie na nie zareagować i *dopiero wtedy* zająć się leczeniem tarczycy. Bez dotarcia do genezy tych dolegliwości, rezultaty terapii będą minimalne lub żadne.

Podstawową rzeczą, której nauczyłam się w ciągu tych 30 lat swojej praktyki, jest to, że wszystko czym dana choroba się objawia, jest tylko symptomem jakiegoś głębszego problemu. Rak? Symptom – co go wywołało? Reumatyzm? Symptom – szukaj głębiej, by odkryć przyczynę. Choroba Hashimoto? Dlaczego układ odpornościowy jest zdezorientowany i atakuje tarczycę? Usunąć źródło, a tarczyca się odbuduje.

Kiedy zajmiemy się przyczyną, pacjent będzie miał większe szanse na pokonanie choroby i odzyskanie zrównoważonego zdrowia. Przede wszystkim powinniśmy oprzeć się pokusie leczenia jedynie tego, co jest oczywiste; prawdziwa przyczyna z reguły leży daleko od widocznych objawów. Jest to główna myśl przewodnia tej publikacji. To prosta zasada, która jednak często jest pomijana przez lekarzy starających się pomóc swoim pacjentom w odzyskaniu zdrowia.

Napisałam tę książkę z przekonaniem, że starożytna sztuka ajurwedy może stać się medycyną przyszłości. W ostatnich latach Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) dostrzegła nasilenie aktywności ajurwedyjskich praktyk w świecie Zachodu, doceniła ich skuteczność i zachęcała do prowadzenia dalszych badań w tej dziedzinie. WHO szacuje, że w roku 2050 wartość światowego rynku zielarskiego osiągnie poziom 5 bilionów dolarów.

W czasopiśmie „Journal of Ayurveda and Integrative Medicine” zamieszczono artykuł, który doskonale ilustruje znaczenie ajurwedy w dzisiejszym świecie: „Jeżeli tylko [ajurweda] otworzy się na nowatorskie koncepcje, które mogą zostać połączone z tradycyjną metodyką i jednocześnie nie będą sprzeczne z podstawowymi założeniami ajurwedy, stworzy to bazę dla szerokiej gamy nowych możliwości radzenia sobie z większością problemów, które związane są z pojawieniem się nowych chorób i ogólnie rozumianymi kwestiami dotyczącymi ochrony zdrowia”.

Z radością podejmuję to wyzwanie.