

## Pochwały dla książki

### *Przewlekłe stany zapalne – jak je rozpoznać i wyeliminować*

Świetna praca, zwłaszcza rozdział na temat mikrobiomu!

– **DR ALESSIO FASANO,**

Szef Oddziału Gastroenterologii i Dietetyki Szpitala Dziecięcego,  
Harvard, Massachusetts

Jako paraolimpijka doskonale rozumiem rolę diety w utrzymaniu doskonałej kondycji fizycznej. Dbanie o zdrowie było zawsze dla mnie priorytetem. Jestem ogromnie wdzięczna dr Rao i dr Aggarwal za ich bezcenne wskazówki i rady.

– **TATYANA MCFADDEN,**

piętnastokrotna medalistka mistrzostw świata, trzykrotna złota medalistka,  
triumfatorka Wielkiego Szlema w maratonie

Książka M. Aggarwal i J. Rao to kompendium wiedzy na temat diety, flory bakteryjnej, nawodnienia organizmu, relaksu, snu i ruchu dla tych, którzy pragną żyć w zdrowiu przez długie lata.

– **DR CALDWELL B. ESSELSTYN JUNIOR,**

autor bestsellerowej książki *Prevent and Reverse Heart Disease*

Niesamowita książka! Fantastyczny przewodnik!

Żyjcie z głową, a unikniecie wielu chorób!

– **DR BARBARA OAKLEY,**

autorka *A Mind of Numbers*, bestsellerowej książki „New York Timesa”  
w kategorii literatura naukowa

# PRZEWLEKŁE STANY ZAPALNE

## JAK JE ROZPOZNAĆ I WYELIMINOWAĆ

dr Monica Aggarwal  
dr Jyothi Rao

# PRZEWLEKŁE STANY ZAPALNE JAK JE ROZPOZNAĆ I WYELIMINOWAĆ



Poznaj ukrytą przyczynę wielu chorób,  
w tym autoimmunologicznych, i odzyskaj zdrowie

**vital**  
GWARANCJA ZDROWIA

REDAKCJA: Monika Muszyńska  
SKŁAD: Krzysztof Remiszewski  
PROJEKT OKŁADKI: Krzysztof Remiszewski  
TŁUMACZENIE: Beata Ziemska

Wydanie I  
Białystok 2022  
ISBN 978-83-8272-086-0

Tytuł oryginału: *Body on Fire; How Inflammation Triggers Chronic Illness  
and the Tools We Have to Fight It*

Copyright © 2020 Monica Aggarwal, MD, and Jyothi Rao, MD

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2021  
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez uprzedniej pisemnej zgody wydawcy żadna część tej książki nie może być powielana w jakimkolwiek procesie mechanicznym, fotograficznym lub elektronicznym ani w formie nagrania fonograficznego. Nie może też być przechowywana w systemie wyszukiwania, przesyłana lub w inny sposób kopiowana do użytku publicznego lub prywatnego – w inny sposób niż „dozwolony użytek” obejmujący krótkie cytaty zawarte w artykułach i recenzjach.

Książka ta zawiera porady i informacje odnoszące się do opieki zdrowotnej. Nie powinny one jednak zastępować porady lekarza ani dietetyka. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś skonsultować się z lekarzem, zanim rozpoczniesz jakiegokolwiek program poprawy zdrowia czy leczenia. Dołożono wszelkich starań, aby informacje zaprezentowane w tej książce były rzetelne i aktualne podczas daty jej publikacji. Wydawca ani autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek skutki dla zdrowia, mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.



15-762 Białystok  
ul. Antoniuk Fabr. 55/24  
85 662 92 67 – redakcja  
85 654 78 06 – sekretariat  
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt  
85 654 78 35 – [www.vitalni24.pl](http://www.vitalni24.pl) – detal  
strona wydawnictwa: [www.wydawnictwovital.pl](http://www.wydawnictwovital.pl)  
Więcej informacji znajdziesz na portalu [www.odzywianie24.pl](http://www.odzywianie24.pl)

PRINTED IN POLAND

*Dedykuję naszą książkę Robowi.  
Jesteś dla mnie nieustającym źródłem inspiracji.  
Twoja obecność dodaje mi skrzydeł.*  
– dr Monica Aggarwal

*Pragnę zadedykować niniejszą książkę mojemu niezżyjącemu tacie  
Ramachandrze Rao,  
który był i jest dla mnie wzorem do naśladowania,  
oraz dziadkowi Dhruvie Rao,  
dzięki któremu zostałam lekarką.*  
– dr Jyothi Rao

# SPIS TREŚCI

## Słowo wstępne 12

### Nowe metody uzdrawiania

W poszukiwaniu alternatywnych metod leczenia

## Wprowadzenie 15

### Ciało w ogniu

Niezwykła młodość

Jaki wpływ na funkcjonowanie systemu odpornościowego mają nasze wybory

ROZDZIAŁ

1

## W poszukiwaniu równowagi 19

### Równowaga wewnętrzna, stabilność, homeostaza

Zaburzenia równowagi a stan zapalny

ROZDZIAŁ

2

## Jak córka uratowała mi życie 25

### Historia doktor Aggarwal

Jak choroba zmienia życie

ROZDZIAŁ

3

## Co oznacza być lekarzem 31

### Historia doktor Rao

Medycyna konwencjonalna a medycyna holistyczna

ROZDZIAŁ

4

## Kryzys

35

Zaburzenie równowagi wywołuje stres i stan zapalny

System immunologiczny a współczulny układ nerwowy

ROZDZIAŁ

5

## Jak powstaje choroba przewlekła

47

Co twoje ciało mówi o chorobie i czynnikach ryzyka

Rak, cukrzyca, cholesterol, choroby serca

ROZDZIAŁ

6

## Co żyje w naszych jelitach

59

Jak działają jelita

Mikroorganizmy, układ odpornościowy, stany zapalne

ROZDZIAŁ

7

## Zadbaj o zdrowe jelita

81

Dieta eliminacyjna

Detoksykacja

ROZDZIAŁ

8

## Jedzenie jako lekarstwo

103

Warzywa, rośliny strączkowe, węglowodany

Fitozwiązki, mikrobiom, stan zapalny

ROZDZIAŁ

9

## Zdrowe tłuszcze

121

### Orzechy, nasiona, awokado

Orzechy, nasiona, awokado oraz kontrowersje dotyczące źródeł zdrowych tłuszczów

ROZDZIAŁ

10

## Zioła i przyprawy

141

### Przyprawy lecznicze

Zioła i przyprawy, stan zapalny, stres oksydacyjny

ROZDZIAŁ

11

## Woda

151

### Woda – esencja życia

Cudowne właściwości wody

ROZDZIAŁ

12

## Sen

155

### Cudowne właściwości snu

Sen, stres, metabolizm, hormony, detoksykacja

ROZDZIAŁ

13

## Połączenie umysł-ciało

175

### Uwolnij uzdrawiającą moc wyciszonego umysłu

Asany, pranajama, medytacja

ROZDZIAŁ

14

## Euforia z aktywności fizycznej

197

### Ruch a zdrowie

Aktywność fizyczna jako środek zaradczy



---

ROZDZIAŁ	<b>Korzyści zdrowotne postu</b>	227
<b>15</b>	<b>Jak zresetować układ odpornościowy</b>	
	Post, ćwiczenia i metabolizm	

ROZDZIAŁ	<b>Optyzmizm</b>	233
<b>16</b>	<b>Optyzmizm a zdrowie</b>	
	Jak zostać optymistą	

ROZDZIAŁ	<b>Regeneracja</b>	239
<b>17</b>	<b>Dieta, zabawa, sen</b>	
	Jak przywrócić homeostazę	

Przypisy 241

Słowniczek 268

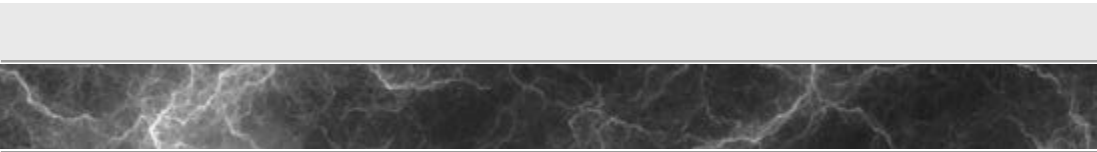
Podziękowania 283

O Autorkach 284

## Nowe metody uzdrawiania

Żyjemy w czasach, w których jedynym remedium na wszelakiego rodzaju dolegliwości są środki farmaceutyczne. Leki mogą działać cuda w nagłych przypadkach, lecz okazują się bezskuteczne, gdy mamy do czynienia z przewlekłymi schorzeniami, które w dużej mierze zależą od codziennych nawyków i trybu życia. Od ponad czterdziestu lat zajmuję się alternatywnymi metodami leczenia. Zaraz po ukończeniu medycyny udałem się w długą podróż po odległych zakątkach świata w poszukiwaniu sekretów długowieczności i dobrego samopoczucia. Podróż tę kontynuuję do dziś. Większość metod, które miałem dotąd okazję przestudiować, podkreśla znaczenie pożywienia, ziół, snu, technik relaksacyjnych i praktyk duchowych dla zachowania doskonałej kondycji fizycznej i równowagi psychicznej. Wiele z nich wykorzystuję na co dzień i łączę z osiągnięciami wiedzy konwencjonalnej. Opierając się na tych doświadczeniach, stworzyłem koncepcję medycyny integracyjnej, którą z powodzeniem stosuję w leczeniu pacjentów i której zasad niestrudzenie nauczam.


*Przewlekłe stany zapalne – jak je rozpoznać i wyeliminować* to fascynująca książka. Jej autorki, obie lekarki, Monica Aggarwal i Jyothi Rao przeszły długą i wyboistą drogę. Nie zadowolili się łagodzeniem symptomów, chciały znaleźć sposób, który umożliwi całkowite cofnięcie się choroby.



Błyskotliwą, pełną pasji kardiolog doktor Aggarwal poznałem w 2005 roku. Prowadziła wtedy świetnie prosperującą praktykę, gdzie zapewniała pacjentom doskonałą opiekę lekarską. Była jednak świadoma ograniczeń, jakie niesie za sobą leczenie farmakologiczne. Dlatego zainteresowała się medycyną holistyczną, zwłaszcza że w 2011 roku zdiagnozowano u niej reumatoidalne zapalenie stawów. W tej książce doktor Aggarwal dzieli się z czytelnikiem własnymi zmaganiemiami z wyniszczającą chorobą i opisuje proces wychodzenia z kryzysu i powrotu do zdrowia. Jestem pod ogromnym wrażeniem transformacji, jakiej udało jej się dokonać. Cieszy mnie, jak wykorzystuje ona swoje doświadczenia. Jej historia jest dowodem na to, że tylko od nas zależy, czy poddamy się chorobie.

Doktor Jyothi Rao jest internistką z powołania. Od zawsze wiedziała, że do przywracania zdrowia potrzebujemy czegoś więcej niż pigułki. Coraz więcej personelu medycznego ma podobne przekonania. By skuteczniej pomagać swoim pacjentom, dr Rao zaczęła zgłębiać tajniki akupunktury i stworzyła praktykę lekarską, gdzie stosuje zasady medycyny integracyjnej. Z wielkim entuzjazmem udowadnia każdego dnia, że naturalne terapie mogą uratować ludziom życie.

Napisana przez dwie lekarki książka jest kompendium wiedzy dla tych, którzy traktują kwestię zdrowia poważnie. Autorki przypominają nam, jak wielki wpływ na kondycję zdrowotną mają nasze



decyzje. Tłumaczą przyczyny zaburzeń funkcjonowania organizmu i wyjaśniają okoliczności sprzyjające powstawaniu chorób przewlekłych. Uczą nas, co zrobić, by przywrócić równowagę i odzyskać zdrowie. Strategie, które proponują, nie wywołują skutków ubocznych i mogą być stosowane przez wszystkich, bez wyjątku. Te propagatorki zdrowego stylu życia opierają swoje zalecenia na najnowszych badaniach naukowych i nie boją się przyznać, że niekiedy brakuje danych, które potwierdziłyby ich spostrzeżenia.

Wiemy już, że zdrowie tylko w niewielkim stopniu zależy od uwarunkowań genetycznych. Nasz stan psychofizyczny uwarunkowany jest różnymi czynnikami. Ważne są nasze codzienne wybory i przyzwyczajenia. Nie bez znaczenia są także toksyny środowiskowe, wszelkiego rodzaju stres, oraz sposób, w jaki sobie z nim radzimy. Każdy z nas inaczej przechodzi chorobę, odmiennie reaguje na patogeny, toksyny i produkty spożywcze. Dlatego też by leczenie mogło być skuteczne, musi być przystosowane do indywidualnych potrzeb pacjenta. Mam nadzieję, że informacje, jakimi tak hojnie dzielą się w swej książce Monica Aggarwal i Jyothi Rao, przysłużą się tym wszystkim, którzy zamierzają jak najdłużej cieszyć się pełnią zdrowia.

– dr medycyny Andrew Weil

# WPROWADZENIE

## Ciało w ogniu

Mamy jedno ciało, jedno życie. Wszystko, co robimy, od momentu narodzin aż po śmierć, ma znaczenie. Kiedy dopisuje nam zdrowie, czujemy się niepokonani. Nawet jeśli narażamy ciało na ogromny stres, błyskawicznie dochodzimy do siebie. Do czasu. Bo jeśli się nie opamiętamy, prędzej czy później nasz organizm zmusi nas do zmierzenia się ze skutkami naszych działań. Natura przygotowała nas na stres, wyposażyła w hormony, które pomagają przetrwać w sytuacji zagrożenia życia. Aktywowane, sprawiają, że reagujemy natychmiast. Układ odpornościowy jest zawsze gotowy, by uchronić nas przed niebezpieczeństwem, lecz w pewnym momencie zaczyna zawodzić. Przestaje radzić sobie z nadmiarem negatywnych bodźców, jakie serwuje nam każdy dzień, czy to będzie szkodliwe promieniowanie, zatrute środowisko naturalne, problemy w relacjach, kłopoty w pracy, brak ruchu, przetworzona żywność czy dieta bogata w nabiał i mięso. Przychodzi moment, kiedy limit zostaje wyczerpany.

Zaburzenia homeostazy prowadzą do rozległych stanów zapalnych. Efekt jest taki, że czujemy, jakby *całe ciało stanęło w ogniu*. Nasz system immunologiczny dosłownie *szaleje*. Zamiast chronić nas przed zagrożeniami z zewnątrz, zdezorientowany, zaczyna atakować własne organy i tkanki. Jeśli na tym etapie nie zrobimy czegoś,

by powstrzymać ten proces, prędzej czy później chroniczny stan zapalny spowoduje poważną chorobę, która w każdym przypadku przebiegać będzie inaczej. U niektórych pojawią się problemy gastryczne: trudności z wypróżnianiem, bóle brzucha czy biegunki. Inni będą narzekać na depresję, zmęczenie, problemy z nadwagą. U jeszcze innych osób rozwiną się choroby autoimmunologiczne: stwardnienie rozsiane, reumatoidalne zapalenie stawów, zespół jelita drażliwego. Długotrwały stan zapalny może przyczynić się do rozwoju chorób wieńcowych i raka. Niestety, na wczesnym etapie zaburzeń lekarze zazwyczaj nie potrafią poprawnie zdiagnozować, co nam dolega, na podstawie symptomów, zwłaszcza że markery stanu zapalnego nie odbiegają jeszcze od normy. To daje nam fałszywe poczucie bezpieczeństwa. Ignorujemy objawy tak długo, aż któregoś dnia, ku naszemu zaskoczeniu, wyniszczająca choroba przejmuje nad nami kontrolę. Tak też było w naszym przypadku.

Zdecydowałyśmy się napisać tę książkę, ponieważ ten problem dotyczy wszystkich, w większym lub mniejszym stopniu. Prędzej czy później komplikacje zdrowotne osiągną każdego z nas. Wiemy, jak to jest, kiedy choroba przychodzi *znenacka*, mimo iż od lat dawała o sobie znać. Kiedy pojawiła się w naszym życiu, początkowo leczyliśmy się pastylkami. Jednak nie przynosiły oczekiwanych rezultatów, a w dodatku miały wiele nieprzyjemnych skutków ubocznych. Próbowaliśmy zrozumieć, co przyczyniło się do tego, że zachorowałyśmy. Chciałyśmy nie tylko pozbyć się dokuczliwych symptomów, lecz w pełni odzyskać zdrowie. Natrafiłyśmy na szereg metod, dzięki którym udało nam się przywrócić równowagę fizyczną i psychiczną. Odkryłyśmy, że poza pigułkami istnieją także inne sposoby na redukcję stanów zapalnych. Teraz pragniemy podzielić się naszymi odkryciami i zainspirować czytelników do działania

w nadziei, że dzięki strategiom, które tutaj prezentujemy, bez trudu zidentyfikują i ugaszą swoje własne pożary.

Pokonanie chronicznej choroby nie należy do rzeczy łatwych, ale bez wątplenia warto podjąć wyzwanie. I choć obie jesteśmy lekarkami, dr Aggarwal kardiologiem i dr Rao internistą, tym razem nie wypisujemy recept na leki. Zamiast tego pokażemy wam, co możecie zrobić, by ich w przyszłości uniknąć. Nam się udało i tak pomagamy naszym pacjentom. W tej książce chcieliśmy uwzględnić najnowsze wyniki badań dotyczących kwestii, które tutaj poruszamy. Ponieważ większość eksperymentów naukowych jest finansowana przez koncerny farmaceutyczne, trudno pozyskać fundusze na przykład na zbadanie wpływu odżywiania na zdrowie, gdyż tego typu poszukiwania nie przynoszą zysków. Jak dotąd nie dysponujemy wystarczającą ilością danych na ten temat, dlatego też staraliśmy się uwzględnić jak najwięcej informacji, do których udało nam się dotrzeć. Namawiamy wszystkich do wyciągnięcia własnych wniosków. Uważamy, że metody, jakie tu przedstawimy, najlepiej stosować równolegle do leczenia konwencjonalnego. Nasze strategie są bezpieczne i nie wywołują efektów ubocznych. A zatem, drodzy czytelnicy, nie macie nic do stracenia. Także wy macie szansę odzyskać zdrowie i wyleczyć stany zapalne, jeśli tylko zechcecie. Możecie ugasić własne pożary! Mamy nadzieję, że tak się stanie. Napisałyśmy tę książkę, by zainspirować was do wprowadzenia zmian, dzięki którym odzyskacie harmonię i witalność. Towarzysząc nam w tej podróży, odkryjecie nowe pokłady energii i źródło dobrego samopoczucia.

Jednak zanim przejdziemy dalej, poprosimy was o udzielenie odpowiedzi na kilka pytań. Jeśli na któreś z nich odpowiecie twierdząco, tym bardziej skorzystacie z przeczytania naszej książki.

## TWÓJ OBECNY STAN ZDROWIA

### ENERGIA

- ✓ Czy dokucza ci brak energii?
- ✓ Czy budzisz się rano zmęczony?
- ✓ Czy odczuwasz zmęczenie w ciągu dnia, zwłaszcza po jedzeniu?
- ✓ Czy czujesz ból tuż po przebudzeniu lub w ciągu dnia?

### STYL ŻYCIA

- ✓ Czy wystarcza ci energii na codzienną gimnastykę?
- ✓ Czy miewasz problemy z nadwagą?
- ✓ Czy zażywasz dużo tabletek?
- ✓ Czy czujesz, że potrzebujesz więcej snu?

### JEDZENIE

- ✓ Jak czujesz się po posiłku? Czy odczuwasz ból po jedzeniu?
- ✓ Czy zdrowo się odżywasz? Czy często spożywasz dania gotowe? Czy podgrzewasz jedzenie w mikrofalówce?
- ✓ Czy mimo nieustannego odchudzania ciągle tyjesz?
- ✓ Czy dokuczają ci problemy z wypróżnieniem?
- ✓ Czy masz nieustanną ochotę na słodkie?

### STAN PSYCHICZNY

- ✓ Czy potrafisz zmieniać złe nawyki?
- ✓ Czy ciągle odczuwasz niepokój?
- ✓ Czy miewasz problemy z pamięcią?
- ✓ Czy masz problem z zasypianiem, gdyż nieustannie się czymś martwisz?



# 1

## W poszukiwaniu równowagi

### **Równowaga, wewnętrzna stabilność, homeostaza Zaburzenia równowagi a stan zapalny**

*Homeostaza to mechanizm samoregulujący,  
który umożliwia prawidłowe funkcjonowanie organizmu  
ludzkiego w zmiennych warunkach zewnętrznych.  
Homeostaza jest niezbędnym warunkiem zdrowia*

Istnieje wiele mechanizmów, które zapewniają utrzymanie ciała w stanie równowagi. Układ hormonalny uwalnia odpowiednie substancje, które neutralizują negatywny wpływ stresu. Każdy dzień przynosi sytuacje, które aktywują nasz układ odpornościowy. Problem w tym, że w obecnych czasach mamy do czynienia z tak wielką ilością negatywnych bodźców, że nasz system obronny jest nadmiernie stymulowany. Zachowanie homeostazy w takich warunkach staje się coraz trudniejsze. W końcu ten skomplikowany system przestaje działać.

Stres jest nieodłącznym elementem życia. Towarzyszy nam wszędzie, w pracy i w domu. Dla naszego organizmu stresogenne są zarówno używki, lekarstwa, niezdrowa żywność, jak i brak snu czy nadmiernie pobudzony układ nerwowy. Co gorsza, przytłacza nas zalew informacji. Smartfony i komputery na bieżąco podają komunikaty o każdej zmianie pogody i przybliżają najnowsze wydarzenia na scenie politycznej. Co chwila odbieramy maile i SMS-y, ani na moment nie wyłączamy uwagi. Żyjemy w nieustannym ruchu i w ciągłej gotowości. Aby dobrze spać, łykamy tabletki nasenne, budzimy się na sygnał komórki. Życie na pełnych obrotach niesie za sobą poważne konsekwencje. I choć nasz organizm robi wszystko, by znaleźć przeciwwagę i utrzymać homeostazę, w pewnym momencie przestaje nadążać i traci kontrolę.

## WAŻNE

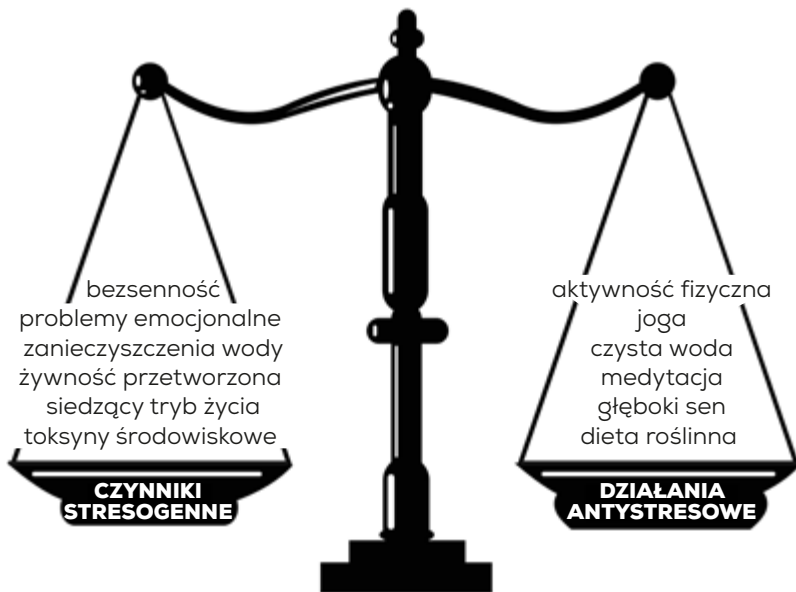
### Źródła stresu

- ✓ Czy nieustannie sprawdzasz telefon, także podczas rozmowy, obiadu czy po przebudzeniu?
- ✓ Czy masz włączoną funkcję powiadomień mediów społecznościowych? Czy byłbyś skłonny wyłączyć sygnały dźwiękowe powiadomień?
- ✓ Jak często sprawdzasz skrzynkę mailową? Czy możesz robić to rzadziej i wyłączyć sygnał dźwiękowy?
- ✓ Czy sypiasz z telefonem przy łóżku? Czy mógłbyś wyłączać telefon i komputer od czasu do czasu, zwłaszcza na parę godzin przed pójściem spać? Jeśli używasz smartfonu do budzenia, zastanów się, czy nie lepiej korzystać ze *staroświeckiego* budzika.

Na szczęście możemy w każdej chwili przywrócić równowagę. Pomoże nam w tym odpowiednia dieta, aminokwasy, kwasy tłuszczowe omega-3, fitoskładniki, zioła, przyprawy i specjalnie dobrane probiotyki. Nie bez znaczenia jest też zadbanie o głęboki sen, stymulowanie procesów detoksykacyjnych oraz podjęcie działań eliminujących procesy zapalne, takie jak aktywność fizyczna, medytacja, a nawet... promienie słoneczne.

ILUSTRACJA 1.1

**Czynniki stresogenne a działania antystresowe**



By utrzymać ciało w stanie równowagi, musimy znaleźć przeciwwagę wobec czynników wewnętrznych i zewnętrznych, które działają na nas obciążająco.

W ostatnich latach obserwujemy gwałtowny wzrost przypadków chorób wieńcowych, onkologicznych i autoimmunologicznych. Coraz częściej na atak serca umierają ludzie młodzi, a na raka płuc

zapadają osoby, które nigdy nie paliły papierosów. Lawinowo rośnie liczba chorych na toczeń rumieniowaty, reumatoidalne zapalenie stawów, otyłość czy zespół jelita drażliwego. Mimo iż jest to temat kontrowersyjny, musimy wziąć pod uwagę fakt, że większość problemów zdrowotnych, z którymi obecnie mamy do czynienia, bierze się z toksyczności środowiska i warunków, w jakich żyjemy.

Jesteśmy świadkami szybkiego rozwoju medycyny. Leczymy raka za pomocą chemoterapii i radioterapii, potrafimy obniżyć ciśnienie krwi, nauczyliśmy się udrażniać naczynia krwionośne. Używamy mechanicznych serc podczas transplantacji i wymieniamy zużyte stawy na nowe.

Medycyna konwencjonalna skupia się na ratowaniu z opresji, ale nie chroni nas przed utratą zdrowia. Łatwiej chirurgom wymienić zniekształcone stawy niż poświęcić czas na opracowanie diety odchudzającej czy podjęcie działań umożliwiających odbudowę tkanki mięśniowej. Przeprowadzamy redukcję żołądka, zamiast uczyć ludzi, co jeść i jak zapobiec otyłości. Wypisujemy recepty na środki obniżające cholesterol i ciśnienie krwi, zamiast informować pacjentów o konsekwencjach spożycia sodu i tłuszczów nasyconych. Ubezpieczenie społeczne pokrywa koszty lekarstw, ale nie psychoterapii. Nie zaprzędamy sobie głowy tym, dlaczego chorujemy, jak stres odbija się na naszym zdrowiu i skąd biorą się stany zapalne. Chcemy czym prędzej pozbyć się dotkliwych symptomów. Ale czy postępy poczynione w medycynie sprawiają, że stajemy się coraz zdrowsi? Czy rzeczywiście czujemy się lepiej?

Wszyscy oczekujemy, że magiczna pigułka wyleczy nas z każdej dolegliwości. Bierzymy tabletki na odchudzanie, brak energii, bóle mięśni, strzykanie w stawach. Szukamy pigułek na problemy skórne i reakcje alergiczne. Nie chcemy zrezygnować z ulubionych potraw, wolimy lekarstwa na obniżenie ciśnienia i cholesterolu. *Niestety, cudowna pigułka nie istnieje.* Każde lekarstwo ma skutki uboczne

i nierzadko prowadzi do poważnych powikłań. Wszyscy dobrze o tym wiemy. Zastanówmy się przez chwilę. Czy nie byłoby w sumie łatwiej dokonać zmian, które poprawią jakość naszego życia, zamiast łudzić się, że jakiś chemiczny preparat nas wybawi z opresji? Napisałyśmy tę książkę, żeby pokazać wam, że to jest możliwe.

## WAŻNE

### Mit tabletki – obalony

- ✔ Każdy lek ma efekty uboczne.
- ✔ Nie istnieje magiczna pigułka.
- ✔ Wolisz łykać tabletki całe życie czy wybierasz zdrowie?