

Choroby cywilizacyjne

dr Jacek Roik

Jak żyć w zdrowiu
i nie dopuścić do
choroby?

Niniejszy ebook jest **własnością prywatną**.

Niniejsza publikacja, ani żadna jej część, nie może być kopiowana, ani w jakikolwiek inny sposób reprodukowana, powielana, ani odczytywana w środkach publicznego przekazu bez pisemnej zgody wydawcy. Zabrania się jej publicznego udostępniania w Internecie, oraz odsprzedaży zgodnie z [regulaminem Wydawnictwa Złote Myśli](#).

© Copyright for Polish edition by [ZloteMysli.pl](#)

Data: 10.09.2007

Tytuł: Choroby cywilizacyjne

Autor: Jacek Roik

Wydanie II

ISBN: 978-83-7521-447-5

Projekt okładki: Marzena Osuchowicz

Korekta: Sylwia Fortuna

Skład: Anna Grabka

Internetowe Wydawnictwo Złote Myśli

ul. Daszyńskiego 5

44-100 Gliwice

WWW: www.ZloteMysli.pl

EMAIL: kontakt@zlotemysli.pl

Wszelkie prawa zastrzeżone.

All rights reserved.

SPIS TREŚCI

◆ OD AUTORA	6
◆ MIEDZY DUSZĄ A CIAŁEM	8
<u>Czy cierpienie psychiczne może wywołać chorobę?</u>	9
<u>Dlaczego stres jest groźny?</u>	10
● <u>Wskazania ładu i współlistnienia:</u>	13
<u>Prawidłowe oddychanie a samopoczucie</u>	16
<u>O czym świadczy irytacja?</u>	17
◆ POKARM MOŻE BYĆ LEKARSTWEM	20
<u>10 zasad żywienia profilaktycznego</u>	23
<u>Witaminy przedłużają życie</u>	25
● <u>Witamina E</u>	25
● <u>Witamina A</u>	29
● <u>Witamina C</u>	33
<u>Zapotrzebowanie na witaminy</u>	38
<u>Odpowiednie gotowanie to więcej witamin</u>	39
<u>Witaminy dla urody</u>	42
● <u>Witamina A</u>	42
● <u>Witamina B2</u>	43
● <u>Witamina B6</u>	43
● <u>Kwas pantotenowy</u>	44
<u>Bezcenne makro- i mikroelementy</u>	44
● <u>Gdy brak żelaza</u>	45
● <u>Wapń zapobiega miażdżycy</u>	50
● <u>Czy miedź chroni przed rakiem?</u>	53
● <u>Fluor niebezpieczny i niezbędny</u>	55
● <u>Niedoceniany selen</u>	58
● <u>Jod i choroby tarczycy</u>	60
● <u>Chrom potrzebny seniorom</u>	61
● <u>Niedobór magnezu łatwo stwierdzić</u>	64
● <u>Lit zapobiega depresjom</u>	67
● <u>Cynk „uruchamia” witaminę A</u>	69
<u>To warto zapamiętać</u>	71
<u>Produkty spożywcze niedoceniane</u>	74
● <u>Soja - roślina wielkich nadziei</u>	74
● <u>Czerwone buraki wskazane dla wszystkich</u>	79
● <u>Złociste ziarno pszenicy</u>	81
● <u>Otręby pszenne i inne źródła błonnika</u>	84
● <u>Zarodki pszenne</u>	90
● <u>Chleb pracą nabyty bywa smaczny i syty</u>	93
● <u>Garniec miodu zastąpi aptekę</u>	97
● <u>Pierzga</u>	106
● <u>Propolis - naturalny antybiotyk</u>	108
● <u>Mleczko pszczele dobre na wszystko?</u>	113

• <u>Inne produkty pszczele</u>	115
• <u>Jego wysokość czosnek</u>	120
• <u>Aronia - bogactwo witamin</u>	122
• <u>Oliwa z oliwek</u>	125
• <u>Ryby</u>	128
♦ <u>POKARM MOŻE BYĆ TRUCIZNA</u>	131
<u>... a do tego alkohol</u>	135
<u>...i papierosy</u>	138
• <u>Etyczne aspekty palenia</u>	142
• <u>W obecnych czasach zapanowała moda na niepalenie!</u>	144
♦ <u>CZY MOŻNA USTRZEC SIĘ NOWOTWORÓW?</u>	145
<u>Najważniejsza odporność</u>	146
<u>Typ osobowości a podatność na nowotwory</u>	148
<u>Zabójczy stres</u>	149
<u>Rola prawidłowego odżywiania</u>	150
<u>Witaminy chronią przed rakiem</u>	153
<u>Dieta bogatoresztkowa</u>	156
<u>Tłuszcze a nowotwory</u>	157
<u>Rak sutka</u>	158
• <u>Czynniki sprzyjające rozwojowi raka sutka</u>	159
• <u>Profilaktyka domowa</u>	161
♦ <u>Gdy serce zaczyna chorować</u>	163
<u>Ostatni przystanek przed zawałem</u>	166
<u>Kilka rad dla osób cierpiących na chorobę niedokrwienną serca</u>	169
• <u>Zioła w chorobie niedokrwiennej</u>	170
<u>Miażdżyca niebezpieczną anomalią</u>	172
<u>Cholesterol a miażdżyca</u>	175
<u>Lepiej zapobiegać niż leczyć</u>	179
<u>Zioła w profilaktyce miażdżycy</u>	186
<u>Zawał serca</u>	188
<u>Seks po zawale</u>	194
♦ <u>PRAWIE WSZYSTKO O CIŚNIENIU KRWI</u>	196
<u>Nadciśnienie tętnicze</u>	196
• <u>Zioła zalecane w nadciśnieniu</u>	199
<u>Niedociśnienie tętnicze</u>	201
• <u>Zioła zalecane w niedociśnieniu</u>	202
• <u>Nim sięgniesz po małą czarną</u>	203
♦ <u>CUKRZYCA - PROBLEM LUDZKOŚCI</u>	207
<u>Przyczyna nie jest znana</u>	207
<u>Wielką rolę odgrywa dieta</u>	210
<u>Cukrzyca a zioła</u>	213
♦ <u>PRZEWÓD POKARMOWY LUBI SPOKÓJ</u>	215
<u>Nieżyt żołądka</u>	217

• Zalecane zioła.....	218
<u>Zespół jelita nadwrażliwego.....</u>	223
<u>Zaparcia stolca.....</u>	225
• Zalecane zioła.....	227
• Kilka rad.....	228
<u>Choroba wrzodowa.....</u>	229
• Czy potrzebna dieta?.....	234
• Na wrzody dobre zioła.....	236
<u>Nadkwaśność i niedokwaśność.....</u>	238
♦ <u>SKĄD TE KAMIENIE?.....</u>	241
<u>Kamica moczowa.....</u>	241
• Zioła mogą pomóc.....	241
<u>Kamica pęcherzyka żółciowego i dróg żółciowych.....</u>	244
• Nie obejdzcie się bez diety.....	246
• Zalecane zioła.....	248
• Kuracja oliwna i inne.....	251
♦ <u>WĄTROBA NIE JEST Z ŻELAZA.....</u>	253
Co lubi wątroba?.....	256
♦ <u>OSTEOPOROZA, czyli złodziej naszych kości.....</u>	261
♦ <u>ŻYWIENIE W RÓŻNYCH GRUPACH WIEKOWYCH.....</u>	266
<u>Żywienie kobiet w ciąży i w okresie karmienia piersią.....</u>	266
<u>Zaczyna się od dzieciństwa.....</u>	272
<u>Zdrowy uczeń lepiej się uczy.....</u>	276
<u>Odżywianie w trzecim wieku.....</u>	280
♦ <u>PORY ROKU W ŻYWIENIU.....</u>	291
<u>Wiosna.....</u>	291
<u>Lato.....</u>	292
<u>Jesień.....</u>	293
<u>Zima.....</u>	294
♦ <u>CHOROBY METEOROTROPOWE.....</u>	296
♦ <u>NATURALNE METODY LECZENIA.....</u>	301
<u>Homeopatia – podobne leczy podobne.....</u>	301
<u>Ekstrakt Ginkgo Biloba pomocny w różnych schorzeniach.....</u>	303
<u>Ziółka z lipy, kąpiel tymiankowa – dobre na przeziębienie.....</u>	306
♦ <u>DIETA + RUCH – TO ZDROWIE!.....</u>	308
<u>Niedzielną dawkę ruchu.....</u>	308
<u>Zioła odchudzają.....</u>	310
• Jak schudnąć i nie tyć?.....	313
♦ <u>PIŚMIENICTWO.....</u>	322

◆ OD AUTORA

Współczesny człowiek nie troszczy się należycie o swoje zdrowie. Postępuje tak, jakby wierzył, że dzięki osiągnięciom i możliwościom medycyny, w razie potrzeby lekarz wymieni mu serce, nerkę, czy wątrobę.

A statystyki mówią co innego! W naszym kraju choroby cywilizacyjne: choroba niedokrwienna serca, zawały mięśnia sercowego, choroba nadciśnieniowa, udary mózgu, cukrzyca, nadwaga i otyłość, alergie i nowotwory - zbierają obfite żniwo.

Zapamiętałem na całe życie słowa Mojego Mistrza i Nauczyciela prof. Juliana Aleksandrowicza (1908 - 1988) z Krakowa, który mówił: za swe powołanie jako lekarz uważam nie tylko leczenie ludzi chorych i niesienie im ulgi w cierpieniu, ale przede wszystkim zapobieganie chorobom. W przypadku chorób cywilizacyjnych jest to niezbędne i zupełnie realne, na dodatek skuteczniejsze i tańsze niż samo leczenie. Wiele chorób cywilizacyjnych ma wspólne prąźródło i możliwe jest równoczesne zapobieganie im wszystkim...

Dlatego szerzę wiedzę na temat profilaktyki chorób cywilizacyjnych, zdrowego stylu życia, zdrowej żywności i zdrowego odżywiania. W tej książce Czytelnik znajdzie wiele takich informacji, rad i wskazówek. Stąd też książka dedykowana wszystkim, którzy nie chcą biernie czekać, aż dopadnie ich jedna z chorób cywilizacyjnych.

Gdyby chociaż jedna Osoba po przeczytaniu tej książki przedłużyła swoje życie to byłbym szczęśliwy!

Chciałem podziękować Moim Dzieciom: synowi Markowi i synowej Danucie - Absolwentom Wydziału Lekarskiego Akademii Medycznej w Warszawie za pomoc w redagowaniu książki.

Jacek Roik

www.jroik.manpol.net

e-mail: jroik@manpol.net

tel. 0-14 621-53-48

◆ MIĘDZY DUSZĄ A CIAŁEM

Według Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) zdrowie to stan pełnego dobrego samopoczucia fizycznego i psychicznego.

Szerszą, powszechnie uznaną i bardziej zrozumiałą definicję zdrowia zaproponował profesor Marcin Kacprzak (1888-1968) - lekarz higienista, po II wojnie światowej uczestnik prac WHO: „Zdrowiem nazywamy nie tylko brak choroby czy niedomagania, ale i dobre samopoczucie oraz taki stopień przystosowania się biologicznego, psychicznego i społecznego, jaki jest osiągalny dla danej jednostki w najkorzystniejszych warunkach”.

Oznacza to, że sprawność organizmu ludzkiego jest uzależniona od stale na niego wpływających bodźców środowiska zewnętrznego. Zdrowie to nic stałego, niezmiennego. Zdrowie fizyczne i psychiczne jest stanem chwiejnej równowagi organizmu, zależnym od zmiennych i różnorodnych bodźców otoczenia. Do zachwiania tej równowagi dochodzi wtedy, gdy czynniki wpływające na ustrój z zewnątrz, nie odpowiadają cechom fizjologicznym i potrzebom organizmu, mają właściwości trujące lub uszkodzające, są zbyt silne lub działają zbyt długo.

Czy cierpienie psychiczne może wywołać chorobę?

W swojej praktyce lekarskiej spotykam pacjentów, których dolegliwości poprzedziły przykre przeżycia, nieszczęścia czy urazy psychiczne. Czy zdajemy sobie sprawę, że choroba bliskiej osoby, alkoholizm męża, kłopoty w pracy czy kłótnie rodzinne - mają wpływ na funkcjonowanie organów wewnętrznych w naszym organizmie?

We współczesnej medycynie wyodrębnia się kategorię chorób, w etiologii których podejrzewa się udział czynników psychologicznych.

Podstawową koncepcją w medycynie psychosomatycznej jest ścisły wzajemny związek pomiędzy procesami psychicznymi i funkcjami fizjologicznymi ustroju. Szczególna rola przypada emocjom. Ich znaczenie jest związane z pełnieniem przez nie czynności regulacyjnych wobec czynności fizjologicznych i zachowania człowieka. Emocje mogą nie tylko mieć znaczenie w regulowaniu funkcji fizjologicznych, ale w określonych przypadkach (np. długotrwałych sytuacjach konfliktowych) wpływać na rozregulowanie czynności organizmu, co może prowadzić do zmian chorobowych. W niektórych zaburzeniach rola emocji w powstawaniu dolegliwości fizycznych wydaje się być decydująca. Odnosi się to do wymiotów czynnościowych, stanów skurczowo-wydzielniczych jelita grubego, jadłowstrętu psychicznego, bólów głowy napięciowych. W innych zaburzeniach, jak: choroba wrzodowa, nadciśnienie tętnicze, astma, zapalenie wrzodziejące jelita grubego, emocje odgrywają rolę istotną, ale nie jedyną.

W wielu schorzeniach czynniki psychiczne nie mają uchwytne-
nego znaczenia, co odnosi się do chorób z niedoboru czy ostrych
chorób zakaźnych. Jedną z hipotez głosi, że specyficzne przyczyny
psychologiczne wywołują określone choroby somatyczne. Według
poglądów niektórych naukowców, np. zahamowany gniew ma zwią-
zek z układem krążenia i powoduje nadciśnienie tętnicze; poczucie
zależności i brak uznania wpływają niekorzystnie na przewód
pokarmowy, doprowadzając do wrzodów żołądka i dwunastnicy,
natomiast konflikty między seksualnymi tendencjami a moż-
liwościami realizacji pragnień przejawiają się zaburzeniami w ukła-
dzie oddechowym, a więc astmą.

Migracje z jednego kraju do drugiego, a szczególnie do obcych
kultur, zdają się być również czynnikiem wpływającym na wzrost
występowania chorób somatycznych. Stwierdzono nagromadzenie
różnych chorób i zaburzeń u przybyszów ze Wschodu do Europy
Zachodniej. Częste występowanie zaburzeń zdrowia psychicznego
zaobserwowano także u imigrantów fińskich w bliskiej geograficznie
Szwecji. Utrata bliskiej osoby jest formą stresu, z jaką często stykają
się lekarze. Wiele badań wskazuje, że takie wydarzenia prowadzą do
wzrostu chorób i umieralności. Najwięcej zgonów zanotowano wśród
wdowców i wdów.

Dlaczego stres jest groźny?

Światowa Organizacja Zdrowia określiła stres jako „chorobę
stulecia”. Naukowcy twierdzą, że istnieje związek pomiędzy stresem
a chorobami nowotworowymi. Podobnie w innych jeszcze schorze-
niach, jak: choroby tarczycy, nadciśnienie, cukrzyca, otyłość, astma

oskrzelowa, stwardnienie rozsiane, nerwice, alergie, schorzenia kręgosłupa - upatruje się w stresach jednej z wielu przyczyn ich powstania. Nie na darmo wśród czynników zagrożenia miażdżycą jest wymieniana sylwetka psychiczna człowieka (jest to mówiąc inaczej próba oceny człowieka pod względem jego reakcji na stres).

Słowo „stres” związane jest z nazwiskiem Hansa Selyego, profesora Instytutu Medycyny i Chirurgii Eksperymentalnej Uniwersytetu w Montrealu. Pracował on przez 40 lat nad zagadnieniem stresu. Zauważył, że chorzy, którzy leczyli się z powodu różnych dolegliwości, mieli pewne objawy wspólne, niezależnie od tego, jaka była ich zasadnicza choroba. Nasunęło mu to myśl, że obok swoistego czynnika, wywołującego określoną chorobę, musi istnieć inny, który wyzwała nieswoiste reakcje, wspólne wszystkim chorym.

Stres wyzwała mechanizm mobilizujący drzemiącą w organizmie energię obronną - w chwili, gdy jest on poddany jakiemuś obciążeniu, bez względu na to, czy jest ono fizyczne czy psychiczne i czy jest przyjemne czy przykre. Każde obciążenie wywołuje w organizmie alarm, który jest natychmiast rejestrowany przez narządy zmysłów i przekazywany do podwzgórza i do przysadki mózgowej. Podwzgórze to część naszego mózgu zawierająca ważne ośrodki uczestniczące w kierowaniu pracą autonomicznego, czyli wegetatywnego (niezależnego od naszej woli) układu nerwowego, jak: regulacją temperatury ciała, gospodarką wodną organizmu, czynnością gruczołów wydzielania wewnętrznego (tarczyca, gruczoł trzustki, jądra, jajniki, przytarczycy, nadnercza, szyszynka), pobieraniem pokarmu, czynnościami seksualnymi oraz reakcjami emocjonalnymi. Czynność podwzgórza jest ściśle związana z czynnością przysadki mózgowej; bodziec nerwowy przenosi się za pomocą podwzgórza i przysadki mózgowej na

nerwowy układ autonomiczny. Gruczoły wydzielania wewnętrznego otrzymują sygnał do natychmiastowego działania. W następstwie podwyższa się ciśnienie krwi, serce bije szybciej, wątroba wyrzuca zapasy cukru i tłuszczów, zasilając mięśnie w dodatkowe rezerwy energii, zwiększa się krzepliwość krwi, jako zabezpieczenie przed wykrwawieniem się po ewentualnym zranieniu. Człowiek gotów jest sprostać nieoczekiwanej sytuacji.

Taki model alarmowej reakcji działał już u naszych przodków. Miał charakter obronny i dawał szansę utrzymania się przy życiu. Pobudzał do błyskawicznej ucieczki lub walki w obliczu groźących niebezpieczeństw.

Obecnie żyjemy w innych czasach. Inne grożą nam niebezpieczeństwa. Skala szkodliwych bodźców znacznie się zwiększyła. Wymienić należy: hałas, pośpiech, tłok, niezyczliwość, przemęczenie, strach, niemożność sprostania stawianym wymaganiom. Nie możemy podolać reakcjom stresowym. Mechanizm pierwotnie obronny staje się obecnie mechanizmem zagłady. Wyrzucane przez wątrobę podczas stresu kwasy tłuszczowe zamieniają się w cholesterol i odkładają się w tętnicach, powodując miażdżycę. Zwiększona krzepliwość krwi sprzyja powstawaniu zakrzepów w naczyniach mózgu, serca, płuc lub kończyn. Stres sprzyja infekcjom poprzez osłabienie obrony immunologicznej. Gdy mamy zmartwienie, nie dziwny się, że np. w okresie epidemii grypy szybciej zachorujemy i dłużej będziemy wracać do zdrowia.

Wyeliminowanie strachu przed operacją, jak dowodzą badania, przez odpowiednią psychoterapię powoduje w okresie pooperacyjnym zmniejszenie ilości zakrzepów w naczyniach krwionośnych i wrzodów żołądka.

Selye podkreśla, że stres jest normalną biologiczną reakcją każdego żywego organizmu - fizjologicznym zjawiskiem związanym z procesami życia.

Obrona przed stresem jest indywidualną właściwością każdego z nas. Nie ma na to recepty. Musimy ciągle poszukiwać takiego sposobu odprężania się, który dla nas będzie właściwy. Jedni potrzebują dla rekreacji muzyki, ruchu i zabawy. Inni przeciwnie - tylko cisza daje im równowagę psychiczną.

Im dłużej jestem lekarzem...

Im dłużej jestem lekarzem, tym bardziej wierzę, że sposób myślenia współczesnego człowieka i jego styl życia, mają decydujący wpływ na zdrowie. W tym miejscu przytoczę dziesięć zasad wietnamskiego nauczyciela zen Thieh Nhat Hanha. Autor nazwał je wskazaniem ładu i współistnienia.

● WSKAZANIA ŁADU I WSPÓLISTNIENIA:

1. Nie przywiązuj się bałwochwalczo do żadnej doktryny, teorii czy ideologii. Wszystkie systemy teoretyczne są jedynie drogowskazami, żaden nie objawia prawdy absolutnej. Unikaj ciasnego myślenia. Ucz się nie przywiązywać do aktualnie wyznawanych poglądów, abyś mógł zachować otwartość wobec cudzego punktu widzenia. Prawda tkwi w życiu, nie w doktrynach. Bądź gotów uczyć się przez całe życie, stale obserwując rzeczywistość w sobie i otaczającym cię świecie.

Dlaczego stres jest groźny?

2. Nie zmuszaj nikogo - także i dzieci - do wyznawania twoich poglądów. Nie posługuj się w tym celu groźbą, pieniędzmi, propagandą ani wychowawczym autorytetem. Poprzez współczujący dialog pomagaj innym odrzucać fanatyzm i ciasnotę poglądów.

3. Nie unikaj kontaktu z cierpieniem. Niech nie opuszcza cię świadomość, jak wiele cierpienia istnieje na świecie. Staraj się docierać do cierpiących na wszelkie możliwe sposoby - poprzez kontakty osobiste, odwiedziny, działania na rzecz innych. Nie trzeba daleko szukać...

4. Nie gromadź bogactw ponad miarę, gdy miliony głodują. Nie rób ze sławy, zysku, zamożności czy przyjemności zmysłowych głównego celu życia. Żyj prosto, dzieląc czas, energię i dobra materialne z tymi, którzy są w potrzebie.

5. Nie podsycaj gniewu i nienawiści. Naucz się wykrywać i transformować złe uczucia, póki są tylko ziarnem w twojej świadomości, zanim wykiełkują. Gdy czujesz pierwsze oznaki nienawiści lub złości, skupiaj uwagę na oddechu, aby postrzec i pojąć naturę tych uczuć oraz uwarunkowania osób, które je wywołały.

6. Nie rozpraszaaj się. Obserwuj uważnie swoje oddychanie, aby stale powracać do tego, co się dzieje w chwili obecnej. Bądź w kontakcie ze wszystkim, co jest cudowne, odradzające i uzdrawiające w tobie samym i wokół ciebie. Zasieraj w sobie ziarno radości, pokoju i zrozumienia, które sprzyja zachodzącym w głębi twojej świadomości procesom transformacji.

7. Nie mów rzeczy niezgodnych z prawdą ani dla osobistych korzyści, ani po to, by wywrzeć wrażenie na słuchaczach. Nie wypo-

Dlaczego stres jest groźny?

wiadaj słów, które wywołują konflikty i nienawiść. Nie rozpowszechniaj nie sprawdzonych wiadomości. Zawsze wypowiadaj się uczciwie i konstruktywnie. Miej odwagę zabrać głos, gdy dostrzegasz niesprawiedliwość, nawet wtedy, gdy może się to dla ciebie okazać niebezpieczne.

8. Nie wykonuj takiego zawodu, którego efekty są szkodliwe dla ludzkości bądź przyrody. Nie inwestuj w towarzystwa i spółki pozbawiające innych szansy na życie. Wybierz sobie zajęcie, które pomoże ci wyrazić twoją troskę o innych.

9. Nie przywłaszczaj sobie rzeczy, które powinny należeć do kogoś innego. Szanuj cudzą własność, jednak nie dopuszczaj, by inni ludzie bogacili się na ludzkim cierpieniu czy cierpieniu jakichkolwiek istot.

10. Szanuj własne ciało i obchodź się z nim jak najlepiej. Gromadź energię życiową dla realizacji swoich ideałów. Nie podejmuj życia płciowego bez miłości i płynących z niej zobowiązań. Wkraczając w związki seksualne, bądź świadom przyszłych cierpień, jakie możesz spowodować. Bądź w pełni świadom odpowiedzialności związanej z powołaniem nowego istnienia. Medytuj nad kształtem świata, do którego powołujesz nowe życie.

Wśród tych wywołujących zadumę i budzących refleksje zaleceń, jest mowa o kontrolowanym oddychaniu. Dla ludzi Wschodu prawidłowe oddychanie to jeden z podstawowych warunków harmonii ciała i duszy. Nic nie stoi na przeszkodzie, by każdy z nas sprawdził, czy oddychając świadomie, wpłynie na swoje zdrowie i samopoczucie.

Prawidłowe oddychanie a samopoczucie

Obliczono, że w ciągu dnia każdy z nas wykonuje ok. 20 tysięcy wdechów i wydechów, przeciętnie 15-16 razy na minutę. Nieznajomość fizjologii i utrwalone przez lata złe nawyki powodują, że większość z nas oddycha nieprawidłowo, wykorzystując część możliwości płuc.

Nieprawidłowa technika oddychania bywa często przyczyną zmęczenia, bólów głowy, mięśni brzucha i innych dolegliwości. Choć oddychanie związane jest głównie z funkcją ośrodka oddechowego, który działa automatycznie, odruchowo i zależy od nadrzędnego wpływu mózgu, kierując się wolą, można je do pewnych granic modyfikować. Jest to ważne także w usprawnieniu oddychania.

Aby w pełni wykorzystać możliwości płuc, trzeba wprawiać w ruch całą klatkę piersiową. Oczywiście dbać musimy także o to, aby w miarę możliwości dostarczane powietrze było jak najbardziej czyste. Najprostszym ćwiczeniem pomagającym w tzw. pełnym oddychaniu jest częste „wciąganie” brzucha. Wydech jest prawidłowy, kiedy ma się uczucie, że w płucach nie ma już powietrza. Dopiero wówczas nabieramy go ponownie, zachowując pomiędzy wdechem a wydechem krótką przerwę. Wydech powinien trwać dwa razy dłużej niż wdech. Ważne jest, aby powietrze pobierać nosem, by w drodze do płuc zdążyło się ogrzać do odpowiedniej temperatury, zaś kurz i inne zanieczyszczenia nie trafiły do nich bezpośrednio.

Oto prawidłowy oddech:

- Stojąc lub siedząc (w pozycji wyprostowanej) spokojnie wciągamy powietrze przez nos (przepona wykonuje ruch w dół). Musimy mieć wrażenie, że powietrze zostało wtłoczone do brzucha.

- Kiedy dolna część płuc zostaje wypełniona powietrzem, „rozwieramy” klatkę piersiową, pozwalając, by powietrze napłynęło do środkowej i częściowo górnej połowy płuc.

- Wysuwając górną część klatki piersiowej, dotleniamy górną część płuc, a przez lekkie uniesienie ramion ich wierzchołki.

Ćwiczenia te na początku mogą sprawić nieco kłopotu, dlatego przez pierwsze 3-4 dni prób, trzeba starać się opanować wszystkie trzy fazy oddychania - dolną, środkową i górną - nie zwracając specjalnej uwagi na płynność. Ćwiczenia wykonujemy dokładnie, faza po fazie, kilka razy dziennie po pięć minut. Przez następne 3 - 4 dni czas ćwiczeń zwiększamy dwukrotnie, starając się, by fazy oddechu coraz płynniej przechodziły jedna w drugą. Gdy prawidłowe oddychanie będzie przychodziło już bez trudu, próbujemy coraz częściej oddychać tylko w ten sposób.

Podobno na dobroczynne skutki pełnego oddychania nie trzeba długo czekać. Staniemy się spokojniejsi, lepiej funkcjonować będzie układ krążenia i trawienia. Pełniejszemu spalaniu ulegną zalegające w komórkach różne produkty przemiany materii, a natlenione płuca i cały system oddechowy nie poddadzą się łatwo przeziębieniom.

O czym świadczy irytacja?

Udowodniono, że osoby, które potrafią się opanować i o byle głupstwo nie irytują się, żyją dłużej. Natomiast osobnicy, którzy żyją w ciągłym napięciu psychicznym, wpadając czasem we wściekłość, bardzo często narażają się na zawał serca.

Każde zdenerwowanie i sytuacja stresowa pozostawiają po sobie jakiś ślad w organizmie. Przy silnym podnieceniu, zdenerwowaniu i irytacji następują gwałtowne zaburzenia w krążeniu. Często serce ma przyspieszony rytm z powodu zwężania się naczyń krwionośnych. Zdarza się, że przy gwałtownych irytacjach następuje pęknięcie naczyń krwionośnych. Pękają one w miejscach niebezpiecznych dla życia, właśnie tam, gdzie są najdrobniejsze i najmniejsze, czyli w mózgu. Dlatego ciągła irytacja i podenerwowanie prowadzą do wylewów lub w najlepszym razie do zaburzeń krążenia.

Irytacje i ciągłe zdenerwowania bardzo niekorzystnie wpływają na serce, gdyż jego mięsień pracuje zmiennie i serce bije nieregularnie. Mięsień podlega osłabieniu, co czasem prowadzi do zawału serca. Im częściej i dłużej utrzymuje się stan napięcia nerwowego, tym większe stanowi obciążenie dla serca i niebezpieczeństwo dla osoby, która nie potrafi panować nad swoimi nerwami.

Przy irytacjach, zdenerwowaniach i napięciach doznaje szkody także przewód pokarmowy. Stąd też problemy z wrzodami żołądka oraz dwunastnicy. Ludzie zbyt nerwowi bardzo często odczuwają bóle żołądka, a czasami dolegliwości spowodowane zaciskaniem się lub skręcaniem jelita cienkiego.

Brak umiejętności kontrolowania emocji, relaksowania się, zachowania spokoju w sytuacjach, które z perspektywy naszego życia, zdrowia czy szczęścia nie są istotne, jest sygnałem zakłócenia harmonii organizmu, a zatem sygnałem niedostatku zdrowia. Przyczyn tego stanu rzeczy może być wiele, ale jakże często odnajdujemy je w nieprawidłowym odżywianiu się. Nadmierna drażliwość i nerwowość może być spowodowana niedostatkami

poszczególnych składników pokarmowych (np. magnezu, litu czy witamin z grupy B), a także ich nadmiarem (np. fluoru, który przechwytuje magnez z surowicy krwi, czy witaminy A, przy nierozsądnym zażywaniu zawierających ją syntetycznych specyfików aptecznych).

Zajmiemy się tymi zagadnieniami w kolejnych rozdziałach tej książki.