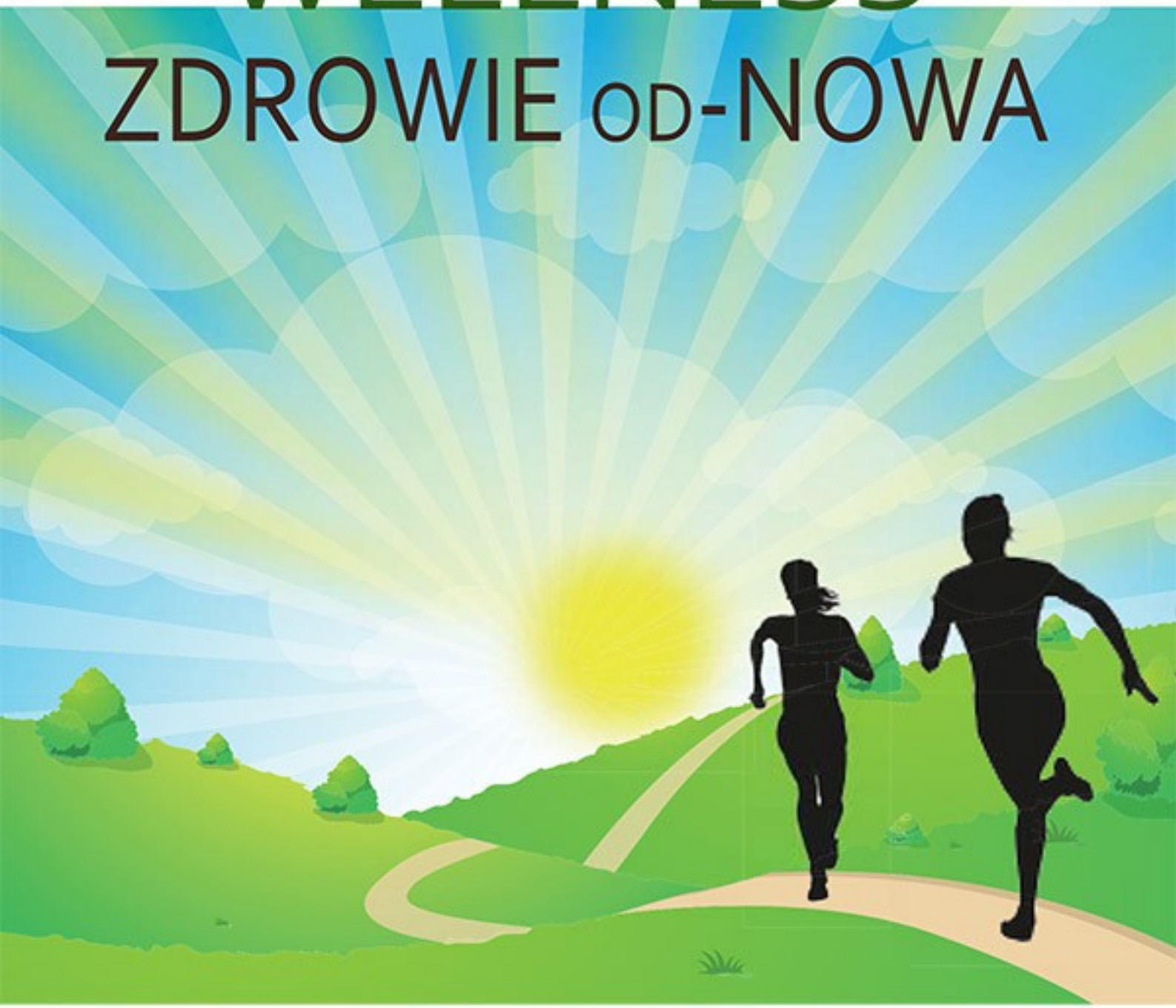
Ewa Danuta Białek

WELLNESS
ZDROWIE OD-NOWA



INSTYTUT PSYCHOSYNTEZY CENTRUM ZRÓWNOWAŻONEGO ROZWOJU CZŁOWIEKA

PLATFORMA

KURJER WARSZAWSKI

e!stilo

VIP MAGAZYN

ŚWIAT ELIT MAGAZYN POLITYCZNO-BIZNESOWY

kie klub integracji europejskiej

przedsiębiorcy@eu

Ewa Danuta Białek

WELLNESS
ZDROWIE OD-NOWA

INNOWACJE W ZDROWIU – INTEGRALNE PODEJŚCIE

Inspiracje do całożyciowej edukacji dla zdrowia,
budowania systemu dobrostanu i zdrowia
oraz prewencji chorób

Weź zdrowie w swoje ręce
i bądź zdrowy

Copyright by: Ewa D. Białek
Wszelkie prawa zastrzeżone

Redakcja: Hanna Kalinowska

Okładka: Barbara Zając

Recenzja: dr Roman Izdebski

Wydanie pierwsze

Warszawa 2015

ISBN 978-83- 63428-67-9

Wydawca: INSTYTUT PSYCHOSYNTEZY

Centrum Wspierania Zrównoważonego Rozwoju Człowieka

Ul. R. Maciejewskiego 1/51, 03-187 Warszawa

www.psychosynteza.pl

Sprzedaż wysyłkowa: instytut@psychosynteza.pl

sklep internetowy http://zdrowiedlaciebie.abc24.eu

Spis treści

Przedmowa
1. Po drugiej stronie lustra: przyczynek do zmian
2. Wyjście poza schematy
2.1. Podejście od zdrowia czy choroby?
2.2. Człowiek czy objaw?
3. Odnajdywanie przyczyn
4. Co jest możliwe w obecnej sytuacji?
5. Drogi ewolucji w dążeniu do zdrowia
5.1. Potrzeba rozwoju i uczenia się z doświadczenia
5.2.Różnorodne potrzeby do wspierania
6. Wellness - dobrostan, jako synonim czasów
7. Dobrostan – problem medyczny czy interdyscyplinarny?
8. Przekraczanie barier: systemowe podejście
8.1. Człowiek i jego rozwój: horyzontalny i wertykalny: nieświadomość-świadomość -nadświadomość
8.2. Systemowe podejście: Człowiek-otoczenie-ziemia-świat
8.3. Ekologia zdrowia: rodzina-społeczność-środowisko
8.4. Nowe zarządzanie „jutrem". Człowiek i jego realizacja w świecie. Ekoempatyczna wizja działalności człowieka a jakość świata
8.5. Budowanie ekosystemu
8.6. Znaczenie wody i gleby
8.7. Biologia systemów i epigenetyka
8.8. Wzorzec zdrowia w sobie: informacja i mikrobiom jako punkt wyjścia dla zdrowia i choroby
8.9. Psychobiologia
9. Nowe podejście w medycynie
9.1. Nowa medycyna i nowa świadomość
9.2. Medycyna komórkowa
9.3. Terapia Gersona, dr Clark, dr Volla i inne systemy
10. Jakie są perspektywy dla medycyny informacyjnej w świecie informacji?
10.1.Wyzwania dla dydaktyki w medycynie i dziedzinach pokrewnych: łączenie partnerów do współdziałania
10.2. Informacja jako podstawa zaistnienia zdrowia lub choroby: przyczyny i konsekwencje
10.3. Model współpracy dla systemu opieki zdrowotnej i całożyciowa edukacja
11. Model dla dobrostanu, regeneracji i rewitalizacji zdrowia indywidualnego, rodziny, środowiska i Planety – jako „model edukacji dla przyszłości"
11.1. Samoświadomość: edukacja o sobie
11.2. Edukacja do świadomego rodzicielstwa
11.3. Edukacja zdrowotna w procesie kształcenia
11.4. Edukacja, aby nie trzeba było terapii

11.5. Odżywianie wielopoziomowe: żywność, wewnętrzna i zewnętrzna komunikacja a dobrostan
12. Programowanie przyszłości w zdrowiu
13. Nieznane pokłady zdrowia
14. Dbanie o dobrostan. Nieco historii w Polsce dla budowania mostów dla przyszłości
15. Tworzenie słownictwa dla nowego systemu
16. Zrozumienie życia człowieka jako jego drogi duchowego rozwoju i ewolucji świadomości
17. Wkład innych nauk do systemowego podejścia do zdrowia, leczenia, uzdrawiania
18. Całożyciowa edukacja o zdrowiu. Budowanie systemu, czyli ja>inni>ziemia>- służenie swoją pracą i talentami przyrodzie i światu
19. Kreatorzy zmiany dla nowej jakości życia i zdrowia
20. Budowanie partnerstwa dla dobrostanu i zdrowia, jako alternatywy systemu opieki w chorobie oraz budowanie połączeń. Wellness System - jako tworzenie przyjaznej przestrzeni wokół siebie
21. Integracyjne podejście do obydwu systemów. Synteza do całości (łączenie biegunów)
21.1. Nauka połączeń: integracja=synteza i synergia teorii naukowych i praktyki życia
22. Podejście wizyjne: wizja systemów. Przewidywania, tendencje, artykułowanie kierunków zmiany
23. Tworzenie cywilizacyjnej zmiany w kulturze. Budowanie przestrzeni dobrostanu
24. Zdrowie od-Nowa. Innowacje w zdrowiu. Integralne podejście
ANEKS: zaproszenie do budowania partnerstwa dla dobrostanu
BIBLIOGRAFIA

Nie można zmienić rzeczy przez walkę z otaczającą rzeczywistością.
Aby coś zmienić, należy stworzyć nowy model,
który spowoduje, że istniejący przestanie być użyteczny.
Buckminster Fuller

KILKA SŁÓW O KSIĄŻCE

Cywilizacja zachodnioeuropejska w pogoni za zyskiem odeszła od patrzenia na człowieka, otaczającą go przyrodę i kosmos jako Całość. Człowiek jest istotną częścią tej Całości i podlega wielorakim wpływom innych składowych tej Całości, często w sposób decydujący o jego zdrowiu. Powszechnie dominuje specjalizacja, a człowiek jest bardzo złożoną strukturą cielesno-duchową i wymaga całościowego podejścia, a nie ukierunkowanego tylko na pojedynczy aspekt swojego życia. Nie zwraca się na to należytej uwagi w trakcie wychowania, nauki w szkole i edukacji w życiu dorosłym. Zadufani w swoją potęgę technologiczną, bezrefleksyjnie poddajemy się uproszczonym i powielanym mechanizmom, które sami wymyśliliśmy lub które przejęliśmy od innych, a które mają olbrzymie i negatywne efekty uboczne. Także dla naszego zdrowia.

Dr Ewa Białek, poprzez wieloletni wysiłek, zdobyła olbrzymią wiedzę o wspomnianych zależnościach i umiejętnie dzieli się nią z nami. W swojej kolejnej książce przekazuje nam wieloaspektową wiedzę o przyczynach naszych chorób i co ważniejsze, ukazuje, jak sami możemy skutecznie zadbać o nasze zdrowie prostą radą „*weź zdrowie w swoje ręce i bądź zdrowy*”. Wymaga to jednak pogłębiania wiedzy o swoim stanie zdrowotnym i jego uwarunkowaniach, poznania samego siebie i własnych, często przytłumionych talentów i potrzeb. Autorka bazuje także na swoich osobistych doświadczeniach, które sprawiają, że jej przekaz jest bardziej wiarygodny.

Wiedza o sobie i jej umiejętne stosowanie pozwala uruchomić „mechanizmy lecznicze”, które tkwią w każdym z nas. Niezbędna jest także konieczność systemowego podejścia do naszego zdrowia, uwzględniającego najnowsze interdyscyplinarne zdobycze

nauki, które są jeszcze nieobecne w tzw. medycynie akademickiej. Obejmuje ono m.in. znaczenie dla zdrowia jakości otaczającej nas przyrody, rolę mikrobiomu, stanu metabolicznego ciała człowieka, zdobycze medycyny alternatywnej, psychobiologii, psychosyntezy, medycyny komórkowej. Sugeruje pogłębioną współpracę w systemie opieki zdrowotnej, wybiegającą poza obecne schematy, a nade wszystko ciągłej i całożyciowej edukacji o zdrowiu.

Szczególnie mi bliskie są uwagi Autorki o korzystnej roli zrównoważonego rolnictwa i ochrony środowiska dla naszego zdrowia. Przez nadmierną eksploatację niszczymy naszą Ziemię - w polskim języku jakże trafnie określaną - Matką. I ta dręczona współczesną materialistyczna cywilizacją Matka, bardzo często nie jest już w stanie pomóc, gdy chorujemy. Autorka podkreśla rolę indywidualności każdego z nas, którą bardzo często tłumimy, zamiast ją dostrzegać i pielęgnować od dziecka w trakcie wychowania i edukacji, a potem w dorosłym życiu. Zwraca uwagę na to, że obecne schematy myślowe i oficjalne instytucje zajmujące się ochroną zdrowia ukierunkowane są na skutki, a nie na przyczyny chorób, na leczenie chorób, a nie na ich zapobieganie. Zapomniano o starej zasadzie medycyny „*przede wszystkim nie szkodzić*".

Każdy człowiek dbający o swoje zdrowie i szukający poprawy jakości swojego życia, znajdzie w tej książce wiele ciekawych i praktycznych wskazówek. Szczególnie powinny przeczytać tę książkę osoby zatrudnione w instytucjach, odpowiedzialnych za wychowanie, edukację i nasze zdrowie.

***Dr Roman Izdebski**, konsultant Stowarzyszenia EkosystEM -*
Dziedzictwo Natury i Polskiej Izby Naturalnych Technologii i Wyrobów.

Przedmowa

Przez wiele lat mojego życia stale na coś chorowałam, cierpiąc różne dolegliwości bólowe. Stawiano mi wiele diagnoz i już od najwcześniejszego dzieciństwa leczono mnie różnymi lekami farmakologicznymi. Kilkanaście lat poświęciłam pracy naukowej w obszarze medycyny, próbując odpowiedzieć sobie na pytanie: *co było i jest powodem moich zdrowotnych problemów? Dlaczego nie działa to, co mi proponowano*?

W początkach lat 90-tych XX wieku, ze względu na odczuwane coraz silniej wypalenie zawodowe, związane z moją pracą naukową w medycynie, podjęłam decyzję o jej zmianie. W nowej pracy zostałam niebawem skierowana, za inną osobę, na 9-miesięczne warsztaty w Centrum Kreowania Liderów. Nie miałam wtedy pojęcia, że od tego momentu rozpocznie się nowy etap mojego życia.

Na warsztatach zetknęłam się z nowym dla mnie, psychosyntetycznym podejściem do zarządzania firmami. To właśnie w Centrum spotkałam swoich przyszłych nauczycieli psychosyntezy: Prof. Dr Johna W. Cullena i dr Vivian King. Już na początku warsztatów John powiedział, że „*nie odkryjemy nowych oceanów, dopóki nie porzucimy z oczu brzegu*", a zaraz potem dodał, że „*nie możesz zarządzać innymi, dopóki nie nauczysz się zarządzać sobą*". Te dwa ważne zdania zapadły głęboko w mojej pamięci. Teraz, po latach mogę powiedzieć, że porzuciłam z oczu brzegi i pożeglowałam po bardzo głębokich oceanach, jednak przede wszystkim nauczyłam się zarządzać sobą. Mogę szczerze powiedzieć, że nie było to wcale zadanie łatwe.

Jesteśmy przyzwyczajeni do myślenia stereotypowego, kanałowego, a wzorce przekazane są nam z pokolenia na pokolenie. Nie możemy się od nich oderwać, kopiujemy, jak kalka cudze poglądy, przekonania, nie mając w ogóle pojęcia, że to robimy i że to nie nasze poglądy. Nie mogłam więc porzucić brzegu, dopóki nie skonfrontowałam się z tym, co robię i dlaczego. Dotyczyło to szczególnie wzorców wychowawczych, edukacyjnych, teorii naukowych, a przede wszystkim sposobów leczenia, jakie praktykowano przez lata na mnie, a ja pozwoliłam na kopiowanie ich na moich bliskich.

Te lata stanowiły dla mnie wielkie wyzwanie. Uczyłam się samodzielnie psychosyntezy, praktykując ją na sobie, ponieważ moi nauczyciele byli niestety daleko, a Internet nie był wtedy narzędziem codziennej komunikacji. Do tego służyły posyłane za ocean listy. Przekonałam się ponadto, że nie jest to jedynie teoria, a praktyczne podejście do życia, które pozwoli mi „oświetlić" najciemniejsze zakamarki we mnie, aby wydobyć na

światło dzienne to, co robię nieświadomie i co jest powodem moich chorób. To było jak Eureka - odkrycie, że kopiuję wzorce, czasem pokoleniowe.

To była żmudna i długa droga, praca jak w kamieniołomach lub budowania drogi na bezdrożu. Było to wytyczanie kolejnego fragmentu, oglądanie go, przekopywanie, weryfikacja, zmiana wzorców, które mi nie służyły i kolejny krok, aby iść dalej. To był czas, kiedy zaczęłam uzdrawiać swoje dzieciństwo (traumatyczne doświadczenia) i tego fizyczne skutki. One ciągle objawiały się w kolejnych diagnozach i pogarszaniu stanu zdrowia. Wreszcie zrozumiałam, że wszystko, co wydarzyło się w moim życiu, było we mnie. A ja oddałam swoje zdrowie w cudze ręce, aby środkami farmakologicznymi uzdrowić swoją duszę, a najbardziej swoją historię!

Teraz, po latach pracy z sobą samą, uważam to za absurdalne, że żyjemy jakby we mgle lub ciemności, nie rozumiejąc zupełnie tego, co robimy sobie. Ciągle szukamy na zewnątrz, pytając innych, co mi dolega. A przecież ja sama mogę do tego dotrzeć!

Krok za krokiem, uzdrawiałam więc swoje dzieciństwo i powoli odsłaniałam kolejne warstwy własnego istnienia. Bywało, że momentami było gorzej, a nie lepiej. Jednak to ja decydowałam, kiedy iść dalej, a kiedy zatrzymać się i pozwolić, aby mechanizmy autoregulacyjne i mądrość ciała robiły to, co jest w ich gestii. Ja tylko „mieszałam", jak w gęstej zupie, aby odsłaniać kolejne dramaty i je uzdrawiać. Nie mając na miejscu żadnego „przewodnika" (nauczyciela), nie zawsze wiedziałam, co robić dalej. Nauczyłam się więc korzystać i zaufać własnej intuicji i ciągle zadawałam sobie pytania: *co dalej? Jaki jest mój kolejny krok*? To są podstawowe pytania psychosyntezy. Dzięki tym pytaniom odsłaniały się kolejne pokłady traum i nie przepracowanych emocji, a ja, ponieważ nigdy do nich nie zaglądałam, (nikt nas nie uczył, aby uzdrawiać „na wejściu" swoje problemy), zebrałam spory bagaż, który niosłam wewnątrz siebie.

Po pewnym czasie zaczęłam dostrzegać konkretne efekty mojej pracy nad sobą. Zobaczyłam, że moje „przerobione problemy", zaczęły owocować także na zewnątrz, na przykład w postaci podejmowanych przeze mnie inicjatyw dla innych. Jedną z nich było powołanie w 1997 roku Stowarzyszenia „Edukacja dla przyszłości" i prowadzenie autorskich programów „edukacji o sobie" i „wychowania do zdrowia" dla dzieci, rodziców i nauczycieli, aby potem nie trzeba było terapii. Mogłam w czasie tych spotkań przekazywać wiedzę, której nauczyło mnie życie, a którą przez lata przerabiałam na sobie.

W pewnym momencie wydawało mi się, że moje zdrowotne problemy są już za mną. Jednak życie przynosi nam nieustanne niespodzianki. Właśnie wtedy odsłoniły się kolejne wątki. Cały czas byłam zdana tylko na siebie. Jednak wtedy już wierzyłam w siebie i sobie,

wierzyłam, że dam sobie radę. Na przestrzeni tych lat, kiedy tak ciężko pracowałam nad sobą, „czyściły się" też inne obszary mojego życia, które właśnie wtedy, w połowie lat 90-tych rozsypały się w gruzy.

Rok 2005 był dla mnie przełomowy. Czułam, że zamiast być pełną werwy kobietą, po tych wszystkich przejściach i „oczyszczaniu piwnicy", nieomal z dnia na dzień traciłam siły, a każdy najmniejszy ruch ciała, wywoływał ogromny ból. Byłam załamana, do tego bardzo cierpiałam i miałam przygnębiające przekonanie, że nic nie wiem i nic nie rozumiem.

Właśnie w takim momencie postanowiłam wziąć stery pełni swojego życia w swoje ręce. Dotychczas robiłam to połowicznie, stojąc jakby okrakiem: jedną nogą w systemie, z którego pochodziłam i w którym pracowałam wiele lat naukowo, także byłam w nim leczona, a drugą – pracując nad psychologicznymi (psychosomatycznymi) wątkami przyczyn moich problemów zdrowotnych. Ten moment opisałam w kilku moich książkach, więc nie będę tego tutaj powtarzać.

Zadałam sobie wtedy pytanie: *Czego nauczyło mnie życie?* Pojawiły się następujące odpowiedzi:

- Życie nauczyło mnie przede wszystkim nadziei. Zaczęłam stosować dwie, fundamentalne dla mnie zasady: *Nigdy się nie poddawaj*! i *Nadzieja umiera ostatnia*.
- Życie nauczyło mnie wiary w siebie, w głęboką mądrość zakopaną głęboko we mnie, wiary w mądrość Stwórcy, stworzenia, wiary w sens życia i jego doświadczeń.
- Życie nauczyło mnie wprowadzania każdego dnia biblijnej zasady: „*szukajcie, a znajdziecie"*; „*pukajcie, a będzie Wam otworzono*".
- Życie nauczyło mnie otwartości na stale nowe możliwości, przechodzenia barier w myśleniu, w zaszczepionych mi przez lata teoriach i programach, kodach, którymi żyłam i „karmiłam" najbliższych. Odkryłam m.in. znacznie więcej niż to, czego mnie uczono i podano do wierzenia. Odkryłam też wiele pokładów, znajdujących się pod objawami, które stały się drogą do uzdrowienia siebie za pomocą wszelkich dostępnych mi metod i technik pracy ze sobą..
- Życie nauczyło mnie pokory, cierpliwości i wiary w nieograniczone możliwości, które można poznać i używać ich dla poprawy swojego zdrowia i rozwoju kreatywności. Taka postawa pomogła mi odkryć moje zdolności twórcze, których owocami mogę obecnie dzielić się z innymi. Życie otworzyło mnie też na syntezę doświadczeń, które pokazują, jak *psychosynteza wieku* (rozumienie swoich doświadczeń na przestrzeni życia) prowadzić może każdego do źródeł swego istnienia.

- Życie pokazało mi także ogromne bogactwo człowieka, jego organizmu i jego zdolności regeneracyjnych. Kiedy pozwolimy im działać, uwalniając zgromadzone przez lata bariery w myśleniu, i napięcia emocjonalne, sprzyjają odkryciu drogi naszego duchowego wzrastania. Dzięki temu zaczynamy powracać do Źródeł, do blueprintu zdrowia, radości, wewnętrznej mocy i witalności. A przede wszystkim odkrywamy własną sprawczość, czyli to, że jesteśmy w stanie uzdrowić wiele przestrzeni swego życia.

Teraz, po latach wiem, że żadne „wyroki" medyczne, nie są w stanie zgasić nadziei, że wszystko może być uzdrowione, jeśli tak postanowimy, że tak ma się stać.

Naszym celem życia jest duchowe wzrastanie, a choroby są jedną z dróg zrozumienia sensu naszego istnienia. Cała historia jest w nas – w naszej pamięci komórkowej, możemy ją więc otworzyć, przetworzyć i uzdrowić.

Z tym przesłaniem i nadzieją oddaję w Twoje ręce Czytelniku swoją kolejną książkę, wierząc, że dostarczy Ci wiele inspiracji, dzięki którym będziesz mógł widzieć więcej i głębiej. Przyczyni się to do poprawy jakości Twojego życia, życia Twojej rodziny, społeczności, społeczeństwa i świata.

1. Po drugiej stronie lustra: przyczynek do zmiany

Żyjemy w czasach nieustannych zmian, które następują bardzo szybko i dotyczą różnych dziedzin życia. Obejmują one zarówno technologie, jak i postęp w nowoczesnych naukach, szczególnie tych, które zajmują się badaniem subtelnych poziomów funkcjonowania człowieka. Rozwój w tych obszarach nie przekłada się jednak na zmianę świadomości indywidualnej osoby. Nie wpływa tym samym na systemy wspierające chociażby zrozumienie na poziomie edukacji czy opieki zdrowotnej. Z tego też powodu ludzie nie są w stanie odnieść ich do siebie, ponieważ nie mają świadomości, że mogą wziąć **odpowiedzialność za zdrowie** w swoje ręce.

Drugim, ważnym elementem, mającym wpływ na zdrowie człowieka, jest to, **czym się odżywiamy**. Lata temu, wyjeżdżając poza miasto, można było zauważyć całe połacie obszarów rolnych, dostarczających pożywienie do miast. Obecnie, mimo coraz bardziej kurczących się obszarów rolniczych, powstaje nieustannie więcej rodzajów produktów odżywczych, których jakość jest coraz gorsza. Są one przetwarzane, produkowane i

przechowywane w warunkach, które wpływają znacząco zarówno na ich odżywcze wartości, jak i czystość mikrobiologiczną.

Żyjemy także w okresie, gdy dostępność Internetu pozwala zainteresowanym docierać do wszelkiego rodzaju informacji. Możemy śledzić postępy dotyczące rozumienia człowieka i stanu jego zdrowia, które pochodzą z różnych dziedzin nauk, także powolne, niemniej systematyczne zmiany, zachodzące w sferze medycyny. Coraz więcej uczelni, szczególnie w Stanach Zjednoczonych, (Harvard, czy w samej tylko Kalifornii: UCSF Medical Center w San Francisco, UCSD The University California, San Diego czy Scripps Research Institute) zajmuje się nie tylko badaniami, ale także wprowadzaniem do kształcenia przyszłych lekarzy **programu medycyny umysł/ciało**. Podobnie dzieje się z upowszechnianiem nowych tendencji w wielu dziedzinach nauk, chociażby z epigenetyki czy systemowej biologii, dzięki odbywającym się w Stanach Zjednoczonych kilka razy w roku Konferencjom Funkcjonalnej Medycyny. Zorganizowana pod koniec września 2015 roku miała tytuł „HealthCare from Scratch".

Żyjąc w czasach ogromnego postępu technicznego, nie sposób pominąć go i bagatelizować, zarówno w medycynie, fizykoterapii, czy szeroko rozumianym zdrowiu, a więc też w pedagogice. Jest to o tyle ważne, że zrozumienie wielu procesów zachodzących w organizmie, odbywających się nie tylko na poziomie komórki, ale znacznie głębiej – na poziomie informacji i energii, ma znaczący wpływ na uświadomienie sobie **przyczyn chorób**. Dotyczy to szczególnie tzw. chorób genetycznie uwarunkowanych i możliwości zakończenia przekazywania ich kolejnym pokoleniom. Zdarza się bowiem, że jeśli nawet, jak nie zaistnieją one w obecnej generacji, ich wystąpienie jest potencjalnie możliwe w następnych.

Obecnie mamy do czynienia z pojawieniem się wielu **metod diagnostycznych**, dostępnych poza głównym nurtem medycyny, dzięki którym w bezinwazyjny i szybki sposób można określić stan metaboliczny organizmu, podobnie jak obecność w nim konkretnych pasożytów, wirusów czy bakterii. Mimo nieustannego przemieszczania się ludzi i potencjalnych możliwości zakażenia, mikroorganizmy te nie są jednak brane pod uwagę w ogólnej diagnostyce głównego nurtu opieki zdrowotnej, a przecież mają one znaczący wpływ na powstawanie wielu problemów na poziomie funkcjonowania organów i systemów ciała. Jest to o tyle istotne, ponieważ istnienie tych nieinwazyjnych sposobów podważa prestiż medycyny i jej wielu innych osiągnięć, a dodatkowo uświadamia ludziom jej „braki". Konsekwencją jest coraz bardziej powszechne korzystanie społeczeństwa z tych, wspomnianych wyżej mało inwazyjnych, a także niedrogich sposobów. Pomagają one

pojedynczym osobom poznać przyczyny problemów ze zdrowiem i w prosty sposób mogą je eliminować z organizmu.

Tego rodzaju sytuacje oraz **wachlarz możliwości** medycyny alternatywnej, pokazuje medycynie klasycznej, jak łatwo jest stracić „twarz". Wskazuje również jak prosto ją można odzyskiwać. Wystarczy wyrazić zgodę na poszerzanie wachlarza usług, poprzez akceptację wielu z tych sposobów, które są już od lat badane. Tym bardziej, że medycyna alternatywna może się pochwalić wieloma tysiącami spektakularnych powrotów do zdrowia. Mariaż obydwu podejść: klasycznego i tzw. alternatywnego dałby bowiem wyjątkowo bujny rozwój właśnie tej sfery, która jest najbardziej dedykowana leczeniu człowieka, z uwzględnieniem fundamentalnej zasady Hipokratesa: *„po pierwsze nie szkodzić, wspierając naturalne siły w człowieku"*.

Właśnie obecne czasy są wyjątkowe dla takiej **kreatywnej zmiany**, która przywróciłaby rangę medycyny i uporządkowała status wszystkich innych zawodów około medycznych. Dotyczy to również akceptowania takich sposobów, które, wywodząc się z innych nauk, włączyły **praktykę życia**, gdyż bez niej, także medycyna nie ma racji bytu. Każdy organizm jest bowiem indywidualny i reaguje specyficznie na warunki otoczenia, dlatego interdyscyplinarne podejście pozwoli na wychwycenie powodów anomalii i przywrócenie ciału każdego pacjenta **wewnętrznej harmonii**. Zamiast zajmować się eliminowaniem objawu, czyli tzw. „leczeniem", warto zająć się całym człowiekiem, jego doświadczeniami życia, problemami w relacjach z innymi ludźmi, rodziną czy pracą. Dopiero wtedy jesteśmy w stanie zacząć **„uzdrawiać" te problemy**, by przywrócić każdej osobie homeostazę na wszystkich poziomach jej funkcjonowania.

Niniejsza książka stanowi kolejny przyczynek do poszerzania świadomości ludzi, co mogą zrobić, aby **żyć zdrowiej**. Każda metoda i możliwość jest bowiem bezcenna, aby pomóc ludziom poprawić **jakość życia i zdrowia**. Wielu z nas żyje bowiem w nieustannie zmieniających się na niekorzyść warunkach i nie ma świadomości, że trzymanie się starych, często pokoleniowych przekonań i przestarzałej wiedzy, szkodzi zdrowiu.

Książka kładzie nacisk na konieczność **nieustannej edukacji**. Pozwoli to zrozumieć przyczyny coraz częściej występujących, mimo postępu w medycynie, chorób cywilizacyjnych, na które nie ma dotychczas w głównym nurcie medycyny skutecznych terapii. Zdarza się często tak, że wprowadzenie niewielkiej nawet zmiany w sposobie myślenia i emocjonalnego reagowania, sposobie oddychania, czy zwiększenie aktywności ruchowej, daje znaczącą poprawę zdrowia. Podobnie działa zmiana otoczenia, w którym człowiek żyje i może okazać się, że objawy znikną. Warto też powrócić do tzw. **wywiadu**,

który był kiedyś podstawą stawiania diagnozy w medycynie i skutecznego leczenia. Dzięki niemu lekarz mógł dostrzec powiązanie tego, co dzieje się w pacjencie (objawu) z jego historią życia i otoczeniem.

Tego rodzaju **zmiana** odnosi się zresztą zarówno świata medycyny jak i pojedynczego człowieka i jego refleksji nad tym, *co robi? Jak postępuje? Z czego wynika problem?* Gdy poddamy **refleksji** własne działania, mniej będzie sięgania po tabletki czy nieuprawomocnionych wizyt u lekarzy, a więcej odpowiedzialności za zdrowie i styl życia.

Warto więc **przywrócić siebie do procesu życia**, rodziny, własnej zawodowej aktywności, przywołać ponownie aspekt *humanum* (ludzki, człowieczeństwa) i zacząć **uzdrawiać dysfunkcjonalne systemy** (w tym w rodzinie). Pozwoli to stworzyć bardziej afirmujące życie nowe sposoby uczestnictwa w nich. Warto zastanowić się nad funkcjonowaniem systemów, zrozumieć je i ich wszelkie wpływy i współzależności, pojawiające się w codziennym życiu. Musimy bowiem zrozumieć, że to co my, pojedyncze jednostki, **robimy w systemie**, ma wpływ na to, co otrzymujemy od niego, zgodnie z przysłowiem: „jak Kuba Bogu, tak Bóg Kubie".

Musimy zacząć tworzyć bardziej **zdrowe systemy** i to zarówno w sobie samych, jak i w rodzinie, społeczności, pracy, oraz w świecie. Dotyczy to bowiem istotnych zasad funkcjonowania systemów: *zasady wzajemnych połączeń*, (będąc częścią splotów życia), *zasady poszanowania życia* (szanując zarówno swoje życie, jak i życie, które nas otacza); *zasady szacunku wrodzonych wartości* w sobie i innych ludziach, jak też wyrażania ich w świecie, oraz *podwójnej złotej zasady* – czynienia tak, jakbyśmy chcieli, aby inni nam czynili (107).

W świecie istnienia choroby, zainteresowania nią, diagnozowania, leczenia objawów, **pojęcie zdrowia** zostało "zakopane" i przesunięte na drugi biegun. Te dwa pojęcia stały się zupełnie odległymi, odseparowanymi od całości problemami. Nie stanowią continuum, lecz odrębne byty, które nie mają ze sobą nic wspólnego. Podobnie, chory narząd, czy określone miejsce w ciele stało się jedynym punktem zainteresowania zarówno pacjenta, jak i lekarza, jakby tylko ten narząd czy miejsce istniało – wyrażając całość zamiast części. Absorbuje to uwagę i skupia myślenie obydwu stron, włączonych w process leczenia, czyniąc **objaw** zasadniczym problemem, jego istotą, jako **istotę człowieka**, a diagnozę jako coś, co wyraża jego tożsamość. Człowiek staje się nią, wyrażeniem objawu. Np. cukrzyk, krótkowidz, to wyodrębnione wręcz indywidualne osoby ze społeczeństwa, tworzące grupy, którym nadano etykiety, jak stygmaty.

A przecież są to ludzie, jak każdy inny, mający np. niebieskie czy brązowe oczy, określające ich indywidualność w świecie totalnych różnic. To, co ich łączy, to ***człowieczeństwo***, ***wartości***, które wyrażają na głębokich poziomach. Jedną z wartości do odzyskania, i to zarówno indywidualnie, jak i w zbiorowości, jest właśnie **zdrowie**.

Zdrowie ma wiele poziomów i przestrzeni, które czynią człowieka bardziej świadomym tego, kim jest i co wpływa na jego życie i zdrowie, oraz jak ma o nie zadbać, aby "być zdrowym".

Patrząc jedynie z punktu widzenia *choroby*, widzimy jednopunktowo i skupiamy się na niej, jako całości siebie. Widząc *zdrowie*, dostrzegamy jego przestrzenie, wielość jego aspektów, które należy zapełnić, dostrzec, poprawić, usprawnić. **Pozostawanie w chorobie** czyni nas biernymi ofiarami, które bezwolnie oddały swoje zdrowie w obce ręce. **Perspektywa zdrowia** uruchamia w nas aktywność do działania, **aby być zdrowym**.

Intencją prezentowanej książki jest poszerzenie perspektywy. Rozpoczynamy więc od oglądu rzekomo drugiego bieguna, czyli – **zdrowia**, aby połączyć je w jedno continuum z chorobą. Kładziemy jednak **nacisk na zdrowie** i jego poszerzanie, a tym samym wzmacnianie i budowanie.

Intencją książki jest ponadto przywołanie do świadomości społecznej, tego, że to, co nas otacza (przyroda) i ludzie, wśród których żyjemy, stanowią części całości, **System Życia**. To on współtworzy nasze zdrowie, podobnie jak my mamy znaczący wpływ, nie tylko na swoją indywidualną kondycję, ale także na stan świata. Otwiera się więc przed nami cały obszar odpowiedzialności za siebie. Ta odpowiedzialność jest częścią naszej **etycznej powinności** za jakość życia na Ziemi. To, co robimy dla siebie, odbija się bowiem w szerszym systemie, w systemie, w którym żyjemy. Dlatego czyni nas ona twórcami i jednocześnie odbiorcami **jakości naszych działań**. Nic więc się nie marnuje, tylko wpływa na cały system, a jakość tego odbija się na **jakości świata** i wraca do nas rykoszetem.

Z tego też powodu konieczna jest zmiana podejścia. Musimy **wyjść z choroby**, a ruszyć **w kierunku zdrowia**. Tylko dzięki temu polepszymy zarówno to, co w nas, jak i stan świata, wniesiemy, przez swój wkład, **nową jakość życia**.

Musimy **przywołać zdrowie**, zakopane gdzieś głęboko i przywrócić je do łask, wręcz **tworzyć od nowa**. Dzięki temu rozpocznie się **ODNOWA** życia i zacznie się tworzyć nową jego jakość dla nas, naszych potomnych i świata.