

Patrick Holford

# Chemia połączeń

Pięć sekretów zdrowego, bogatego i spełnionego życia

# Chemia połączeń



Patrick Holford

# Chemia połączeń

Pięć sekretów zdrowego, bogatego i spełnionego życia

Słuchaj radia Hay House  
na [www.hayhouseradio.com](http://www.hayhouseradio.com)



**STUDIO  
ASTROPSYCHOLOGII**  
*jeszcze lepsze jutro*

REDAKCJA: Irena Kloskowska  
SKŁAD: Aleksandra Lipińska  
PROJEKT OKŁADKI: Aleksandra Lipińska  
TŁUMACZENIE: Anna Lewicka  
KOREKTA: Małgorzata Koniarska

Wydanie I  
BIAŁYSTOK 2017  
ISBN 978-83-7377-860-3

Copyright © 2016 by Patrick Holford  
Originally published in 2016 by Hay House UK Ltd.

Ilustracje © Patrick Holford, o ile nie zaznaczono inaczej

Tytuł oryginału: „The Chemistry of Connection: Five Keys to a Richer, Happier,  
Fulfilling and Meaningful Life”

© Copyright for the Polish edition by Studio Astropsychologii, Białystok 2017  
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żaden fragment niniejszej książki nie może bez wcześniejszej zgody wydawcy podlegać kopiowaniu w sposób mechaniczny, fotograficzny, elektroniczny ani w formie nagrania fonograficznego, a także przechowywaniu w systemie wyszukiwania informacji, transmisji ani kopiowaniu dla publicznego lub prywatnego użytku, z wyłączeniem dopuszczalnego użycia w formie krótkich cytatów umieszczonych w artykułach i recenzjach.

Informacje umieszczone w tej książce nie powinny być traktowane jako substytut dla profesjonalnej porady lekarskiej – zawsze należy skontaktować się z odpowiednim specjalistą nauk medycznych.

Czytelnik wykorzystuje wszelkie podane informacje na własne ryzyko i bierze na siebie odpowiedzialność za wpływ książki na samego siebie. Zarówno wydawca, jak i autor nie biorą na siebie odpowiedzialności za żaden ubytek czy utratę wynikającą z użycia lub błędnej interpretacji i wykorzystania zawartych w tej książce sugestii, braku zasięgnięcia porady lekarskiej, a także materiałów umieszczonych na stronach internetowych osób trzecich.



STUDIO  
ASTROPSYCHOLOGII  
*jeszcze lepsze jutro*

15-762 Białystok  
ul. Antoniuk Fabr. 55/24  
85 662 92 67 – redakcja  
85 654 78 06 – sekretariat  
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt  
85 654 78 35 – [www.talizman.pl](http://www.talizman.pl) – detal  
strona wydawnictwa: [www.studioastro.pl](http://www.studioastro.pl)  
sklep firmowy: Białystok, ul. Antoniuk Fabr. 55/20

Więcej informacji znajdziesz na portalu [www.psychotronika.pl](http://www.psychotronika.pl)

PRINTED IN POLAND

## OPINIE O KSIĄŻCE CHEMIA POŁĄCZEŃ

*Uwielbiam tę książkę. „Chemia połączeń” dosłownie „łączy” historię, naukę i filozofię, kreując niezwykle piękny gobelin ukazujący najgłębsze źródło ludzkiej egzystencji: potęgę połączeń, która czyni życie wartym przeżywania. To miłość wiąże nas ze sobą – nie tylko z najbliższymi nam osobami, ale z całą ludzkością i, naprawdę, ze wszystkim, co żyje i wykracza poza życie tutaj. Patrick we wspaniały i zrozumiały sposób wyjaśnia całą naukę stojącą za tym, w jaki sposób jesteśmy stworzeni do miłości i tego połączenia. Już wiele lat temu spostrzegliśmy to, pisząc wspólnie książkę Natural Highs. Inspiruje nas i instruuje też, w jaki sposób wprowadzić tę wiedzę w nasze własne życie i doświadczanie, tak byśmy mogli żyć w pełni. Szczęście nie polega na tym, co mamy, ale jak głęboko jesteśmy połączeni – lub, cytując Patricka, na przejściu ‘od samotnego do samego, do nie-samo-witego’. Bardzo pouczająca, ale łatwa w lekturze i niezwykle śmieszna książka!*

– dr Hyla Cass, była asystentka kliniczna profesora psychiatrii na uczelni medycznej ULCA

*„Chemia połączeń” utwierdza w przekonaniu, że eksploracja własnej świadomości może prowadzić do szczęśliwszego, pełniejszego i bardziej spójnego życia, pozwalając znaleźć w sobie ‘największy ludzki potencjał’. Poprzez zaczerpnięcie pewnych idei z filozofii sufickiej, a także starożytnych tantrycznych hinduskich tradycji i połączenie ich z chemicznym działaniem psychodelików Patrick ujawnia miriady ścieżek do szczęścia, połączonych w jedno i budujących wyższą wspólnotę.*

– Amanda Feilding, dyrektorka fundacji Beckley Foundation

*Patrick Holford to skarb narodowy. Chemia połączeń po raz kolejny ujawnia jego geniusz polegający na podejmowaniu skomplikowanych tematów i przelotowym podchodzeniu do wszelkich aspektów zdrowotnych w taki sposób, aby uczynić je nie tylko przystępnymi, ale też niezwykle ciekawymi. Rozpala w czytelnikach iskrę do podjęcia własnych poszukiwań pełnego człowieczeństwa, w najbardziej świętym i boskim sensie.*

– Leela Miller, nauczycielka jogi i duchowa aktywistka

*W tej książce znalazłam wiele zaskakująco nowych i użytecznych informacji, które były dla mnie pouczające zarówno pod względem osobistym, jak i zawodowym – nawet dla generalnie zdrowej, praktykującej medytację seniorki z całym życiowym bagażem doświadczeń w duchowym, umysłowo-cieleśnym zakresie, jak i w pracy psychologa.*

– dr Beverly Feinberg-Moss, psycholog kliniczna  
z Bostonu w Massachusetts

*Patrick Holford łączy jasność swojego naukowego intelektu z duchową świadomością, aby zaoferować nam potężną, czystą i niezwykle głęboką instrukcję do zrównoważonego i świadomego życia. Bez względu na to, czy dopiero zaczynasz swoją przygodę, czy znajdujesz się już dość daleko na tej ścieżce, odnajdziesz na tych stronach mądrość i inspirację. Przewodnictwo, które płynie z tej książki, pozostanie z tobą na długo.*

– Sally Kempton

*„Chemia połączeń” Patricka Holforda powinna być lekturą obowiązkową dla studentów medycyny, dietetyki i położnictwa, a także dla wszystkich pracowników służby zdrowia. Jego praca powinna spowodować zmianę światopoglądu. To kluczowe, byśmy zrozumieli, że świadomość to wszechświat przebudzony na samego siebie. Rzeczywistość jest celowa. Niestety, wielkie koncerny farmaceutyczne i ich przedstawiciele (będący zwykle „lekarzami-dziennikarzami”) najprawdopodobniej to zignorują lub zaczną demonizować pracę Holforda. No cóż.*

– Malcolm Stewart, były ksiądz, dyrektor projektowy UN, dyrektor programów religijnych dla kanału London Weekend Television

*Po tym, jak już nauczył tysiące ludzi, w jaki sposób zdrowo się odżywiać, Patrick Holford zwrócił swoją uwagę na miejsce, w którym wierzenia religijne stykają się z ateistycznym i materialistycznym podejściem mówiącym, że systemy oparte na węglowej budowie chemicznej muszą napotkać swój nieodwracalny koniec. Przytacza raporty dotyczące chemicznie indukowanych wizji i mistycznych przeżyć z pogranicza śmierci i konfrontuje je z obszarami fizyki i teorii kwantowej, gdzie nauka i mistyka dzielą terytorium. Poprzez analizę ważnych pytań dotyczących natury rzeczywistości, ten szaman oferuje ciepły i serdeczny przewodnik, który daje nadzieję, zachwyty i z pewnością sporą dawkę uzdrawiania.*

– Jerome Burne, wielokrotnie nagradzany dziennikarz medyczny, edytor strony internetowej [healthinsightuk.org](http://healthinsightuk.org)



*W pełni podzielam filozofię mens sana in corpore sana<sup>\*</sup>, którą Patrick tak przekonująco przemycił w tej inspirującej książce. Bardzo przemówiło do mnie ukazanie, że w ogromnym stopniu nie są to jedynie problemy zdrowotne i dotyczące dobrostanu pojedynczych osób, ale globalne, polityczne i społeczne kwestie, na które należy rzucić światło, jeśli ludzkość chce skorzystać z tej historycznie niezwyklej szansy na stworzenie bardziej sprawiedliwego, pokojowego i zdrowego społeczeństwa. Książka Patricka dostarcza amunicji, by walczyć i wygrać tę bitwę... w pokojowy sposób.*

– Craig Sams, współzałożyciel wholeearth foods,  
Green & blacks oraz carbon gold biochar,  
a także był członek zarządu firmy Soil Association

*Nie bez powodu Patricka uważa się za twórczego i szanowanego autora – ma dużą wiedzę i pasję, i chce dzielić się tym ze światem. Ta książka stanowi jasny i gruntowny przewodnik pokazujący, jak ponownie nawiązać połączenie – czego tak naprawdę wszyscy pragniemy. Inspirująco równoważy wiedzę i praktykę, opierając się na własnej wiedzy i nauce, aby dać nam siłę do wprowadzenia zmian we własnym życiu – i nie opiera się przed przekazaniem nam, co musimy w tym celu zrobić.*

– Jonathan Smith, założyciel i dyrektor londyńskiej Triyogi

*Ta książka naprawdę robi wrażenie – jest bardzo spójna i widać ogrom przygotowań poczynionych do jej napisania. Autor jest ekspertem w wielu dziedzinach i przedstawia wiele nawiązań do wyzwań współczesnego świata, jakie stają przed nami zarówno globalnie, jak i w życiu osobistym. Niezwykły jest też sposób, w jaki*

---

<sup>\*</sup> *Mens sana in corpore sana* (łac.) – W zdrowym ciele zdrowy duch (przyp. tłum.)

*Patrick wiąże duchowe tradycje z najnowszymi odkryciami nauki. Jednocześnie książka stanowi swoisty dziennik osobistej podróży, naszpikowany wieloma anegdotami, opowieściami i doświadczeniami z życia autora.*

– Lainie Heneghan, konsultantka do spraw zarządzania



*Gdyby oczyścić drzwi percepcji, każda rzecz jawiłaby się taka,  
jaka jest: nieskończona.  
Ponieważ jednak człowiek się zamknął, to widzi rzeczy jedynie  
poprzez wąskie szczeliny swojej pieczary.*

WILLIAM BLAKE



## Spis treści

Wstęp.....	15
Podziękowania.....	23
Wprowadzenie: Od braku połączenia do połączenia.....	25

### **CZĘŚĆ I: ŚWIADOME POŁĄCZENIE**

Elementy życia i śmierci .....	37
Miłość jest dowodem współdzielenia świadomości.....	45
Chemia kultury i połączeń .....	71
Powiedz lekomy: nie .....	99
Drzwi do oświecenia .....	119

### **CZĘŚĆ II: FORMA POŁĄCZENIA**

Związek między ciałem i umysłem.....	137
Metylowa magia i budulce mózgu .....	157
Generowanie energii życiowej .....	169
Połączenie z Ziemią.....	183
Kształt i dźwięk połączenia .....	203

### **CZĘŚĆ III: POŁĄCZENIE Z SERCEM**

Otwarcie serca.....	233
Społeczny duch .....	259
Kobiety i mężczyźni - <i>vive la différence</i> .....	277

### **CZĘŚĆ IV: OSTATECZNE POŁĄCZENIE**

Alchemia seksu i ducha .....	297
Pięć kroków do nawiązania połączenia .....	317
Dodatek: ćwiczenia .....	323

Usuwanie napięcia emocjonalnego.....	323
Negatywna transferencja.....	326
Wizualizacja uzdrawiająca ciało.....	331
Oddech Diakath TM.....	333
Medytacja Lality .....	335
Erotyczna pomarańcza .....	337
<i>Źródła.....</i>	<i>339</i>
<i>Zalecane Lektury.....</i>	<i>349</i>
<i>Dodatkowe materiały.....</i>	<i>353</i>
<i>O Autorze.....</i>	<i>363</i>



## Wstęp

**C**zy kiedykolwiek zwróciłeś uwagę na sposób, w jaki twoje życie niespodziewanie zmieniało kierunek z powodu dziwnych zbiegów okoliczności lub połączeń? Zdarzyło mi się kiedyś coś takiego, w latach 70. XX wieku, kiedy zrobiłem sobie rok wolnego przed rozpoczęciem studiów ekonomicznych na uniwersytecie. Postanowiłem wybrać się do Indii, w romantycznym poszukiwaniu sensu życia. Po tym, jak zaszczepiłem się przeciwko żółtacze typu B (gamma globulina), wróciłem do domu i akurat siedziałem w swojej sypialni, kiedy nagle ogarnęło „mnie” poczucie, że wszystko stało się energetyczną masą, wibrującą i żyjącą formą fali, która wydawała się nieskończona i wieczna. Nie istniało żadne ciało, żaden pokój. Po chwili znalazłem się z powrotem w swojej sypialni, jakby nic zupełnie się nie stało. Odwołałem podróż do Indii. Już nie musiałem nigdzie jechać.

W konsekwencji zmieniłem kierunek studiów na psychologię, sądząc, że być może, pewnego dnia, zostanę psychologiem – terapeutą. Na początku zacząłem szukać odpowiedzi na największe



życiowe pytania w legendarnych książkach wielkiego pisarza Hermana Hessego, autora *Siddharty* i *Gry szklanych paciorków*, który przystosował idee wschodniego mistycyzmu do zachodniego sposobu myślenia. Następnie sięgnąłem po prace psychiatry i psychoterapeuty Carla Junga. Spędziłem też całe lato, poprzedzając wyjazd na uniwersytet, na podróżach i studiowaniu psychosyntezy, terapeutycznego podejścia opartego na naukach Roberta Assagioli, które dało początek transpersonalnemu kierunkowi w psychologii. Mimo to szybko odkryłem, że akademicka psychologia tak desperacko starała się być postrzegana w kategorii „nauki”, że odrzucała kategorycznie wszelkie kwestie metafizyczne, zwracając się ku materialistycznemu i behawiorystycznemu podejściu do życia. Pamiętam, że kiedyś zapytałem, czy zajmiemy się kiedykolwiek kwestią miłości jako napędem i łącznikiem w ludzkim życiu. Nie było w ogóle mowy! Nawet Freud i Jung zostali upakowani w zaledwie jednym wykładzie. Wszystko koncentrowało się raczej na szczurach w labiryntach i teorii behawioryzmu.

Jednak, mimo że zostałem niejako zmuszony do uczenia się o chemii działania mózgu i jej wpływie na zachowanie, to wpadłem na pewne badania dotyczące niezwyklego działania wysokich dawek witaminy B u pacjentów ze schizofrenią, co bardzo mnie zaciękało. Jeszcze więcej niespodziewanych zwrotów...

Teraz, 37 lat później, po założeniu Institute for Optimum Nutrition – instytutu zajmującego się prawidłowym odżywianiem – który stał się katalizatorem dla nowych profesji zajmujących się terapią odżywiania w Wielkiej Brytanii i poza nią, napisałem szereg książek w tej dziedzinie, założyłem fundację charytatywną, Food for the Brain Foundation, a także oddałem się analizie związku między odżywianiem a zdrowiem psychicznym, zrozumiałem, że czas wrócić do zagadnień dotyczących sensu życia.

W drugiej dekadzie mojego życia bardzo poświęciłem się studiowaniu i praktykowaniu różnych mistycznych filozofii, przede wszystkim jako uczeń Oscara Ichazo w szkole Arica School, gdzie wystawiono mnie na neoplatońską filozofię o greckich korzeniach, a także islamski sufizm, w którym w ogromnym stopniu widać było wpływy neoplatońskie. Potem, po trzydziestce, zagłębiłem się w jodze siddha i eksplorowałem filozofie wedanty i śiwaizmu kaszmirskiego. Odbyłem wiele podróży do Indii i jedną do Tybetu. Od tamtej pory nie przestałem poszukiwać naszej prawdziwej natury i najwyższego ludzkiego potencjału – nawet jeśli nie byłem w stanie poświęcić się temu całkowicie.

Dalajlama kiedyś powiedział, że wszyscy ludzie mają dwa fundamentalne pragnienia: szczęście i wolność od bólu. Uważam, że szczęście ma miejsce, kiedy nawiązujemy połączenie z czymś, z kimś lub z sobą samym. Może nadejść w łyku wina, kawałku czekolady, kawie, uścisku, kochanku, kocie, idei lub dzieła muzyki czy sztuki. Może nas ogarnąć, kiedy dobrze wyglądamy w nowym ubraniu, uprawiamy świetny seks, zyskujemy nowego klienta, dostajemy wypłatę, kupujemy coś, wygrywamy coś, zostajemy docenieni, rozwiązujemy problem i /lub doświadczamy wewnętrznego uczucia pełni czy nawet szczytowego spełnienia, głębokiej ekspansji świadomości, doświadczenia ostatecznej jedności, połączenia z wyższą inteligencją lub Bogiem.

W większości przypadków szczęście przychodzi wraz ze spełnieniem pragnienia – otrzymaniem czegoś, czego chcemy lub czego wydaje nam się brakować. Takie szczęście jest raczej krótkotrwałe. Można wyjaśnić je jako dostarczenie „nagrody”, powodujące wydzielenie w mózgu substancji chemicznych odpowiadających za dobre samopoczucie, przede wszystkim dopaminy i endorfin. W efekcie szukamy więcej – więcej pieniędzy, więcej czekolady, więcej seksu, więcej miłości, więcej ubrań, więcej sukcesów

zawodowych, większego poczucia docenienia. W skrócie – *więcej*. Żyjemy w kulturze, która ciągle chce więcej. To podstawa materializmu, który płynie w żyłach XXI wieku. Ale czy kiedykolwiek można osiągnąć wystarczająco dużo? I czy ludzie, którzy „mają wszystko”, naprawdę są szczęśliwi?

***Czy istnieje góra rozkoszy,  
która zaspokoiliby mój niekończący się apetyt?***

Niektórzy ludzie *są* szczęśliwi, naprawdę szczęśliwi, mając o wiele mniej. Ich szczęście nie opiera się na przedmiotach. To wewnętrzne szczęście. Jaśniej i zdają się nie przejmować zbyt zmianami losu. Właśnie o to mi chodzi i jestem tym zainteresowany nie tylko jako przedmiotem analizy, ale pragnę tego dla siebie i wszystkich innych.

Kiedy zaczęliśmy badać nawyki i przekonania wyjątkowo zdrowych ludzi w mojej ankiecie 100% Health Survey na stronie [www.patrickholford.com](http://www.patrickholford.com), w której wzięło do tej pory udział ponad 100 000 osób, zacząłem analizować 100 plasujących się najwyżej osób w poszukiwaniu ich zdrowotnych sekretów. Wśród tych znajdujących się najwyżej w rankingu badanych 96% powiedziało, że czuje jasny cel życiowy, 75% opisało się jako szczęśliwych, a 61% – spełnionych. Napisałem już o tym w swojej książce *The 10 Secrets of 100% Healthy People*. Większość znajdowała się w dobrych związkach, utrzymywała sprawność fizyczną, wykonywała kluczowe ćwiczenia dające energię, medytowała lub w jakiś sposób poświęcała się duchowym praktykom, uważała za ważne relacje z naturą, dobrze się odżywiała i brała potrzebne suplementy. Kluczem wydawało się *połączenie*, czy to z innymi, z Ziemią, czy z wyższym celem.

Psycholog i była pielęgniarka, Elisabeth Register, będąca starszym wykładowcą na uczelni College of Nursing na Uniwersytecie Południowej Kalifornii, jest w pewnym sensie ekspertką od połączeń.

Doszła do wniosku, że jakość życia w ogromnym stopniu polega na nawiązanych połączeniach<sup>1</sup> i opracowała skalę połączeń, która obecnie jest używana do mierzenia sposobu, w jaki czują się ludzie.

Jej teoria mówi, że istnieje sześć aspektów połączeń<sup>2</sup>. Są to:

1. *Połączenie metafizyczne*: Świadomość istnienia w większym wszechświecie.
2. *Połączenie duchowe*: Świadomość istnienia wyższej siły i/lub poszukiwanie celu i sensu życia.
3. *Połączenie biologiczne*: Optymalizowanie zdolności funkcjonowania i podejmowanie działań mających na celu poprawę i utrzymanie zdrowia.
4. *Połączenie z innymi*: Radość z interpersonalnych kontaktów, wolnych od czasowych lub przestrzennych przeszkód.
5. *Połączenie ze środowiskiem*: Połączenie z życiem osobistym i środowiskiem naturalnym.
6. *Połączenie ze społeczeństwem*: Relacja z systemem społecznym, dalszą rodziną, lokalną społecznością i społeczeństwem w wymiarze globalnym.

Możesz sprawdzić skalę swoich połączeń w moim quizie na stronie [www.patrickholford.com/connectionquiz](http://www.patrickholford.com/connectionquiz)<sup>\*</sup>, który pokaże ci twoje mocne i słabe aspekty. Podaje wynik w postaci pięciu sfer połączeń, pięciu kluczy, które zgłębimy w tej książce – ostateczny wynik stanowi ich sumę. Pięć kluczy stanowią:

1. *Seksualne, sensualne i erotyczne połączenie* – wyrażanie siebie jako seksualnej i zmysłowej istoty, cieszącej się sensualnymi przyjemnościami i wyrażającej życiowy entuzjazm, odpowiadający pragnieniom i potrzebom.
2. *Połączenie z ciałem i Ziemią* – świadomość, szacunek i troska wobec ciała wyrażająca się poprzez prawidłowe odżywianie

<sup>\*</sup> Quiz dostępny w języku angielskim (przyp. tłum.)

- i energetyzujące ćwiczenia fizyczne, a także szacunek i ochrona Ziemi poprzez świadome życie.
3. *Połączenie ze społeczeństwem i swoim wnętrzem* – kontakt z własnym sercem, miłością i najgłębszymi emocjami, a także relacje z grupą społeczną, społeczeństwem, ludzkością i zwierzętami jako świadomymi istotami, w celu zmiany świata na lepsze.
  4. *Połączenie intelektualne* – jasność myśli, pokonywanie strachu, pozbywanie się ograniczeń i błędnych przekonań, otwartość na zadawanie pytań, naukę i podłączanie się do mądrości intelektu, źródła głębszego wglądu i oświecenia wykraczającego poza myślący umysł.
  5. *Połączenie duchowe* – kontakt z polem istnienia, świadomością, w której wszystko się dzieje, twojej czystej świadomości, perswazyjnej wszechinteligencji, będącej esencją twojej natury.

Wszystkie te sfery współpracują ze sobą, tworząc szóstą – ostateczne doświadczenie życia w stanie połączenia.

Ta książka bada aspekty bazujące na pierwiastkach i substancjach chemicznych, a także kwestie psychologiczne, społeczne, filozoficzne, ekologiczne, seksualne i duchowe, w poszukiwaniu wyższego zrozumienia i doświadczenia połączenia. Ujawnia też związki między kulturą, nauką i duchowymi tradycjami, aby znaleźć w ich połączeniu głębszą wiedzę. Pisałem ją w duchu poszukiwania odpowiedzi na frapujące pytania i bardzo proszę, abyś czytał tę książkę również w podobnym duchu. Jako że zagłębiłem się w dziedziny, w których bynajmniej nie czuję się ekspertem, konsultowałem się ze specjalistami w tych kwestiach. Z góry przepraszam więc, jeśli coś pominąłem lub źle zrozumiałem – te błędy są wyłącznie moją winą. Jeśli się mylę, proszę, skontaktuj się ze mną w tej sprawie. Tak samo, jeśli nieumyślnie obraziłem czyjeś poglądy, proszę o wybaczenie.

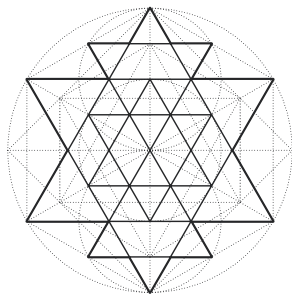
---

Koniec końców, moja książka ma jeden cel, którym jest poprowadzenie cię w kierunku doświadczenia głębi połączeń w twoim życiu, bez względu na to, czy są to połączenia osobiste, transpersonalne, społeczne czy globalne. W wielu rozdziałach wskazuję na kwestie warte głębszej analizy i poszukiwań, których możesz się podjąć. Proponuję też wiele praktycznych ćwiczeń, medytacji i kontemplacji, które możesz wykonywać w celu pogłębienia połączeń. Wybierz to, co najbardziej ci odpowiada. Możesz zawsze napisać na mojej stronie na Facebooku o tym, co działa, a co nie – bardzo chętnie przyjmę Twój odzew.

Właśnie poprzez nawiązywanie połączeń mamy szansę na rozwiązanie osobistych konfliktów, znalezienie życiowej satysfakcji i stworzenie globalnej społeczności, która działa. Ponad wszystko będziemy teraz potrzebować zjednoczonej ludzkości, jeśli chcemy rozwiązać globalne konflikty i katastrofy, które zmirzają w naszą stronę, bez względu na to, czy wynikną z wojen, załamania ekonomii, przeludnienia, chorób, braku wody i pożywienia, czy zmiany klimatu. To właśnie zjednoczonej i połączonej ludzkości chcę zadedykować tę książkę.

Życzę ci zdrowia i szczęścia,  
Patrick



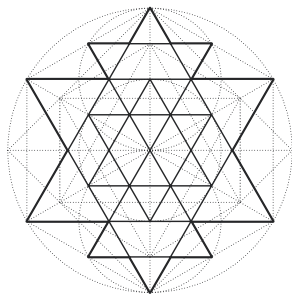


## Podziękowania

**C**hciałbym przekazać moje najszczerze podziękowania moim nauczycielom: Oscarowi Ichazo ze szkoły Arica School<sup>®</sup>; zmarłemu już Mutakandzie, a także Gurumai i swamim jogi siddha; mistrzyni medytacji Sally Kempton; zmarłemu dr Abramowi Hofferowi za niezwykle wkład w psychiatrię i chemię psychodelików; wizjonerskiemu psychiatrze Stanislavowi Grofowi; profesorom Davidowi Smithowi i Heldze Refsum za wiedzę o metylacji i zapobieganiu Alzheimerowi; Timowi Laurence z Hoffman Institute; Malcolmowi Stewartowi za wiedzę i hojność w dzieleniu się niezwykle doświadczeniem i swoją pracą nad kosmiczną geometrią; Norze za jej wsparcie; Rosie Stewart za взгляд w społeczne połączenia; Sophie Sabbage za mądrość i odwagę; Gavinowi i Gaby z HearthMath Institute; Danny'emu, Duncanowi i Lucianie za swoje historie; Rupertowi Sheldrake'owi za przełomowe idee dotyczące morficznego rezonansu i stawienie czoła naukowemu status quo; Markowi Gafniemu za radykalne poglądy dotyczące Erosa i mądrości judaizmu i kabały; Allemu Zace za jego przewodnictwo w kwestiach islamu i sufizmu; Damchy Dyson za



jej wgląd w buddyzm tybetański; Ashnandoah za jej hojne dzielenie się swoją wspaniałą sztuką; Brianowi Russelowi za ilustracje i pomoc graficzną; Markowi Heneghanowi, Mukti Mitchell i Pennellowi Rockowi za sugestie i wsparcie; Nancy Treharne za wsparcie w edycji; mojej wspaniałej żonie Gaby za szczere opinie i wsparcie, a także przestrzeń, dzięki której mogłem poświęcić się pracy; mojej superwydajnej menedżerce i redaktorce, Jo Steph, za stawanie na wysokości zadania; a także ekipie Hay House, w tym Michelle, Julie, Lizzie, Tomowi i Ruth – dzięki za edycję filmów – za to, że się udało; a także Leanne za wspaniałe projekty, w tym projekt okładki; oraz Barneyowi Wanowi za jego troskliwe oko.



### *Wprowadzenie*

# Od braku połączenia do połączenia

Świat Zachodu toczy dolegliwość, która stała się tak rozpowszechniona, że nikt już nie postrzega jej w ten sposób. Jest niczym woda dla ryby. To marazm, wypływający z samego źródła współczesnego świata, bez względu na jego naukowe osiągnięcia, technologię i dostatek. Nazywam tę chorobę *odłączeniem* – brakiem połączenia.

Odzwierciedla się on w rosnących statystykach chorób psychicznych – depresji, stresie, niepokoju, bezsenności i kłopotach z pamięcią. Dolegliwości te, według Światowej Organizacji Zdrowia, należą do najczęstszych problemów zdrowotnych na świecie w XXI wieku, a dopiero na kolejnych miejscach plasują się otyłość i nowotwory. Wcale nie osiągamy dobrych wyników, wbrew pozorom rozwojowi współczesnej medycyny. Nie wydajemy się

też specjalnie szczęśliwsi. Globalnie, każdego roku ma miejsce więcej samobójstw niż tragicznych zgonów.

W konsekwencji, mimo że jesteśmy najbardziej zaawansowanym gatunkiem na planecie i osiągnęliśmy największy „sukces” ewolucyjny, stoimy przed bardzo realną perspektywą autodestrukcji. Wyeliminowaliśmy 99% gatunków zwierząt obecnych wcześniej na planecie i 90% produkujących tlen lasów deszczowych. Tlen, który pobieramy w każdym oddechu, wytwarzany jest głównie przez algi obecne w oceanach, jednak stwarzamy niebezpieczeństwo zniszczenia warunków koniecznych nie tylko dla alg, w celu produkcji tlenu, ale także coraz bardziej zagrażamy rafom koralowym i rybom, których populacja już jest mocno nadszarpnięta.

Niszczymy nawet siebie nawzajem poprzez niemal pół miliona morderstw rocznie, a także w wyniku bezwzględnych wojen o religię, ziemię, ideologię, ropę i pieniądze. To wcale nie miłość do pieniędzy powoduje, że świat się kręci – mimo że nam się to wmawia. Mimo to, rynek zasobów finansowych znajduje się na krawędzi przepaści, a niemal każde istniejące państwo ma długi w wysokości miliardów, a nawet miliardów dolarów, u właściwie nie wiadomo kogo.

Niszczymy samych siebie. Tak wiele mentalnych i fizycznych problemów ma swoje korzenie w braku połączenia. Proces powstawania nowotworów, na przykład, uwzględnia zaburzenie zachowania komórek spowodowane brakiem uwzględniania ich granic z innymi komórkami. Cukrzyca i osłabienie polegają na zaburzeniach i braku połączeń w procesie, w jakim energia z pożywienia przekształca się w energię w ciele. Choroba Alzheimera może być spowodowana między innymi zaburzeniem metylacji, kluczowej reakcji łączącej ciało i umysł, która pomaga naszemu organizmowi w mikroprzystosowaniu (*patrz Rozdział 7*). Depresja – która często bywa gniewem bez gwałtowności lub poczuciem bycia odciętym, często w konsekwencji niemówienia prawdy lub

życia niezgodnego z tym, kim się faktycznie jest – jest brakiem połączenia z własną naturą lub też biochemicznym brakiem połączenia spowodowanym brakiem kwasów omega-3, witaminy D lub witamin z grupy B, a także zbyt dużych ilości cukru i kofeiny.

Niewielu z nas faktycznie czuje satysfakcję. Większość ma wyprane mózgi, by wieść pewnego rodzaju bezmyślne życie. Wielu żyje w koszmarze, na skraju przetrwania. Przepaść między bogatymi a biednymi coraz bardziej się powiększa. Nasza kultura, a wręcz cały gatunek, nasza ekologia i biosfera coraz bardziej zbliżają się do punktu, z którego nie ma powrotu.

Wielcy wizjonerzy ostrzegli nas przed taką przyszłością – George Orwell w *Roku 1984* i Aldous Huxley w *Nowym Wspaniałym Świecie* – a jednak właśnie tu jesteśmy i zaczynamy żyć, lub wręcz już żyjemy, w tym koszmarze.

Czy musi tak być? Najwyraźniej jesteśmy lepiej połączeni niż kiedykolwiek, przez telewizję, wiadomości ze świata, telefony komórkowe, internet i media społecznościowe – do tego stopnia, że przeciętna osoba sprawdza telefon przynajmniej co 10 minut i odpowiada na związane z pracą e-maile w święta i na wakacjach. Jednak co to za połączenie? Z przeprowadzonych badań wynika, że jeden na dziesięciu nastolatków w Stanach Zjednoczonych przyznał się do sprawdzania smartfona w trakcie seksu!<sup>1</sup>

Życie w XXI wieku dosłownie sprawia, że jesteśmy w ciągłym stanie wysokiej czujności, więc oczekujemy nieustającej stymulacji. Niewielu spośród nas jest w stanie wysiedzieć w bezruchu. W niedawno przeprowadzonym na Harvardzie badaniu<sup>2</sup> ochotników poddano nieprzyjemnemu impulsowi elektrycznemu, po czym kiedy zapytano ich o to, badani stwierdzili, że byliby gotowi zapłacić, aby uniknąć kolejnego impulsu. Następnie pozostawiono ich w pomieszczeniu na 15 minut. Żadnego towarzystwa, żadnych smartfonów. Tylko oni, ich własne myśli i przycisk, którym

zadano im impuls. Dwunastu spośród osiemnastu mężczyzn i sześć spośród dwudziestu czterech kobiet samodzielnie poddało się nawet czterem impulsom elektrycznym. Guzik wcisnęło więc aż dwie trzecie mężczyzn. Jeden mężczyzna zadał sobie aż 190 impulsów tylko po to, by jakoś przerwać nudę!

Aż tak desperacko potrzebujemy kontaktu i stymulacji! Z drugiej strony jednak istnieje silny ruch w kierunku promowania „uważności”: odsuwania natłoku myśli i wrażeń, by skupić się na przestrzeni za i pomiędzy nimi, niczym na chwilach pomiędzy oddechami – chodzi o to, by być uważnym na tę przestrzeń.

Ironicznie, właśnie tego ludzie wydają się bać najbardziej – beczynności, braku myśli, braku guzika, który można wcisnąć. Cierpią na to, co nazywam „bez-kontakt-izmem”. Nawet zasypianie może okazać się trudne. Potrzebują oni ciągłego kontaktu, ciągłej stymulacji.

Niemal dwie trzecie podróżujących kolejami miejskimi i autobusami zanurza się w swoich telefonach, wysyłając wiadomości, grając i generalnie robiąc wszystko, co możliwe, by zająć umysł. W miastach tempo życia współczesnego świata nieustannie sprzedaje nam stymulanty, okraszając to używkami i lekami, które podtrzymują taki stan. Sprzedaż kofeiny ciągle rośnie. Każdego dnia na świecie wypija się dwa miliardy kubków kawy, w samej Wielkiej Brytanii liczba ta wynosi 70 milionów. Ilość wypitej coca-coli jest jeszcze większa. Każdego dnia wypijane jest przynajmniej 1,7 miliardów butelek coli, a przecież to tylko jedna marka spośród kofeinowych napojów. Biorąc pod uwagę upadek innej znaczącej używki, nikotyny, sprzedaż pewnie będzie jeszcze dynamiczniej wzrastać. Kofeina utrzymuje twoją czujność, co, jak by się wydawało, jest kolejną najlepszą rzeczą zaraz po byciu połączonym.

Cała ta adrenalina, bez przerwy, każdego dnia, zwyczajnie nas wyniszcza. Powinniśmy wytwarzać adrenalinę i dłużej działający hormon, kortyzol, w odpowiedzi na prawdziwy stres – polowanie

na niebezpieczne zwierzęta na obiad lub unikanie bycia zjedzonym na obiad. Wywołuje to odpowiedź „uciekaj albo walcz” – a właściwie ten syndrom powinien nazywać się „walcz, uciekaj, zamierzaj, uprawiaj seks, jedź”.

Zarówno kompulsywne jedzenie, jak i seks mogą być częścią tego uzależnienia od stresu, co skutkuje rosnącą otyłością i rozwojem pornografii. W rezultacie jesteśmy podminowani i zmęczeni, zamieniając całą energię w nerwowe zachowanie, zamiast wkładać ją w naprawianie i zmienianie tego, co trzeba. Nawet pomimo tego, że żyjemy dłużej, starzejemy się szybciej i stajemy się zniedołężniali. Przeciętna mieszkanka Unii Europejskiej predestynowana jest do spędzenia ostatnich dziesięciu lat życia w niepełnosprawności, oznaczającej niemożność wejścia na 10-stopniowe schody.

Ciągłe pędzenie do przodu jest bardzo wyczerpujące. Jedna na pięć osób powinna iść na urlop od pracy ze względu na chorobotwórcze efekty stresu. Staramy się maskować te problemy kofeiną, alkoholem, narkotykami, seksem, lekami, większą ilością rzeczy, większą ilością pieniędzy, większą potęgą. Próbuje uciekać w telewizję, dramaty, alkohol i otępiające substancje. Problem jednak dalej narasta, a sytuacja wcale się nie poprawia i uważam, że dzieje się tak z powodu czegoś niezwykle podstępnego i stanowiącego realne zagrożenie dla naszego życia – utraty zrozumienia, kim naprawdę jesteśmy.

Jako Anglik, urodzony i wychowany w tym kraju, w którym zdobyłem również tytuł i zawód psychologa, noszę w sobie pewne przekonania wdrukowane mi przez moją kulturę tak głęboko, że po prostu zakładam ich prawdziwość. Jednym z nich jest to, że „ja”, czyli mój myślący umysł, jest oddzielony od otaczającego mnie materialnego świata. Kolejnym – założenie, że umysł znajduje się w głowie, a świadomość jest jakąś uludą spowodowaną impulsami w mózgu, co oznacza, że zniknie w chwili śmierci.

Biorąc pod uwagę te przekonania, to jaki można mieć w życiu cel poza dobrą zabawą i kumulowaniem dóbr pozwalających na zapewnienie bezpieczeństwa i przekazanie ich dzieciom?

Jednak wszystkie te założenia są błędne.

Po pierwsze, nie istnieje materialny świat – przynajmniej nie taki, jakim go postrzegamy. Nikt, pomimo setek lat poszukiwań, nawet za pomocą niezwyklej narzędzi, jak Zderzacz Hadronów, który kosztował 10 miliardów dolarów, zdolny do zderzania cząsteczek ponad bilion razy mniejszych niż te widzialne gołym okiem, nie odkrył, czym faktycznie jest materia.

Poza tym, gdyby umysł miał stacjonować w mózgu, musiałby on archiwizować tam wspomnienia, jednak tego też nikt jeszcze nie odnalazł. Polowanie wciąż trwa. Istnieją teorie, że wspomnienia są przechowywane w przestrzeniach pomiędzy komórkami mózgowymi – niedawno grupie brytyjskich neurologów została przyznana nagroda w wysokości miliona dolarów za pracę prowadzącą do zrozumienia mechanizmu działania wspomnień. Mimo to nie odnaleziono żadnego „twardego dysku”, żadnego wzorca aktywności w sieci neuronów, dzięki któremu można byłoby cokolwiek powiedzieć o faktycznym działaniu wspomnień. Nie istnieje wyjaśnienie na to, dlaczego zapamiętaliśmy jakiegoś chłopaka lub dziewczynę, która zwróciła naszą uwagę.

Zakładamy, że „widzimy” świat za pomocą mózgu, jednak nikt nie stwierdził, czy to faktycznie prawda. Nikt nie pokazał odwróconego obrazu rzucanego na wewnętrzny ekran umysłu.

Co więcej, wielu ludzi nadal „widziało” pomimo braku przytomności lub nawet w stanie śmierci mózgowej. Wielu opuściło ciało i z daleka widziało, jak leży gdzieś w dole.

Idąc dalej – nie ma żadnych dowodów na to, że świadomość wygasa w chwili śmierci. Rodzimy się z nią, ale nie wiemy, skąd się wzięła, ani jak się rozszerza lub rozwija.

Tak zwana nauka, filozofia i medycyna po prostu unikają tych pytań, ponieważ ich modele są kompletnie nieadekwatne do udzielenia na nie odpowiedzi. Mimo to wielu ludzi, zarówno religijnych, jak i niewierzących, przeżyło bezpośrednie doświadczenie potęgi, siły lub inteligencji o wiele większej od ich własnej świadomości. Niektórzy nazywają ją Bogiem.

Dla tych, którzy tego doświadczyli, „to” jest niezaprzeczalne. W przypadku tych, którzy nie mieli takiej możliwości – no cóż, niektórzy mają na to nadzieję, inni zupełnie nie. Jednak istnieje rozwijająca się sfera naukowa badająca zjawisko świadomości i sposobów na osiągnięcie transcendencji, „duchowego” wymiaru istnienia, który łączy wszystko ze sobą i nadaje sensu tajemnicy życia. Większość osób nie zdaje sobie sprawy z istnienia takiej sfery badań, ponieważ rozmawianie o takich rzeczach właściwie stało się tabu. Nazywam to LGBTM – „lesbijki, geje, biseksualiści, transseksualiści i mistycy”. Jednak mamy w sobie wewnętrzną potrzebę zrozumienia swojej prawdziwej natury.

W międzyczasie niektórzy znajdują ukojenie w tak zwanej nauce, wierząc, że jej intelektualna pogoń i technologiczny rozwój, wypływające z mitu obiektywizmu, mogą rozwiązać wszystkie społeczne problemy, jeśli tylko poświęci się im wystarczająco wiele czasu i pieniędzy. Oczywiście, bardzo szybko tracimy oba te zasoby. Niewielu z nas faktycznie rozumie, jak bardzo kulejąca i niedoskonała jest w większości przypadków obecna nauka, jak pełna ukrytych motywów i chęci zysków. Kluczowe psychologiczne i medyczne badania, napędzające praktykę kliniczną, okazały się nieodtwarzalne.<sup>4</sup> „Złoty standard” kontrolowanych, losowych prób tak naprawdę jest niczym więcej niż „nowymi szatami cesarza”, a jednak władze, naciskane przez żądzę pieniądza, opierają swoje działania na takim opowiadaniu bajeczek. Nauka, którą znamy, w zbyt wielu przypadkach stanowi jedynie wydłużenie



ramienia marketingu i jest finansowana przez tych, którzy w nowych technologiach i odkryciach widzą nowe źródło pieniędzy.

Współczesna medycyna jest tego najlepszym przykładem. Stworzyła wart bilion dolarów przemysł leczniczy, a jednak nie potrafi zatrzymać fali nowotworów, cukrzycy, otyłości czy Alzheimer'a, a także wielu innych współczesnych chorób. Ci, którzy są zaślepieni naukami medycznymi, wierzą, że znajdziemy sposób na pozbycie się tych chorób poprzez nowe leki. W tym samym czasie nasze społeczeństwo jest okaleczane przez koszty farmakologiczne, które pożerają czwartą część podatków – a jednak niewiele osób zastanawia się, czemu nadal chorujemy, pomimo obfitości jedzenia i leków. Być może odpowiedź jest prosta – żywność, co zgłębiłem w książce *Food is Better Medicine than Drugs*, którą napisałem wraz z Jerodem Burnem, nagradzanym dziennikarzem medycznym.

Niektórzy znajdują ukojenie w religii, ona jednak też odchodzi w cień. Islam został przechwycony i zmodyfikowany w negatywny sposób. Chryścijaństwo się chwieje. Filozofie te słabną w obliczu ateistycznego scjentyzmu, nowej religii Zachodu, stanowiącej produkt materialistycznego racjonalizmu. Jednak współcześni filozofowie nie są w stanie uzyskać prawdziwego połączenia z naszą prawdziwą naturą i celem, dla którego tu jesteśmy. Zamiast tego tkają iluzoryczne sieci, które rykoszetem odbijają niewiarygodne i skomplikowane teorie, których nikt nie rozumie i nie doświadcza.

Jeszcze inni zwracają się w kierunku Wschodu, ku Indiom i Tybetowi – one jednak zostają przejęte przez uprzemysłowiony świat, a ich starożytne kultury są przetwarzane tak, by być łatwiej przyswajalne dla świata Zachodu. Chiny, miejsce narodzenia komunizmu, dziś stały się matecznikiem materializmu. Współczesne leki i szpitale zastąpiły tradycyjną medycynę naturalną. Taoizm jest w zaniku. Japonia, w której powstała filozofia Zen, stanęła

przez głębokimi problemami społecznymi, uwzględniającymi między innymi spadek seksualności, powstawania związków i liczby dzieci.

Niewiele osób zdaje sobie sprawę, że nasza zachodnia kultura, mająca korzenie w greckiej rewolucji kulturowej, stanowi źródło większości najgłębszych mądrości Wschodu. Filozofia, psychologia i teologia neoplatońskich szkół, po tym jak została wypchnięta poza nawias przez rosnące w siłę rzymskie chrześcijaństwo, stworzyła korzenie dla sufizmu i islamu, trafiła do Kaszmiru i wynurzyła się w Indiach w postaci śiwaizmu, a także w Tybecie jako najwyższe nauki dzogczenu. Na samych Greków wpłynęli zaś starożytni Egipcjanie i zaratusztrianie, a przed nimi – Sumeryjczycy. Jednak nauki greckich filozofów zostały wypaczone w tak zwanym Oświeceniu, a sporo mądrości zostało zakopanych gdzieś na dnie.

Na szczęście wyższa mądrość starożytnych „gnostyckich” szkół nie zaginęła, a jedynie została zapomniana. Uwzględnia to mniejszy inny sposób na uzyskanie dostępu do obszernego i połączonego wewnętrznego świata, który obróci w pył iluzję separacji.

Jesteśmy w gruncie rzeczy o wiele lepiej połączeni, niż wmawia nam współczesna kultura, a także o wiele bardziej potężni i zdolni do zmieniania świata na lepsze – jednak nie bez „nowego oprogramowania”, radykalnego przeinstalowania systemu opierającego się na prawdziwej nauce i doświadczeniach, a nie na przekonaniach. Uważam, że tylko w ten sposób można stworzyć etyczny system społeczno-polityczny, który będzie działać.

O co więc chodzi z całym tym połączeniem? Uważam, że połączenie ma miejsce, kiedy „ja” i „coś innego” staje się jednym. To iskra świadomości. My, jako oddzielne istoty, zatracamy się w momencie połączenia. Zatracamy się w muzyce, sztuce, sporcie, naturze, smaku czekolady i seksie. Kiedy to połączenie uwzględnia

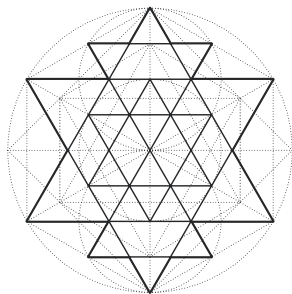
inny przedmiot, a nawet ideę, widzimy w nim „piękno”. Kiedy jest nawiązywane między świadomymi istotami, mówimy o „miłości”.

Kiedyś usłyszałem, jak miłość zdefiniowano jako „najgłębszy poziom połączenia”. Może rozszerzać się poza pojedynczą osobą lub rodziną aż na ludzkość, zwierzęta, świat, *wszystko*. Ta „wielka” miłość jest właśnie tym, o co powinno chodzić w duchowości i religii.

Bez względu na poziom połączeń wszyscy ich szukamy. Wszyscy kochamy. Wszyscy czujemy się zachwyceni pewnymi rzeczami lub zniesmaczeni innymi. Wszyscy też straciliśmy coś, co łączy nas ze sobą nawzajem, a także z Ziemią, naszymi ciałami i naszym prawdziwym jestestwem.

Jak możemy odzyskać to połączenie? Jak możemy stać się szczęśliwi, zdrowi, promieniejący radością i miłością życia? Jak możemy nauczyć się współpracować, bawić się razem i stworzyć na tym świecie raj?

Moim znaniem musimy najpierw „obmyślić” pewne rzeczy, aby stworzyć miejsce na coś nowego i lepszego. Jak powiedział Einstein, „istotne problemy naszego życia nie mogą być rozwiązywane na tym samym poziomie myślenia, na jakim byliśmy, kiedy je tworzyliśmy”. Nie potrzebujemy nowych faktów, odkryć i technologii, ale nowej wizji. Jak stwierdził Marcel Proust, „prawdziwa podróż odkrywcza nie polega na szukaniu nowych lądów, lecz na nowym spojrzeniu”.



#### *Rozdział 4*

## **Powiedz lekom: nie**

**W** oświeconym świecie farmaceutyki odgrywałyby niewielką rolę w medycynie i byłyby ograniczone tylko do użytku w szczególnych wypadkach – antybiotyki na zakażenia bakteryjne zagrażające życiu, środki uspokajające na ataki agresji lub paniki, środki przeciwzapalne na niemożliwy do uśmierzenia ból, antykoagulanty na natychmiastową ochronę pozawałową. Tego typu sytuacje. Zamiast tego dotarliśmy do punktu, w którym jeden na pięciu Amerykanów zażywa leki na receptę z powodu depresji, bezsenności, niepokoju, psychozy i kłopotów z pamięcią. Aż tak daleko sięga nasz brak połączenia.

### **Zahipnotyzowani**

W Wielkiej Brytanii 80 milionów recept wypisywanych jest każdego roku na leki psychotropowe, w tym uzależniające

benzodiazepiny, tabletki nasenne, stabilizatory nastroju i leki antypsychotyczne.<sup>1</sup> Większość z nich to otumaniające lub hipnotyzujące substancje, które tłumią emocje w sposób podobny do „somy” opisanej przez Aldousa Huxleya w *Nowym Wspaniałym Świecie*.

Malcolm Stewart, po wybudzeniu się ze swojej oświecającej śpiączki, natychmiast otrzymał przepisane przez lekarza antydepresanty.

*Te leki sprawiły, że wpadłem w straszną depresję. Były absolutnym koszmarem. Nie mogłem nakłonić lekarzy do ich odstawienia. Być może pomogłoby mi to wrócić do ciała. Naprawdę ciężko stwierdzić. Kiedy już je dostałem, zacząłem strasznie dużo płakać, a wcześniej znajdowałem się w stanie kompletnej błogości.*

Jak twierdzi jego żona Nora:

*Kiedy podano mu antydepresanty, zrobiło się okropnie. Zaczął się trząść, wzrosło mu ciśnienie, przestał rozmawiać, był zagniewany, zasmucony i wciąż płakał. Było naprawdę źle i widziały to wszystkie pielęgniarki, ale lekarz nie chciał się zgodzić na odstawienie tych leków.*

Farmaceutyczne lekarstwa mają takie działanie, że ingerują w naturalną chemię organizmu, w której wszystko jest ze sobą połączone. Jeśli podajesz składnik odżywczy, będący częścią oryginalnego projektu organizmu, wie on, co z nim zrobić. Leki, aby mogły zostać opatentowane, muszą ingerować w te naturalne procesy, często poprzez blokowanie enzymów, jak w przypadku statyn obniżających ciśnienie, albo poprzez blokowanie receptorów, jak w przypadku większości antydepresantów, co blokuje kanał ponownego wychwytu serotoniny, czy też stymulujący lek na ADHD, blokujący receptor dopaminy, co powoduje, że działa niczym wolno uwalniana kokaina. Rezultatem może być krótkotrwałe zwiększenie

ilości dopaminy lub serotoniny, jednak na dłuższą metę prowadzi do ich braków, a przez to do okropnych syndromów odstawienia, jak depresja i hiperaktywność – dokładnie takie symptomy, na jakie zostały przepisane te leki i które miały z założenia wyleczyć.

Antydepresanty bezsprzecznie powiązane są ze zwiększeniem ryzyka występowania myśli samobójczych, a także z innymi efektami ubocznymi, w tym z dysfunkcjami w sferze seksualnej. W krajach, w których przepisuje się ich najwięcej, statystyki notują największą liczbę samobójstw. Zdarzały się przypadki nastolatków na lekach, które miały problemy z erekcją podczas pierwszego stosunku. Niektórzy czuli się z tym tak źle, że podejmowali – z różnym skutkiem – próby samobójcze, nie rozumiejąc, że wszystko z nimi było w zupełnym porządku, a problemy spowodowane były przyjmowanymi lekami.

Antydepresanty są szczególnie niebezpieczne dla starszych ludzi, jak Malcolm, jako że ich mniej odporna chemia organizmu nie jest w stanie równie skutecznie poradzić sobie z lekiem. Wnioski z badania opublikowanego w czasopiśmie *British Medical Journal*, w którym wzięło udział ponad 60 000 osób ze zdiagnozowaną depresją, wykazały, że wśród osób biorących antydepresanty dochodziło do jednej więcej śmierci na każde 28 osób rocznie, w porównaniu z pacjentami z depresją, którym nie przepisano antydepresantów, a statystyki samobójstw były pięciokrotnie wyższe.<sup>2</sup> Analiza 70 badań, również opublikowana w czasopiśmie *British Medical Journal*, pokazała, że antydepresanty podwajają ryzyko samobójstw i agresywnych zachowań u osób poniżej 18. roku życia.<sup>3</sup> Ryzyko samobójstw jest szczególnie wysokie w przypadku odstawiania tych leków. WHO, czyli Światowa Organizacja Zdrowia, wymienia trzy selektywne inhibitory zwrotnego wychwyty serotoniny jako jedne z 30 leków, które określono jako uzależniające.

Odstawienie antydepresantów jest bardzo trudne z powodu ciężki objawów syndromu odstawienia. Średnio 4 na 10 osób

wykazuje takie symptomy, w tym depresję. Lekarze nie są szkoleni, by pomagać pacjentom odstawić leki, a co więcej – często negują i ignorują powagę sytuacji. Jednymi z najbardziej uzależniających leków są benzodiazepiny i tabletki nasenne, jednak każdego roku w samej Wielkiej Brytanii przypisywane jest 16,5 miliona tych leków, często na okres dłuższy niż cztery tygodnie, czyli czas potrzebny na wykształcenie się uzależnienia. Najprawdopodobniej w tym kraju o populacji 60 milionów osób żyje ponad 4 miliony ludzi uzależnionych od leków, na które mają wypisywane recepty. Oczywiście, w ten sposób biznes się kręci.

## Lobby farmaceutyczne

Lobby farmaceutyczne zajmuje ogromny, wart biliony dolarów przemysł zbudowany na najpopularniejszych lekach. Budujące go koncerny posiadają obscenicznie wielki budżet na marketing i okupują cały przemysł medyczny, od szkoleń po czasopisma, badania i media, a także cały finansowy świat inwestycji i rynku akcji. Pomimo dziesiątek miliardów dolarów kar za nielegalne i sfalszowane działania, od ukrywania spowodowanych lekami zgonów po nielegalne działania marketingowe i łapówki dla lekarzy, ten megaprzemysł nadal ma się świetnie. Warto jednak zaznaczyć, że przy około 30 000 zgonów rocznie spowodowanych lekami przyjmowanymi w odpowiednich dawkach w samej Wielkiej Brytanii (zachowawcze środowiska podają liczbę 10 000 rocznie<sup>4</sup>, ale wiele zgonów faktycznie spowodowanych lekami jest ukrywanych i niezgłaszanych przez szpitale) i setkach tysięcy takich śmierci rocznie w Stanach Zjednoczonych, leki na receptę dołączyły do pięciu głównych przyczyn zgonów.<sup>5</sup> Medyczne błędy, z których spora część związana jest z wypisywaniem nieprawidłowych leków, to trzecia

najczęstsza przyczyna śmierci w USA, zaraz po nowotworach i chorobach serca, jak donosi *British Medical Journal*.<sup>6</sup> Aby umieścić to w szerszym kontekście – to 10 razy więcej zgonów niż tych, których powodem były wypadki drogowe (1 713) i narkotyki lub nielegalne leki (1 957), biorąc pod uwagę dane z 2013 roku, i ponad dwa razy tyle, co w przypadku nowotworu piersi. W 2012 roku w Wielkiej Brytanii z powodu raka piersi zmarło 11 716 kobiet.

Większość marketingu leków psychotropowych opiera się na mocno podejrzanych badaniach. Na przykład badanie przeprowadzone w 2001 roku i znane pod nazwą Study 329 wykazało, że antydepresanty są zarówno efektywne, jak i nieszkodliwe dla młodzieży. W efekcie opublikowanych wyników, wpływy największej korporacji produkującej leki w Wielkiej Brytanii, GlaxoSmithKline (GSK) z Paxilu (paroksetyny) wyniosły w tym samym roku 340 milionów dolarów i wyniosły ten lek do rangi bestsellera w USA.

W 2004 roku jednak GSK zostało ukarane wynoszącą 2,5 miliona dolarów grzywną za nieścisłości między marketingowymi zapewnieniami i danymi pochodzącymi z badań. Warunki ugody uwzględniały konieczność opublikowania przez GSK wyników badań na stronie internetowej firmy, w tym wyników badania określanego jako Study 329. W 2012 firma ponownie otrzymała grzywnę, tym razem w wysokości 3 miliardów dolarów – największą do tej pory w historii. W następnym roku wyniki ze sprzedaży paroksetyny wzrosły o kolejne 3%.

Niedawno okazało się, że wyniki z badania o nazwie Study 329 nie miały nic wspólnego z prawdą. Przy użyciu dokładnie tych samych danych wyjściowych jak w oryginalnym badaniu (pozy-skanych w mozolnym procesie) niezależna grupa badaczy doszła do dokładnie *odwrotnych* wniosków, mówiących, że „ani paroksetyna, ani wysokie dawki imipraminy nie wykazały skuteczności w leczeniu poważnych stadiów depresji u młodzieży, a wskutek



ich administrowania pojawiły się niebezpieczeństwa związane z przyjmowaniem obu tych leków”. Wyniki z ponowionych badań zostały opublikowane w *British Medical Journal*.<sup>7</sup>

GSK planuje obecnie zwiększyć sprzedaż szczepionek, jako że kończą się im patenty na najbardziej rentowne leki. Szczepionki to po prostu kolejny system rozprowadzania leków. Jak możemy zaufać lekom lub szczepionkom fundowanym przez lobby farmaceutyczne?

Uważaj jednak, zanim postanowisz rozhuścić i wyrzucić tę łódź. Już parokrotnie próbowałem. Za pierwszym razem, kiedy skrytykowałem sporą firmę farmaceutyczną, zostałem okradziony, byłem śledzony i fotografowany. Pewnego razu jakiś obcy człowiek włamał się do mojego instytutu i musiałem z nim dosłownie walczyć, żeby się go pozbyć! Za drugim razem, co złożyło się z premierą mojej książki *Food is Better Medicine Than Drugs* („Żywność to najlepszy lek”), zostałem poddany słownym atakom, szkalowaniu i próbom pogrążenia mojej kariery. Uwzględniła to presję usunięcia mnie ze środowiska naukowego na uczelni w Wielkiej Brytanii i kampanię mającą na celu zniszczenie mojej reputacji w każdym środowisku naukowym, w jakim mógłbym współpracować z innymi badaczami.

Najzabawniejszy incydent, jeśli można go tak nazwać, przydarzył mi się podczas mojej trasy promującej książkę, kiedy byłem akurat w Afryce Południowej. Zaplanowana ze szczegółami kampania miała mnie oczernić już w chwili przyjazdu. W ramach uhonorowania mojej osoby została nawet założona organizacja o nazwie *Campaign Against Fraudulent Claims on Medicine* (którą nazwałem w skrócie CAC, co w języku afrikaans znaczy tyle, co „gówno”). Ustanowili ją farmaceuci, farmakolodzy i osoby ze środowiska medycznego, będący pracownikami lobby farmaceutycznego, którzy następnie skontaktowali się z mediami, wysuwając serię żądań mającą zadziałać przeciwko mnie.

Wszystko jednak się dla nich okropnie źle skończyło. W ramach żartu opracowałem kampanię o nazwie *Campaign for Ridiculing Atrocious Press-mongering* (CRAP) i wysłałem w świat notkę zatytułowaną „CRAP vs CAC”<sup>\*</sup>. Skończyło się to serią nieustających wywiadów przeprowadzanych ze mną przez media, a muszę przyznać, że część tych dziennikarzy była do mnie nastawiona mocno sceptycznie, jednak wszystkie materiały pokazały mnie w pozytywnym świetle, a moja książka znalazła się na drugim miejscu listy bestsellerów. Większość dziennikarzy wyczuła zapach zgnilizny dolatujący od strony lobby farmaceutycznego, próbującego za wszelką cenę ukryć prawdę.

To niesamowite, że w Wielkiej Brytanii nie ma żadnej grupy wywierającej presję i starającej się obalić te niestrudzone wysiłki farmaceutycznego lobby, stawiające profity ponad ludzkim życiem. Mamy kampanie o prawa zwierząt, prawa gejów, prawa człowieka, grupy ekologiczne, stowarzyszenia przeciwko wojnom i opodatkowaniu właścicieli psów, ale nikt nie uderza w przemysł, na który nałożono więcej kar grzywny niż na jakikolwiek inny za nielegalne i nieetyczne działania. W Wielkiej Brytanii, gdzie wpływ lobby farmaceutycznego sięga głęboko w działania Medicines and Healthcare products Regulatory Agency (MHRA), rządowej agencji odpowiedzialnej za naszą ochronę, nie obciążono tych korporacji żadną znaczną karą grzywny, mimo dokładnie tych samych pogwałceń przepisów, jak wszędzie indziej na świecie.

Z przyjemnością stwierdzam jednak, że powstała nowa, profesjonalna grupa, Council for Evidence-based Psychiatry<sup>8</sup>, która przynajmniej wzięła pod lupę leki psychiatryczne.

Rozpocząłem też kampanię na stronie [avaaz.org](http://avaaz.org)<sup>9</sup>, pod którą w tym momencie podpisało się już 5 000 osób. To przynajmniej jakiś początek. Nadal jest ona aktywna, więc można się pod nią

<sup>\*</sup> Akronim CRAP oznacza w języku angielskim słowo „gówno”, więc „CRAP vs CAC” oznaczał tyle, co „Gówno vs Gówno” (przyp. tłum.).

podpisywać! Ma na celu wprowadzenie w życie poniższych pięciu postulatów:

1. Dochodzenie i działanie przeciwko koncernom farmaceutycznym podejmującym nielegalne działania marketingowe poprzez wyznaczanie niezależnego obserwatora, nieopłacanego przez lobby farmaceutyczne, który mógłby utrzymywać kontakt z pacjentami i lekarzami będącymi świadkami łapówkarstwa i zachęcania przez przedstawicieli firm farmaceutycznych do wypisywania recept bez faktycznej medycznej potrzeby lub w przypadku schorzeń, na których leczenie dany lekarz nie ma licencji.
2. Zaostrzenie wymogów dotyczących wydawania licencji na nowe leki poprzez dokładne badania ryzyka wobec korzyści, a także efektów odstawienia leku.
3. Publiczna dostępność do nagrywania i spotkań informacyjnych, w tym w obecności grup reprezentujących konsumentów.
4. Zaostrzenie wymogów dotyczących publikacji wyników badań przez firmy farmaceutyczne bez ukrywania efektów ubocznych, tak by były one dostępne publicznie na stronach internetowych tych koncernów.
5. Poważne podejście do zgłaszanych przez pacjentów niepożądanych skutków ubocznych i zachęcanie tych, którzy ich doświadczyli, do opisywania ich na stronie rxisk.org (patrz niżej), tak by inni pacjenci i lekarze byli o nich poinformowani.

Psychiatra dr David Healey, który jako pierwszy zaczął głośno mówić o powiązaniu przyjmowania antydepresantów z samobójstwami, dokonał ogromnego kroku dzięki stronie rxisk.org, na której pacjenci i lekarze mogą zgłaszać i czytać o niepożądanych skutkach ubocznych spowodowanych przyjmowaniem leków.

Profesor Peter Gotzche, jeden z głównych śledczych w niezależnej jednostce Cochrane Collaboration, międzynarodowym ciele

organizującym badania medyczne, w swojej książce zatytułowanej *Zabójcze lekarstwa i zorganizowana przestępczość, czyli jak koncerny farmaceutyczne niszczą opiekę zdrowotną*<sup>10</sup> donosi, że według statystyk, zgony spowodowane lekami psychiatrycznymi stanowią trzeci główny czynnik śmierci zaraz po chorobach serca i nowotworach. Zanim pomyślisz o tym, żeby zacząć przyjmować antydepresanty, poważnie radzę abyś najpierw obejrzał na platformie YouTube film zatytułowany *Very Few Patients Benefit and Many are Harmed*.<sup>11</sup> („Bardzo niewielu pacjentów odnosi korzyści, a wielu ponosi krzywdę”).

Co się stało z „Po pierwsze, nie czyni szkody”? Lekarze nie muszą już wypowiadać słów Przysięgi Hipokratesa, a wraz z nią utracone zostało bardzo ważne moralne zobowiązanie. Hipokrates znany jest jako ojciec medycyny, ponieważ zależało mu na poznaniu prawdziwej przyczyny chorób. Dzisiejsza medycyna, która zaleca symptomy i ignoruje przyczyny, to czysta hipokryzja.

Moją radą jest trzymanie się z daleka od leków psychotropowych. Jeśli przechodzisz przez wyjątkowo trudny czas w swoim życiu, twoim pierwszym kontaktem powinien być doświadczony psychoterapeuta i wykwalifikowany dietetyk. Bądź bardzo podejrzliwy w kwestii psychotropów.

### **Gruby doktor**

*Komu zależy? Co się zmieni?*

*Media przedstawiają modne teorie zahipnotyzowanym  
tłumom,*

*Ujednocione pionki, bojące się swoich szefów.*

*Ci, co podnoszą głos obrzydzeni reklamą,  
Znikają gdzieś w tłumie, ukarani.*

*Rewolucję trzeba stłumić.*

Chciwa manipulacja tak zwanej nauki  
Obnosi się z ratującymi życie lekami na stworzone przez  
człowieka choroby,  
Sprytnie skrywając w ten sposób metodę na zyski.

Sypią się grzywny za łąpówki i ukrywanie danych,  
Za śmierci i leki przepisywane bez potrzeby.  
Pada słowo przepraszam i ta sama historia toczy się dalej.

Nowy wspaniały świat bez ryzyka, czy to nie piękne?  
Ale jest haczyk: superbakterie odporne na leki  
I całe pokolenie dzieci uszkodzonych szczepionkami.

Jeśli nie ma patentu, nie ma zysku.  
Szczepionki to przyszłość, od kataru po nowotwory.  
Witamina C działa,  
Ale nie jest fajna, bo nie jest rentowna.  
Dlatego też dwa tuziny zastrzyków przed pójściem do szkoły.  
Oto żyła złota dla wampira.

Jak nazwiesz kogoś, kto poluje na nastolatków  
I uzależnia ich od uspokajaczy?  
Psychiatra – nie myśli o skutkach ubocznych  
Wariuje, kiedy chcesz odstawić leki – a tu samobójstwo.

Czy to medycyna, skoro jedna na trzy osoby umiera przez  
psychiatrię?  
Czy lekarze nie odróżniają drewna od lasów?  
A dzieciaki potrzebują jedynie ciepłego słowa i dobrej rady.

*Czy to medycyna, kiedy jedna na osiem osób jest naświetlana  
A leki na zgagę sprawiają, że kurczy się mózg i kości?  
A na cukrzycę dostaje się leki, by móc dalej jeść cukier i chleb  
I umrzeć zamiast tego z powodu chorób serca?*

*Zupełnie mi nie do śmiechu na myśl o tych brudnych  
pieniądzach,  
Kiedy taka krzywda ma miejsce, tyle żyć odebranych,  
Wpisanych w koszty, by nakarmić grubego doktora.  
To postawa chora!*

*W imię medycyny, to wielki przekręt.  
Grubego doktora to postawa chora.*

## Droga do Alzheimerera

Skoro już jesteśmy w temacie, od jakiegoś czasu obserwuję podchody i przepychanki wokół największej potencjalnej żyły złota ze wszystkich dotychczasowych – choroby Alzheimerera. Alzheimer jest obecnie najczęściej występującym przykładem uszkodzenia funkcji mózgu uniemożliwiającej funkcjonowanie w odpowiednio połączony sposób. Zaczyna się w centrum mózgu – począwszy od przyśrodkowego płata skroniowego, komórki mózgu (neuroony) obumierają, co prowadzi do postępującej utraty funkcji poznawczych, a co za tym idzie, depresji, zagubienia i frustracji. Całe rodziny mają problem z opieką nad taką osobą. Większość cierpiących na tę chorobę kończy w domach opieki.

Już w tym momencie opieka nad chorymi na Alzheimerera znacznie przekracza koszty opieki nad chorymi na nowotwory

i choroby serca łącznie. Jeśli utracimy kontrolę, Alzheimer może doprowadzić do bankructwa system opieki zdrowotnej, który już teraz stoi na glinianych nogach. W związku z tym polowanie na cudowny lek trwa nieprzerwanie. Fundacje wyciągają rękę po nasze pieniądze, udając, że odkrycie leku jest już tuż–tuż. Rzecznicy prasowi polityków wydają żalosne, niczym nieoparte oświadczenia, że do 2020 roku ten problem będzie rozwiązany. Lobby farmaceutyczne utopiło już ponad 50 miliardów dolarów w nieoddanych testach leków.

Mimo to nikt nie bierze na serio słowa na literę „p”, które brzmi: prewencja. Fundacja [www.foodforthebrain.org](http://www.foodforthebrain.org) prowadzi kampanię mającą na celu uświadomienie, że powinno się traktować tę prewencję bardzo poważnie, szczególnie że połowa czynników powodujących demencję spowodowana jest rzeczami, które jesteśmy w stanie zmienić, jak twierdzi konsorcjum złożone ze 111 światowych ekspertów z 36 krajów.<sup>12</sup> Naukowcy z instytutu US National Institutes of Health przypisują niemal ćwierć (22%) przypadków zachorowań na Alzheimera wysokim poziomom homocysteiny, spowodowanym głównie niedoborom witamin z grupy B, a kolejne 22% – niskiemu spożyciu owoców morza/ kwasów omega-3.<sup>13</sup> (Poziom homocysteiny we krwi odzwierciedla kluczowy życiowy proces zwany metylacją. W Rozdziale 7 dokładnie wytłumaczę jego działanie).

### **Demencja**

*Co się dzieje, proszę pani?  
Wszyscy ludzie – wymazani.  
Lata pamięci gdzieś znikają  
Życia wprost się rozpływają.  
Bilet tylko w jedną stronę  
W niepewność, za strachu zastaną.*

*Życia sens wprost znika z twarzy.  
Puste muszle gdzieś na plaży.*

*Wyścig szczurów znika gdzieś w przestrzeni.  
Na co bogactwo tym, co zgubili się w świecie cieni?  
Na co wam wyścig po zyski, żałośni biznesmeni?*

Fundacja Food For the Brain zebrała ponad 80 000 funtów na badania i edukację mające na celu nefarmakologiczne zapobieganie demencji. To niemal połowa sumy, jaką wszystkie organizacje badawcze w Wielkiej Brytanii przeznaczyły na ten cel w latach 2006 – 2013, a która wynosiła 156 000 funtów! Proszę, bądźcie szczerzy i dołóżcie się do tego celu.

Aby umieścić to w szerszym kontekście, do tej pory „najlepszym” lekiem był Solanezub. Najlepszą nefarmakologiczną terapią odkrytą do tej pory jest zaś leczenie witaminami z grupy B, aplikowanymi osobom z podwyższonym poziomem homocysteiny. Witaminy B są szczególnie efektywne w przypadku osób spożywających dużo kwasów omega-3 – potrzeba ich sporej ilości, by utrzymać mózg w zdrowiu (*więcej informacji na ten temat na stronie 101*). Poniższa tabelka pokazuje porównanie skuteczności w trzech głównych aspektach Alzheimerera: szybkość kurczenia się mózgu, wyniki testów poznawczych i klinicznych symptomów używanych przy diagnozowaniu tej choroby.

	<b>Solanezub vs placebo</b>	<b>Witaminy z grupy B vs placebo</b>
Ograniczenie kurczenia się mózgu	2% (nieznaczne)	53-57% (wysokie)
Postępujący zanik pamięci	Niewielka różnica w 3 kolejnych testach (1/10, 2/90, 2/56)	Praktyczne ustanie tego objawu u pacjentów z wysoką homocysteiną



	Solanezub vs placebo	Witaminy z grupy B vs placebo
Poziom klinicznej zmiany przy demencji	Brak zmiany	30% zmiana ku normie
Długość badania	18 miesięcy	24 miesiące

***Ilustracja 12: Porównanie najlepszego leku i terapii witaminami z grupy B przy zanikach pamięci i kurczeniu się mózgu.***

Prewencja jednak jest w ogóle brana pod uwagę, dopóki lobby farmaceutyczne nie nadciągnie z nowym lekiem, który zacznie być podawany ludziom pod pozorem zapobiegania demencji. Zyski mogą być ogromne. Lepiej więc zakopać całą tę teorię o homocysteinie i kwasach omega-3 głęboko pod ziemią, zanim ktoś weźmie ją na serio. Oto, jak toczy się ta gra.

## Pogrzebanie leku na schizofrenię

Kolejnym dewastującym przykładem choroby polegającej na utraceniu połączenia jest schizofrenia, na którą cierpi obecnie aż jedna na sto osób. Klinika należąca do fundacji Food For the Brain, nosząca nazwę Brain Bio Centre (*patrz: dodatkowe materiały*), leczy ludzi cierpiących na schizofrenię nie za pomocą leków, ale poprzez analizę chemicznej nierównowagi, po to, by ją przywrócić do normy.

Wysoki poziom homocysteiny i niedobór witamin z grupy B jest u tych pacjentów bardzo częsty. Mamy na koncie ponad 50 lat badań wykazujących pozytywne efekty wynikające z zażywania witamin z grupy B – niacyny (B3), B12, kwasu foliowego, B6, a także cynku i magnezu – często w wysokich dawkach, co zawdzięczamy nieżyjącym już lekarzom, Carlowi Pfeifferowi i Abramowi Hofferowi, którzy wyleczyli ze schizofrenii tysiące pacjentów. Do powstawania

tej choroby przyczyniają się też niedobory kwasów omega-3 i antyoksydantów, a także nietolerancje pokarmowe.<sup>15</sup> Niektórzy pacjenci cierpią na brak równowagi neurotransmiterów, które można poprawić dzięki odpowiednio dobranym aminokwasom.

Wiele problemów zdrowotnych można rozwikłać poprzez zrozumienie, gdzie równowaga została zachwiana, po czym przywrócenie jej do właściwego stanu za pomocą odpowiednio dobranych substancji odżywczych. Napisałem już o tym sporo w książce *Optimum Nutrition for the Mind* („Prawidłowe odżywianie dla umysłu”). Nawiązując do artykułu opublikowanego niedawno w medycznym czasopiśmie *Lancet*, „przyszedł czas na zwrócenie uwagi na wagę odżywiania i składników odżywczych w psychiatrii. Medycyna polegająca na prawidłowym odżywianiu powinna zostać uznana za główny element w praktyce psychiatrycznej”.<sup>16</sup>

Zamiast tego, główny nurt psychiatrii polega na przepisywaniu otepiających, opatentowanych i rentownych leków, które – w najlepszym wypadku – zapobiegają sytuacji, w której pacjent zrobiłby sobie lub innym krzywdę, ale w żadnym wypadku nie leczą problemu. Te leki okazują się nieefektywne u jednej trzeciej pacjentów, a ich efekty uboczne mogą być bardzo ciężkie i szkodliwe. Rzadko zdarza się, aby powodowały one poprawę i zanik negatywnych symptomów choroby, a badania nad długoterminowymi efektami pokazują, że osoby nieleczone mają się w gruncie rzeczy lepiej.

Najlepszym przykładem na to jest Eddie. Oto jego historia:

*Mam 26 lat i mieszkam w północnej Irlandii. Trzy lata temu zdiagnozowano u mnie schizofrenię paranoidalną. Byłem niezwykle podejrzliwy i reagowałem paranoicznie na otaczających mnie ludzi, do tego stopnia, że nie byłem już w stanie pracować ani utrzymywać relacji z rodziną i przyjaciółmi. Wycofałem się ze społeczeństwa. Znalazłem się na dnie i nie byłem w stanie robić niczego, co chciałem.*

*W związku z tym przepisano mi wiele leków psychotropowych, jak antypsychotyczny arypiprazol, escitalopram będący lekiem przeciwdepresyjnym, a także przeciwłękowy buspiron i nasenny diazepam, a także leki służące do leczenia skutków ubocznych innych leków, jak procyklidyna. Ją także bratem.*

*Żaden z tych leków mi nie pomagał: czułem się gorzej, byłem jeszcze bardziej niespokojny, a do tego czułem się fizycznie chory. Mocno utyłem – około 64 kilogramów w ciągu półtora roku. Wtedy też natknąłem się na prace Patricka i zacząłem wprowadzać jego rady do mojego życia. Zainteresowałem się odżywianiem, zmieniłem dietę i tryb życia i teraz radzę sobie bez żadnych leków.*

*Jakość mojego życia test teraz naprawdę w porządku. Zrzuciłem 54 kilogramy w ciągu 14 miesięcy. Jestem w trakcie kursu biznesowego, mającego na celu przygotowanie własnych zajęć, dzięki czemu będę mógł pomagać ludziom w takiej sytuacji jak moja, a większość tej pomocy sprowadza się do zrozumienia mechanizmów odżywiania i sposobów, w jakie wpływa ono na ciało i umysł, aby uniknąć przyjmowania leków, które mają tak negatywny wpływ. Dostałem nową szansę na życie i jestem z tego powodu niezmiernie wdzięczny.*

Eddie powiedział mi o sytuacji, w której pewnego razu, kiedy lekarz wypisywał mu jeden z leków, zauważył na jego długopisie nazwę tego właśnie leku! Cóż, nazwałbym to wnikliwą obserwacją, ale na pewno nie paranoją.

Smutna prawda jest taka, że większość ludzi ze schizofrenią i członków ich rodzin nie zdaje sobie sprawy, że w ogóle istnieją alternatywy dla leczenia farmakologicznego, jako że badania zostały pogrzebane, że psychiatrzy sami nie mają o tym pojęcia i że nie wzięli swojego życia we własne ręce, jak zrobił to Eddie. To trudna i odważna droga, kiedy ma się umysł w rozsypce.

Abram Hoffer poświęcił swoje życie udostępnieniu innym metod polegających na odpowiednim odżywianiu. Mimo to jego metody, chociaż były bardzo efektywne przy leczeniu schizofreników, którzy zapadli na tę chorobę stosunkowo niedawno, zostały zaproponowane przez innych naukowców, zdeterminowanych by zahamować rozpowszechnianie jego odkryć, pacjentom przyjmującym latami leki najcięższego kalibru, w przypadku których leczenie to okazało się nieefektywne. Witaminy nie były w stanie już pomóc mózgom uzależnionym od tych leków. W związku z tym, po raz kolejny, leki pozostały dominującym sposobem leczenia.

Większość psychiatrów pozostaje w błogiej nieświadomości w kwestii potęgi takiego podejścia do schizofrenii, czy też oświeconego podejścia doktora Stanislava Grofa, skupiającego się nie na otepianiu symptomów, ale na docieraniu do źródła problemów, którymi mogą okazać się choćby psychologiczne traumy ukryte w psychice lub też brak chemicznej równowagi, który można skorygować odpowiednim odżywianiem, a nie lekami. Krótkotrwałe użycie środków uspokajających, kiedy dana osoba znajduje się w kompletnej rozsypce, a następnie skupienie się na odpowiednim odżywianiu i wsparciu psychiatrycznym, mogłyby pomóc w uniknięciu wielu nieefektywnych, długotrwałych terapii farmakologicznych.

## Uzależnienie od przepisywania leków

Większość lekarzy, odwiedzanych przez pacjenta przejawiającego stan braku połączenia – cierpiącego czy to na bezsenność, stany lękowe, depresję czy psychozę – ma odruch bezwarunkowy, polegający na wypisaniu recepty na środki nasenne, uspokajające, antydepresanty, stabilizatory nastroju czy środki antypsychotyczne. Często są one mocno uzależniające, jako że naśladują naturalne

neurotransmitery, ograniczające produkcję adrenaliny, pomagające w zasypianiu lub poprawiające humor. Im częściej dana osoba bierze takie leki, tym mniej naturalnych neurotransmiterów zostaje produkowanych przez mózg, aż do stopnia, kiedy taka osoba jest zależna od leków, a po zaprzestaniu ich przyjmowania odczuwa okropne, czasem wręcz zagrażające życiu efekty odstawienia.

Zgłębiam dokładniej tę kwestię w książce *How to Quit without Feeling S\*\*t* („Jak rzucić, by nie czuć się śmieciowo”), którą napisałem wraz z dr. Jamesem Bralym i dr. Davidem Millerem.

***„Doktorze, uzależniłem się od przepisywania leków”***



@Chris Quayle

Istnieje lepszy sposób, który łączy oświeconą psychoterapię i medycynę zdrowego odżywiania. Jeśli jest miejsce dla leków psychotropowych, to powinno ograniczyć się do chwilowego podawania mającego na celu powstrzymanie najbardziej gwałtownych lub przytłaczających emocji w trakcie kryzysowych sytuacji,

niczym w przypadku człowieka upijającego się z powodu żałoby, która go przytłoczyła. Najlepiej jednak jest ich unikać, poza takimi jednorazowymi, kryzysowymi sytuacjami, jako że wszelkie otępiające substancje niosą ryzyko uzależnienia, kiedy przyjmuje się je przez okres dłuższy niż parę tygodni.

Zbyt wiele osób uzależniło swoje życie od antydepresantów po tym, jak przepisano im je z powodu depresji wywołanej żałobą, utratą pracy lub rozpadem związku. To nie są dobre powody do przyjmowania leków. Nie ma żadnego substytutu dla przeżycia i przepracowania tych głębokich emocji przy pomocy przyjaciół i dobrego terapeuty. W kolejnych rozdziałach opowiem ci o narzędziach, za pomocą których można tego dokonać.



STUDIO  
ASTROPSYCHOLOGII  
[www.studioastro.pl](http://www.studioastro.pl)



**Patrick Holford** ostatnie 40 lat spędził na poszukiwaniu dróg do pełni zdrowia. Jest założycielem prestiżowego instytutu ION, który pomaga definiować optymalny system odżywiania i szkoli terapeutów z tej dziedziny. To jeden z pierwszych promotorów znaczenia cynku, przeciwutleniaczy, witamin, tłuszczów i diet niskoglikemicznych. Zgłębiał temat witamin z grupy B obniżających poziom homocysteiny oraz ich wykorzystania w dziedzinie zdrowia psychicznego i zapobiegania chorobie Alzheimera.

**Czujesz się zagubiony w świecie materii?**

**Masz poczucie ciągłej gonitwy i nierównej walki z czasem?**

**Stałeś się robotem, który automatycznie wykonuje te same czynności?**

Wreszcie nadszedł czas aby:

- obudzić się i odzyskać połączenie ze sobą i światem,
- uzdrowić ciało dzięki diecie i ćwiczeniom,
- wytworzyć niezbędną energię oraz przywrócić harmonię ciała i umysłu,
- pozbyć się negatywnych emocji i naprawić relacje,
- zwiększyć intuicję i wrażliwość,
- połączyć się z pięcioma żywiołami, które rządzą nami i naszym światem.

**Pięć kroków do zdrowych połączeń.**

Patroni:



Cena: 44,40 zł

ISBN: 978-83-7377-860-3



9 788373 778603