

Vsebina

Predgovor dr. Joeja Dispenze	vii
Uvod	xvii
1. Kaj je zdravje?	1
2. Naše telo ni stroj	17
<i>Zgodba Anite Moorjani</i>	
3. Moč podzavesti	41
<i>Zgodba Joeja Dispenze</i>	
4. Učinek placeba, dojemanje in vera	69
5. Bolezenski odpor	91
<i>Zgodba Elizabeth Craig</i>	
6. Hrana in narava kot zdravili	123
<i>Zgodba Eve Lee</i>	
7. Opiranje na neotipljivo	157
Zaključek	183
Zahvala	207
Dnevni opomniki za vaše zdravilno potovanje	213
Opombe	217
Dodatno branje	221
Spoznajmo strokovnjake	227

Predgovor

Kako čudovito je živeti v tem času. Od preloma tisočletja je čedalje bolj dostopno vse več informacij, več kot kdaj koli v človeški zgodovini. Živimo v krasnem novem svetu. Posledica te velike dobe informacij je, da je nevednost človekova lastna odločitev.

Prihod tehnologije nam pospešeno vliva moč v nešteto novih pogledih – vsak dan. Podatke imamo na dosegu rok, zato lahko sprejemamo nove, drugačne in boljše odločitve. Nič več ne potrebujemo učitelja ali formalne izobrazbe za dostop do informacij, ki so bile nekoč zgolj v rokah avtoritet, strokovnjakov in odločevalcev. Enako so ljudje po vsem svetu bolj kot kdaj prej motivirani, da se proaktivno zanimajo o svoji diagnozi ter uvedejo pomembne in ustrezne spremembe svojega življenjskega sloga. Milijoni ljudi

zdaj iščejo alternativne zdravilne pristope za svoja obolenja (brez posvetovanja z zdravnikom ali slepega jemanja zdravil) in dosegajo precej ugodne rezultate. Drugi pa si brez pomoči duhovnika, pridigarja ali rabina jemljejo čas za poglobljanje v dobro raziskano razumevanje starodavnih ver, teologije in narave stvarnosti. V okviru tega poizvedovanja doživljajo globoka mistična izkustva, ki jih pozitivno spreminjajo za vse življenje.

Kadar pridobite novo informacijo, razumevanje novega znanja ustvari boljše zavedanje samega sebe in sveta okrog vas. Dvigne vas nad vaš vsakdanji rutinski pogled na stvarnost. Novo zavedanje o neki »stvari« ustvari novo raven zavesti, ob spremembi v zavesti pa se pojavi tudi sprememba v energiji. Posledično vam znanje vlije moč in vas prebudi. Zakaj? Ker je znanje že od nekdanj moč in bo to tudi vedno ostalo.

Z učenjem o sebi si torej vlivate moč. Nekako jemljete vajeti v svoje roke, ker ne verjamete več, da ste nemočna žrtev – nekdo, ki se je slepo sprijaznil s tem, da ni sposoben spremeniti svojega življenja niti ni dovolj gotov vase za kaj takega. Zaradi pridobivanja znanja lahko nehate nevede izročati svojo moč v roke nekoga ali nečesa, ki naj bi ukrepal namesto vas (ali se v ta namen zanašati nanj). Zato doba informacij utira pot novi dobi zavesti.

Z nevroznanstvenega stališča gre pri učenju za vzpostavljanje novih sinaptičnih povezav. Vsakič ko se naučite nekaj

novega, možgani vzpostavijo več tisoč novih povezav, ki se kažejo kot vzorci v sivi možganovini. Iz najnovejših znanstvenih raziskav možganov je razvidno, da se ob enournem posvečanju pozornosti na neki pojem ali idejo število povezav v možganih dobesedno podvoji. Te nove stopinje zavesti so materialni dokazi, da ste se učili skozi stike z okoljem. Iste raziskave pa tudi kažejo, da bodo te nove povezave razpadle v nekaj urah ali dneh, če ne boste redno razmišljali o naučenem oziroma si vzeli čas za redno pregledovanje novih informacij. Če je učenje ustvarjanje novih sinaptičnih povezav, je spominjanje ohranjanje oziroma vzdrževanje teh novih povezav.

Zgolj z malce koncentracije in ponavljanja se intelektualne informacije vtisnejo v našo biologijo. Tako nas znanje spreminja. Stvari ne vidimo takšnih, kakršne so, temveč jih vidimo takšne, kakršni smo *mi*. V možgane dobimo novo lečo dojemanja sveta, stranski učinek tega pa je, da vidimo nove možnosti – možnosti, ki se jih pred stikom z znanjem nismo zavedali. Tako je zato, ker možgani »vidijo« zgolj tisto, za kar so narejeni – iz česar izhaja, da vidimo samo tisto, kar vemo.

Ljudje se sicer po najboljših močeh trudijo s tistim, za kar vedo, da je na voljo, ampak če za nekaj ne vedo, lahko rečemo, da to zanje ne obstaja. Enako bi lahko rekli, da to začne obstajati, ko se tega zavedejo oziroma ko postanejo pozorni na to. Takšno pridobivanje takšnega znanja pa ni izkustveno. Ko opazite novo morebitno stvarnost ali možnost, je čas, da s tem znanjem nekaj naredite.

Pri vsem skupaj gre pravzaprav za to, da bolj ko veste, kaj delate in zakaj, lažje postaja ugotavljati, *kako* to delati. Zato je ta trenutek v zgodovini čas, ko ni dovolj zgolj *vedeti* – čas je za *vedeti, kako*.

Vaša naslednja naloga iskalca resnice, znanja, modrosti in informacij je uvesti to znanje v prakso z uporabo, osebno prilagoditvijo ali prikazom tega, kar ste se filozofsko in teoretično naučili. To pomeni, da boste morali sprejemati nove in drugačne odločitve, ki bodo od vas zahtevale, da vključite v dogajanje svoje telo. Ko boste zmogli svoje vede-
nje uskladiti s svojimi namerami ter svoja dejanja izenačiti s svojimi mislimi – ko boste dosegli sodelovanje uma in telesa –, boste izkusili nekaj novega.

Izkušnje bogatijo sinaptične povezave v možganih. Ko novo izkušnjo sprejmete za svojo, novi dogodek prida k intelektualnim povezavam v možganih – in jih nadgradi. Takoj ko se te povezave v nadaljevanju organizirajo v nova omrežja, možgani izdelajo ustrezno kemikalijo. Tej kemikaliji pravimo občutek oziroma čustvo. Takoj ko zaradi novega dogodka občutite več vitalnosti, boljše zdravje, celovitost ali veselje, s tem učite svoje telo, kako na kemični ravni razumeti tisto, kar je vaš um spoznal na razumski. Zdaj se nove informacije prebijajo v vaše telo, ne zgolj v um, in spreminjajo vaše telesno stanje. V resnici privajate svoje telo novemu umu. V tistem trenutku sta um in telo usklajena z novo informacijo.

Upravičeno lahko torej rečemo, da je znanje namenjeno umu, izkušnja pa telesu. Zdaj začenjate *utelešati resnico* te filozofije. S tem prepisujete svoj biološki program in na novo signalizirate novim genom, saj nove informacije prihajajo iz okolja. Kot vemo iz epigenetike, če okolje daje signale genom, končni produkt izkušnje v okolju pa je čustvo, dobesedno na novo signalizirate genom. Ker vsi geni tvorijo beljakovine, te pa so odgovorne za zgradbo in delovanje telesa (izražanje genov je odraz življenja), dobesedno spreminjate svojo genetsko usodo. To kaže, da je povsem mogoče v hipu ozdraviti telo.

V skladu s tem velja, da če lahko ustvarite izkušnjo enkrat, bi to moralo biti ponovljivo. Če vztrajno sprejemate enake odločitve in vedno znova dobivate enake izkušnje, boste prej ali slej nevrokemično navadili um in telo na to, da bosta začela delovati enotno. Ko nekaj naredite že tolikokrat, da znata to narediti tako telo kot um, to postane samodejno, naravno in preprosto. Povedano enostavno, postane večšina, navada oziroma način življenja. Ko dosežete to stopnjo spretnosti, vam ni več treba zavestno razmišljati o izpeljavi te naloge. Takrat resnično spremenite svoje telesno stanje, saj je informacija postala vaš sestavni del. Začenjate *obvladovati to filozofijo*. Postali ste to znanje.

Rezultat vašega vztrajnega prizadevanja ne bo samo spremenil vas, temveč bi moral v vašem življenju tudi ustvariti še več možnosti, ki so odraz vašega prizadevanja.

Čemu bi se drugače sploh lotevali tega? In kaj mislim z *možnostmi*? Govorim o zdravljenju bolezni ali neravnovesij tako v telesu kot umu. Govorim o ustvarjanju boljšega življenja zase zaradi odsotnosti ponavljanja istih podzavestnih odločitev, ki so jih programirale pretekle travme. Ko izločite te odločitve, oblike vedenja in izkušnje ter živite v skladu z novimi odločitvami, oblikami vedenja in izkušnjami, se lahko pojavijo rezultati v obliki novih služb, novih odnosov, novih priložnosti in novih življenjskih pustolovščin.

Ta knjiga in dokumentarec *Zdravi (Heal)* sta del novega in drugačnega novinarskega žanra, ki ga še zdaleč ne predstavlja zgolj skupina znanstvenikov, raziskovalcev oziroma zdravilcev, ki zagovarjajo teorije o tem, kako lahko dosežete spremembe na področju svojega zdravja. Ker ste lahko priča resničnim ljudem – takšnim, kot ste vi –, ki eksperimentirajo z različnimi pristopi in z njimi resnično dosežejo spremembe na področju svojega zdravja, je knjiga *Zdravi* praktična in pristna raziskava zdravljenja. Te zgodbe osebnih sprememb in preobrazb niso hollywoodske različice sijajnih zgodb o zmagoslavju vsem oviram navkljub. Ker so si ljudje iz teh pričevanj želeli pomembnega napredka pri okrevanju, so se namesto tega morali zazreti globoko vase in ugotoviti, kaj potrebujejo za nenehno spreminjanje svojih misli, čustev in dejanj. Njihove pripovedi so pristne in z njimi se je mogoče poistovetiti.

Ko je Kelly Noonan Gores prvič navezala stik z menojo s prošnjo, naj nastopim v dokumentarcu *Zdravi*, sem bil presrečen ob spoznanju, da se nekdo na povsem novi ravni loteva raziskovanja, kaj je potrebno za odpravo kroničnih zdravstvenih obolenj. Odleglo mi je, ko sem izvedel, da nje-no delo vsebuje dokaze, ki so naslednja raven informacij. Dokazi so najpomembnejši glas.

Nekdo je moral povedati to zgodbo in navdušen sem, da se je Kelly lotila naloge s takšno iskrenostjo, jasnostjo in odprtostjo. To kaže, da um *zmore* ozdraviti telo. Pravzaprav sem s svojo raziskovalno ekipo izpeljal več poskusov v dokaz, da se zdravljenje v večini primerov začne v glavi. Zdaj vemo, da se nikoli ne zgodi, da um ne bi vplival na telo, in da ni trenutka, ko telo ne vpliva na um. To pomeni, da morate spremeniti um, če želite spremeniti telo – in obratno. Poigrajte se z mislijo, da morate najprej ozavestiti, o čem razmišljate, če se želite podati na zdravilno potovanje, potem pa dobesedno spremeniti svoje misli in občutke.

Dolgoročni učinki stresnih hormonov vas lahko vržejo iz genetskih tirov in ustvarijo bolezen. Stres se pojavi, ko se poruši homeostaza možganov in telesa, ravnovesje pa se znova vzpostavi zaradi prirojenega telesnega odziva na stres. Živeti v stresu pomeni živeti v nenehni stiski in boju za obstanek. Življenje v stiski dolgoročno izčrpava naravne zdravilne sposobnosti telesa. Vsi organizmi v naravi prenesejo kratkoročen stres, ko pa smo v stalnem, se vključi odziv nanj, ki ga

ne moremo izključiti. Takrat se bližamo bolezni. Povedano preprosto, če vso življenjsko moč telesa porabljammo za neko nevarnost – *resnično* ali *namišljeno* – v zunanjem svetu, v našem notranjem svetu ni energije za rast in obnavljanje.

Zaradi velikosti velikih možganov in neokorteksa smo ljudje sposobni imeti misel za bolj resnično od česar koli drugega. To kaže, da je odziv na stres mogoče izzvati že zgolj z razmišljanjem o težavah ali s pričakovanjem črnih scenarijev v prihodnosti. Premišlujte malo o tem. Zaradi svojih misli lahko dobesedno zbolite. To je lep primer povezanosti med umom in telesom. Ob tem se poraja vprašanje: *Če lahko zaradi svojih misli zbolimo, ali bi lahko zaradi svojih misli ozdraveli?*

V tej knjigi boste izvedeli, da je odgovor *pritrديلen*.

Iz svojih več kot tridesetletnih delovnih izkušenj s kroničnimi obolenji vem, da če obstajajo tri vrste stresorjev (fizični, kemični in čustveni), ki povzročajo neravnovesje v telesu, obstajajo tudi trije načini za ustvarjanje telesnega ravnovesja – fizični, kemični in čustveni. Joga, akupunktura, telesna vadba, kiropraktika in masaža lahko izničijo fizični stres in ustvarijo fizično ravnovesje v telesu. Izbiranje boljše hrane, omejevanje kalorij in jemanje vitaminov, zelišč ali zdravil lahko skupaj pripelje do boljšega kemičnega ravnovesja. Seštevek znanja o tem, kako vzpostaviti mir v miselnem svetu ter se bolje zavedati svojih misli in občutkov, ustvarja čustveno ravnovesje. Meditacija, energijska psihologija, desenzitizacija

in vnovična predelava z očesnim gibanjem (EMDR), tehnika doseganja čustvene svobode (EFT) ali psihoterapija pa nas vračajo v nevročustveno ravnovesje.

Kot vem, je tako: če lahko uravnate dva sistema izmed teh treh in jih uravnovesite, se bo čez čas običajno unesel tudi tretji. Na primer, če nekdo postane bolj fizično in kemično uravnovešen, bo tudi bolj čustveno uravnovešen. Če lahko postane bolj kemično in čustveno uravnovešen, bo najverjetneje postal tudi bolj fizično uravnovešen. Po istem kopitu velja, da če lahko postane bolj fizično in čustveno uravnovešen, bo tudi bolj kemično uravnovešen.

O tem govori ta knjiga. Je vodnik, ki vam bo pomagal najti ravnovesje in zdravje. Kot boste izvedeli, je zahodna medicina odlično sredstvo za akutna obolenja, Če si zlomite roko ali se vam vname slepič, bi morali najprej poiskati zdravniško oskrbo. Dejanska odprava kroničnih obolenj pa zahteva spremembo življenjskega sloga. Zgolj jemanje zdravila ali peščice zdravil za omilitev obolenja ni zdravljenje. Če se želite resnično pozdraviti, morate spremeniti svoj način razmišljanja, ravnanja in čutenja. Celota razmišljanja, ravnanja in čutenja sestavlja vašo osebnost, vaša osebnost pa ustvarja vašo osebno stvarnost. Spremenite svojo osebnost in spremenili boste svojo osebno stvarnost.

Pri preučevanju več tisoč primerov v zadnjih dvajsetih letih sem ugotovil, da ozdraveti nekako pomeni postati nekdo drug.

S Kelly si deliva prepričanje, da tako kot se lahko neka okužba širi v skupnosti in povzroča bolezen, lahko tudi zdravje in dobro počutje postaneta enako nalezljiva kot katera koli bolezen. Ni lahko demistificirati, kako ozdravimo, kaj šele to ubesediti tako, da bi bilo to dostopno množicam. Kelly vam bo odlično pokazala, kaj je mogoče.

Berite to čudovito knjigo odprtega duha, potem pa si vzemite čas za takšno ali drugačno uporabljanje njenih načel vsak dan. Konec koncev je bila napisana zato, da vam spremeni življenje.

Hvala, Kelly.

– **dr. Joe Dispenza**

avtor *New York Timesovih* uspešnic *Placebo ste vi*,
Postanite brezmejni in *Odvadite se biti to, kar ste*

Uvod

Pred približno desetimi leti sem prvič pomislila, da bi posnela dokumentarni film o neverjetni sposobnosti našega telesa, da se zdravi sámo, in o velikem vplivu, ki ga ima naš um na naše zdravje in življenje. Začetno seme je bilo zasejano, ko sem prebrala knjigo Brucea Liptona *Biologija prepričanj: znanstveni dokaz o nadvladi uma nad materijo*. Spomnim se, da sem pomislila: *Nismo žrtve svojih genov? To morajo izvedeti vsi!* Udeleževanje srečanj doktorja Michaela B. Beckwitha v mednarodnem duhovnem središču Agape se je izkazalo za bogato prst, v kateri je to seme vzkliko. Njegovi nauki niso samo potrdili, da naše misli in prepričanja zmorejo vplivati na naše doživljanje in telesno zdravje, temveč so me besede dr. Beckwitha navdihnile, naj sledim svojemu srcu in uresničim svojo vizijo o doku-

mentarcu. Nekaj me je naučil: ko nas vleče neka vizija, je to znak, da smo usklajeni s ciljem svoje duše.

Začela sem opažati, kako polna energije in navdušena sem postala pri razpravljanju o umu v odnosu do človekove sposobnosti samozdravljenja, to pa me je spodbudilo, da sem o temi kar se da veliko brala, se učila in jo raziskovala. Potem se je pred približno tremi leti pojavila zadnja stvar, ki je sprožila priprave na snemanje filma, in sicer knjiga Anite Moorjani *Z roba smrti v pravi jaz: moje potovanje od raka skozi obsmrtno izkušnjo do resnične ozdravitve*. Navdih, ki me je preplaval po branju njene izjemne zgodbe, mi je vлил notranjo gotovost, da to *moram* narediti. *Če se je lahko Anitino fizično telo pozdravilo po takšni grozni diagnozi, se lahko vsakogaršnje!* Z drugimi besedami, napočil je božanski trenutek; končno sem se počutila pripravljena narediti korak v neznano in posneti dokumentarni film z vsemi moji najljubšimi učitelji o tej temi.

Izkazalo se je, da pridige dr. Beckwitha niso razočarale. Takoj ko sem prisluhnila tisti privlačni sili in viziji v svojem srcu, je vse stvarstvo v resnici stremelo k temu, da bi se mi želja uresničila. Snemanje filma bi opisala kot nenehno stanje *zanosa*. Ni potekalo brez izzivov in ovir, ampak za seboj sem čutila energijo, ki je presegala mojo. Zaradi te energije sem se lahko predala in zaupala, da je ta dokumentarni film treba posneti in da sem samo sel.

Takoj ko je film prišel v kinematografe, je postal uspešnica. Ob pozitivnem odzivu nanj sem spoznala, kako

globoko se je dotaknil ljudi, kar me je spodbudilo, da sem izkoristila zagon in napisala knjižno različico za dodatno podporo. Od nekdanj zelo rada pišem in sem vneta bralka – močan vpliv knjig za samopomoč je spodbudil moje potovanje proti filmu *Zdravi* –, zato je bil to samoumeven naslednji korak. Knjiga ne bi bila zgolj pripomoček, s katerim bi lahko bralci brez težav obnovili prepričljive izjave naših strokovnjakov v filmu in od njih odnesli kaj otipljivega, temveč tudi priložnost za boljše in poglobljeno obravnavo, ki je film ni omogočal.



Številni so me vprašali, ali sem navdih za film *Zdravi* dobila zato, ker sem izgubila koga od bližnjih zaradi pogubne bolezni ali ker sem sama prestala težek zdravstveni izziv. Odgovor na oboje je, na srečo, nikalen. Toda peščica mojih lastnih (ne preveč hudih) zdravstvenih težav je pomagala zanetiti zgodnje zanimanje za prastare in naravne zdravilne tehnike.

Nekaj takšnega sem doživela na začetku srednje šole. Pri šestnajstih letih sem se vrnila s taborjenja in za en teden obležala s hudimi bolezenskimi znaki, podobnimi gripi. Ko sem se pozdravila, so bezgavke na vratu ostale otečene še več mesecev. Zdravnik je naredil preiskavo za mononukleozo in virus Epstein-Barr, izvid je bil v obeh primerih negativen. Dal mi je antibiotike, da bi premagala trdovratno

okužbo – ampak zaman. Ko so mi po skoraj desetih mesecih iz vratu še vedno molele bezgavke v velikosti žogice za golf (za dekle v srednji šoli to ni bil preveč dober imidž!), se je moj zdravnik odločil narediti biopsijo bezgavk. Dobila sem splošno anestezijo in kirurg mi je naredil dvocentimetrsko zarezo na levi strani vratu. Izvid biopsije je bil brez posebnosti, tvorba je bila benigna.

Nekaj tednov pozneje sem po pouku spremljala mamo, ki je bila naročena pri kiropraktiku. Ta je potipal moje bezgavke in predlagal, naj poskusim en teden vsak dan piti 0,3–0,6 decilitra jabolčnega kisa. Mama je našla kis z okusom borovnic, ki je bil piten, in ubogala sem strokovnjakova navodila. In res, osem dni pozneje so se bezgavke zmanjšale na običajno zdravo velikost. Po obiskih več zdravnikov, operaciji in treh neuspešnih terapijah z antibiotiki sem zdravilo odkrila v steklenici kisa, kupljeni v trgovini z zdravno prehrano. Izkušnja me je naučila, da zdravniki uradne medicine ne vedo vedno najbolje. Začela sem se zavedati novega občutka zaupanja in ljubezni do alternativnih, naravnih načinov zdravljenja.

Vse močnejše zanimanje za to, kako deluje telo in kako bi se lahko zdravilci zavzemali za uspešna zdravila v okviru nekonvencionalnega zdravljenja, me ni zapustilo. Na svojem potovanju sem ves čas beležila številna mesta, na katerih se znanost in duhovnost prekrivata, in strašno zanimivo se mi zdi, da so starodavni načini zdravljenja, kot

so akupunktura, energijska medicina, zelišča in meditacija, uspešno v uporabi že več tisoč let, vendar jih uradna medicina še vedno ne priznava v širšem obsegu. Prav s to očaranostjo in zvedavostjo se lotevam raziskovanja starodavnih in novih neznanih svetov zdravljenja in dobrega počutja.

Nisem doktorica medicine. Nisem znanstvenica. Sem zgolj strokovnjakinja za svoje lastne življenjske izkušnje. Že dvajset let iščem nasvete pri malem morju zdravilcev in alternativnih terapevtov v upanju, da se bom dokopala do odgovora na uganko, kako priti do resničnega zdravja in sreče. Študirala sem celostno prehrano na inštitutu za integrativno prehrano IIN v New Yorku, da bi bolje razumela, kaj zdravo prehranjevanje v resnici je. Študirala sem psihologijo, duhovnost, kvantno fiziko, energijsko medicino, starodavno modrost in različne oblike zdravljenja. Sicer trdno verjamem, da sta prehrana in življenjski slog bistvena dejavnika pri ohranjanju zdravja, vendar sem tudi spoznala, da imajo naš um ter naše misli in prepričanja neposreden in velik vpliv na naše biološke procese.

Prepričana sem, da je naša moč samozdravljenja večja, kot so nam dajali vedeti. Ampak ni mi treba verjeti na besedo – odpravila sem se na pot in naredila intervjuje z vodilnimi znanstveniki, zdravniki in učitelji na področjih medicine uma in telesa, kot so Deepak Chopra, Bruce Lipton, Marianne Williamson, Michael B. Beckwith, Kelly Turner in drugi.

Knjiga *Zdravi* ne črpa zgolj iz teh genialnih umov, temveč se pogloblja tudi v neverjetna resnična zdravilna potovanja ljudi, ki sem jih spotoma spoznala. Z navdihujočimi in čustvenimi zgodbami preživelih bomo globoko povrtali v to, kaj je učinkovalo, kaj ni in zakaj. Trdno verjamem, da s spoznavanjem zgodb o uspehu drugih krepimo in utrjujemo svoje prepričanje v svoje sposobnosti. Zdravljenje je lahko izjemno zapleteno in osebno, zgodi pa se lahko iz najrazličnejših razlogov. Zgodi se lahko celo spontano.

Namen te knjige je pregnati temo neosveščenosti in osvetliti resnico o tem, kakšen je pravi vzrok epidemije kroničnih bolezni in kaj je v resnici mogoče v zvezi z zdravljenjem. Najnovejše znanstvene raziskave razkrivajo, da nismo vedno žrtve nespremenljivih genov, ne bi pa smeli niti nasesti grozljivi napovedi poteka bolezni. Dejstvo je, da imamo večji nadzor nad svojim zdravjem in življenjem, kot so nas učili. Knjiga vam bo vlila moči z novim razumevanjem čudežnega človeškega telesa in izjemne sposobnosti samozdravljenja v nas vseh.

Pa začnimo.

Kaj je zdravje?

Bolezen v resnici zdravijo naravne sile v nas.

– Hipokrat

Preštevlni imamo občutek nemoči, kadar gre za naše zdravje. Sodobna družba nas je naučila, da smo žrtve svojih genov, prepuščeni na milost in nemilost muhasti (ali vnaprej določeni) usodi, rešijo pa nas lahko samo zdravniki v belih haljah s svojimi stetoskopi, skalpeli in čudežnimi bloki z recepti. Ampak ali so tablete in operacije v resnici najprimernejše rešitve za zdravljenje vse pogostejših kroničnih bolezni in obolenj?

Ob skoraj polovici prebivalcev Združenih držav Amerike, ki boleajo za kakšno kronično boleznijo,¹ kaže, da je odgovor bolj večplasten od preprostega predpisovanja zdravila ali načrtovanja operacije. Kronično obolenje je opredeljeno kot takšno, ki je trdovratno, ponavljajoče se

ali z drugače dolgotrajnimi učinki – kot bolezen, ki pride s časom. Izraz *kroničen* se pogosto uporabi, ko potek bolezni traja več kot tri mesece in ga je mogoče razlikovati od obolenja, ki mu pravimo akutno (z nenadnim začetkom in običajno v hujši obliki). Razlikovati je treba med akutno in kronično boleznijo, saj (kot boste ugotovili v tej knjigi) je ob vse slabšem zdravju in pešajočem zdravstvu med glavnimi težavami to, da akutni medicinski model uporabljamo pri kroničnih boleznih, ne uspeva pa nam dokopati se do temeljnih vzrokov in doseči trajne ozdravitve.

Znanost in tehnologija sta v zadnjem desetletju napredovali hitreje kot kdaj koli, kljub temu pa nismo bili še nikoli bolj bolni in depresivni. Rak, kronična bolezen, je postal daleč preveč razširjen in je enako grozna diagnoza, kot je bila pred štiridesetimi leti. Tesnoba in depresija se zdita tako običajna kot prehlad, avtoimunske bolezni pa se širijo kot vročinski izpuščaji poleti.

Kaj se dogaja? Je naš svet postal tako strupen, da so zdravstvene tegobe neizogibne? Kemikalije v predelani hrani in gospodinjskih izdelkih lahko sicer vsekakor prispevajo k obolevanju, toda *Zdravi* ni zgolj še ena izmed knjig o prehrani, dietetiki in sonaravnem življenju. *To je knjiga o tem, kako globoko povezan je um z biološkimi procesi, in o ogromnem vplivu, ki ga imajo misli, prepričanja in čustva na telesno zdravje.*

»Delaj po svojih najboljših močeh, dokler ne postaneš pametnejši. Ko postaneš pametnejši, delaj bolje.«

– Maya Angelou

Vpliv stresa

Kaj je zdravje? Med definicijami zdravja je v slovarju *Merriam-Webster Collegiate Dictionary* navedeno:

Dobro stanje telesa, uma ali duha, še *zlasti*: odsotnost telesnega neugodja ali bolečine; stanje, v katerem nekdo ali nekaj dobro uspeva oziroma nekomu ali nečemu dobro gre: dobro počutje.

Če je zdravje odsotnost telesnega »ne-ugodja«, lahko morda rečemo, da je zdravje pravzaprav stanje *ugodja*. Lahko bi celo domnevali, da bi dobro uspevanje oziroma dobro zdravje moralo biti naše naravno stanje, tako kot cvetlice cvetijo in bujno uspevajo v naravi, ne da bi jim bilo treba kar koli »početi«. Iz tega torej sledi, da bi se morali takrat, ko zbolimo, vprašati, kaj nas morda meče iz ravnovesja oziroma iz našega naravnega stanja dobrega uspevanja. Strokovnjaki pravijo, da je glavni krivec stres.