

dr n. med. Kurt Mosetter, Anna Cavellius
dr n. med. Detlef Pape

Cztery filary

samouzdrawiania



**Jak nauczyć
swój organizm
przywracania
zdrowia
i sprawności**



vital
GWARANCJA ZDROWIA



Cztery filary

samouzdrawiania

dr n. med. Kurt Mosetter, Anna Cavelius
dr n. med. Detlef Pape

Cztery filary

samouzdrawiania



Jak nauczyć



swój organizm



przywracania

zdrowia



i sprawności



CZTERY MOCE DLA LEPSZEGO ŻYCIA

Twoje ciało dokonuje niewiarygodnych rzeczy: oddycha, wprawia Cię w ruch, dostarcza Ci pożywienia, sprawia, że wracasz do zdrowia, a tym samym – umożliwia Ci nowy początek. To Twój najważniejszy życiowy sprzymierzeniec. Istotne są dla niego cztery źródła mocy. Wspaniałe w nich jest to, że sprawiają radość, nie wymagają dużego nakładu czasu i są skuteczne od zaraz.

Rozciąganie: Proste ćwiczenia MR – MR to skrót oznaczający Moc Rozciągania¹ – redukują cielesne i duchowe stany napięcia. Ćwicząc zaledwie dwa razy dziennie po dziesięć minut, już poprawisz samopoczucie.

Bieganie: Chód, lekki marsz oraz powolny bieg na pustym żołądek kryją w sobie ogromny potencjał samouzdrawienia. Dzięki programom dopasowanym do Twojego typu w ciągu sześciu tygodni, krok po kroku, podniesiesz sprawność.

Odżywianie: Skuteczna dieta rozdzielna insulinowa opracowana przez dr. Detlefa Pape jest optymalnie dopasowana do potrzeb Twojej przemiany materii i biorytmu. Czyni Cię szczupłym, podczas gdy Ty śpisz. Mistrz kuchni Thorsten Probst opracował dla Ciebie smakowite przepisy.

Uważność: Uważne obchodzenie się z samym sobą owocuje większym spokojem i wzrostem sił duchowych. Mobilizuje „od środka” moce samouzdrawienia.

¹ W oryg. KiD-Übungen.

WYKORZYSTAJ MOC **SAMOUZDROWIENIA** TWOJEGO ORGANIZMU

Nieomalże niewyczerpywalny potencjał umożliwiający utrzymanie się w dobrym zdrowiu bądź też powrót do zdrowia tkwi w Twoim własnym ciele. To, co możesz zrobić dla siebie sam, jest bardziej w zasięgu ręki niż wszystko to, co mają Ci do zaoferowania lekarze, terapeuci, psychologowie i naukowcy. **Więcej na ten temat m.in. w wywiadzie z wybitnym trenerem Jürgenem Klinsmannem.**

ABY WKROCYĆ NA NOWE TORY:

Odzyskaj równowagę dzięki ćwiczeniom MR

- Poprzez aktywność fizyczną i zaangażowanie różnych mięśni w treningu Moc Rozciągania można osiągnąć to, co specjaliści mioreflaksoterapii potrafią zdziałać uciskami palców.
- Rozwijając siłę w pozycjach rozciągających (MR), osiągniesz gibkość i w efektywny sposób złagodzisz stres.
- Uczyń z dopasowanych do profilu Twoich dolegliwości ćwiczeń MR codzienne, miłe przyzwyczajenie.



Po prostu zacznij biec...

- ...albo iść! Regularna aktywność fizyczna na co dzień daje dokładnie tyle samo co niektóre leki, ale gwarantuje brak skutków ubocznych.
- Trzy plany treningowe - marszowe i biegowe, dostosowane do trzech różnych typów - wymagają minimum wysiłku i natychmiast wprawiają Cię w ruch!
- Przede wszystkim chodzenie oraz bieganie na pusty żołądek kryją w sobie wyjątkowy potencjał samouzdrowienia. W ten sposób wyregulujesz poziom insuliny, ochronisz serce i zapobiegiesz dolegliwościom powstającym na tle przemiany materii.

Po prostu dobrze jedz...

- Zdrowe odżywianie się jest proste, zwłaszcza gdy można najeść się do syta i nie trzeba z niczego rezygnować. Nic dziwnego, że przestawienie się na dietę rozdzielną insulinową przychodzi bez większego wysiłku.
- Rano, na dobry początek dnia, węglowodany dla spragnionego cukru mózgu.
- W południe posiłki białkowe, które można łączyć również z dodatkami zawierającymi węglowodany.
- Wieczorem białko, by „podkręcić” nocne spalanie tłuszczów i tym sposobem w naturalny sposób obniżyć poziom insuliny.



Rozwijaj samoświadomość

- Napięcie i rozluźnienie zawsze mają też swoje duchowe odzwierciedlenie. Pojęcie „uważność” wywodzi się z buddyzmu. Wskazuje nam ono drogę ku lepszej życiowej równowadze.
- Spojrzenie pełne miłości i uwagi skierowane na samego siebie dodaje sił „wewnętrznemu lekarzowi”.
- Częściej pozwalaj sobie na małe przerwy w formie chwil ciszy.
- Poznaj najważniejsze duchowe czynniki warunkujące zdrowie i siły obronne organizmu.
- Uzdrawiające dźwięki: o tym, jak leczy terapia dźwiękami.



REDAKCJA: Magdalena Madura
SKŁAD: Aleksandra Lipińska
PROJEKT OKŁADKI: Aleksandra Lipińska
TŁUMACZENIE: Magdalena Żółtowska-Sikora
PROJEKT: Silvia Herzog
LAYOUT: independent Medien-Design, Horst Moser, Monachium
PRODUKCJA: Sigrid Frank

Wydanie I
BIAŁYSTOK 2017
ISBN 978-83-65404-39-8

Tytuł oryginału: DIE 4 KRÄFTE DER SELBSTHEILUNGU. Wie unser Körper wieder lernt,
uns gesund und leistungsfähig zu machen – dr n. med. Kurt Mosetter, Anna Cavellius
und dr n. med. Detlef Pape

Copyright © 2012 by GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, München
Polish translation copyright: © 2016 by Studio Astropsychologii

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2016
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

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

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

Fotografie: Tom Roch, München (Ludzie)
Zdjęcia potraw, München (Jedzenie)

Pozostałe:

A1Pix: S. 75; Alimdi.net: S. 23; Corbis: S. 33, 235; ddp Images: S. 36; Flonline: S. 77; Fotofinder: S. 50;
Fotolia: S. 310; Getty: S. 19, 21, 31, 40, 46, 298; GU: S. 211 (L. Lenz), J. Rodach: S. 7, K. Blaschke: S.
354 dolne; I-Stock: U1 (Sylwetki uważność, żywienie, rozciąganie); Jump: S. 6, 17, 56, 130, 196, Mauritius
Images: S. 30, 313; Shutterstock: U1 (Tło i sylwetka bieganie); Picture Press: S. 12; Plainpicture: S. 106,
115, 306, 321; Privat: S. 126, 254, 312, 354 górne, 355; Vario Images: S. 29 unten.

Ilustracje:

Arifé Aksoy: S. 64, 85, 99, 135, 137, 220



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
sklep firmowy: Białystok, ul. Antoniuk Fabr. 55/20

Więcej informacji znajdziesz na portalu www.odzywianie24.pl

PRINTED IN POLAND

Słowo wstępne: Życie w równowadze	13
Rozmowa z Jürgenem Klinsmannem: Zdrowie to odpowiedzialność za samego siebie.....	19

1. Co wpędza nas dziś w chorobę... 39




Ośrodek życia: ciało	40
Czy jesteśmy dziś zdrowsi, czy bardziej schorowani niż kiedyś?.....	41
O tym, jak nasze ciało z nami rozmawia.....	47
Na tropie przyczyn	56
Pierwszy czynnik chorobotwórczy: insulinooporność.....	57
Drugi czynnik chorobotwórczy: stres	80
Trzeci czynnik chorobotwórczy: brak ruchu	109

2. Uzdrawiająca moc rozciągania ...125




Pożegnanie z bólem: miorefleksoterapia	126
Podstawy miorefleksoterapii	127
Trening MR	146
Jak ćwiczyć właściwie	150
Ćwiczenia MR - poziom 1	155
Ćwiczenia MR - poziom 2	163
Ćwiczenia MR - poziom 3	175
Ćwiczenia oczu.....	181

3. Uzdrawiająca moc biegania195



Metabolizm w równowadze	196
Trening gospodarki energetycznej	199
Rozgrzej mięśnie i... do biegu, gotowy, start!.....	202
W drodze we właściwym tempie	204
Kiedy, jak często i jak długo trenować?	205
Tak wygląda trening dla typu A.....	207
Tak wygląda trening dla typu B.....	207
Tak wygląda trening dla typu C	208

4. Uzdrawiająca moc pożywienia ...215



W jaki sposób jedzenie uzdrawia?	216
Jelita - coś więcej niż narząd trawienny	217
Znormalizuj metabolizm i ciesz się zdrowiem	221
Wszystkie substancje odżywcze, których Ci potrzeba.....	226
Towaroznawstwo - produkty spożywcze najlepsze dla Twego zdrowia.....	236
Przepisy kulinarne smakowite i dobre dla zdrowia...	252
Gotowanie - program antystresowy.....	253



5. Uzdrawiająca moc uważności297

Na rzecz elastyczności myślenia	298
Stres stresowi nierówny	300
Na rzecz nowej autouważności	303
Odnaleźć w sobie dobro	314
Najważniejsze duchowe czynniki ochronne i zdrowotne	316

Serwis

Test: Mój prywatny program zdrowotny.....	116
Objawy somatyczne a ćwiczenia MR	186
Nordic walking - tak, ale prawidłowo	211
Co mogę jeść? - Tabela wyboru.....	244
Co mogę pić? - Tabela wyboru	247
Skomponuj własne śniadanie	249
Uzdrawiające dźwięki	310
Choroby od A do Z	322
Pomocne książki i artykuły specjalistyczne.....	338
Pomocne adresy.....	344
Indeks ćwiczeń MR.....	349
Skorowidz przepisów kulinarnych.....	



Co wpędza nas dziś w chorobę

Aby żyć lepiej i zdrowiej, powinniśmy wiedzieć, co może sprawić, że zachorujesz. Szkopuł w tym, że niektóre przyczyny zachorowań bardzo dobrze się kamuflują i działają z ukrycia. Bywa, że ich nie doceniamy, mimo że niosą z sobą duży potencjał ryzyka.



Ośrodek życia: ciało

Zdrowie to jeden z najbardziej oczywistych w świecie stanów, przynajmniej dopóty, dopóki czujemy się dobrze. Człowiek zdrowy znajduje się w godnym pozazdrosczenia położeniu – po prostu jest swoim ciałem. Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) zdefiniowała ten stan w następujący sposób: „Zdrowie to nie tylko całkowity brak choroby czy kalectwa, ale także stan pełnego, fizycznego, umysłowego i społecznego dobrostanu (dobrego samopoczucia)”.

Z medycznego punktu widzenia oznacza to, że w każdym momencie funkcjonują, współdziałają i reagują miliardy komórek ciała oraz wszystkie układy organizmu. Jak naturalne by się to nie wydawało, jest to jednak cud, a już w żadnym razie oczywistość. Organizm człowieka nie jest bowiem maszyną, którą, trzymając się instrukcji obsługi, należy tylko konserwować, aby dalej działała bez zarzutu. Nie! Ciało robi czasami rzeczy wprost niemożliwe do pojęcia. Sygnalizuje ból, pokazuje konkretne objawy, zmienia się. Zdrowie nie jest więc czymś absolutnym. Każdy człowiek, każdy ustrój podlega w ciągu swego trwania przemianom. Jako że życie pełne jest niespodziewanych zwrotów, nie można przewidzieć (nie wspominając już o gwarancji), czy zachowa się zdrowie aż do późnej starości.

Czy jesteśmy dziś zdrowsi czy bardziej schorowani niż kiedyś?

W zasadzie mówi się, że obecnie ludzie są zdrowsi niż przed stoma laty. To prawda, jeśli zestawi się ze sobą zdrowie i przewidywalną długość życia. Śmiertelność niemowląt znacznie spadła, w większej mierze pokonane zostały też choroby zakaźne, które w dawniejszych czasach zbierały hojne żniwo, uśmiercając głównie dzieci i młodzież. Podczas gdy przed ponad 130 laty, kiedy to w Rzeszy Niemieckiej opracowano pierwszą tabelę śmiertelności za lata 1871–1881, przewidywalna długość życia wynosiła około 40 lat, dziś wedle danych Federalnego Urzędu Statystycznego za lata 2008–2010 wynosi ona w Niemczech odpowiednio: 77,51 lat dla nowo narodzonych chłopców i 82,59 lat dla nowo narodzonych dziewczynek. Rzec by się chciało, że to świetna wiadomość, a w każdym razie podstawa dla dobrego

zaplanowania sobie zabezpieczenia na starość. Jednak faktem jest też, że lekarze ubolewają dziś nad lawinowym wzrostem tak zwanych chorób zwyrodnieniowych, a więc schorzeń krążenia wieńcowego i chorób metabolicznych, jak cukrzyca typu 2. Przyczyny szybko nazwano. Według renomowanego lekarza, naukowca i nauczyciela akademickiego prof. dr. mult. Wildorra Hollmanna ludzi możemy podzielić na trzy grupy. Pierwsza z nich jest genetycznie uprzywilejowana pod względem zdrowia, układu immunologicznego i przewidywalnej długości życia. Przy zdrowym stylu życia ludzie ci częstokroć czują się w wieku 82 lat jak czterdziestolatki. Kto zatem ma szczęście być hojnie obdarowanym przez przodków w formie „dobrych“ genów, ten aż do późnej starości zachowa jasny umysł oraz sprawne członki i jeśli tylko chce, spokojnie może pozwolić sobie na taki czy inny nałóg. Dość wspomnieć tu o dawnym kanclerzu federalnym Niemiec Helmucie Schmidcie, którego trudno wyobrazić sobie bez papierosa. Druga grupa obejmuje według Hollmanna tych, którzy pod względem genetycznym nie są aż tak uprzywilejowani. Trzeciej grupie nie tylko nie sprzyjają geny; dodatkowo jeszcze znajduje się ona w niekorzystnym położeniu z powodu niezdrowego trybu życia. Czy oznacza to, że każdy, kto będzie żył w sposób bardzo zdyscyplinowany, będzie też zdrowy i nie zachoruje? Albo inaczej: czy ten, kto w trakcie życia zachoruje, jest sam sobie winien? Nie jest to aż takie proste, zważywszy na istnienie sędziwych palaczy, zadowolonych osób z nadwagą i ludzi, którzy cieszą się sprawnym ciałem, nawet nie posiadając w szafie sportowych butów. Jak już mówiliśmy, nasze ciało nie jest maszyną i nie sposób nad nim w ten sposób zapanować. Całkiem prawdopodobne jest, że w trakcie długiego życia wystąpią jakieś schorzenia. Często dopiero w ten sposób – za pośrednictwem bólu albo ciekącego nosa – pojawia się świadomość, że

w ogóle ma się ciało. Ono niejako dochodzi do głosu i mówi: „Chcę ciepła, spokoju, filiżanki herbaty i świeżego powietrza”. Teraz człowiek ma szansę, by nawiązać dialog z własnym organizmem i zatroszczyć się o siebie.

Rada

Wsluchaj się w siebie

Spróbuj nawiązać dialog ze swoim ciałem. Nie czekaj aż do przyszłego weekendu albo do następnych wakacji, by zatankować i odzyskać siły. Każdego dnia zrób coś na rzecz równowagi pomiędzy wyeksploatowaniem a wypoczynkiem, napięciem a rozluźnieniem. Posłuchaj swojego ciała: czy potrzebuje więcej snu, więcej słońca, świeżo przygotowanego posiłku z wysokojakościowych produktów, a może więcej ruchu, więcej luzu? Daj własnemu ciału to, czego potrzebuje. Obserwuj Twoją codzienność.

O zwykłych chorobach...

Wiele spraw wokół nas może nas zranić, osłabić bądź sprawić, że nasze zdrowie zacznie szwankować. Zaniemóc można na wiele sposobów: od klasycznych chorób wieku dziecięcego przez niezliczone infekcje przeziębieniowe po niezłyty jelitowo-żołądkowe. Większość z tych zachorowań przechodzimy bez szkody dla organizmu, a niekiedy nawet nam one służą – jak choroby wieku dziecięcego – w procesie wzmacniania niedojrzałego jeszcze układu immunologicznego. Ciało leczy się w takich przypadkach samo, o ile mu na to pozwolimy, i bardzo dobrze

wie, jak to zrobić. Lekarstwa służą w tych raczej powszechnych chorobach jedynie jako czynnik wspierający; mogą tylko nieco złagodzić kaszel, katar, chrypkę czy problemy z trawieniem. Każdy pierwotnie zdrowy organizm może sam stanąć na nogi. Taki program mamy zapisany w genach, a nazywa się on samo-uzdrowieniem. Dzięki tej zdolności ciało wycisza objawy, jeśli tylko otrzyma wsparcie i ma wystarczająco dużo czasu.

...i chorobach cywilizacyjnych

Jednakże niektóre choroby niosą ze sobą wysoki potencjał ryzyka. W dzisiejszej dobie poważne zagrożenie dla zdrowia stanowią zwłaszcza tak zwane choroby zwyrodnieniowe albo cywilizacyjne. Co więcej, często stają się one zauważalne dopiero wtedy, gdy równowaga cielesna już jest mocno zaburzona. Należą do nich choroby krążenia wieńcowego, jak nadciśnienie tętnicze, zawał, miażdżyca (arterioskleroza), zaburzenia metabolizmu, cukrzyca typu 2, nadwaga, rak, schorzenia aparatu ruchu i zachorowania autoimmunologiczne. W procesie powstawania tych chorób, o często przewlekłym przebiegu, decydującą rolę odgrywają „zdobycze” cywilizacyjne. W subtelny sposób podkopują one pozytywne sposoby obchodzenia się z własnym ciałem. Chodzi tutaj bez wyjątku o takie „owoce” naszego wysoce zmechanizowanego i niesamowicie przyspieszonego stulecia, jak samochód, który zaoszczędza nam ruchu, albo mrożoną pizzę. Jest gotowa w parę chwil, ale za to zawiera mało substancji odżywczych, a dużo kalorii. Wywiera to fatalny wpływ na organizm człowieka, który z ewolucyjno-historycznej perspektywy

jest raczej starodawnym modelem z tak samo staroświeckimi wymaganiami. Nie może się już sam wyregulować. Linia oddzielająca zdrowie od chorób cywilizacyjnych wydaje się ekstremalnie cienka.

Przyczyna: brak ruchu

Przyczyny znacznego wzrostu zachorowań na cukrzycę, miażdżycę i schorzenia krążenia wieńcowego wcale nie sprawiają groźnego wrażenia. Jedną z nich jest brak ruchu, nad czym ubolewa wielu lekarzy. Aparat mięśniowy i metabolizm energetyczny człowieka są dostosowane do jego dziennej dawki ruchu. Wynika to z faktu, że przed ponad dwoma milionami lat pokolenia naszych przodków – nomadów i myśliwych – każdego dnia przemierzały długie odcinki w poszukiwaniu pożywienia. W obronie przed wrogami czy też dzikimi zwierzętami eksploatowali oni swoje siły fizyczne do zera. Potem przez 250 generacji człowiek, tymczasem osiadły, dzień w dzień, przez wiele godzin zajmował się wymagającymi wysiłku pracami polowymi. Zaledwie około dziesięć pokoleń wstecz rozpoczęła się rewolucja przemysłowa, a wraz z nią mechanizacja pracy. Mimo to także wtedy wymagała ona od ludzi znacznego nakładu sił. Dopiero wraz z nadejściem ery komputerów wielu ludzi – w perspektywie jednego czy dwóch pokoleń – zaczęło cieszyć się dniem powszednim czy też dniem pracy bez istotnego fizycznego obciążenia. Tak oto w najdosłowniejszym tego słowa znaczeniu odsiadujemy nasz czas pracy, w którym jedynym przerywnikiem często bywa tylko wysokokaloryczny, stołóvkowy obiad.



Złe odżywianie się działa niczym trucizna i powoduje choroby.

Przyczyna: złe odżywianie się

Do tego dochodzi fakt, że pod względem wyżywienia sytuacja ludzi Zachodu jest tak komfortowa, jak nigdy wcześniej. Żyjemy w niesamowitym nadmiarze. W krajach uprzemysłowionych dziś nikt nie musi się martwić o to, czy, jak, gdzie i kiedy zaspokoi głód.

Agresywny marketing zabiega o sposób odżywiania się bogaty w cukry, białka i tłuszcze. Jest to nic innego jak chroniczne zatrucie przemiany materii, która od wieków zaprogramowana jest na gromadzenie. Zgodnie z tym rosną „magazyny” na brzuchu i biodrach, metabolizm jest przeciążony i w pewnym momencie odmawia posłuszeństwa. Naszemu organizmowi

doskwiera ustawiczne przeładowanie. Jakkolwiek pod względem ewolucyjno-biologicznym od czasu do czasu może on uporać się z takimi ucztami obżarstwa, to przecież system znajdujący się pod ciągłym obstrzałem kiedyś wreszcie ponosi konsekwencje.

Przyczyna: stres

Nie bez przyczyny długotrwałe obciążenie nazywane jest stresem negatywnym. Żyjemy w społeczeństwie, w którym w pierwszym rzędzie liczy się sukces, natomiast niepowodzenia są uznawane za oznakę słabości. Tylko człowiek zdrowy uchodzi za sprawnego i może w takim społeczeństwie iść naprzód. W razie wątpliwości wolimy nie słyszeć sygnałów płynących z ciała. Umiejętność wykonywania wielu zadań jednocześnie liczy się bardziej niż relaks, nad niczym nie można się zastanowić w spokoju. Nierzadko tempo i brak czasu zmuszają człowieka do odsuwania na boczny tor odczuć w stosunku do samego siebie, a nawet do kompletnego ignorowania ich oraz tego, czego się właściwie chce. To sprawia ból – nie tylko duszy, ale również ciała.

O tym, jak nasze ciało z nami rozmawia

Cielesność i duchowość w praktyce klasycznej medycyny konwencjonalnej – zresztą bardzo wydajnej w leczeniu wielu chorób – często postrzegane są jednakże tak, jakby chodziło o dwa różne, wykluczające się wzajemnie obszary. Obraz człowieka wciąż jeszcze nacechowany jest raczej mechanistycznie. Również psychosomatyka skłonna jest postrzegać ciało i duszę jako systemy wprawdzie wzajemnie na siebie oddziałujące, ale jednak osobne.

Świadomość tego, jak bardzo *psyche* i *soma* są ze sobą powiązane, do wielu miejsc jeszcze niezupełnie dotarła.

A przecież każdy człowiek wie z własnego doświadczenia, że odczucia duchowe, takie jak radość czy strach, oddziałują nie tylko na ciało w formie kołatania serca, przyspieszonego oddechu czy łez. Każde poruszenie ciała ma też zawsze swój aspekt duchowy, tak więc łączy się z częścią składową naszego smutku lub naszej radości. W tradycyjnych azjatyckich sztukach uzdrawiania, na przykład w tradycyjnej medycynie chińskiej, od tysięcy lat wiadomo, że ciało i dusza pozostają ze sobą w bezpośrednim związku. Ciało można postrzegać jako coś zewnętrznego, widzialnego i dającego się poczuć, ale równocześnie jest ono zawsze także zauważalnym wnętrzem. Nie jest tylko fragmentem materii ożywionej, do której dołączyło coś ulotnego, uduchowionego. Jest zupełnie inaczej: w tym miejscu samego siebie, własnej osobowości – w ciele – dokonuje się i rozwija zarówno życie duchowe, jak i samoświadomość. Ciało niesie nas przez życie, jest zawsze częścią naszego wewnętrznego świata – sejsmografem i nadajnikiem jednocześnie. Szczególnie ważne jest to, abyśmy przyjrzeni się, w jaki sposób dochodzi do zakłóceń w działaniu tego systemu.

Czym jest psychosomatyka?

Psychosomatyka zajmuje się głównie wzajemnymi oddziaływaniami duszy i ciała. Pojęcie to łączy w sobie dwa słowa: *psyche* (dusza) i *soma* (ciało). Do dziś dziełem wyznaczającym kierunek w tym obszarze badań jest praca wielkiego psychoanalityka Aleksandra Mirscherlicha pt. *Zur psychoanalytischen*

Info

*Auffassung psychosomatischer Krankheitsentstehung*² ([w:] *Gesammelte Schriften*³, 1983). Już w 1949 roku założył on na Uniwersytecie w Heidelbergu zakład medycyny psychosomatycznej. Obecnie istnieją zaakceptowane przez świat nauki specjalności badawcze z dziedziny psychosomatyki, jak również kliniki specjalistyczne.

Nośnik uczuć

Nasze ciało w pewnym sensie jest schronieniem dla naszych uczuć, ale zarazem czyni nasze życie wewnętrzne widzialnym dla innych. Jego mowa, czyli mimika, gesty i postawa, niejednokrotnie bywa o wiele bardziej przekonująca i autentyczna aniżeli to, co człowiek przekazuje na swój temat słowami. Na długo zanim rozwinął mowę, porozumiewał się tak, jak zwierzęta – za pomocą sygnałów ciała. Dowodów na to dostarcza każdy ruch, jeśli tylko dość uważnie się przyjrzymy. Przede wszystkim twarz drugiego człowieka zdradza często wprost, jak się on tak naprawdę czuje. Radość, zaskoczenie, wściekłość, obrzydzenie, strach, smutek i pogarda wyrażane są we wszystkich kulturach w ten sam sposób. Wszystkie nastroje i emocje odzwierciedlają się w postawie ciała, w sposobie poruszania się i, przede wszystkim, w mimice. Za pomocą specjalnej metody diagnostycznej, jaką jest elektromiografia (EMG; metoda rejestrująca przewodnictwo w tkance mięśniowej), można nawet dokonać pomiaru czasu reakcji mięśni mimicznych. Okazuje się, że mięśnie twarzy

² O psychoanalitycznej koncepcji powstawania chorób psychosomatycznych – przyp. tłum.

³ Pisma zebrane – przyp. tłum.



Dzięki elektromiografii można wykazać, w jak błyskawicznym tempie mięśnie mimiczne reagują na uczucia.

reagują już po 30–40 milisekundach. Czas potrzebny na połączenie jakiegoś uczucia z odpowiednim regionem mózgu trwa od 50 do 100 milisekund; do czasu rozpoznania i zrozumienia go mija kolejnych 120–150 milisekund. Zmysły i organy mają za zadanie zbierać informacje, bodźce ze świata zewnętrznego, jak też odpowiednio je przetwarzać, ale również wysyłać sygnały na zewnątrz. Tym sposobem możemy umiejętnie obchodzić się z naszym otoczeniem i innymi ludźmi, orientować się w świecie. Ponadto nasze zmysły i narządy są jednak również nieustannie zajęte trwaniem z nami w związku czy też „pracą” nad tym związkiem. Kto ma dobry kontakt z samym sobą, ten jest w stanie we właściwy sposób interpretować mowę własnego ciała: je

wtedy, gdy jest głody, pije, gdy jest spragniony, idzie na spacer, ponieważ czuje, że musi rozchodzić nogi. W idealnym wypadku ten związek z samym sobą jest pielęgnowany poprzez dostrzeganie na bieżąco poruszeń duchowych i cielesnych oraz podążanie za własnymi potrzebami, na ile jest to tylko możliwe. Wszystkie informacje pochodzące z wnętrza – nasze uczucia i doznania – stanowią cielesne podłoże naszej samoświadomości i dobrego samopoczucia.

Nasze „Ja” cielesne

Bazując na tej obserwacji, Zygmunt Freund sformułował tezę, że nasze „Ja” w znacznej mierze jest „Ja” cielesnym. Każde poruszenie ducha znajduje bowiem swój wyraz w ciele: jeśli jesteśmy smutni, płacemy, i odwrotnie – poprzez płynące łzy duch postrzega dane zdarzenie cielesne jako smutne. Tak też dzieje się we wszystkich innych przypadkach: gdy ktoś marznie albo jest mu za gorąco, jest rozbudzony albo zmęczony, wzburzony albo rozbawiony, umiera ze strachu albo kipi wściekłością lub też gdy czuje się wykończony. Owe cielesnoduchowe procesy toczą się nieustannie. Są tak oczywiste, że przeważnie nawet nie zdajemy sobie z nich sprawy.

Czym przejawiają się zranienia duchowe

Każdy rodzaj nastroju odzwierciedla się w ciele. Odbywa się to tak samo w przyjemnych, miłych okolicznościach, jak i tych budzących niezadowolenie. To ostatnie może pogłębiać się z powodu trudności do tego stopnia, że osobie, której dotyka, nie udaje się znaleźć wyjścia z niekorzystnego położenia. Każdy zna to uczucie: jest się złym na partnera, kolegę albo szefa

i momentalnie człowiek czuje się zapędzony w kozi róg albo wścieka się. Na poziomie ciała objawia się to typową reakcją stresową (patrz strona 86): puls przyspiesza, zwiększa się napięcie mięśniowe, ciało przybiera szczególną postawę, na przykład kurczy się albo prostuje jak struna, a poziom cukru we krwi rośnie. W normalnych okolicznościach, gdy stres zredukowany jest na przykład poprzez konstruktywną rozmowę, rozwiązanie jakiegoś problemu czy po prostu ćwiczenia rozciągające albo spacer, ciało może samo się wyregulować i sprowadzić wszystkie reakcje do zdrowego poziomu. Jeśli jednak dane okoliczności postrzegane są jako sytuacja bez wyjścia, nasza zdolność do wypoczynku i samouzdrowienia jest bardzo ograniczona.

Sygnaly ciała

Jeżeli człowiek ma poczucie, że już nic nie da się zrobić, pozostaje mu tylko reakcja wzdrygnięcia się albo tanatoza – udawanie martwego. Obie te reakcje należą do odziedziczonych po przodkach reakcji obronnych, ukierunkowanych na przeżycie. Pomagają uniknąć czegoś albo znieczulić się na ból. Mechanizmy te mają tylko jeden sens: wyłączyć świat zewnątrz, odbierany jako coś bolesnego albo obciążającego, a przede wszystkim zamaskować własny świat wewnątrz i cierpienie. Napięcie mięśniowe w tego typu stresujących sytuacjach jest tak ekstremalne, że nie daje się go sprowadzić do normalnych wartości. Ponieważ ciało wycisza przy tym postrzeganie samego siebie, napięcie to można rozpoznać tylko częściowo i zredukować za pomocą świadomych technik relaksacyjnych. Przekazy płynące z ciała są zawsze współczesne. W tym kontekście mówi się o pamięci ciała. Strach i napięcie zapisują się w nim na stałe, nawet jeśli nie ma już ku temu żadnego konkretnego powodu. Jednym ze skutków takiego stanu ciągłego napięcia, nacechowanych

traumą wzorców postępowania albo poruszania się, są tak zwane wtórne szkody następce. Oznacza to, że wiele dolegliwości albo ból mają swoje źródło w napięciach fizycznych. Ich przyczyny leżą częstokroć w odległej przeszłości, w wypadkach, które miały miejsce w dzieciństwie, w traumatycznych przeżyciach, nieprzepracowanej wściekłości, żałobie albo strachu.

Sygnaly duszy

Ciało wytrącają zatem z równowagi nie tylko takie czynniki zewnętrzne, jak niedostatek ruchu, niekorzystny sposób odżywiania się, stres, brak czasu, stopień zanieczyszczenia powietrza czy szkodliwe substancje zawarte w produktach spożywczych. Brak równowagi może się objawiać na płaszczyźnie psychicznej – w formie depresji; cielesnej – w różnych spektrach dolegliwości; albo na obu tych płaszczyznach naraz, przybierając postać całkowitego wyczerpania i wypalenia.

„Znowu żyję...”

Należałem do ludzi pracujących po 15 godzin dziennie, także w weekendy. W 2008 roku, po dobrze zamkniętym roku obrotowym, poleciliśmy na urlop na Fuerteventurę. Podczas kąpieli w morzu wpadłem w prąd morski, który odciągał mnie od brzegu. Walczyłem z falami. W końcu cisnęły mną o skały, a ja jakoś dałem radę wrócić na plażę. Pamiętam jeszcze, że zanim zasnąłem w pokoju i zupełnie odplynąłem, chwyciłem się za serce. Gdy się obudziłem, moje ciśnienie wynosiło ponad 200.

W marcu 2009 roku poddałem się operacji założenia bajpasów. W trakcie sześciogodzinnej operacji do serca implantowano mi trzy tętnice z mojej prawej nogi. Potem, kiedy doszedłem do siebie, czułem z prawej strony kolana lekkie objawy bezwładu. Także psychicznie czułem się kiepsko, wszystko działało się tak wolno. Poza tym odczuwałem w oczach jakieś oszołomienie i częściowo nie rozróżniałem ludzi. Okazało się, że podczas operacji doszło do udaru. Na początku mojego pobytu na rehabilitacji w szpitalu miałem terapeutę, który starał się mimo mojej słabości postawić mnie na nogi. Codziennie odbywał ze mną lekki, dwudziestominutowy trening, tak że prawa noga po jakichś czterech czy sześciu tygodniach wróciła do normalnej formy.

Syn zdobył dla mnie kontakt do terapeutki miorefleksoterapii w pobliżu Stuttgartu. Przez wiele miesięcy poddawałem się regularnym zabiegom i moje samopoczucie trochę się poprawiło. Terapeutka odesłała mnie do dr. Mosettera w Konstancji, do którego udałem się razem z żoną. Dr Mosetter zajął się moją nogą, a potem opuściłem gabinet. Nagle byłem w stanie iść spacerem przez miasto aż nad brzeg jeziora. To było niesamowite, dało mi wewnątrz ogromnego kopa. Zniechęcenie i depresja zniknęły jak ręką odjął. Poczuję, że jednak mam jeszcze jakąś szansę. Od tej pory żona i ja braliśmy udział w każdym tygodniu regeneracyjnym zabiegom miorefleksoterapii, a ja nadal poddawałem się zabiegom w Konstancji. Krok po kroku szło ku lepszemu. Masa mięśniowa i siły fizyczne zaczęły się zwiększać. Od jesieni 2011 roku oprócz tego regularnie odbywałem pod Petersboden marsze z dyplomowaną nauczycielką wychowania fizycznego. Serce dobrze znosiło już

strome podejścia pod górę, mogłem lepiej chodzić. Minęło również uczucie, że kręci mi się w głowie.

Jako że od lat jestem diabetykiem, zacząłem przestawiać się na polecony mi sposób odżywiania się: konsekwentnie wykluczam wszystkie węglowodany i pilnuję godzin posiłków. Czuję się z tym bardzo dobrze i od tamtej pory nie przybrałem ani grama. Jelito się wyregulowało, trawienie mam jak u zdrowego człowieka. Ponieważ od lat cierpiełem z powodu zapać, jest to dla mnie ogromna ulga.

Dziś jestem w stanie codziennie przebiec od siedmiu do dziesięciu kilometrów, zrobiłem się tak wytrzymały, że nawet kupiłem sobie licznik kroków. Średnio pokonuję teraz od 70 do 100 kilometrów tygodniowo. Każdego ranka, o 8.30, robię moje 2,5 kilometra do firmy i bez wysiłku mogę być jakieś trzy, cztery godziny na posterunku. Dwa lata wcześniej to było nie do pomyślenia. Moje życie jest dziś o wiele lepsze, dynamiczniejsze, swobodniejsze.

Waldemar Witte, przedsiębiorca, lat 69
Dawniej pacjent po udarze



Na rzecz elastyczności myślenia

W czasopismach i gazetach ilustrowanych, ale także w wielu poradnikach temat „stres” zaczął zajmować tę samą pozycję co zanieczyszczenie środowiska i niezdrowe dodatki do żywności: stres wywołuje choroby! Ale jak uniknąć tego źródła zagrożenia? Czy jest to w ogóle możliwe? I czy stawianie sobie za cel unikania stresu nie generuje przypadkiem nowych stanów podenergowania? Nie da się tak szybko zmienić ani naszego otoczenia, ani nas samych. Mimo to na co dzień czasami się złościmy, gdy

widzimy, że musimy się mierzyć z trudnymi zadaniami i sytuacjami, dla których natychmiast trzeba znaleźć rozwiązanie. Sprawy zawodowe muszą być załatwione od ręki i nie cierpią zwłoki. Jesteśmy zmuszeni przeproszać i usprawiedliwiać się sami przed sobą i przed innymi. Grozi nam więc obciążająca spirala unikania stresu. Jeśli nakażemy sobie, że będziemy myśleć tak pozytywnie, jak tylko się da, każdą negatywną myśl będziemy przeżywać jak powrót w stare koleiny, jak niepowodzenie. Przez to wewnętrzna presja oczekiwań dalej rośnie, a wraz z nią przymus sukcesu: musimy przecież odnieść zwycięstwo w pozytywnym myśleniu i w unikaniu stresu. Winniśmy ćwiczyć się w tym tak długo i wprowadzać nasz zamiar w czyn, aż wreszcie będziemy w stanie rozluźnić się, aż nerwówka w końcu zmniejszy się, a my będziemy żyć pozytywnie. Jeśli nam się to nie udaje, to tylko z naszej winy: albo byliśmy zbyt wygodniccy, albo po prostu zawiedliśmy, gdyż jesteśmy zanadto negatywni.

Przesłanie tej książki brzmi następująco: aby móc pokonać stres obciążający naszą codzienność, aby dać sobie z nim radę, potrzebujemy przede wszystkim więcej *duchowej elastyczności i uważności*. To znacznie bardziej przydatne i realistyczne niż zwykłe porady typu: „myśl pozytywnie!”, „odstresuj się!” czy monotonne zalecanie wizyty w strefie wellness.

Już ojciec badań nad stresem Hans Selye proponował opartą na kontraście parę distres – eustres. Przedrostek „dis” pobrzmiewa w takich słowach, jak dysonans czy dysharmonia i określa niemiły stan, natomiast przedrostek „eu” oznacza stan przyjemny, jak na przykład w słowie euforia. Wyzwania czy obciążenia sportowe albo zawodowe da się przeżywać całkiem pozytywnie i produktywnie. Stres oznacza bowiem, mówiąc bardzo ogólnie, wyższy poziom pracy, mocniejsze zaktywizowanie organizmu.

Człowiek z natury zainteresowany jest pracą i aktywacją; te jednak muszą odpowiadać jego zdolnościom, ale też oczekiwaniom.

Zbyt prosta byłaby chęć ogólnego zamienienia distressu w eustres. Zadanie polega oczywiście na tym, by na czas rozpoznać oznaki distressu i znaleźć dla niego alternatywę, ponieważ negatywne, trwałe obciążenia i napięcia fizyczne przecież naprawdę prowadzą do powstania zagrożeń dla zdrowia. Jak tego dokonać bez popadania w stres powodowany unikaniem stresu*?

Stres stresowi nierówny

Zarówno pozytywne, jak i negatywne myślenie jest wskazane *w zależności od sytuacji*. Jeśli sytuacja tego wymaga, trzeba wytrzymać także distress. Człowiek w znacznej mierze jest w stanie udźwignąć go bez popadania w chorobę. Stopień obciążenia zależy przy tym nie tylko od czynników obiektywnych, od zaistniałych faktów, ale również od własnych, subiektywnych oczekiwań i wyobrażeń. Jeśli w biurze liczymy na wiele pochwał, rozczarowanie nie każe na sobie długo czekać. Jeśli zignorujemy codzienny poranny korek, a potem jednak w nim utkniemy, nasze zarządzanie czasem rozchwieje się, a my dojdziemy w końcu do celu zestresowani i spóźnieni.

Możliwym wyjściem z tego dylematu jest droga pośredniego i neutralnego (niesugestywnego, raz pozytywnego, raz negatywnego) wewnętrznego dialogu z samym sobą, z otoczeniem i z własnym ciałem. Psychoterapeuta i psychoanalityk Gottfried Fischer, kierownik Instytutu Psychologii Klinicznej i Psychoterapii na Uniwersytecie w Kolonii, jako pionier tej szkoły myślenia wzbogacił o tę ideę wachlarz możliwości mentalnej zmiany w zakresie psychoterapii.

* Więcej o stresie przeczytać można w książce autorstwa Charlotte Watts „Życie bez stresu”. W niej autorka opisuje opracowane przez siebie, sprawdzone sposoby przywracania równowagi ciała i umysłu oraz eliminowania innych skutków długotrwałego napięcia. Publikacja jest dostępna w sklepie www.vitalni24.pl (przyp. wyd. pol.).

Zmień perspektywę

Ostatecznie chodzi o większą wewnętrzną elastyczność, o gibkość. Dzięki temu można zmienić punkt widzenia i cofnąć się o krok. Na drugi rzut oka okazuje się bowiem, że wiele spraw wygląda zupełnie inaczej, niż sądziliśmy. Ciasnota myślenia ustępuje myśleniu szerokiemu, otwierają się nowe perspektywy. Bardzo pomocna jest przy tym zdolność adekwatnego do sytuacji poruszania się pomiędzy negatywnymi i pozytywnymi aspektami zastanej sytuacji.

Jeśli pesymista orzekłby, że szklanka jest do połowy pusta, optymista mówiłby, że do połowy pełna, a następnie ze strony tego drugiego mogłoby dojść do karykaturalnego podkreślania wciąż i wciąż tylko pozytywnego aspektu poprzez twierdzenie, że teraz jest ona pełna w jednej trzeciej, potem, że w jednej czwartej. Zmiana kąta widzenia oznacza często zamianę myślenia *ilościowego* na *jakościowe*. W odniesieniu do wspomnianego przykładu oznaczałoby to: teraz wypilem z przyjemnością już dwie trzecie napoju, teraz już trzy czwarte.

Nie jest zatem tak, że nastawienie optymistyczne i pozytywne myślenie zasadniczo oznacza nastawienie korzystniejsze. Mogą one tak samo przeszkadzać w realistycznym oglądzie sytuacji jak nastawienie pesymistyczne. Negatywne myślenie prowadzi szczególnie wtedy do powstania problemów, gdy przeocza się punkty wyjścia do zmiany i poprawy i gdy pozostają one niewykorzystane.

Od „albo-albo” do „zarówno, jak i”

Wszystkie nasze przeżycia i zachowania oscylują w spolaryzowanym polu napięcia pomiędzy przeciwieństwami. Zdrowie oznacza tu elastyczność; choroba oznacza trwanie w tym, co

ekstremalne. Podczas gdy w zdrowej sytuacji przeciwstawne bieguny płynnie przechodzą w siebie nawzajem i współpracują, samoregulując się, w sytuacjach chorobotwórczych, patogennych pojawia się rozdział pomiędzy przeciwnymi sobie biegunami. W miejsce elastycznej regulacji pojawia się wzorzec „albo – albo”. Albo mamy pełne zaufanie do drugiego człowieka, albo jesteśmy ekstremalnie nieufni. Albo podlegamy fizycznemu napięciu i jesteśmy „nakręceni”, albo zupełnie zrelaksowani, opanowani. Albo jesteśmy całkiem rozbudzeni, albo padamy na twarz ze zmęczenia. Albo jesteśmy absolutnie optymistyczni, albo pesymistyczni na okrągło. Jeśli jesteśmy elastyczni wewnątrz, możemy w jednej i tej samej sytuacji wypróbować obie te możliwości. Tym samym pobudzamy kursowanie, a potem swobodne kołysanie się pomiędzy przeciwieństwami. Zajmujemy pozycję, która ułatwia nam przejście od jednego przeciwieństwa do drugiego i zwiększamy szansę na odtworzenie się samoregulacji. Nasze myślenie będzie *zarówno* pozytywne, *jak i* negatywne; obie te możliwości są jednocześnie elastyczne i odpowiednie do sytuacji.

Zrób eksperyment myślowy

- Przemieszczaj się myślami. W centrum tego ćwiczenia nie stoi stan szczęśliwości, który należy osiągnąć, lecz uwolnienie i poszerzenie myślenia w tym celu, by lepiej dawać sobie radę z realnym życiem.
- Ćwicz się w rozpatrywaniu sytuacji tak pod pozytywnymi, jak i negatywnymi aspektami. Zwróć uwagę na to, jak dana sytuacja zmienia się za każdym razem jakościowo.

Info

- Kursuj w duchu pomiędzy dobrymi a złymi punktami widzenia i możliwościami. Co tak naprawdę jest złego w złej sytuacji, a co dobrego w dobrej?
- Wyobraź sobie stresującą sytuację i przemieszczaj się pomiędzy zmierzeniem się z nią a uniknięciem jej. Co dzieje się wówczas z Twoim ciałem?
- Zanim zaczniesz działać, rozegraj w myślach wersję optymistyczną i pesymistyczną.
- Jeśli regularnie będziesz bawić się w ten sposób myślami, zauważysz, że zaczniesz wpadać na zupełnie nowe rozwiązania problemów.

Na rzecz nowej autouważności

Pełne miłości i uważności spojrzenie skierowane ku samemu sobie już czyni człowieka zdrowszym. Pojęcie „uważność” uchodzi za serce nauk Buddy, jest to tak zwana bezpośrednia droga. W buddyzmie historycznym ćwiczenie medytacji uważności objaśnione zostało w dwóch znanych mowach nauczających: sutrach Satipatthana i Anapanasati. Rozwój uważności to ważny element wszystkich buddyjskich dróg medytacji. Stanowi ona niejako projekt przeciwny do zwykłych rytuałów, za pomocą których w naszym społeczeństwie obchodzimy się z obciążeniami, stresem i dolegliwościami.

Szwajcarski psychiatra Claus Buddeberg nazywa te rytuały następująco: *Coolness*, *Cleverness* i *Happiness*. Dzięki „byciu cool” skrywa się swoje uczucia. *Cleverness* zaprzecza zranieniom i własnej przemijalności. *Happiness* ma pokonać samotność.

Wynika to z tego, że lęki egzystencjalne są w naszym społeczeństwie potępiane. Według Buddeberga należy do nich strach przed staniem się samym sobą (odgraniczenie się od rodziców, partnera i dzieci, ponieważ rodzi to strach przed opuszczeniem i rozstaniem). To strach przed oddaniem się (oddanie kontroli i zawierzenie siebie innym), strach przed przemianą (przed nowym i nieznanym) oraz strach przed ostatecznością (szczególnie w przypadku decyzji dotyczących zawodu i partnera). Nieprzyjemne uczucia, które powstają pomimo wszelkich strategii pomocowych, wyłaniają się potem pod przykrywką zbyt obfitego lub zbyt ubogiego jedzenia, uzależnienia od antydepresantów, alkoholu i nikotyny. Takie strategie nie na wiele się zdają, skoro w końcu w tej czy innej formie dochodzi do wybuchu.

Dla nas uważność, o której Budda pouczał swoich uczniów, może być maksymą życiową nakazującą po prostu obchodzenie się ze sobą lepiej i bardziej świadomie, ponieważ to, czego potrzebuje ciało, by pozostało zdrowe i by zdrowie odzyskało, to koncentracja na samym sobie. To z kolei udaje się tylko wtedy, gdy człowiek nauczy się (znów) dostrzegać sygnały płynące od własnego ciała.

„Gdy idziesz, to idź,
gdy patrzysz, to patrz,
gdy słuchasz, to słuchaj.
Poczuj, czym jesteś”.

Mądrość buddyjska



Kurt Mosetter jest doktorem medycyny i praktykującym uzdrowicielem oraz twórcą mioreflaksoterapii z programem MR (Moc Rozciągania) oraz założycielem Instytutu Kształcenia Vesalius.

Anna Cavellius jest niezależną pisarką i ekspertką kulinarną zajmującą się tematyką prozdrowotną.

Detlef Pape to lekarz specjalista w zakresie medycyny wewnętrznej. Odkrył znaczenie insuliny jako „hormonu tycia” i rozwinął na bazie tej obserwacji dietę rozdzielną insulinową.

Skorzystaj z medycyny XXI wieku!

Dzięki tytułowemu czterem filarom samouzdrawiania:

- pozbędziesz się czynników chorobotwórczych,
- przyspieszysz metabolizm,
- poznasz najskuteczniejsze techniki rozciągania i biegania oraz odkryjesz zalety nordic walking,
- wyciszysz umysł i przejmiesz kontrolę nad stresem wykorzystując terapię dźwiękiem,
- dowiesz się na czym polega dieta rozdzielna insulinowa i nauczysz się ją stosować w swojej codziennej diecie,
- poznasz najzdrowsze pokarmy, które wzmocnią Twoją witalność.

Przejmij kontrolę nad zdrowiem.

Patroni:



Cena: 69,60 zł

ISBN: 978-83-65404-39-8



9 788365 404398