

Aimee E. Raupp

CHOROBY AUTOIMMUNOLOGICZNE

– holistyczne uzdrawianie



Jak diametralnie poprawić stan zdrowia,
dzięki ćwiczeniom oddechowym, diecie
i wielu innym prostym technikom

Komu podobała się książka
Choroby autoimmunologiczne – holistyczne uzdrawianie

„Aimee to promyk nadziei dla wszystkich pragnących poprawić stan swojego zdrowia i obudzić się do najlepszego życia”.

— **dr Deepak Chopra**

„Choroby autoimmunologiczne – holistyczne uzdrawianie to lektura obowiązkowa dla każdego, kto czuje się chory, zmęczony i nie wie, co się dzieje. Książka ta jest oparta na współczuciu, bogata w solidne porady medyczne i napisana przez osobę korzystającą z osobistych doświadczeń. To prawdziwa skarbnica przełomowej wiedzy, która każdemu pomoże uleczyć ciało i życie”.

— **dr Christiane Northrup**, bestsellerowa autorka *New York Timesa*, autorka książki *Ciało kobiety, mądrość kobiety*

„Aimee Raupp to jedna z najmilszych, najhojniejszych i najbardziej utalentowanych uzdrowicieli. Dzięki jej naukom zmieniłam sposób, w jaki myślę o swoim ciele i drodze do uzdrowienia. Jeśli pragniesz rozbudzić swoje zdrowie, potrzebujesz tej książki i uzdrowicielki Aimee”.

— **Gabrielle Bernstein**, bestsellerowa autorka *New York Timesa*, autorka książki *Szczęście to Twój wybór*

„Nauki Aimee są przepelnione ogromną ilością wiedzy i wyników badań, którym towarzyszą życiowe doświadczenie i duża dawka humoru. W mistrzowski sposób przekazuje klientkom i czytelnikom praktyczne narzędzia, które pozwolą im osiągnąć i utrzymać optymalny stan zdrowia oraz witalność, pomimo wyzwań stawianych przez współczesny styl życia. Roztacza mądrość i wiedzę, by natchnąć klientki uzdrawiającym działaniem miłości do samej siebie i samoakceptacji”.

— **Agapi Stassinopoulos**

„Aimee Raupp rozumie, że kochając siebie, można uleczyć w sobie wszystko – ciało i duszę – i ukazuje nam drogę do pełnego zdrowia we wszystkich formach”.

— **Rebekah Borucki**

„Przesłanie Aimee to wezwanie do działania skierowane do kobiet w każdym wieku, mówiące, aby przejęły kontrolę nad swoim zdrowiem, wchodząc na drogę miłości do samych siebie. Korzyści wykraczają poza fizyczne uzdrowienie, obejmując osiągnięcie harmonii między ciałem, umysłem i duszą owoce optymalnym, dobrym stanem zdrowia oraz witalnością”.

— **Claudia Chan**

Aimee E. Raupp

CHOROBY AUTOIMMUNOLOGICZNE

– holistyczne uzdrawianie

Jak diametralnie poprawić stan zdrowia,
dzięki ćwiczeniom oddechowym, diecie
i wielu innym prostym technikom

Słuchaj radia Hay House na
www.hayhouseradio.com



REDAKCJA: Ewelina Kuryłowicz
SKŁAD: Emilia Dajnowicz
PROJEKT OKŁADKI: Emilia Dajnowicz
TLUMACZENIE: Karolina Pruszyńska

Wydanie I
BIAŁYSTOK 2020
ISBN 978-83-8168-342-5

Tytuł oryginału: *Body Belief. How to Heal Autoimmune Diseases, Radically Shift Your Health, and Learn to Love Your Body More*

BODY BELIEF © 2018 by Aimee E. Raupp

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2018
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 dietetyka. 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

*Silnym kobietom z mojej rodziny, które wierzyły we mnie –
ciałem, umysłem i duszą.*

*Wasza odwaga, dobro i rady
pomogły mi rozwinąć skrzydła. Dziękuję ~*

Mamo

Babciu

Ciociu

Ciociu Eileen

Ciociu Carolyn

Ciociu Marilyn

Siostró Lily

Ciociu Pat

Babciu Ellen

SPIS TREŚCI

<i>Wprowadzenie</i>	11
<i>Wstęp</i>	15
Rozdział pierwszy: Reakcja autoimmunologiczna:	
wrogie przejęcie twojego ciała	27
Rozdział drugi: Klucz to wiara	47
Rozdział trzeci: Filary planu <i>Uwierz w swoje ciało</i>	63
Rozdział czwarty: Odzyskaj łączność z samą sobą	73
Rozdział piąty: Odnów przekonania dotyczące swojego ciała	97
Rozdział szósty: Przebudź swoje zdrowie	119
Rozdział siódmy: Plan żywieniowy <i>Uwierz w swoje ciało:</i> podstawy	127
Rozdział ósmy: Plan żywieniowy <i>Uwierz w swoje ciało:</i> krok po kroku	163

Rozdział dziewiąty: Przebudź zdrowie jeszcze bardziej	201
Rozdział dziesiąty: Plan <i>Uwierz w swoje ciało</i> w akcji:	
7-dniowy program	235
Rozdział jedenasty: Uwierz w nową siebie	253
<i>Przepisy</i>	259
<i>Pomysły na szybkie przekąski</i>	297
<i>Produkty kosmetyczne spełniające wymogi planu</i>	
Uwierz w swoje ciało	299
<i>Środki czystości i użytku domowego spełniające wymogi planu</i>	
Uwierz w swoje ciało	307
<i>Przelicznik miar i wag</i>	311
<i>Przypisy</i>	315
<i>Podziękowania</i>	321
<i>Twój przewodnik po planie Uwierz w swoje ciało</i>	324
<i>O Autorce</i>	326

WPROWADZENIE

Czy masz zamglony umysł i ciężko ci się skupić?

Czy budzisz się wyczerpana po ośmiu godzinach snu?

Czy czujesz, że twoje hormony są przez większość czasu rozregulowane?

Czy często coś cię boli w ciele?

Czy często doświadczasz gazów, wzdęć lub niestrawności?

Czy cierpisz na egzemę, łuszczycę lub inne problemy ze skórą, których trudno ci się pozbyć?

Czy masz trudności z zajściem w ciążę i/lub przeszłaś wielokrotne poronienia?

Czy trudno jest ci schudnąć?

Czy masz nawracające ataki lęków lub depresji?

Czy doświadczasz przypadkowych reakcji alergicznych na czynniki środowiskowe, przewlekłych problemów z zatokami lub jednego i drugiego?

Czy masz wrażenie, że zawsze łapiesz przeziębienie, które pojawi się w biurze?

Jeśli odpowiedziałas „tak” na trzy lub więcej pytań i jesteś kobietą pomiędzy 20 a 45 rokiem życia, możliwe, że cierpisz na chorobę autoimmunologiczną.

Bez względu na to, czy sięgnęłaś po tę książkę dlatego, że już zdiagnozowano u ciebie chorobę autoimmunologiczną; podejrzewasz, że możesz cierpieć na takie schorzenie czy też może czujesz się źle i szukasz pomocy, nie jesteś sama. Prawie 30 milionów kobiet zmagają się z chorobą autoimmunologiczną, taką jak reumatoidalne zapalenie stawów, choroba Hashimoto, nieswoiste zapalenie jelit, celiakia, endometrioza i cukrzyca typu 1. Jeszcze więcej kobiet żyje z niezdiagnozowanym schorzeniem autoimmunologicznym, może nawet ty. Szacuje się, że u jednej na dziewięć kobiet w wieku od 20 do 45 lat rozpoznana zostanie taka choroba.

Choroby autoimmunologiczne powstają, gdy organizm przestaje odróżniać elementy obce od siebie samego i przez pomyłkę atakuje normalne, zdrowe komórki, dając początek schorzeniu. Mówiąc inaczej: organizm zaczyna atakować zdrowe tkanki, bo zaczyna postrzegać je jako niezdrowe, a reakcja ta tworzy stan zapalny i chorobowy. Amerykańskie Towarzystwo Chorób Autoimmunologicznych (AARDA) podaje, że występowanie chorób autoimmunologicznych wzrosło trzykrotnie w ciągu ostatnich 40 lat, a kobiety (szcze-

gólnie w wieku reprodukcyjnym) padają ich ofiarą o 75% częściej niż mężczyźni. Rozumiesz? Występowanie chorób autoimmunologicznych wzrosło trzykrotnie w ciągu ostatnich 40 lat, a kobiety cierpią o 75% częściej niż mężczyźni.

Dlatego napisałam tę książkę. W ciągu prawie 15 lat doświadczenia w pracy klinicznej jako specjalista od zdrowia i samopoczucia kobiet zrozumiałam coś ważnego: wśród kobiet ma miejsce autoimmunologiczna epidemia; czują się one niesamowicie źle, a problem tylko się pogarsza. Nie akceptuję tego i ty też nie powinnaś. Dlatego opracowałam plan *Uwierz w swoje ciało* – chcę dać ci siłę, bo zasługujesz, aby czuć się dobrze, cieszyć się pełnią zdrowia i co najważniejsze, jesteś w stanie się uleczyć.

Powiem jednak jasno: sama książka cię nie uleczy.

Ta książka da ci *narzędzia*, aby się uleczyć, ale narzędzia to nie wszystko. Przede wszystkim chodzi o to, abyś podjęła decyzję, że przejmiesz kontrolę nad swoim zdrowiem i życiem. Będę cię dopingować i dawać najlepsze rady, jakie mogę, ale to ty musisz zadecydować, że chcesz poczuć się lepiej.

Wchodzisz w to?

Mam nadzieję, że tak, bo w głębi serca wiem, że możesz i powinnaś czuć się lepiej niż teraz. Razem znajdziemy drogę powrotu do pełnego zdrowia, którego jesteś godna.

WSTĘP

Pełnia zdrowia wygląda tak: budzisz się, czując się wypoczęta; twoje hormony są zbalansowane; czujesz się silna i pełna energii; dobrze trawisz jedzenie; codziennie dobrze się wypróżniasz; twoja skóra jest dobrze nawilżona z małą ilością niedoskonałości lub bez nich (cały czas!); masz promienną cerę; twoje włosy lśnią; twoje paznokcie rosną; twoje ciało zdrowieje i szybko wraca do równowagi po wszystkich komplikacjach i przede wszystkim, czujesz się dobrze odżywiona, pełna równowagi i stabilna na poziomie emocjonalnym.

Jeśli twój stan zdrowia nie jest taki w tej chwili, nie martw się. Możesz to osiągnąć. Wierzę, że możesz diametralnie poprawić stan swojego zdrowia. Nawet jeśli teraz nie wierzysz w swoje ciało i jego zdrowie, ja w nie wierzę i pokażę ci drogę odzyskania tej wiary. Nawet jeśli zmagasz się z poważ-

nymi problemami zdrowotnymi, mogę pomóc ci uzdrowić swoje ciało. Wiem, bo pomogłam wielu kobietom wrócić do optymalnego stanu zdrowia. Wiem, bo pomogłam samej sobie wrócić do pełni zdrowia, gdy od lat czułam się niczym schorowany, wyczerpany, opuchnięty kłębek hormonalnego chaosu z okropną egzemą, przez którą ciągle coś swędziało. Jako specjalistka od zdrowia i dobrego samopoczucia kobiet, pracująca w dziedzinie medycyny alternatywnej od 13 lat, byłam świadkiem wielu przypadków uzdrowienia, szczególnie w przypadku kobiet cierpiących na choroby autoimmunologiczne. Tak naprawdę nieraz sama namawiam klientki, aby poprosiły lekarzy medycyny zachodniej o wykonanie większej ilości badań i zagłębienie się w problem, aby odkryć ukryte schorzenie autoimmunologiczne, które często bywa niezdiagnozowane.

Powiem szczerze, że nie bardzo interesuje mnie, jaką chorobę rozpozna u ciebie lekarz medycyny zachodniej: najważniejsze jest dla mnie to, jak się czujesz. Praktykując tradycyjną medycynę wschodnią (TOM), identyfikuję chorobę przy użyciu innych narzędzi niż lekarze medycyny zachodniej. Diagnozując chorobę przyglądam się takim aspektom jak: jakość życia i snu, sposób odżywiania, zdolność do radzenia sobie ze stresem i chorobą oraz regenerowania się po nich, ogólny poziom zadowolenia i radości, trawienie, poziom energii, a także wiele innych. Używając słowa „choroba” nie mówię o schorzeniu, które po diagnozie leczy się środkami na receptę. Dla mnie choroba to brak swobody i komfortu. Choroba to dla mnie organizm wytracony z równowagi, który nie pracuje na pełnych obrotach, a także wykorzystuje mniej niż 80% swoich możliwości zamiast 95 lub 100%. Widzę wiele kobiet

funkcjonujących na poziomie niższym niż optymalny, a skoro sięgnęłaś po tę książkę, możesz być jedną z nich.

Na studiach uczyłam się biologii i chemii, a na dalszym etapie studiowałam też neuronaukę; planowałam uzyskać dyplom z medycyny zachodniej. Pragnęłam zostać lekarzem głównie dlatego, że kojarzyło mi się to z inteligencją i sukcesem. Tak, chciałam pomagać ludziom (pomoc innym zawsze była moim powołaniem), ale zależało mi też na uznaniu i statusie, które zapewnia tytuł lekarza. Patrząc wstecz, widzę, że dziedzina medycyny zachodniej nigdy do mnie nie pasowała: nakładałam na siebie tak dużą presję, aby się w niej odnaleźć, że w końcu wpadłam w otchłań głębokiego konfliktu emocjonalnego i słabego stanu zdrowia. W wieku 19 lat zachorowałam na bulimię i anoreksję, których przyczyną było dążenie do perfekcji oraz to, że będąc sobą, nie czułam się wystarczająco dobra ani bezpieczna.

Moi rodzice robili, co w ich mocy, aby pomóc mi w problemach emocjonalnych i niesamowicie mnie wspierali, ale moje dolegliwości zdrowotne nie ustały. Jako dwudziestokilkulatka wciąż wykorzystywałam zaburzenia odżywiania do radzenia sobie z brakiem pewności siebie i głębokim lękiem przed porażką, zmagając się więc z mnóstwem dolegliwości: z palącą, swędzącą, czerwoną, sączącą się wysypką na całym ciele; luźnym stolcem każdego dnia; regularnymi atakami astmy i alergii; trądzikiem hormonalnym; opuchlizną i cieniami pod oczami; nieregularnymi i bolesnymi miesiączkami. Ciągłe czułam się wyczerpana i przytłoczona. Stosowałam kremy sterydowe na problemy skórne (zdiagnozowane przez lekarza jako egzema), a Proactiv na trądzik, podrażniony żołądek łagodziłam regularnie za pomocą

Pepto-Bismolu, inhalator na astmę pomagał mi swobodnie oddychać, alkohol i objadanie się koili stres, a w dodatku sięgałam po leki bez recepty, by uśmierzyć dolegliwość, która akurat dokuczała mi w danym tygodniu.

Ponadto miałam bardzo dysfunkcyjne podejście do swojego zdrowia. Było to w dużej mierze związane z presją, którą nakładałam na siebie, gdyż łaknęłam prestiżu oferowanego przez tytuł lekarza. Po szczerzej rozmowie z ojcem doznałam olśnienia. Stało się to, gdy w trakcie studiów wróciłam do domu na wakacje i wyszłam z przyjaciółmi. Wróciłam nieźle pijana i śmierdziałam papierosami (miałam wtedy zwyczaj wypalania jednego lub dwóch papierosów, gdy piłam alkohol), a gdy tata powitał mnie w drzwiach, wyglądał na bardzo rozczarowanego. Nie powiedział wtedy ani słowa, ale na drugi dzień, zgodnie z naszym zwyczajem, wybraliśmy się na wspólną przechadzkę, podczas której zapytał:

– Co się z tobą dzieje? Mówisz, że chcesz pomagać ludziom, aby byli zdrowsi i lepiej im się żyło, ale nie wydaje mi się, abyś ty była teraz szczególnie zdrowa czy szczęśliwa. Nigdy nie poszedłbym do lekarza, który sam nie stosuje się do swoich zaleceń.

Jego słowa mocno mną wstrząsnęły. Zawsze byliśmy z tatą najlepszymi przyjaciółmi (zmarł w 2010 roku na agresywnego raka prostaty) i znał mnie od podszewki. Tymi słowami na zawsze zmienił moją wizję kariery i samej siebie. Oto przebywałam wśród genialnych przyszłych lekarzy, studiowałam na jednej z najlepszych uczelni medycznych na świecie, a zupełnie nie potrafiłam uleczyć siebie.

Zaczęłam kwestionować wszystko, a w szczególności swoje własne podejście do zdrowia. Szukałam innych

sposobów, aby sobie pomóc i tak zostałam pacjentką przychodni studenckiej przy Pacific College of Oriental Medicine (PCOM) w San Diego i poznałam tradycyjną medycynę wschodnią (TOM). Zaczęłam odzyskiwać kontrolę nad swoim zdrowiem: umysłowo i emocjonalnie. Moja akupunkturzystka pomogła mi dokonać zmian w stylu życia oraz sposobie odżywiania i przy jej wsparciu wkroczyłam na drogę do uzdrowienia.

Słabe zdrowie pomogło mi się obudzić, było znakiem ostrzegawczym. Dopiero gdy poczułam się lepiej, zrozumiałam, w jak okropnym stanie byłam wcześniej. Wkrótce rozpoczęłam terapię z wykorzystaniem akupunktury i medycyny wschodniej, a także podjęłam czteroletnie studia magisterskie z akupunktury na PCOM. Te studia, wyniesiona z nich wiedza i radykalna poprawa stanu mojego zdrowia na zawsze zmieniły sposób, w jaki postrzegam medycynę i bycie lekarzem. Dzięki obowiązkowym zajęciom z psychologii na pierwszym roku, podczas których kładzie się nacisk na to, że trzeba najpierw uleczyć siebie, zanim będzie można leczyć innych, przezwyciężyłam wreszcie zaburzenia odżywiania.

Dziś od przebudzenia mojego zdrowia minęło już prawie 20 lat i jestem gotowa pomóc tobie odzyskać zdrowotną równowagę. Jednak zanim zagłębimy się w tajniki planu *Uwierz w swoje ciało*, pomówmy o czymś bardzo dla mnie ważnym, będącym motywem przewodnim mojej działalności zawodowej i mojego życia: miłości do samej siebie. Wiem, że w tych czasach mówienie o miłości do samej siebie brzmi banalnie, ale była ona źródłem mojej przemiany i jeśli ty chcesz znacząco poprawić stan swojego zdrowia, musi być ona źródłem zmiany także u ciebie.

Mówiąc o kochaniu siebie, mam na myśli życzliwość, delikatność i współczucie w stosunku do siebie. Miłość do siebie to cierpliwość, zrozumienie, przebaczenie. Kochając siebie, przestajesz surowo się osądzać, a zaczynasz pozwalać sobie na bycie nieidealną i otwierasz się na przyjęcie pomocy, której potrzebujesz. Oto pierwszy dar miłości do siebie: nie zdręczaj się, jeśli nie robisz czegoś idealnie od razu, cały czas, w każdej sekundzie każdej minuty. Dawaj z siebie, ile możesz w danej chwili i staraj się, aby każdego dnia było lepiej. Jeśli będziesz stosować się do moich zaleceń nawet tylko przez 70–80% czasu i tak zobaczysz rezultaty. Oczywiście im bardziej będziesz się starać, tym szybciej uzyskasz poprawę stanu zdrowia, a zmiana będzie bardziej trwała. Jednak pozostań przy tym zawsze łagodna dla siebie. Pogódź się z tym, że będą wzloty i upadki, a także chwile, gdy nie będziesz tryskać zdrowiem, tak jakbyś chciała. Czasami nie będziesz przestrzegać tego planu tak sumiennie, jak byś chciała. To jest w porządku. Wszyscy jesteśmy ludźmi i nie chodzi mi o to, aby dążyć do ideału. Mam na myśli to, abyś znalazła w życiu równowagę i mogła czuć się lepiej niż w tej chwili.

Weźmy na przykład mnie, *specjalistkę do spraw zdrowia*. Czasami nie stosuję się do swoich zaleceń dietetycznych, zaniedbuję regularnych medytacji, pozwalam, aby stres wziął górę lub dłużej pracuję i mniej śpię. Tym co zmieniło się od czasu, gdy stan mojego zdrowia był bardzo słaby, jest to, że teraz od razu czuję brak swobody i komfortu dzięki znakom ostrzegawczym. Znakami ostrzegawczymi nazywam problematyczne, nieprzyjemne objawy, które występują w miarę regularnie. Jednym z moich głównych znaków ostrzegaw-

czych jest egzema – czerwona, swędząca wysypka, na którą nie pomaga żaden krem. Zaostrzenie egzemy to wyraźny znak, że utraciłam łączność ze swoim ciałem i nie wspieram go, dbając o zdrowie. Prawdę mówiąc, egzema zaatakowała mnie dosyć niedawno i była to dla mnie świetna lekcja.

Niedawno urodziłam pierwsze dziecko. To jeden z najwspanialszych okresów w moim życiu, czuję się przepelniona szczęściem, ogromnie kocham mojego maluszka, męża i życie. Zaczęłam jednak nakładać na siebie szkodliwą dla zdrowia presję: karmiłam piersią i odciągałam mleko; pracowałam na pełny etat, prowadząc firmę i trzy kliniki; tworzyłam tę książkę; dążyłam do (nieosiągalnej) perfekcji w życiu zawodowym i prywatnym; wyprowadziłam się z Nowego Jorku, zapewniałam swoją obecność i wsparcie mężowi, klientkom, rodzinie, przyjaciółom i samej sobie.

Postawiłam sobie za cel pozbycie się egzemy. Moja dieta podczas karmienia piersią była świetna, ale podkreśliłam ją jeszcze bardziej. Spróbowałam dodatkowych suplementów. Poszłam na akupunkturę i zaczęłam przyjmować preparat ziołowy. Częściej medytowałam. Nic jednak nie działało.

Nie potrafiłam tego zrozumieć, aż ciężka egzema pojawiła się na mojej prawej piersi. W tym czasie mój syn był karmiony wyłącznie piersią od pełnych siedmiu miesięcy i w miarę jak zbliżał się miesiąc ósmy, zaczęłam zastanawiać się, czy nie wprowadzić częściowo pokarmu sztucznego. Jednak tak naprawdę czułam się winna z tego powodu. Bardzo, bardzo winna. Wydawało mi się, że jeśli zdecyduję się odstawić syna od piersi, inni będą mnie osądzać. Porównywałam się do innych kobiet, które karmiły w ten sposób przez 12 miesięcy lub dłużej. Wydawało mi się, że jeśli

wprowadzę pokarm sztuczny, ulżę sobie kosztem mojego dziecka. Głos w mojej głowie mówił mi, że jestem egoistką i nie było to przyjemne. Medytując, usłyszałam głos ojca mówiący mi, że nie wcielam w życie tego, o czym mówię, bo duszę w sobie emocje. Nie dzieliłam się z nikim uczuciami winy i wstydu. Pewnego dnia, niedługo po tamtej medytacji, dobra przyjaciółka zapytała mnie, *specjalistkę od spraw zdrowia*, dlaczego moim zdaniem mam tę wysypkę. Nagle napłynęły mi do oczu łzy i wypaliłam:

– Chyba muszę przestać karmić piersią, ale wywołuje to we mnie straszne poczucie winy!

Wtedy zrozumiałam dlaczego pojawia się ostrzegawcza wysypka.

Egzema zaczęła schodzić, dopiero gdy przestałam siebie oskarżać. Widzę teraz, że nakładałam na siebie zbyt dużą presję, aby „radzić sobie ze wszystkim” i to było przyczyną wykwitów na skórze. Mojego znaku ostrzegawczego (dosłownie czerwonego) nie wywołało to, co zwykle na mnie wpływa, na przykład zbyt duża ilość cukru, deficyt snu, rezygnacja z medytacji czy ćwiczeń; zrobiło to poczucie winy i brak łączności z osobą, którą byłam w tamtej chwili: kobietą pragnącą przestać karmić piersią po ośmiu miesiącach. Nie okazywałam miłości i życzliwości samej sobie. Nie byłam dla siebie wyrozumiała. Zamiast tego surowo siebie oceniałam i atakowałam za swoją decyzję. Chociaż zawsze mówię innym, aby robili tyle, ile są w stanie, wiedziałam, że sama byłam wobec siebie bardzo, bardzo krytyczna.

Wiesz, jak to jest utracić łączność z samą sobą? To czuć, że ukrywasz sekret, tak jakbyś wstydziła się tego, co naprawdę chcesz zrobić lub powiedzieć.

Wiem, że część z was boryka się z o wiele poważniejszymi problemami zdrowotnymi niż egzema, którą miałam na piersi. W gruncie rzeczy mogę jednak odważnie powiedzieć, że gdy przychodzą problemy ze zdrowiem, jakiegokolwiek by nie były, łączy nas kilka rzeczy: brak nam łączności z naszymi ciałami, mamy nieżyczliwe przekonania o nas samych i naszych ciałach oraz wystawiamy nasze ciała na działanie wielu toksyn, zarówno emocjonalnych, jak i fizycznych.

Aby wyzdrowieć i rosnąć w siłę, wszystkie musimy:

1. **Odzyskać** łączność duchową, emocjonalną i fizyczną z naszymi ciałami;
2. **Odnowić** nasze przekonania dotyczące naszego ciała i zdrowia;
3. **Przebudzić** nasze zdrowie, eliminując toksyny środowiskowe (pamiętaj, toksyny środowiskowe to nie tylko środki chemiczne lub pestycydy – chodzi też o toksyny emocjonalne, na przykład toksyczne związki).

Wyłumaczę, abyś zrozumiała, o czym mówię.

Gdy tracimy łączność z naszym ciałem, zanika komunikacja pomiędzy fizycznym, emocjonalnym i duchowym aspektem naszego jestestwa. U źródła chorób autoimmunologicznych leży to, że organizm nie rozpoznaje samego siebie i przez pomyłkę sam siebie atakuje. Ta niezdolność do rozróżnienia siebie od elementu obcego nie jest kwestią czysto fizyczną lub komórkową; to kwestia emocjonalna i duchowa.

Pierwszym i najważniejszym filarem planu *Uwierz w swoje ciało* jest **odzyskanie łączności** z samą sobą. Gdy to zrobisz i nawiądziesz z sobą bardziej życzliwą i współczującą relację, będziesz mogła przyrzec się ukształtowanym wypaczonym

przekonaniom lub wzorcom myślowym, które dotyczą twojego ciała i zdrowia. Pragnę, abyś po przeczytaniu tej książki zapamiętała, że nasze przekonania kształtują nasze zachowanie, a nasze zachowanie kształtuje nasze zdrowie. Jeśli zmienisz sposób, w jaki rozmawiasz sama ze sobą w swojej głowie i tym samym odnowisz głęboko ugruntowane przekonania dotyczące ciała, zmieni się także twoje zachowanie, a zdrowie rozkwitnie. Dlaczego? Bo twoje ciało słyszy wszystko, co mówi twój mózg.

Drugi filar tej książki to **odnowienie** przekonań związanych z ciałem, gdyż wszyscy ukształtowaliśmy w sobie pewne przekonania dotyczące naszych ciał i zdrowia, które traktujemy jako prawdę. Co więcej, powtarzamy te przekonania bilionom komórek w naszym organizmie kilka tysięcy razy każdego dnia. Niektóre z przekonań, które mamy zwyczaj wmawiać naszemu ciału i wszystkim komórkom to na przykład: „Jestem stara i dlatego ciało mnie zawodzi” lub: „Moja mama była chora i dlatego ja choruję. To kwestia genów”, albo: „Czego mam oczekiwać? Źle traktuję swoje ciało i dlatego czuję się beznadziejnie”, czy też: „Zawsze choruję. To nigdy się nie zmieni” lub: „Lekarz powiedział mi, że nie ma na to lekarstwa. Nie mogę nic zrobić”. Takie przekonania ci nie służą i na pewno nie pomogą ci wyzdrowieć. Zasługujesz na to, aby czuć się lepiej, ale aby tak się stało, musisz najpierw zmienić swój wewnętrzny dialog dotyczący twojego ciała i jego zdrowia. Współczesne badania w dziedzinie neuronauki pokazują, że nasze przekonania kształtują nasze zachowanie, a nasze zachowanie kształtuje nasze zdrowie¹.

Plan *Uwierz w swoje ciało* pokaże ci, jak odnowić swoje przekonania dotyczące ciała i zdrowia, gdyż jeśli wierzysz,

że słabe samopoczucie jest dla Ciebie wystarczająco dobre, będziesz wybierać styl życia, który wspiera słabe samopoczucie. A wiesz co? Zasługujesz, aby czuć się lepiej niż słabo.

Trzeci filar planu *Uwierz w swoje ciało* to **przebudzenie** zdrowia poprzez zmianę stylu życia w taki sposób, aby przestać wystawiać się na toksyny środowiskowe w każdym aspekcie: emocjonalnym, fizycznym i żywieniowym. Wyniki badań prowadzonych w ramach medycyny zachodniej mówią jasno: chemikalia środowiskowe i bodźce stresowe mają związek z występowaniem chorób autoimmunologicznych. Omówię kwestie potencjalnych toksyn środowiskowych pochodzących z pestycydów w pożywieniu; szkodliwych substancji w środkach czystości i kosmetykach; bodźców stresowych związanych z pracą; złych zwyczajów związanych ze snem oraz toksycznych myśli i emocji – i pokażę Ci, jak zmienić styl życia tak, aby szybko poprawić stan zdrowia.

Będę Cię wspierać. Będę Twoim przewodnikiem na każdym kroku tej drogi. Jesteś gotowa, aby przyjąć nowe, rewolucjonizujące dla zdrowia przekonanie:

*„Mam moc, aby zmienić moje przekonania
i diametralnie poprawić stan mojego zdrowia”.*

Gdy zachowujemy łączność z nami samymi i wierzymy w nasze ciało oraz zdrowie, traktujemy nasze ciało jak świątynię, którą przecież jest. Być może stan Twojego zdrowia nie jest optymalny, a może zmagasz się z chorobą wywołującą dyskomfort, ale nie musi to niszczyć Twojego życia. Twoja choroba nie musi definiować Ciebie. Odszukując łączność

z samą sobą i odnawiając swoje przekonania dotyczące ciała, możesz na nowo rozbudzić zdrowie i przezwyciężyć chorobę. Masz moc, aby radykalnie poprawić stan swojego zdrowia, a plan *Uwierz w swoje ciało* pomoże ci tego dokonać.



Aimee E. Raupp jest dyplomowaną akupunkturzystką, zielarką, a także uznaną specjalistką od zdrowia i dobrego samopoczucia kobiet. Ma tytuł magistra tradycyjnej medycyny orientalnej z Pacific College of Oriental Medicine oraz tytuł licencjata biologii z Uniwersytetu Rutgers.

Ciężko Ci się skupić?

Budzisz się wyczerpana mimo ośmiu godzin snu?

Masz trudności ze zrzućeniem nadprogramowych kilogramów?

Często doświadczasz wzdęć lub niestrawności?

Jeśli odpowiedziałś twierdząco na przynajmniej 3 z postawionych pytań, to możesz być jedną z ponad 30 milionów kobiet zmagających się z chorobą autoimmunologiczną!

Holistyczny program *Uwierz w swoje ciało* odkryje przed Tobą:

- wpływ otoczenia na reakcje autoimmunologiczne,
- sposoby zmiany przekonań, które mają realny wpływ na Twoje zdrowie,
- ćwiczenia, które pomogą Ci odzyskać łączność ze swoim ciałem,
- 12-tygodniowy plan diety autoimmunologicznej,
- produkty, których należy unikać oraz takie, które powinny zagościć w Twoim jadłospisie.

Już czas wrócić do zdrowia!

Patroni:

