

**INTELIGENCJA
TRAWIENNA
DLA DZIECI**

Dr Irina Matveikova

INTELIGENCJA TRAWIENNA DLA DZIECI

**Jak zapobiegać chorobom i dbać o zdrowie
układu trawiennego dziecka**

**Tłumaczyła
Monika Światowiec**



WYDAWNICTWO
ŚWIADOME ŻYCIE
www.swiadomezycie.eu

Tytuł oryginalny: *Inteligencia digestiva para niños*
Cómo prevenir y tratar la salud digestiva de tus hijos

Tłumaczenie: Monika Światowiec

Redakcja: Bożena Pierga

Korekta: Zespół redakcyjny

Okładka i skład: Tomasz Kielkowski

Druk: ABEDIK S.A.

Copyright @ for the Polish edition by

Wydawnictwo Świadome Życie 2018

Wszelkie prawa zastrzeżone. Publikacja nie może być powielana,
częściowo ani w całości, bez zgody wydawcy.

Kiedy kopią Państwo książkę lub nabywają jej wersję piracką, autor
i wydawnictwo nie otrzymują należnej im rekompensaty finansowej,
która pozwala odzyskać nakłady poniesione na inwestycję,
co w konsekwencji zniechęca do publikacji kolejnych dzieł.

ISBN: 978-83-945301-2-9

Wydanie I

Wydawnictwo Świadome Życie

wydawnictwo@swiadomezycie.eu

www.wydawnictwo.swiadomezycie.eu

SPIS TREŚCI

PODZIĘKOWANIA	13
PROLOG CZARODZIEJA MORE	19
Wstęp	
INSTYNKT RODZICIELSKI	23
ROZDZIAŁ I	
ZANIM WSZYSTKO SIĘ ZACZYNA	27
Cięża	30
Układ pokarmowy w ciąży	34
Kobieta okrężnica a zaparcia	36
ROZDZIAŁ II	
PREZENT NA CAŁE ŻYCIE	41
Jak w odpowiedni sposób przygotować tego opiekuna dziecka	42
Laktacja	43
Narodziny poprzez cesarskie cięcie	45

ROZDZIAŁ III

MIKROFLORA I JEJ KLUCZOWA ROLA

W ŻYCIU CZŁOWIEKA	49
Nasi mikroskopijni przyjaciele	50
Wszechświat w brzuchu	52

ROZDZIAŁ IV

ALERGIE A AUTOIMMUNOLOGIA

Groźna broń	57
Wysoka przepuszczalność błon śluzowych	61
Dysbioza jelitowa	63
<i>Dzieci przedwcześnie urodzone</i>	64
<i>Dzieci nadmiernie „zaopiekowane” i społecznie izolowane</i>	65
A jeśli to pasożyty?	68

ROZDZIAŁ V

ALERGIE I NIETOLERANCJE POKARMOWE

Gluten. Celiakia czy nadwrażliwość?	71
Pszenica	76
Laktoza i mleko	79
Ryby i nicien Anisakis	80
Leczenie probiotykami	83

ROZDZIAŁ VI

NAJCZĘSTSZE INFEKCJE I ANTYBIOTYKI

Praktyczne porady. Wirus czy bakteria?	88
Opór bakterii	90
Leczenie uzupełniające	91
Praktyczne sugestie	94

ROZDZIAŁ VII

TRANZYT JELITOWY	97
Biegunka	97
Przyczyny	98
<i>Kolki jelitowe</i>	98
<i>Biegunki a emocje</i>	100
<i>Zespół jelita drażliwego spowodowany nierównowagą bakteryjną</i>	102
<i>Kilka praktycznych porad</i>	104
Zaparcia	105
<i>Środki przeczyszczające</i>	106
<i>Przyczyny</i>	107
<i>Leczenie a nawyki</i>	110
<i>Suplementy i dieta</i>	113

ROZDZIAŁ VIII

REFLUKS ŻOŁĄDKOWO-PRZEŁYKOWY	117
„Zupa czarownic”	117
<i>Przyczyny</i>	118
<i>Symptomy refluksu</i>	119
<i>Diagnoza i leczenie</i>	123
„Żołądkowy demon”	126
<i>Jak się zarażamy?</i>	127
<i>Diagnoza</i>	128
Porady i sugestie	130

ROZDZIAŁ IX

EDUKACJA ŻYWIENIOWA I TRAWIENNA DZIECI	133
Postawa rodziców	134
Świeć przykładem	136
Garść porad	139
Trawienie i kąpiele	142

ROZDZIAŁ X	
OTYŁOŚĆ U DZIECI	145
Niezwykle poważny problem	145
Klucz do leczenia otyłości: nastawienie i wsparcie	146
Kilka wytycznych i porad	149
ROZDZIAŁ XI	
ZABURZENIA W ROZWOJU UMYSŁOWYM I PSYCHICZNYM MAJĄCE ZWIĄZEK Z UKŁADEM TRAWIENNYM	155
Autyzm. Oś jelitowo-mózgowa: sygnalizacja pomiędzy przewodem pokarmowym a układem nerwowym	155
Zwiększona przepuszczalność jelitowa	156
Co możemy zrobić i czego się nauczyć?	157
Dieta	163
Zespół nadpobudliwości psychoruchowej z deficytem uwagi (ADHD) lub zespół zaburzeń koncentracji uwagi (ADD)	166
BIBLIOGRAFIA	173

Dla mojego syna Vlada, od którego tak wiele się uczę

*Zanim się ożeniłem, miałem przygotowanych sześć
różnych teorii na temat sposobu wychowywania dzieci.
Teraz mam sześcioro dzieci i żadnej teorii.*

John Wilmot
2. hrabia Rochester, poeta i pisarz
Oxfordshire (1647–1680)

PODZIĘKOWANIA

Drogi Czytelniku, trzymasz w ręku książkę, której pisanie było dla mnie prawdziwą mitręgą i z tego względu jest mi ona szczególnie bliska. Nie wyobrażasz sobie, ile razy poprawiałam większość tekstów, usuwałam niektóre z nich i pisałam na nowo! Jak wiele wątpliwości i refleksji pojawiło się w trakcie tej pracy oraz jak bardzo uczyła mnie ona uważności!

Napisanie tej książki okazało się znacznie większym i bardziej skomplikowanym wyzwaniem, niż sobie wyobrażałam. W pewnym sensie to zadanie było konfrontacją z samą sobą, z własną przeszłością i przyszłością zarazem. Książki są jak dzieci: kochasz je, całkowicie odmieniają Twoje życie, zmuszają do myślenia i rozwoju, stawiają przed Tobą nowe wyzwania i nakładają na Ciebie określone zobowiązania. Proces pisania wiąże się z przewyciężaniem czegoś i wymaga dyscypliny. A każda książka trafia do serca w jedyny i niepowtarzalny sposób. Niniejsze trzecie wydanie książki jest skrócone i na pierwszy rzut oka może Ci się wydać mniej znaczące. Jest jednak wręcz przeciwnie!

Drogi Czytelniku, rok, w którym ta książka ujrzała światło dzienne, był dla mnie iście rewolucyjny. Już od jakiegoś czasu to, jak przebiegała moja kariera zawodowa, przypominało wyścigi Formuły 1 – towarzyszyła temu ogromna prędkość i olbrzymie wymagania wobec siebie. Przyjmowałam coraz więcej pacjentów, a każdy z nich był bohaterem pełnych emocji opowieści, ludzkich dramatów, historii pełnych długotrwałego cierpienia. Pragnienie niesienia pomocy sprawiało, że coraz więcej od siebie oczekiwałam, co z kolei generowało coraz większy stres i rosnące poczucie odpowiedzialności. Moja praca nigdy się nie kończyła, ponieważ byłam w nią niezwykle zaangażowana emocjonalnie. Niespodziewanie zaczęła wypełniać całą moją przestrzeń życiową, nie pozostawiając miejsca na nic innego. Opowiadam Ci o kryzysie, który przechodziłam, bowiem wiem, że Ty też doświadczasz czegoś podobnego – na swój własny sposób, jednak z porównywalną dawką stresu i wymagań wobec siebie. Również nie dajesz sobie chwili oddechu, nie przeznaczasz odpowiedniej ilości czasu na życie osobiste, na relacje ze swoimi dziećmi, nie wspominając już o własnym zdrowiu.

Pamiętanie o swoich granicach jest niezwykle ważne. Jeśli nie zatrzymasz się w tym wyścigu, nie wyłączysz na kilka minut, godzin lub dni, wówczas przekazujesz innym swoje roztargnienie, zmęczenie oraz smutek, a znajomi i rodzina, zwłaszcza dzieci, od razu to wyczuwają.

Nawet jeśli jesteś bystry, odnosisz sukcesy i we wszystkim doskonale się orientujesz, nie sądzę, żebyś mógł w pełni cieszyć się życiem i rodziną. To odpowiedni moment, aby zmienić ten stan rzeczy.

Nowoczesna neurologia pokazuje, że pierwsze sześć lub siedem lat życia dziecka ma decydujący wpływ na przejawiane przez niego zdolności, przyszłe osiągnięcia, zdrowie i przekonania. Te kwestie omówimy szczegółowo w niniejszej książce. Wspomniany okres dzieciństwa jest bardzo ważny dla rozwoju mózgu i kształtowania zdolności myślenia, dlatego proszę Cię, abys go dobrze wykorzystał.

Dzielę się z Tobą moim doświadczeniem i radzę Ci, abyś był uważny i bardzo wyraźnie wyznaczył swoje priorytety. Nie trać już czasu, poświęć go swojej rodzinie i dzieciom, niezależnie od kosztów.

Wróćmy do mojej historii. Nagle dotarło do mnie, że mój sposób zarabiania na życie i to, jak żyje normalny człowiek, to dwie drogi, które podążają w przeciwnych kierunkach. Zdawało mi się, że obserwuję z bliska wielki ekran wypełniony hałasem i ruchem, reprezentujący moje życie, jednak mnie tam nie ma. Wtedy postanowiłam zrobić kilka kroków wstecz, by zobaczyć, co się ze mną dzieje.

Usiądź w ciszy, pobądź w tej pustej przestrzeni choćby przez chwilę, pozostań w bezruchu, dopóki nie dowiesz się, co Cię pcha do tego wyścigu, gdzie są Twoje marzenia i cele, jak wygląda Twoje życie... Co może być prostsze i ważniejsze? Wszyscy wiemy, że dobrze jest robić sobie przerwy, a jednak nadal uważamy je za niedopuszczalny luksus. Dzisiaj jest właściwy dzień, aby zmienić to wpojone nam głęboko przekonanie. Znaczną część życia wiedziemy nie naprawdę, lecz w swoich głowach, żyjemy we wspomnieniach, własnych interpretacjach rzeczywistości, uprzedzeniach, przekonaniach i przypuszczeniach. Więc jeśli faktycznie chcesz zmienić swoje życie i stać się wsparciem oraz przykładem dla własnego dziecka, musisz zacząć od swoich myśli, zatrzymać ich strumień i usłyszeć siebie w ciszy. Nauczyć się odłączać od wszystkiego. Zaszyć się gdzieś choćby na jeden dzień, na kilka godzin. Przeżyć dzień (lub weekend) w trybie off-line, bez wchodzenia w wirtualne relacje, a jedynie w rzeczywiste: z rodziną, dziećmi, przyjaciółmi, przyrodą...

Życzę Ci, aby właśnie to stało się Twoim celem. To trudne, ale musimy również nauczyć nasze dzieci, jak się odłączać. Często widzę, że nawet jedzą z tabletem lub iPadem w ręku. Jeśli uda Ci się zorganizować taki czas, Twoja rodzina Ci podziękuje, a Ty wrócisz ze swojego „odosobnienia” świeższy, bardziej twórczy i pozytywnej nastawiony do życia. Obecnie przechodzę przez ten proces

i w efekcie zrezygnowałam z moich gabinetów w Barcelonie i San Sebastian, a także radykalnie ograniczyłam czas pracy oraz dzienną liczbę pacjentów.

Jestem winna wyjaśnienia i przeprosiny wielu osobom, których nie jestem w stanie już przyjmować, a także tym długo oczekującym na wizytę lub odpowiedź na jeden z setek otrzymywanych przeze mnie maili. Każdy z nas ma swoje granice i ważne jest, aby z upływem czasu zyskać ich świadomość i zaakceptować je.

Kiedy zajmujesz się zdrowiem innych, w pierwszej kolejności sam musisz czuć się zdrowy. Takie jest moje zdanie. Napisałam tę książkę, aby w prosty i zrozumiały sposób przyczynić się do rozpowszechniania nowych informacji. Celem tej publikacji jest reedukowanie, budzenie ciekawości, motywowanie i zagrzewanie Cię do walki o swoje zdrowie i dobre samopoczucie.

Wszyscy razem zmieniamy system ochrony zdrowia, aby mieć dostęp do opieki, na jaką zasługujemy! Nie zamierzam stać się osobistym lekarzem każdego z Was, ponieważ byłoby to niemożliwe, a nawet niewskazane, zwłaszcza w przypadku dzieci. Zachęcam, abys był pilny i szukał odpowiedzi, bowiem w tym kraju są tysiące wspaniałych lekarzy.

Mam nadzieję, że wiedza, którą się dzielę na tych stronach, okaże się cenna dla rodziców i pomoże im w obraniu właściwego kierunku. Wierzę, że stanie się źródłem nowych, pozytywnych informacji. Wiem z własnego doświadczenia, że często potrzebujemy odmiennej perspektywy, innego spojrzenia na zdrowie naszych dzieci.

Gdybym tylko dwadzieścia pięć lat temu dysponowała takim zasobem informacji oraz możliwościami, jakimi obecnie dysponuję, i była w stanie je zastosować we własnej rodzinie! Teraz wszystko jest łatwiejsze, wzrosła liczba możliwości i lubię myśleć, że być może niektóre dzieci odniosą konkretne korzyści dzięki tej książce.

Projekt *Inteligencja trawienna dla dzieci* zrodził się nieco ponad rok temu w wyniku sensownych rad, jakich udzielili mi mądrzy redaktorzy z La Esfera de los Libros. Dyrektorka wydawnictwa, Ymelda Navajo i kierowniczką literacką, Monica Liberman wykazały się niezbędną wnikliwością, która pozwoliła im dostrzec brak informacji w tym obszarze, praktycznych oraz mających charakter edukacyjny, przeznaczonych zarówno dla rodziców dzieci z problemami trawiennymi, jak i zdrowych. Od razu zaproponowały mi zajęcie się tym tematem, pomimo istniejącego zagrożenia kryzysem i niedawnej publikacji mojej książki zatytułowanej *Salud Pura*.

Chciałabym podziękować im z całego serca za zaufanie i cierpliwość, którymi mnie obdarowują oraz za niezwykle bliskie i przyjazne kontakty, jakie wydawnictwo La Esfera de los Libros utrzymuje ze mną od ponad czterech lat. Mój redaktor i opiekun, Daniel Chumillas również przyjął to wyzwanie i znosił wszystkie moje wzloty, upadki i opóźnienia oraz wspierał mnie, kiedy tego potrzebowałam, nie tracąc zaufania do projektu. Jestem mu bardzo wdzięczna za obecność i pomoc.

Pragnę również podziękować mojej rodzinie, która jest moją uczuciową przystanią i źródłem dobrego samopoczucia, moim pacjentom, od których czerpię motywację i inspirację zawodową, mojemu niewielkiemu, ale doskonałemu zespołowi współpracowników, wszystkim moim fanom i czytelnikom, którzy mnie wspierają i aktywnie uczestniczą w postępie naszych prac.

Wielkie dzięki!

PROLOG CZARODZIEJA MORE

Pewnego razu zapytano Dalajlamę, co jest dla niego najbardziej zaskakujące w zachowaniu człowieka Zachodu, a on odparł: „Najbardziej zadziwia mnie u ludzi Zachodu to, że tracą zdrowie, aby zarabiać pieniądze, a potem tracą pieniądze, aby odzyskać zdrowie”.

Przytrafiło mi się dokładnie to samo. Tak bardzo zaniedbywałem swoje zdrowie, że skończyłem jako czterdziestolatek z łuszczycowym zapaleniem stawów. Dla tych, którzy nie wiedzą, o czym mowa, wyjaśniam, że jest to wyniszczająca choroba powodująca ból w całym ciele. Praktycznie nie mogłem chodzić. Założenie swetra było niczym odyseja, a uprawianie sportu wydawało się czymś nieosiągalnym. Pracowałem jak osioł i w tym czasie zupełnie zaniedbałem swoje zdrowie. A potem wędrowałem od lekarza do lekarza i próbowałem znaleźć rozwiązanie mojego problemu, a po drodze, zgodnie ze słowami Dalajlamy, traciłem masę pieniędzy.

Aż wpadła mi w ręce książka dr Iriny Matveikovej zatytułowana *Inteligencja trawienna*. Odkąd ją przeczytałem, wiedziałem, że zawiera rozwiązanie, którego potrzebuję. Autorka prezentuje

w niej holistyczne podejście do medycyny i traktuje ją kompleksowo. Nie odrzuca medycyny alternatywnej, a jednocześnie wykazuje dokładność typową dla lekarza medycyny konwencjonalnej. Półtora roku po wizycie u niej mogę powiedzieć, że objawy choroby zmniejszyły się o dziewięćdziesiąt pięć procent. Prowadzę całkowicie normalne życie, odzyskałem poczucie humoru, co jest w dwójnasób zabawne, gdyż z zawodu jestem komikiem. Dlaczego Irina mi pomogła, a inni lekarze nie? Ponieważ zdecydowana większość lekarzy leczy objawy choroby, gdy tak naprawdę powinni zajmować się jej przyczyną, źródłem problemu. To trochę tak, jakbyś poszedł do mechanika, ponieważ słyszysz jakieś stukanie w silniku i usłyszał: „Proszę podgłośnić radio”. Oczywiście hałas nie ustanie, ale ty już nie będziesz go słyszeć. W czym pomoże ci chwilowe „oszukanie” układu odpornościowego lekami immunosupresyjnymi, jeśli problem wciąż pozostanie nierozwiązany? Irina jest bardzo szczegółowa w analizach, zleca badania, o których wykonanie wcześniej nikt mnie nie prosił, a zapewniam, że byłem u wielu lekarzy. Stara się odkryć przyczynę i dąży temat, aż znajdzie rozwiązanie problemu.

Czego nauczyłem się od Iriny? Tego, że nasze jelita są głównym narządem systemu odpornościowego, a flora jelitowa ma kluczowe znaczenie dla zdrowia oraz emocji i z tego względu musimy o nią dbać. To, co jemy, ma zasadniczy wpływ na zdrowie i, co najważniejsze, jeśli nie weźmiemy pełnej odpowiedzialności za swoją chorobę, wszystkie te działania na nic się nie zdadzą. To Ty, nie lekarz, jesteś odpowiedzialny, Ty trzymasz cugle swojej choroby i tym samym masz kontrolę nad własnym zdrowiem oraz życiem.

Po tylu latach walki z chorobą zdałem sobie sprawę z nieuporządkowanego życia, jakie wiodłem, i złych, nabytych w dzieciństwie przyzwyczajęń. To były inne czasy i nie winię moich rodziców za to, że nie wpoili mi dobrych nawyków. Wówczas dostęp do informacji nie był prawdopodobnie tak powszechny jak teraz.

Jestem pewien, że gdyby rodzice przeczytali tę książkę, nie cierpiałbym tak z powodu mojej choroby.

Publikacja, którą trzymasz w rękach, jest książką dla dzieci, ale przede wszystkim dla rodziców. Zdrowie twoich dzieci zależy od podejmowanych dziś przez ciebie decyzji, a ich własne przyszłe decyzje będą następstwem twoich rad oraz nawyków, które zdołasz w nich utrwalić.

Czyż nie chcemy jako rodzice przekazać naszym dzieciom w spadku lepszej przyszłości? Przestań myśleć o tym, aby kupić im mieszkanie, uwierz, że najlepszą inwestycją jest zdrowie. Ostatecznie, po osiągnięciu pewnego wieku zdajesz sobie sprawę, że „tym, co się liczy, jest zdrowie”. Znane jest powiedzenie, że „lepiej zapobiegać niż leczyć”, ale niestety żyjemy w społeczeństwie, w którym większą wagę przywiązuje się do leczenia niż profilaktyki.

Publikacja uczy, jak zapobiegać, żeby nie trzeba było leczyć. Łączy w sobie to, co najlepsze w medycynie konwencjonalnej z tym, co najużyteczniejsze w medycynie komplementarnej. Po co mielibyśmy rezygnować z któregoś z tych światów? To kompleksowe kompendium, pełne mądrych rad, które dociera do sedna sprawy i powinno być obowiązkową lekturą dla każdego. Gdyby tak było, wielokrotnie oszczędzilibyśmy sobie bólu głowy oraz oszczędzili dużo czasu i pieniędzy. Dlatego pokuszę się o stwierdzenie, że ta książka jest kluczem do zdrowia twoich dzieci.

Gdy kończę pisać ten prolog, słucham piosenki „Ojalá” Silvia Rodrigueza i myślę sobie: „Chciałabym, aby moi rodzice przekazali mi kiedyś dobre nawyki zdrowotne, aby było więcej lekarzy takich jak Irina i żebyś Ty, Drogi Czytelniku, skorzystał z tej książki i przekazał całą tę mądrość swoim dzieciom, aby, gdy będą starsze, zdały sobie sprawę z wielkiego daru, jaki od Ciebie otrzymały”.

José Luis Martin Izquierdo

WSTĘP

INSTYNYKT RODZICIELSKI

Myszę, że instynkt rodzicielski, który wszyscy mamy w genach, jest tym, co najpiękniejsze. To pierwotne i silne uczucie budzi się w nas wraz z narodzinami pierwszego dziecka. I potem nie ma już odwrotu. To tak, jakby jakaś wewnętrzna energia doczekała się wyzwolenia. Przemienia Twoje życie i wypełnia Cię świeżymi emocjami, wątpliwościami, obawami oraz marzeniami. Nagle każda chwila nabiera nowego znaczenia. Plany na przyszłość, cele i dążenia zaczynają koncentrować się na tej niewielkiej istotce, drobnej kopii siebie, najlepszym, malutkim kawałku Twojej duszy.

Gdy trzymasz w ramionach swoje dziecko (z pewnością jest ono dla Ciebie najlepsze i najpiękniejsze na świecie!), kiedy wdychasz jego zapach, pieścisz aksamitną skórę i jesteś przez nie obdarowywany niezwykle szczerym i niewinnym uśmiechem, wówczas rozpląwasz się, uwrażliwiasz na nie i martwisz się o nie tak bardzo, że od tego momentu chcesz zrobić wszystko, co jest i nie jest w twojej mocy, aby rosło zdrowe i szczęśliwe. Wtedy zaczynasz

kroczyć drogą bezwarunkowej miłości i tego słodkiego, uznanego za naturalne, poświęcenia, ciągłego procesu uczenia się, który postępuje wraz z każdym kolejnym krokiem stawianym przez Twoje dzieci. A wszyscy wiemy, że gdy dzieci rosną, mnożą się również problemy, wątpliwości i obawy rodziców. Duże dzieci wydają nam się wciąż małe i trudno powstrzymać się przed tym, aby je chronić i przestać się o nie martwić. Odkąd instynkt rodzicielski narodzi się w naszych genach i duszy, już nigdy nie pozostaniemy obojętni ani bierni.

Z pewnością świeże doświadczenie ojcostwa/macierzyństwa z początku nadwyręza emocjonalnie i wyczerpuje fizycznie. Nie jest łatwo być rodzicem w dzisiejszych czasach. Współczesne życie konfrontuje nas z wieloma problemami i licznymi, wielce pogmatwanymi, a często wręcz sprzecznymi ze sobą informacjami! Nie sposób przygotować się na trudne sytuacje, takie jak choroba czy cierpienie własnego dziecka. Dla wcześniejszych pokoleń rodzicielstwo było czymś bardziej przejrzystym i uporządkowanym. Nie istniał dostęp do tak wielu informacji i nie było tylu opcji do wyboru. Biblioteki oferowały zaledwie kilka książek na temat wychowywania dzieci i jeszcze mniej poświęconych ich pielęgnacji. Wytyczne dotyczące kwestii zdrowotnych były niezwykle surowe, szczególnie w zakresie żywienia dzieci, leczenia infekcji oraz szczepień. A edukacja dzieci opierała się na społecznych zasadach i wartościach politycznych minionej epoki, z bardzo sztywnymi programami szkolnymi.

Kiedyś rodzina była podstawą dobrobytu, a trudności pochodziły ze świata zewnętrznego. Obecnie w krajach rozwiniętych zarówno rola matki, jak i ojca uległy zmianie. Zmieniło się również spojrzenie na dzieci. Teraz nikt nie zaproponowałby rodzicom gotowego „podręcznika” lub „instrukcji obsługi”, aby mogli zweryfikować swoje decyzje. Muszą więc improwizować i nauczyć się żeglować po tym morzu, niekoniecznie rzetelnych, informacji.

Dziś w księgarniach, i oczywiście w Internecie, można trafić na niezwykle bogaty wybór książek oraz artykułów na temat tego, jak zapewnić dziecku „bezglutenowe dzieciństwo” albo „dzieciństwo bez laktozy”, jak wychowywać „dziecko ekologicznie” lub „dziecko odporne na choroby”, w jaki sposób planować „dzieciństwo wegetariańskie”, stworzyć geniusza mówiącego wieloma językami, elitarnego sportowca, dziecko ćwiczące jogę lub wykazujące się „intuicją w dziedzinie finansów” czy też „naukowym umysłem”. Taka wielość opcji w rzeczywistości wcale nie jest pomocna, wręcz przeciwnie: bywa źródłem niepokoju i zamieszania. Wydaje się, że rodzice nadal są całkowicie bezbronni wobec tradycyjnych problemów, takich jak częste infekcje, bóle brzuszka, alergie, czkawka, płacz i wiele innych.

Wszyscy, z pełnym zaufaniem, delegują obowiązek dbania o zdrowie dziecka na pediatrę lub lekarza rodzinnego. Z podziwem go słuchają, rygorystycznie stosują się do jego rad i wskazówek. I kiedy ta przyjazna i rodzinna relacja z lekarzem prawidłowo funkcjonuje, rzeczywiście może to być właściwie i najlepsze dla dziecka. Jednak w prawdziwym życiu rodzice nie zawsze są zadowoleni z konwencjonalnego systemu opieki medycznej. Często wielu z nich nie satysfakcjonuje takie podejście, nie mają też przekonania do zaleceń, które otrzymują, zwłaszcza kiedy uważają, że stan zdrowia ich dzieci nie ulega poprawie. Odczuwają niedosyt wyjaśnień i edukacji na ten temat, ale boją się ujawnić swoje wątpliwości w obliczu autorytetu w białym fartuchu. Nie mają więc odwagi pytać. A później, po kryjomu, zabierają dziecko do specjalisty medycyny alternatywnej, z dziedziny homeopatii, naturopatii, dietetyki czy akupunktury, i zaczynają lawirować pomiędzy dwoma odmiennymi podejściami terapeutycznymi. Często są bardzo zdezorientowani wobec różnorodnych opinii medycznych (czasami sprzecznych). Ukrywają wątpliwości i nie wiedzą, kogo słuchać i do których zaleceń się stosować.

Musimy to zmienić, w dodatku szybko. Niewątpliwie przyszłość należy zarówno do medycyny nowoczesnej konwencjonalnej, jak i naturalnej komplementarnej. A także do profilaktyki, żywienia i edukacji. Jest konieczne, aby profesjonaliści z doświadczeniem w obydwu tych obszarach współpracowali ze sobą i tworzyli interdyscyplinarne zespoły, co już w niektórych krajach ma miejsce. Nie ma sensu wzajemnie się obwiniać i oskarżać o brak wykształcenia czy właściwej perspektywy.

A młodym rodzicom nie pozostaje nic innego, jak dokształcać się i przygotowywać do dzielenia odpowiedzialności i aktywnego uczestnictwa w podejmowaniu decyzji terapeutycznych dotyczących ich dzieci. Myślę, że ostatecznie skutkuje to wdzięcznością ze strony lekarza i jego chęcią do współpracy z tak świadomymi i kompetentnymi rodzicami.

Cóż, Drogi Czytelniku, celem tej książki jest zorientowanie Cię w założeniach medycyny prewencyjnej i holistycznej, a także wprowadzenie do podstaw medycyny konwencjonalnej. Doświadczenie i informacje, którymi się tutaj dzielę, nie zastąpią porad lekarskich Twojego pediatry ani innych form opieki medycznej. Nie namawiam Cię również do rezygnacji z dotychczasowego leczenia lub odrzucenia zaleceń, z których korzystacie.

Proponuję wspólną naukę i odkrywanie zalet układu pokarmowego Twojego dziecka. Mam nadzieję, że uda mi się wzbudzić Twoją ciekawość oraz zaskoczyć Cię nowymi danymi w obszarze współczesnej medycyny.

ROZDZIAŁ I

ZANIM WSZYSTKO SIĘ ZACZYNA

Zanim porozmawiamy o dzieciach, chciałabym przypomnieć o znaczeniu zdrowia rodziców. Przypomnij sobie instrukcję bezpieczeństwa w samolocie: najpierw trzeba założyć maskę tlenową sobie, a dopiero potem dziecku. W życiu jest tak samo: jeśli chcesz stać się filarem, mocnym i solidnym wsparciem dla swoich dzieci, najpierw sam musisz stać się silnym i wytrwałym człowiekiem. A żeby to osiągnąć, należy zacząć od pierwszych dni ciąży (lub nawet wcześniej) i pierwszych kroków stawianych przez dziecko, nawet jeśli pojawiają się trudności.

Przyszła do mnie nowa pacjentka, kobieta czterdziestotrzyletnia, bardzo zmęczona i przygaszona. Dzierżyła w ręku książkę pod tytułem *Wyzwania rodzicielstwa*. Nagle wykrzyknęła: „Mam dwie dwudziestomiesięczne bliźniaczki i tak wiele muszę się nauczyć!”. Wyznała, że poród w tym wieku był trudnym i traumatycznym przeżyciem, zarówno dla jej ciała, jak i umysłu. Kobieta przeszła długotrwałe leczenie bezpłodności. W ramach kuracji otrzymała

zbyt dużą dawkę leku, co wywołało poważne reakcje alergiczne oraz sprawiło, że kilkakrotnie lądowała w szpitalu. Pomimo tego zaciekle walczyła o prawo do bycia matką, za wszelką cenę. „Przychodzę, aby uleczyć moje rany i odzyskać zdrowie, energię oraz odwagę” – oznajmiła i westchnęła. „Jestem tak bardzo zmęczona i wyczerpana, iż czasami zdaje mi się, że to moje dziewczynki są temu wszystkiemu winne – wyznała cicho, nie patrząc mi w oczy. – Chcę cieszyć się moimi dziećmi i czuć się sobą. Pragnę pamiętać to doświadczenie, kiedy wydałam je na świat, jako coś świetlistego, a nie traumatycznego”. Właśnie to postawiła sobie za cel. I udało jej się go osiągnąć.

Jak nie zareagować, słysząc okrzyk innej pacjentki (która, nawiasem mówiąc, ma poważne problemy trawienne i nie może znaleźć czasu, aby je rozwiązać), matki dwojga małych dzieci, rocznego i trzyletniego: „Od miesiący nie mogę sobie pozwolić na luksus bycia samą w toalecie, pani doktor! Nie pamiętam, kiedy ostatnio mogłam się wypróżnić w spokoju bez przyklejonych do mnie dzieci! Zawsze, kiedy zamykam drzwi do łazienki, zaczynają krzyczeć, a gdy w końcu zasypiają, padam razem z nimi”. Komentarze innych młodych matek są równie niepokojące: „Po porodzie opuściłam siebie, jestem bez kontaktu z własnym ciałem, jakbym nie istniała. Całe moje życie koncentruje się na dziecku”, „Od miesiący nie dośpiam, jem cokolwiek, byle szybko. Nie mam swojego życia, nigdzie nie wychodzę”. W pewnym momencie zmęczenie oraz stres matki będą miały wpływ na całą rodzinę i staną się zagrożeniem dla jej fizycznego i psychicznego zdrowia.

Wiele z tych kobiet przeżywa kryzys w relacjach, ponieważ partnerzy zrzucają na siebie winę za ów stan wyczerpania. Obecnie w Hiszpanii młode matki mają średnio od trzydziestu sześciu do czterdziestu trzech lat. Większość z nich przeszła aborcje i/lub była poddana leczeniu hormonalnemu, a znaczna część boryka się z problemami zdrowotnymi. Decyzja o tym, aby zostać matką czę-

sto powoduje u nich niepokój, jest źródłem stresu, a także rodzi wiele wątpliwości i obaw. Niewiele z nich może liczyć na pomoc własnych matek lub innych krewnych, a prawie żadna nie jest w stanie zrezygnować na dłużej z pracy. Na szczęście obserwujemy, że coraz więcej kobiet aktywnie poszukuje dodatkowych informacji na temat diety i suplementacji, a wiele zaczyna troszczyć się o zdrowie swoje i dziecka już od pierwszych dni ciąży. Niezwykle ważne jest zapewnienie im profesjonalnego wsparcia w różnych obszarach. Idealnym rozwiązaniem byłoby oddanie tych kobiet pod opiekę profesjonalnego i zgranego zespołu, w którego skład wchodziłoby: ginekolog, endokrynolog, psychoterapeuta, fizjoterapeuta, specjalista medycyny prewencyjnej oraz komplementarnej, a także specjalista w zakresie żywienia i aktywności fizycznej.

Wyobraźmy sobie przez chwilę, że kobieta w ciąży ma swobodny i uregulowany dostęp do takiej profesjonalnej jednostki sanitarnej, w której może uzyskać odpowiedzi na pytania pozwalające rozwiązać wszelkie wątpliwości oraz zdobyć całościową wiedzę na temat zdrowia, zarówno swojego, jak i nienarodzonego dziecka. Wdrożenie takich rozwiązań miałyby wpływ na zmianę sytuacji zdrowotnej społeczeństwa oraz zrównoważenie przyrostu demograficznego. Dzięki temu moglibyśmy wychować nowe, zdrowe we wszystkich aspektach pokolenie. Wróćmy jednak do rzeczywistości.

Aby móc przeanalizować ewentualne problemy zdrowotne mającego narodzić się dziecka, zapobiec im i podjąć leczenie, niezbędna jest wiedza na temat wieku oraz historii zdrowia i choroby matki. Ważne są wszelkie informacje! Jeśli cierpisz na migrenę, przyjmujesz przez dłuższy czas leki, miałaś problemy z tarczycą lub doświadczyłaś znaczących wahań masy ciała czy kompulsywnych zachowań żywieniowych, masz problemy z odpornością, alergiami, niedokrwistością, bezsennością, a być może również z refluksem, zaparciami, zespołem jelita drażliwego – to wszystko należy starać się monitorować i leczyć.

Ciąża to dobry moment na reedukację i zmiany. Macica matki to miejsce, w którym wydarza się największy znany nam cud: narodziny nowego życia. Dwie dusze i dwa ciała przez wiele miesięcy będą całkowicie ze sobą połączone oraz będą współdzielić wszelkie informacje, dobre i złe, za pośrednictwem wspólnych układów fizjologicznych. Między nimi będzie następować wymiana wszystkich składników odżywczych, hormonów, komórek układu odpornościowego i innych substancji.

Należy pamiętać, że dziecko może zostać dotknięte toksycznym przeciążeniem matki, jeśli dokuczają jej notoryczne zaparcia, zaburzenia czynności wątroby lub poddawana jest poważnemu leczeniu, nieodpowiednio się odżywia, brakuje jej odpoczynku bądź cierpi na zaburzenia hormonalne czy zaburzenia odporności. Jestem przekonana, że tego rodzaju niepożądane skutki mogą być kontrolowane, a ryzyko ich wystąpienia oraz zasięg zminimalizowane poprzez odpowiednie przygotowanie i dbałość o zdrowie kobiet.

Ewolucja ukształtowała nas w taki sposób, że płód ma pierwszeństwo przed matką i stara się zapewnić sobie maksimum niezbędnych składników odżywczych poprzez korzystanie z wszelkich zasobów oraz rezerw matki (które nie są przecież nieograniczone). Dzięki temu jesteśmy w znacznym stopniu spokojni o to, że dziecko powinno rosnąć dobrze odżywione. Warto, aby kobieta zadbała o uzupełnianie niezbędnych substancji odżywczych w okresie ciąży, tuż po porodzie i w trakcie laktacji oraz zatripszczyła się o odzyskiwanie własnej „przestrzeni”. Wyczerpana i osłabiona matka nie jest w stanie w pełni korzystać z tych najlepszych chwil swojego życia i cieszyć się nimi.

Ciąża

Podczas ciąży zachodzi wiele metabolicznych i fizjologicznych zmian, które wpływają na apetyt, upodobania smakowe, wagę,

nastrój, a także ogólny poziom energii kobiety. Ciąża wymaga zaspokajania nowych potrzeb żywieniowych organizmu, a związane z nią typowe wahania hormonalne prowadzą do zmian w metabolizmie i nastroju, co bywa trudne do zniesienia.

Na przykład w pierwszym trymestrze ciąży wzrost wartości hormonów żeńskich, takich jak estrogeny i progesteron, ma działanie anaboliczne, to znaczy, że ciało wykorzystuje każdy posiłek i w szybkim tempie gromadzi duże zapasy tłuszczu oraz glikogenu (skoncentrowanej formy węglowodanów). Po odłożeniu pierwszych koniecznych zapasów, matka zaczyna produkować większe ilości insuliny (hormonu, który normalnie pozwala szybko przyswajać cukry i transportuje je do mózgu oraz wszystkich innych komórek organizmu). Jednak ciało kobiety podczas ciąży staje się odporniejsze na insulinę i nie przyswaja już z taką łatwością glukozę, ponieważ skupia się na dostarczaniu jej płodowi. Co to oznacza dla kobiety? Pojawia się u niej zwiększone poczucie głodu, a być może również niepokoju, a także zmęczenie i słabość. Jest to normalny stan o charakterze przejściowym, który można skorygować poprzez przyjmowanie większej ilości pełnowartościowych węglowodanów o powolnym przyswajaniu, takich jak:

- pełnoziarniste zboża,
- suszone owoce i orzechy,
- rośliny strączkowe,
- rozmaite warzywa, zwłaszcza marchew, buraki, korzeń koprzy, słodkie ziemniaki, cebula, seler i dynia.

Inny przykład: w trzecim trymestrze zwiększa się produkcja mocznika (produkt końcowy metabolizmu białek) oraz zmniejsza się poziom jego eliminacji z organizmu, co jest zrozumiałe i naturalne. Jednak ta zmiana może prowadzić do zatrzymania pły-

nów, poczucia ciężkości, wahania ciśnienia krwi, a nawet do zapalenia pęcherza moczowego lub kandydozy, ponieważ wszystkie tkanki ulegają większemu zakwaszeniu i następuje spowolnienie naturalnego procesu detoksykacji organizmu.

To dobry czas na alkalizację organizmu poprzez:

- spożywanie świeżych koktajli z zielonych owoców i warzyw,
- jedzenie sfermentowanego koziego i owczego nabiału,
- picie alkalicznej wody mineralnej,
- korzystanie z delikatnego masażu całego ciała i/lub delikatnego drenażu limfatycznego,
- stymulowanie czynności nerek roślinami leczniczymi (naparami z liści brzozy, skrzypu, mniszka lekarskiego, zielonej i białej herbaty),
- łykanie suplementów probiotycznych, które odgrywają bardzo ważną rolę.

W związku z tym, że w organizmie matki funkcjonują dwa układy krążenia i dzieli ona wszystko z dzieckiem (płodem), objętość plazmy krwi wzrasta w ciąży o około pięćdziesiąt procent, co powoduje spadek niektórych wartości w podstawowych badaniach analitycznych, np. żelaza, hemoglobiny, witamin, protein. Nie są to znaczące ubytki, ale mogą przyczynić się do zwiększonego zmęczenia oraz znużenia, a także do retencji płynów. Produkty bogate w żelazo, takie jak żyto, gryka, soczewica, orzechy, buraki, jabłka, granaty (zwłaszcza w postaci soku), są niezbędne do kompensowania strat związanych z anemią. W tym celu można również skorzystać z naturalnych suplementów zawierających wyciąg z granatów, a także z naparów z pokrzywy, soków lub wyciągów z czerwonych jagód. Należy próbować zachować w diecie mięso. Nie sposób zaprzeczyć, że stanowi ono niezwykle bogate i łatwo dostępne źródło żelaza i niezbędnych aminokwasów. Serce matki

zaczyna intensywniej pracować i zużywa więcej energii, co z kolei zwiększa zapotrzebowanie na tlen, ponieważ organ reguluje przepływ krwi w dwóch organizmach. Pragnę podkreślić, że zmiany te są jak najbardziej normalne. Jednak odpowiednie odżywianie i racjonalna suplementacja mogą być tutaj bardzo pomocne i wpłynąć na poprawę jakości życia zarówno matki, jak i dziecka.

Należy pamiętać, że serce bardzo lubi potas, którego dobrym źródłem są:

- rodzynki,
- śliwki,
- banany,
- orzechy brazylijskie i makadamia.

Wapń znajduje się w:

- nasionach sezamu,
- pietruszce,
- fermentowanych produktach mlecznych (tłustych, najlepiej kozich i owczych), takich jak maślanka, jogurt naturalny, kefir i świeży ser.

Suplementy zawierające kwasy omega-3 i koenzym Q10 wykazują skuteczność w zapobieganiu problemom układu sercowo-naczyniowego. W trakcie ciąży może nieznacznie wzrosnąć poziom cholesterolu i trójglicerydów, ale jest to właściwa reakcja fizjologiczna i nie powinna wzbudzać niepokoju. Należy zdrowo się odżywiać i nie przesadzać z jedzeniem tłustych pokarmów, takich jak tłuste mięso i wędliny, masło, śmietana, sery żółte, gulasze i ciężkie sosy, a także smażonych potraw. Niewskazane jest także spożywanie tłuszczów trans (będących rodzajem nienasyconych kwasów tłuszczowych, występujących głównie w przetworzonej

żywności). Mam tutaj na myśli różnego rodzaju wypieki, produkty rafinowane oraz wyroby cukiernicze. Powinno się nadal pić dużo płynów, naparów z liści boldo (boldoa aromatyczna), ostropestu, zielonej herbaty. Najlepiej też korzystać z tłuszczów roślinnych, takich jak różnego rodzaju oliwy: z oliwek, lnu, sezamu oraz awokado, a także spożywać suszone owoce oraz łykać suplementy zawierające kwasy tłuszczowe omega-3.

Układ pokarmowy w ciąży

Funkcje układu pokarmowego (trawienego) również podlegają zmianom w czasie ciąży. Nudności oraz wymioty występują na ogół w pierwszym trymestrze, jednak w niektórych przypadkach mogą trwać dłużej. Upodobania smakowe ciężarnych często w znaczny sposób się zmieniają. U przyszłych mam może pojawić się wyraźna niechęć do pewnych pokarmów. Należy zwracać na to uwagę i bacznie obserwować, gdyż potrzeby smakowe mogą odzwierciedlać zarówno niedobory substancji odżywczych, jak i braki emocjonalne. W celu zwiększenia apetytu i zapobiegania nudnościom pomocne jest korzystanie z ekstraktów roślin leczniczych gorzkich (wątrobowych) – przyjmowanych w postaci przygotowanych preparatów (dawkowanych w kroplach) lub w formie naparów – takich jak:

- karczoch,
- ostropest,
- mniszek,
- boldoa,
- tymianek,
- rozmaryn,
- imbir,

- mięta,
- gorzki rumianek.

Można również przygotować mieszankę ziołową z niektórych wspomnianych przeze mnie wcześniej wysuszonych roślin leczniczych i pić ją w formie naparu (jedna łyżka mieszanki na jeden litr wrzątku). W taki sam sposób można korzystać z ekstraktów: po dziesięć kropli każdego ekstraktu na jeden litr gorącej wody. Należy wypijać jedną letnią filiżankę tak sporządzonych napojów przed głównymi posiłkami lub w ich trakcie.

Wysoki poziom progesteronu w czasie ciąży przyczynia się do zmniejszenia motoryki (ruchu mięśni) przewodu pokarmowego, co z kolei często prowadzi do refluksu żołądkowo-przełykowego i zapańc, które mogą stanowić poważny problem. Ponadto, wraz z rozwojem płodu, macica zaczyna zajmować coraz więcej miejsca i przyciska jelita oraz żołądek do przepony, co także sprzyja spowolnieniu funkcji trawiennych.

Jak przeciwdziałać refluksowi bez przyjmowania leków? W moich książkach *Inteligencja trawienna* i *Salud pura** poświęcam wiele stron temu jakże powszechnemu i przykreemu problemowi.

Zaleca się:

- jeść pięć razy dziennie bardziej zasadowe jedzenie w małych porcjach i dokładnie przeżuwać każdy kęs,
- nie kłaść się zaraz po jedzeniu,
- przechylić delikatnie łóżko, unosząc jego przód jakieś dziesięć centymetrów w górę, co wspiera żołądek w szybszym trawieniu i zapobiega refluksowi.

* Ta pozycja nie doczekała się dotychczas tłumaczenia na j. polski.

Uczucie kwasoty i pieczenia może być zwalczane przy użyciu:

- szczypty sody rozcieńczonej w wodzie,
- naparu lub koncentratu z lukrecji (jeśli nie masz wysokiego ciśnienia krwi) lub mięty,
- kilku łyków mleka roślinnego (ryżowego lub owsianego),
- soku z organicznych ziemniaków, świeżego zielonego smoothie,
- kilku łyków mleka roślinnego (ryżowego lub owsianego),
- suplementów mineralnych na bazie magnezu lub wapnia.

Sporadyczne przyjmowanie omeprazolu i leków przeciw nadkwasocie nie jest szkodliwe. Jednakże długotrwałe, systematyczne podawanie tych leków jest przeciwwskazane u kobiet w ciąży.

Kobieca okrężnica a zaparcia

Czy wiesz, że kobiety mają przeważnie dłuższe jelito grube niż mężczyźni? Długość jelita grubego kobiety wynosi zwykle od dziesięciu do dwunastu centymetrów więcej niż jelita mężczyzny.

Zostaliśmy zaprojektowani w bardzo ciekawy sposób, ponieważ natura oraz ewolucja pomyślały o wszystkim. Ta różnica w długości umożliwia nam w okresie ciąży intensywniejsze, a także lepsze wchłanianie płynów, określonych metabolitów i substancji odżywczych. Bez wątplenia jest to korzystne rozwiązanie. Jednak wadą tego wydłużenia okrężnicy jest to, że kobiety są o wiele bardziej narażone na zaparcia, gazy i wzdęcia.

Kobiecą część jelita grubego, która jest dłuższa i/lub szersza, można przyrównać do mięśnia poprzecznego brzucha (tego, który znajduje się na wysokości żołądka) albo do części tylnomiednicznej jelita, zwanej esicą. Jelito kobiety jest bardziej kręte, prawdopodobnie ze względu na anatomię oraz wpływ hormonów, a także zazwyczaj bardziej spastyczne (występują w nim skurcze, tworzą

się „węzły”), co ma związek z emocjami, które intensywnie przeżywamy i chowamy w brzuchu.

A to nie koniec różnic w tym obszarze między płciami. Miednica kobiety jest szersza, okrąglejsza i głębsza, gotowa, aby służyć jako kołyska i bezpieczne schronienie dla płodu. Więc jeśli jelito grube jest spuchnięte, pełne resztek i gazów, z łatwością obsunie się w okolicę miednicy i zajmie całe dostępne miejsce, wchodząc tym samym na terytorium narządów, które zajmują tę przestrzeń (pęcherza, macicy, jajników itd.). Mężczyźni mają węższe miednice, a ich narządy rozrodcze są niewielkie. Mamy tu też do czynienia z jasno określonym porządkiem w układzie narządów: okrężnica męczyzny nie migruje do miednicy, lecz jest umiejscowiona na stałe w brzuchu, dokładnie tam, gdzie jej miejsce. Wreszcie ściana jamy brzusznej kobiety ma zwykle mniej zdefiniowane mięśnie, są one słabsze i o mniejszej grubości. Błona brzuszna u kobiet jest za to bardziej elastyczna i rozciągliwa. To ułatwia wzrost macicy i dziecka podczas ciąży, ale może również powodować, nierzadko spektakularne, pęcznienie.

Zaparcie oznacza toksyczne przeciążenie, ciężkość oraz dyskomfort, a to, jak wszystko w okresie ciąży, matka dzieli z dzieckiem. W związku z tym radzę traktować tego typu dolegliwości poważnie, zapobiegać im oraz je leczyć. Podczas ciąży rosnąca macica zajmuje w sposób dominujący przestrzeń jelitową, zatem łatwo przewidzieć, że kobieta może być bardziej narażona na doświadczanie zaparcí, zwłaszcza w ostatnim trymestrze.

Gdy organizm jest przyzwyczajony do prawidłowego funkcjonowania i tego typu dolegliwości, o przemijającym charakterze, mają w ciąży miejsce, wówczas nietrudno jest wrócić do normy, bez szkody dla matki i dziecka. Jednak jeśli mamy do czynienia z kobietą, która ma w swej historii częste epizody zaparciowe, ciągnące się niemal od zawsze, które w wyraźny sposób przybierają na sile w trakcie ciąży, wtedy jest to powód do niepokoju i, z moje-

go punktu widzenia, wymaga leczenia. Wiem, że bywa, iż kobiety w ciąży cierpią okrutnie z tego powodu. Boją się przyjmować leki i środki przeczyszczające, więc nadużywają czopków, co często wywołuje poważny hemoroidalny stan zapalny. Zaparcie samo w sobie nie jest chorobą, stanowi objaw i zawsze istnieje co najmniej jeden powód fizjopatologiczny oraz wyjaśnienie medyczne, dlatego ktoś cierpi z powodu powolnej i problematycznej pracy jelit. Bywa, że istnieje kilka przyczyn występowania zaparc. Ważne, aby je określić i poddać leczeniu.

Co zrobić i w jaki sposób walczyć z tymi dolegliwościami? W moich dwóch poprzednich książkach poświęciłam wiele stron diecie i środkom, które pomagają w radzeniu sobie z zespołem jelita leniwego.

W okresie ciąży można regularnie przyjmować suplementy z błonnika rozpuszczalnego, najlepsze będą babka płesznik lub babka jajowata. Należy pić po kolacji płyn przygotowany z jednej saszetki lub łyżki błonnika zalanych wodą (250 ml lub więcej). Jedyną wadą tego rodzaju suplementacji jest to, iż wymaga spożywania sporych ilości wody, w związku z czym może wymuszać nocne wstawanie w celu oddania moczu. Jeśli jest to dla Ciebie zbyt kłopotliwe, możesz podzielić zaproponowaną ilość płynu na dwie dawki: pół saszetki lub pół łyżki błonnika z wodą z rana i drugie pół po południu. Pamiętaj, że kiedy bierzesz błonnik, musisz odsunąć w czasie (co najmniej o pół godziny) przyjmowanie innych leków lub suplementów, gdyż mogą się one gorzej wchłaniać.

Ponieważ są to wysuszone i zmielone części roślin leczniczych, ich przyjmowanie nie jest szkodliwe i nie należy obawiać się żadnych skutków ubocznych. Istotna jest regularność. Pij błonnik systematycznie każdego dnia w przypadku prawidłowej pracy jelit. Nie jest to środek do okazjonalnego stosowania w celu nagłej interwencji. Możesz traktować go jak regulator jelit, który zapewnia im swoisty trening poprzez regularne spożywanie. W przypad-

ku poważniejszych, utrzymujących się przez dłuższy czas zaparcé, możesz dodać do szklanki wody z błonnikiem łyżeczkę węglanu magnezu i wypić tę mieszankę. Nie ma przeciwwskazań, aby przyjmować wspomnianą dawkę naturalnego magnezu, wprost przeciwnie: ma on właściwości odżywcze.

Do pokarmów, które pomagają w zwalczaniu zaparcé, należą:

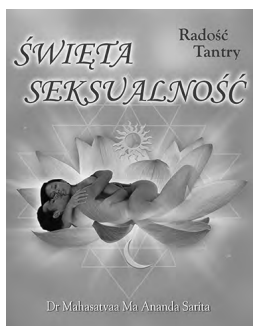
- zielone koktajle (z warzyw zielonych, liściastych i zielonych owoców),
- kiwi,
- papaja,
- sok śliwkowy,
- buraki,
- kefir,
- kapusta kiszona,
- nasiona chia i lnu oraz orzechy,
- gotowane suszone morele.

Nie zaleca się przyjmowania naparów ziołowych o działaniu przeczyszczającym, takich jak senes, kruszyna czy szakłak amerykański, ponieważ podrażniają błonę śluzową jelit i mogą działać toksycznie. Wskazane jest picie naparów z roślin, które łagodzą gazy i zmniejszają spastyczność jelit:

- gorzkiego rumianku,
- mięty,
- nasion kminku, kopru włoskiego i kolendry,
- lukrecji, tymianku,
- werbeny cytrynowej.

I wreszcie probiotyki, czyli suplementy zawierające kilka najważniejszych szczepów żywych, dobrych bakterii, bezwzględnie

koniecznych zarówno dla naszych jelit, jak i jelit naszych dzieci. Te wspaniałe bakterie są tak ważne, że będziemy o nich rozmawiać jeszcze wielokrotnie na łamach tej książki.



Mahasatvaa Ma Ananda Sarita **Święta seksualność. Radość Tantry**

„Święta seksualność” to publikacja niezwykła i jednocześnie całkiem zwyczajna, bowiem skierowana do wszystkich, którzy chcieliby zaprzyjaźnić się z własną seksualnością. Jej autorka, Mahasatvaa Ma Ananda Sarita, otrzymała swój tantryczny przekaz od współczesnego hinduskiego guru, nauczyciela i mistrza duchowego, Osho. Poszukując esencji życia, odnalazła miłość. I tak naprawdę „Święta seksualność” poświęcona jest odkrywaniu różnorodnych aspektów miłości: w sobie, a następnie w ukochanej lub ukochanym, innych ludziach i w otaczającej nas rzeczywistości. Korzystając ze starożytnych mądrości, uczy kontaktu z własnym ciałem, pragnieniami i emocjami. Pokazuje, że seksualność jest radosna, pełna frywolności, a zarazem dostojności. Uświadamia, czym jest spełnienie i podpowiada, w jaki sposób można go doświadczyć. Buduje przyjazny i bardzo konkretny pomost pomiędzy seksualnością i życiem duchowym, odkrywając, że nie istnieje między nimi przepaść, że są w istocie jednym. Pozycja zawiera wiele praktycznych metod, medytacji i ćwiczeń, z których można korzystać w pojedynkę lub w parze, aby udoskonalić swoje życie seksualne oraz relacje z ukochanymi osobami. To książka, w której zarówno osoby zainteresowane tantrą, jak i ci, którzy nic na ten temat nie wiedzą, odnajdą wiele ciekawych, niezwykle transformujących wskazówek. Opisuje, jak zmienia się, lecz bynajmniej nie gaśnie, nasza seksualność i podpowiada, w jaki sposób troszczyć się o nią, by czerpać z niej radość przez całe życie, niezależnie od wieku. Piękna szata graficzna i bogactwo ilustracji nie tylko umilają lekturę książki, lecz czynią z niej przejrzysty i praktyczny podręcznik zarówno dla singli, jak i dla par. Wszystkim tym, których interesuje seks i rozwój duchowy, ta książka z pewnością się spodoba. To doskonały prezent zarówno dla siebie, jak i bliskich, to podarunek, który pomoże przywrócić lub rozwinąć naturalny stan ekstazy w naszym życiu.

Sarita (Mahasatvaa Ma Ananda) jest światowej sławy nauczycielką tantry prowadzącą kursy i warsztaty na całym świecie. Sarita otrzymawszy bezpośrednią transmisję od Osho, pozostaje wierna prawdziwej esencji tantry i prowadzi swoich uczniów po ścieżce samourzeczywistnienia. Oferuje czysty przekaz tantryczny i jednocześnie pomaga w przekroczeniu psychologicznych barier, które stoją na drodze do wykorzystania naszego pełnego potencjału.



Mayuri Onerheim

Pieniądze. Duchowość. Świadomość

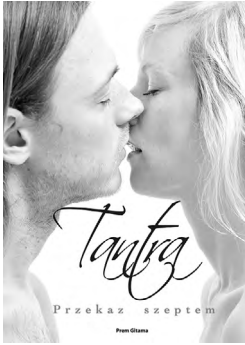
Książka „Pieniądze, duchowość, świadomość” ukazuje się w czasie, gdy rządy ogromnej większości państw wciąż podporządkowują się interesom firm napędzających światową gospodarkę. Im staje się to bardziej oczywiste, tym więcej ludzi uświadamia sobie, że aby zaradzić narastającej niepewności i braku stabilności, muszą wziąć pełną odpowiedzialność za

swoją sytuację finansową – i wszystkie inne aspekty życia. Szukają odpowiedzi, a Mayuri ich udziela – w sposób zajmujący, pomocny i skłaniający do myślenia. Nikt chyba nie zaprzeczy, że pieniądze mają ogromny – jeśli nie decydujący – wpływ na nasze życie. Jednak choć wkraczamy właśnie w nową erę świadomości, większość ludzi wie zaskakująco mało o prawdziwej naturze pieniędzy i ich zmieniającej się roli w społeczeństwie. Brakuje nam wiedzy nie tylko na temat pieniędzy i rządzących nimi praw, ale również o naszych relacjach z tą jakże ważną częścią życia.

Mayuri ukazuje z nowej perspektywy współzależności realiów finansowych i duchowych w różnorodnych kontekstach, takich jak planowanie finansowe czy szacowanie i eliminowanie długów oraz inwestowanie jako wyraz osobistych przekonań i wartości. Oprócz tabel finansowych i praktycznych ćwiczeń, z których czytelnik może samodzielnie korzystać – nie tylko jednorazowo, ale w dłuższym okresie, żeby kontrolować swoje postępy – każdy z rozdziałów zawiera specjalne kwestionariusze, które pomogą czytelnikowi zdefiniować jego przekonania, wzorce zachowań i uprzedzenia dotyczące finansów, co pozwoli mu raz na zawsze zmienić stosunek do pieniędzy.

Wszyscy, którzy pracują nad swoim wnętrzem, poznają dzięki tej książce prawdę o pieniądzach.

Mayuri Onerheim, nauczycielka duchowa Diamentowej Drogi w Ridhwan School, założonej przez A. H. Almaasa, korzysta z doświadczenia, które zdobyła jako dyplomowana księgowa, doradca biznesowy oraz koncesjonowany doradca Urzędu Skarbowego, dzięki czemu może w nowatorski i unikatowy, a zarazem jasny i wnikliwy sposób przybliżyć swoim słuchaczom rzadko omawiany temat – duchowy aspekt pieniędzy. W ciągu ostatnich ośmiu lat ponad 500 osób skorzystało z cieszącego się coraz większym uznaniem seminarium Mayuri Logos pieniędzy. Teraz te nauki, w rozszerzonej i udoskonalonej wersji, zostały udostępnione szerszej publiczności w postaci książki „Pieniądze, duchowość, świadomość”. Autorka mieszka z mężem, Allenem, w hrabstwie Marin w stanie Kalifornia. Uwielbia spacerować ze swoim psem brzegiem oceanu i gotować dla przyjaciół.



Prem Gitama

Tantra. Przekaz szeptem

Książka ta zgłębia jedną z najatrakcyjniejszych, najbardziej kontrowersyjnych i rewolucyjnych ścieżek ludzkiego życia: Tantrę, drogę duchowego przebudzenia, mającą swoje korzenie w Indiach sprzed 7000 lat, która nie oddziela seksu od oświecenia, lecz traktuje je jak jedno.

Autorka dogłębnie bada tę tajemniczą ścieżkę poprzez opowiadanie prawdziwej historii młodej tybetańskiej kobiety o imieniu Pema, która dostępując różnorodnych inicjacji, zostaje uczennicą hinduskiej Mistrzyni Tantry: Leeli. Historia przedstawia Tantrę widzianą z dwóch perspektyw – Mistrzyni i uczennicy, co sprawia, że książka obfituje w mądrość, wglądy, przełomowe doświadczenia, intensywne emocje, swobodność i zmysłowość. Dodatkowo do tej duchowej przygody jest przewodnik po prowadzonych krok po kroku Medytacjach Tantrycznych do praktykowania w pojedynkę lub w parach, wspomagających podnoszenie energii życiowej do poziomu przepelnionej błogością seksualności, w celu tworzenia satysfakcjonujących relacji i osiągnięcia najwyższego stanu świadomości i miłości. Książka składa się z trzech części:

- Zapierającej dech w piersiach historii Mistrzyni Tantry i jej uczennicy
- 27 prowadzonych medytacji tantrycznych, ilustrowanych pełnostronicowymi kolorowymi zdjęciami
- Dodatkowego rozdziału zawierającego zdjęcia i poezję.

Gitama jest współzałożycielką WildTantra [tłum. DzikaTantra] – tantrycznej rodziny kochanków, jak lubi ją określać. Od 1999 roku przekazuje Tantrę Kauli Serca Wszechrzeczy, którą otrzymała od swojej Tantrycznej Mistrzyni Leeli, jak również cenną mądrość Osho. Sposób, w jaki dzieli się Tantrą, przepelniony jest olbrzymią dawką dzikości, miłości, ostrości i niezwykłym poczuciem humoru.

Oto co mówi o sobie i swojej pracy:

„W każdej chwili Tantra uczy mnie nie wierzyć w nic ponad to, co przeżyłam z głębi swych trzewi. Popycha mnie, abym pozbywała się lęków i poczucia oddzielenia. Przemienia śpiącą kotkę, która jest we mnie, w dziką nieoswojoną tygrysić. Moja praca to obnażanie każdego z miłością i świadomością w celu spotkania na poziomie czystej pustki serca...”



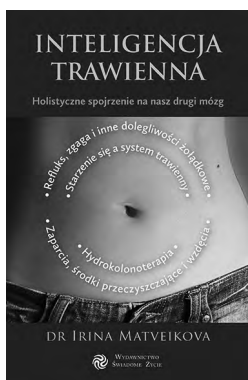
Rozario Gómez

Opowieści z duszą

„Opowieści z duszą” to książka będąca kompilacją historii, które przekazują proste, a zarazem głębokie i uniwersalne prawdy na temat pokoju, miłości, tolerancji i zrozumienia pomiędzy różnymi kulturami i narodami. Łączą nas one z wewnętrznym światłem i uczą jak żyć w harmonii w celu stworzenia lepszego świata.

Rosario Gomez, urodzona w Chile w 1958 roku, za pośrednictwem serii książek „Opowieści z duszą” pracuje w szerokim zakresie nad transformacją i przebudzaniem ludzkości do lepszego życia. Jej seria, która przez ponad 90 tygodni była na wysokim miejscu w rankingach bestsellerów w Chile, doczekała się publikacji w wielu krajach.

Rosario Gomez, urodzona w Chile w 1958 roku, za pośrednictwem serii książek „Opowieści z duszą” pracuje w szerokim zakresie nad transformacją i przebudzaniem ludzkości do lepszego życia. Jej seria, która przez ponad 90 tygodni była na wysokim miejscu w rankingach bestsellerów w Chile, doczekała się publikacji w wielu krajach. Autorka jest założycielką wydawnictwa For a Better World.



Irina Matveikowa

Inteligencja trawienna

Inteligencja trawienna zajmuje się tym, co łączy „mózg w czaszce z jego bratem ukrytym tam w dole, w jelitach” – więzią między emocjami i trawieniem, tym, jak układ trawienny wpływa na nastrój i charakter: myślimy i przeżywamy emocje poprzez żołądek!

W układzie pokarmowym znajduje się około 100 milionów neuronów, które wytwarzają serotoninę – hormon szczęścia i dobrego samopoczucia – nic więc dziwnego, że gdy narządy tego układu szwankują, czujemy się poirytowani i pozbawieni energii. Celem doktor Matveikovej jest pomóc czytelnikom zrozumieć mądrość wnętrzości i nauczyć ich, jak radzić sobie z kwestiami trawiennymi.

Dzięki przejrzystym wyjaśnieniom i praktycznym radom na temat rozwiązywania typowych problemów trawiennych, takich jak chroniczne zaparcia, zgaga, zespół jelita drażliwego, choroba refluksowa przełyku czy wrzody, zdobywamy nowe informacje na temat układu trawiennego i poznajemy szereg holistycznych metod leczenia tego rodzaju zaburzeń. Doktor Matveikowa, lekarka szkolona w medycynie tradycyjnej, wykorzystuje mądrość niekonwencjonalnych form leczenia i łączy nauki medyczne z psychologią oraz podejściem zgodnym z medycyną naturalną.

Doktor Irina Matveikowa jest dyplomowanym lekarzem medycyny rodzinnej, endokrynologiem i dietetykiem. Jest również ekspertem w dziedzinie zaburzeń odżywiania oraz absolwentką studiów podyplomowych w różnych krajach z zakresu medycyny naturalnej i holistycznej. Uchodzi za wielki autorytet w swojej dziedzinie, jeździ po całym świecie z wykładami obejmującymi tematykę, w której się specjalizuje. Doktor Matveikowa jest również autorką licznych artykułów poświęconych zdrowiu trawiennemu i prawidłowym sposobom odżywiania, publikowanych zarówno w popularnych czasopiśmie, takich jak „Harper’s Bazaar”, „Marie Claire” czy „Glamour”, jak i w branżowych pismach medycznych.



Silvia Nakkach, Valerie Carpenter

Uwolnij swój głos. Przebudź się do życia poprzez śpiew

Nie od dziś wiadomo, że dźwięk, wibracja i muzyka korzystnie wpływają na nasze zdrowie i dobre samopoczucie. Autorka książki połączyła pradawne mądrości ze współczesnymi praktykami i stworzyła program Jogi Głosu dla każdego. Wykorzystując różnego rodzaju ćwiczenia oraz praktyki wzboga-

cone przez pliki dźwiękowe (do pobrania), starannie i z wielką uważnością prowadzi czytelnika po ścieżce samopoznania. Proponuje przygodę, w trakcie której mamy szansę uwolnić zablokowane emocje, odzyskać moc i twórczy potencjał.

Silvia Nakkach udowadnia, że spontaniczny śpiew oraz intonowanie różnego rodzaju dźwięków przynosi wiele korzyści. Regularna praktyka nie tylko pozwala zachować młodość i witalność, ale wpływa również na poprawę pracy mózgu oraz łagodzi depresyjne nastroje. Autorka we współpracy z wybitnymi naukowcami i lekarzami dowiodła, że głos jako doskonały, naturalny instrument muzyczny ma niezwykle właściwości lecznicze.

„Uwolnij swój głos” to wyjątkowa publikacja, skierowana nie tylko do muzyków i osób zajmujących się śpiewem zawodowo, choć profesjonalści trafią w niej z pewnością na wiele interesujących podpowiedzi. Jest to również bardzo cenna pozycja dla terapeutów, lekarzy oraz nauczycieli, którzy chcą poszerzyć swoją praktykę o holistyczne metody uzdrawiania. Warto, aby sięgnęli po nią wszyscy podążający ścieżką rozwoju osobistego.

Ta publikacja jest przeznaczona przede wszystkim dla tych, którzy pragną odzyskać zdrowie oraz radość życia i poszukują odpowiednich metod, dzięki którym będą w stanie to osiągnąć. Istnieje prawdopodobieństwo, że po lekturze już nigdy nie będziesz postrzegać swojego głosu w taki sam sposób i przestaniesz się zastanawiać, czy umiesz śpiewać.

SILVIA NAKKACH, MGR NAUK HUMANISTYCZNYCH I TERAPII MUZYCZNEJ, jest specjalistką o międzynarodowych uprawnieniach w dziedzinie międzykulturowych terapii muzycznych, z uwzględnieniem muzyki w szamanizmie i wykorzystania dźwięków do transformacji świadomości. Jest nagradzaną kompozytorką i multiinstrumentalistką, która założyła pionierską Vox Mundi School of the Voice, aby uczyć świętych, rdzennych tradycji muzycznych i kultywować je. Przygotowuje i wydaje liczne albumy i publikacje naukowe. Pracuje na wydziale California Institute of Integral Studies w San Francisco.

VALERIE CARPENTER, MGR SZTUK PIĘKNYCH, jest współzałożycielką Bay Area Sound Healing Alliance oraz praktyczką Uzdrawiania Dźwiękiem certyfikowaną przez California Institute of Integral Studies, Kairos Institute of Sound Healing, Integrated Systems i Vox Mundi School of the Voice. Valerie z radością rozwija swoją wybitną ścieżkę zawodową jako profesjonalna pisarka i aktorka.



Robyn Sheldon

***Mama Bamba. Porody naturalne –
w objęciach mocy, miłości
i przyjemności***

Mama Bamba to metodyka naturalnego porodu, która ma na celu rozwijanie świadomości własnej i niemowlęcia w trakcie ciąży, podczas porodu oraz w okresie po narodzinach. Wskazuje, jak sprawić, aby pierwszy kontakt dziecka z życiem

był przepelniony subtelnością i miłością, kiedy opuści łono i wyjdzie na świat.

- Budowanie więzi ze swoim maluszkiem, jeszcze kiedy jest w łonie
- Korzystanie z tańca, aby poddać się akcji porodowej
- Korzystanie z medytacji i wizualizacji
- Uwalnianie wzorców lęku, które zostały przejęte od naszych matek i babek
- Tworzenie konkretnych rytuałów związanych z narodzinami
- Komunikacja z maleństwem za pośrednictwem telepatii
- Wybór właściwego rodzaju porodu i odpowiednich osób towarzyszących w tym procesie
- Decyzja, czy ty lub twoje dziecko rzeczywiście chcecie cesarskiego cięcia
- Zrozumienie, że kolki u niemowlęcia mogą być sposobem na uwolnienie się od starych wzorców smutku, złości i lęku
- Przejście przez doświadczenie straty dziecka

Prawdziwe historie porodowe wzbogacają publikację o wyrażane w piękny sposób, przejmujące życiowe lekcje...

Stuart tak opisuje swoje nienarodzone maleństwo: „zdaje się być niczym błyszcząca biała wstążka wychodząca z mojego serca... rodzaj tęsknoty...”

Jeanette – „praca z nienarodzonym dzieckiem wprawiała mnie w zachwyt, zapierała dech w piersiach – oglądanie jej, dotykanie, trzymanie, wachanie jeszcze przed porodem sprawiło, że czułam się gotowa”.

Lindy – „Ronnie zauważył, że opuszczają mnie siły. Stanął przy łóżku, mocno pochwycił moje dłonie i cały czas utrzymując ze mną kontakt wzrokowy, wspierał mnie psychicznie aż do momentu, kiedy dziecko wydostało się na zewnątrz. Ludzie, którzy znajdują się w pokoju, są niezwykle istotni. Ronnie był doskonały w tej roli – pozostawał w wyjątkowym kontakcie”.

Robyn Sheldon w ramach swojej praktyki, którą prowadzi w Kapsztadzie, o nazwie Mama Bamba, uczy awangardowych technik porodowych i odnosi w tym obszarze niewiarygodne sukcesy. Jest położną, terapeutką integralną, facylitatorką medytacji, która specjalizuje się we wspieraniu brzemiennych kobiet w uwalnianiu lęków porodowych i tworzeniu dla ich dzieci przestrzeni na wolne od traumy narodziny.



Bożena Pierga

Osobliwości dnia codziennego

Zakłete w seriach powtórzeń i rymów słowa sprawiają, że nieuchwytnie myśli i emocje dostępują ucieleśnienia. Codziennosc zmienia się w misterium, a misterium nabiera znamion zwyczajności. Życie jawi się jako osobliwa podróż do wewnętrznego świata, w którym światło spotyka się z mrokiem. Z chaotycznego tańca przeciwności wyłania się sens.

Bożena Pierga – poetka, pisarka, autorka tekstów dla dzieci i dorosłych, tłumaczka oraz redaktorka. Jest pasjonatką słów, lubi być nazywana akuszerką książek. Dotychczasowe publikacje to m.in. „Płaszcz włóczykija”, „Kobiecość ucieleśniona”, „Dobre wychowanie wierszem”, „Scenariusze uroczystości szkolnych”.