

Heal Your Child from the Inside Out. The 5-Element Way to Nurturing Healthy, Happy Kids

Copyright © 2016 by Robin Ray Green

Originally published in 2016 by Hay House Inc.

Copyright © 2018 EDITURA FOR YOU

Toate drepturile asupra versiunii în limba română aparțin Editurii For You. Reproducerea integrală sau parțială, sub orice formă, a textului din această carte este posibilă numai cu acordul prealabil al Editurii For You.

Redactare: Ana-Maria Datcu

DTP: Prosperity Exprim (Felicia Drăgușin)

Design copertă: Stelian Brigan

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

GREEN, ROBIN RAY

Copii fericiți și sănătoși: vindecă-ți copilul prin metoda celor 5 elemente / Robin Ray Green; trad. din lb. engleză de Daniela Andronache. – București: For You, 2019

ISBN 978-606-639-319-5

I. Andronache, Daniela (trad.)

61

Robin Ray Green

Acupuncturistă licențiată
și Maestră în Medicină Tradițională Chineză

COPII FERICIȚI ȘI SĂNĂTOȘI

Vindecă-ți copilul
prin Metoda celor 5 elemente

Traducere din limba engleză
de Daniela Andronache

Editura For You
București

putut ajuta. În procesul de vindecare a fiului său, ea a înțeles că adevărata ei chemare este de a-i ajuta pe copii și pe părinți să integreze medicina chineză cu cea occidentală pentru a ușura vindecarea.

Ea crede că, folosind cunoștințele străvechi ale medicinei chineze, putem vindeca multe boli din ziua de azi, întărind corpul prin masaj, regim alimentar și schimbări ale stilului de viață. Ea limpezește confuziile cu privire la aceste tratamente naturale și îi ajută pe părinți să creeze un program de vindecare personalizat pentru copiii lor, completând tratamentele medicale alopate și folosind în siguranță și cu eficacitate instrumentele medicinei chineze care ajută corpul să se vindece singur.

Când nu lucrează în clinica sa, când nu ține cursuri și nu scrie, Robin adoră să meargă cu bicicleta împreună cu întreaga familie, să se joace pe plajă și să își scoată la plimbare câinele, Ginger.

Pentru mai multe informații despre Robin și munca ei: www.robinraygreen.com.

Cuprins

<i>Cuvinte de apreciere pentru cartea Copii fericiți și sănătoși</i>	5
<i>Cuvânt înainte</i>	9
<i>Introducere</i>	15
Capitolul 1. Cum este influențat copilul tău de către cele 5 elemente.....	25
Capitolul 2. Înțelege și susține unicitatea copilului tău.....	71
Capitolul 3. Diagnosticarea dezechilibrelor și problemelor de sănătate ale copilului	101
Capitolul 4. Vindecarea copilului ca întreg	134
Capitolul 5. Cum construiești fundația pentru o stare de sănătate optimă	169
Capitolul 6. Identifică declanșatorii alimentari ascunși care îl îmbolnăvesc pe copilul tău.....	209
Capitolul 7. Echilibrarea celor 5 elemente prin masaj și presopunctură.....	226
<i>Cuvânt de încheiere</i>	249

Anexa A. Testul celor 5 elemente.....	251
Anexa B. Testul pentru diagnosticul bazat pe cele 5 elemente	259
Anexa C. Model de program de vindecare	266
Anexa D. Programul de vindecare al lui Noah	273
Anexa E. Aditivi alimentari chimici obișnuiți care trebuie evitați	282
Anexa F. Alimente ce pot fi ușor înlocuite cu alimente cu culoare verde	287
<i>Resurse recomandate</i>	288
<i>Mulțumiri</i>	294
<i>Vino în comunitatea Metodei celor 5 elemente</i>	297
<i>Despre autoare</i>	299

Notă: Autoarea nu oferă nici direct, nici indirect indicații medicale, nu prescrie utilizarea vreunei tehnici ca formă unică de tratament pentru probleme fizice, emoționale sau medicale în absența indicațiilor unui medic. Intenția autoarei este doar de a oferi informații de natură generală, utile în căutarea stării de bine emoționale, fizice și spirituale.

Introducere

Niciodată nu mi-am imaginat că voi deveni specialistă în acupunctură pediatrică. Când mi-am luat diploma de master în medicină tradițională chineză (MTC), antrenamentul meu holistic se concentra pe tratarea adulților prin acupunctură și cu plante medicinale.

Drumul meu către această specializare a început pur și simplu din dorința de a-l ajuta pe fiul meu nou-născut să se vindece de o eczemă severă, care nu răspundea la tratamentele medicale clasice. Eczema lui a început să cedeze doar după ce l-am tratat cu acupunctură, plante medicinale și după ce i-am schimbat regimul alimentar.

Când le împărtășeam pacienților mei povestea fiului meu, ei îmi spuneau că și copiii lor suferă de afecțiuni despre care știam că pot fi tratate prin metode holistice și acupunctură. Inspirați de vindecarea copilului meu, pacienții au început să-și aducă și copiii la tratament.

Pe măsură ce se răspândeau vestea despre cum îi ajutasem pe copii cu afecțiuni precum colici, constipație, tuse și infecții ale urechii, am început să consult tot mai mulți copii în cabinet. Așa a luat naștere practica mea dedicată familiei. Viața a mii de copii din întreaga lume a fost dramatic influențată de experiența mea profesională, precum și de acupuncturiștii pe care i-am învățat să lucreze cu copii.

Dar niciodată nu aş fi ajuns să-i ajut pe copii să se vindece natural dacă nu ar fi existat semnalul de alarmă tras de starea precară de sănătate a fiului meu. S-a întâmplat cam așa...



– O să-i treacă, poate, când mai crește... Probabil, mi-a zis pediatrul cu resemnare.

Speram să primesc răspunsuri sau cel puțin un tratament eficient pentru urticaria extrem de roșie care se întindea pe corpul fiului meu în vârstă de 18 luni, aproape de când se născuse. Oare pediatrul nu știa să-mi spună altceva în afară de „Nu puteți să faceți nimic“?

În ciuda vizitelor la specialiști și analizelor medicale complete, eram încă departe de a ne da seama ce îi provoca lui Noah acea eczemă. Și eram chiar și mai departe de a o vindeca... Mi-l imaginam suferind întreaga lui viață de o urticarie îngrozitoare pe tot corpul. Mă gândeam la toate lucrurile de care ar fi fost privat și mă teamam că anii lui de școală aveau să fie un chin. „O să-i treacă, poate, când mai crește...“ Nu puteam să aștept!

M-am trezit întrebându-mă cum am ajuns în acel punct. Răspunsul resemnat al pediatrului mi-a stârnit frici profunde legate de viitorul lui Noah și îndoieli cu privire la fiecare decizie pe care eu și soțul meu o luaserăm ca părinți! Pentru prima dată părinți, ne era teamă să nu luăm deciziile greșite în legătură cu sănătatea lui Noah și aveam încredere în pediatru, pentru că ni se părea că el știe cel mai bine. Făcuse o facultate de medicină, avea mii de ore de formare în pediatrie și tratase sute de copii înaintea lui Noah. Doream să fim „părinți buni“, de aceea respectam toate recomandările pediatrului. Existau momente în care nu mă simțeam confortabil cu alegerile medicale pe care le făceam, dar am fost educată să nu-i pun la îndoială pe

medici. Am urmat programul, deși instinctele mele urlau să aleg altceva.

Nu spun că pediatrul nostru nu era un medic bun. Dimpotrivă, făcea tot ce putea mai bine pentru noi prin metoda medicală în care fusese el format. Totuși, planul lui de tratament era incomplet pentru că: (1) nu trata cauza primă a eczemei lui Noah, (2) era un tratament general și nu ținea cont de natura unică a lui Noah sau de celelalte probleme pe care le avea el și (3) nu trata copilul ca întreg, ci doar boala lui. Dacă vrem să obținem o vindecare mai profundă și să promovăm starea de bine generală a copiilor noștri, avem nevoie de o metodă care nu tratează doar boala, ci *întregul copil* care are acea boală.

Te rog să nu înțelegi greșit ce spun eu aici. Medicina occidentală nu este rea, nici nu trebuie abandonată. Dimpotrivă, lucrurile stau exact invers: medicamentele și procedurile medicale sunt intervenții care pot salva un copil în situațiile în care viața îi este amenințată. Trebuie să profităm din plin de soluțiile pe care le oferă medicina modernă. Dar trebuie și să nu uităm că medicamentele și procedurile sunt incredibil de puternice. Ele pot să ajute, dar și să dăuneze și uneori au consecințe negative pe termen lung. Este important să folosim cu înțelepciune medicina occidentală, când este necesară, alături de alte metode.

Metodele medicinei tradiționale chineze și deficitul stării de bine

Există un proverb care pentru mine și pentru mulți alți părinți este cât se poate de valabil: „Ești atât de fericit cât este cel mai nefericit dintre copiii tăi.“

La început, eu și soțul meu eram atât de îngrijorați de Noah, încât cădeam în același mod de gândire ca al

medicului: singura noastră preocupare devenise monitorizarea eczemei lui Noah. Eram nefericiți, îngrijorați și speriați. Aveam nevoie de răspunsuri pentru refacerea echilibrului și armoniei atât pentru Noah, cât și pentru întreaga noastră familie.

Brusc, mi s-a aprins un bec. Mi-am dat seama că din cauza fricilor mele neglijasem perspectiva medicinei tradiționale chineze, de a privi boala în contextul persoanei ca întreg. Aveam formarea și cunoștințele de bază, deci nu depindea decât de mine să îmi croiesc drumul prin volumul copleșitor de informații privind alimentația, plantele medicinale și alte remedii naturale. Nu trebuia să așteptăm anxioși ca lui Noah să îi treacă eczema când mai crește; puteam să rezolvăm noi înșine misterul stării lui, care se tot înrăutățea. Pediaterul nostru făcuse tot ce putuse cu instrumentele medicinei occidentale pe care le avea el, dar acum era timpul să ne aventurăm în lumea vindecării naturale.

Mai întâi, mi-am reamintit că medicina occidentală privește boala mai degrabă ca pe o entitate separată și distinctă de persoană, ca pe ceva ce este identificat și eliminat cu medicamente sau proceduri medicale. Medicina tradițională chineză are o abordare centrată pe pacient, privind boala în contextul întregii persoane – corp, minte și spirit – și venind cu un plan de tratament ce abordează simptomele odată cu cauza ascunsă a dezechilibrului.

Nu este surprinzător că abordarea uniformizantă a medicinei occidentale este nepotrivită pentru mulți copii! Când am pornit pe acest drum, habar nu aveam că milioane de alți copii suferă în mod inutil de afecțiuni ca a lui Noah. Eu numesc această situație „deficitul stării de bine“, când un copil nu este total bolnav și nu are nevoie de spitalizare, dar nu este nici total bine. Asemenea copii suferă de stări inflamatorii, boli cronice de grad redus, dar

care garantează vizite repetate la medic și pentru care nu există nicio pastilă care să le vindece.

În Statele Unite, numărul copiilor care se încadrează în acest deficit al stării de bine a crescut mai ales în ultimii 25 de ani.¹ Circa 7 000 000 de copii suferă de astm, care duce la acumularea de absențe la școală și vizite la spital.² Peste 6 000 000 de copii suferă de alergii alimentare, cifrele crescând cu 50% între 1997 și 2011.³ Tulburările legate de alimentație, de funcționarea aparatul digestiv, de afecțiunile pielii și alergiile respiratorii afectează tot mai mulți copiii și interferează cu abilitatea lor de a avea o viață normală, în care să alege, să înoate și să se joace. În total, numărul de copii care suferă de astm, alergii, autism și ADHD ajunge la peste 20 000 000!⁴ Înseamnă că 1 din 3 copii americani este afectat de aceste stări critice. Și încă

¹ Delaney, Liam și James P. Smith, „Childhood Health: Trends and Consequences over the Life Course“, în *The Future of Children* 22.1 (2012), pp. 43-63; *Overweight Prevalence among Children and Adolescents 2011-2012*, Centers for Disease Control and Prevention, Center for National Health Statistics, 14 sept. 2014, web: 4 ian. 2015, http://www.cdc.gov/nchs/data/hestat/obesity_child_11_12/obesity_child_11_12.htm; *Trends in Allergic Conditions among Children: United States, 1997-2011*, Centers for Disease Control and Prevention, CDC Center for National Health Statistics, 1 mai 2013, web: 4 ian. 2015, <http://www.cdc.gov/nchs/data/databriefs/db121.htm>.

² *Summary Health Statistics for U.S. Children: National Health Interview Survey, 2012*, Centers for Disease Control and Prevention, CDC Center for National Health Statistics, 1 dec. 2013, web: 4 ian. 2015, http://www.cdc.gov/nchs/data/series/sr_10/sr10_258.pdf.

³ Gupta, Ruchi S. *et al.*, „The Prevalence, Severity, and Distribution of Childhood Food Allergy in the United States“, în *Pediatrics* 128.1 (2011).

⁴ *Prevalence of Autism Spectrum Disorder among Children Aged 8 Years – Autism and Developmental Disabilities Monitoring Network, 11 Sites, United States, 2010*, Centers for Disease Control and Prevention, CDC Center for National Health Statistics, 28 mar. 2014, web: 4 ian. 2015, http://www.cdc.gov/mmwr/preview/mmwr.html/ss6302a1.htm?s_cid=ss6302a1_w.

nu i-am pus la socoteală pe copiii care suferă de boli acute frecvente — cei care sunt mai mult bolnavi decât sănătoși din cauza infecțiilor urechii, ale tractului respirator superior, cărora le curge mereu nasul și tușesc în mod cronic.

Mie mi se par șocante aceste valori și, din păcate, acesta e doar vârful icebergului. Mulți alți copii suferă în tăcere. Medicina a avansat atât de mult în ultimul secol, însă, deși există mai multe metode de îngrijire a nou-născuților, deși avem vaccinuri și alocăm tot mai mulți bani pentru îngrijirea sănătății, copiii noștri sunt tot mai bolnavi.

Dacă ești părinte, știi acest lucru din propria experiență. Câți dintre prietenii tăi au copii care se îmbolnăvesc frecvent ori au astm, alergii alimentare, eczeme, autism sau ADHD? Compară-i cu numărul de copii care aveau aceleași afecțiuni când erai tu copil. E înspăimântător, nu-i așa?

Boala lui Noah a fost semnalul meu de trezire, ca să încep să îmi adresez întrebări mai profunde. Cum de am fost în stare să eradicăm practic multe boli infecțioase, precum poliomielita, difteria, vărsatul de vânt, pojarul și oreionul, dar ratele bolilor cronice cresc vertiginos? Am crezut că bolile cronice sunt cauzate de alimentație nesănătoasă, lipsa de mișcare sau expunerea la poluarea și toxinele din mediu. Deci, de ce atât de mulți bebeluși și copii mici suferă de asemenea boli, deși corpul lor este nou-nouț?

În căutarea răspunsurilor la aceste întrebări și în încercarea mea de a înțelege eczema lui Noah, am mers direct la sursă. Am cercetat fiecare posibilă cauză la care mă puteam gândi și am descoperit conexiuni fascinante cu genetica, toxinele din mediu, poluarea și pesticidele. Am aflat cât de dramatic s-a schimbat lanțul nostru alimentar în ultimele câteva decenii și modul în care acesta ne afectează flora intestinală, funcția imună și, în final, sănătatea.

Parcă mi s-au deschis ochii când am înțeles ce se întâmplă cu mediul și cu alimentația noastră! Se pare că modul în care am tratat planeta Pământ — poluând aerul, apa, solul și mâncarea — are un efect devastator asupra sănătății noastre, în special asupra sănătății copiilor. Un timp, am negat și am vrut să cred că nu știu aceste lucruri, dar nu poți să „nu știi” ceea ce știi.

Chiar dacă a fost un lucru înspăimântător să îmi dau seama cât de mulți factori au legătură cu faptul că Noah căpătase o boală dermatologică inflamatorie la vârsta de nici 3 luni, am înțeles totuși că nu era vina mea. Dacă și copilul tău suferă de o boală cronică, nu este vina ta! În cazul bolilor cronice, adesea nu există o singură cauză identificabilă, ci mai multe cauze posibile. Unele dintre ele pot fi controlate, precum alimentația și produsele chimice pe care le aducem în casă. Pe altele nu avem nicio posibilitate să le controlăm, cum sunt toxinele ascunse și poluarea din aer și din apă la care suntem expuși.

Întrucât în zilele noastre copiii suferă de tot mai multe de boli cronice ale copilăriei — de care practic nici nu se auzise acum 40 sau 50 de ani —, nu ne putem baza mereu pe înțelepciunea părinților noștri ca să gestionăm aceste probleme. Când tu ești prima generație din familie care se confruntă cu astfel de afecțiuni, unde poți găsi ajutor ca să depășești asemenea dificultăți?

Din fericire, înțelepciunea străveche a medicinei tradiționale chineze ne ajută să înțelegem unde ne-am abătut de la calea cea dreaptă. Ne ajută să aducem echilibru și armonie în viața copiilor noștri și a întregii noastre familii.

Deși în medicina tradițională chineză există mai multe școli de gândire diferite, eu am fost atrasă de sistemul celor 5 elemente, o paradigmă străveche de înțelegere a modului în care sunt interconectate între ele temperamentul și sănătatea fizică, emoțională și spirituală ale unei

persoane. Mi s-a părut a fi cea mai cuprinzătoare modalitate de a înțelege cine este copilul meu, tipul lui de personalitate și corpului lui unic, precum și dezechilibrele care îi produceau eczema. Sistemul celor 5 elemente mi-a permis să am o perspectivă holistică asupra bolii lui Noah și să întocmesc un plan de tratament pentru bebelușul minunat și frumos care era Noah.

Cum te ajută această carte

Ca acupuncturistă licențiată, acupunctura fiind cel mai răspândit tip de specializare în medicina tradițională chineză în Statele Unite, mă aflu în prima linie a frontului pentru acordarea de ajutor sutelor de copii care vin în clinica mea. Cunosc personal durerea și vinovăția pe care le simt părinții când copiii lor suferă și ei nu știu ce să facă. Cartea *Copii fericiciți și sănătoși* este despre găsirea forței de a-ți crea propriul plan de tratament, de a găsi o echipă de specialiști care să se ocupe nu doar de boala copilului tău, ci de el ca întreg și ca persoană – corp, minte și spirit.

Dacă citești această carte, probabil că ești tipul de părinte care nu vrea să aștepte să îi treacă boala copilului când mai „crește“. Tu vrei să găsești răspunsuri care să te ajute să rezolvi problema copilului tău *acum*. Nu vrei să te ocupi doar de simptome, ci să vindec cauza profundă. Îți iubești copilul mai mult decât orice pe lume și vrei să faci tot ce poți mai bine pentru el.

A încerca ceva nou, diferit sau neconvențional poate să te sperie dacă nu te simți sprijinit. Folosirea unor soluții alternative îți va trezi, poate, teama de a nu fi judecat negativ de către medic, prieteni sau membrii familiei. Aceste sentimente se pot amplifica dacă partenerul tău de viață nu te susține în dorința de a încerca remedii naturale.

Și e posibil să eziți în a aduce schimbări în alimentația copilului sau în stilul său de viață, ca nu cumva ele să-l facă să pară diferit de alți copii.

Înțeleg perfect, căci și eu m-am aflat exact în aceeași poziție. În cartea de față vei găsi soluții practice și de bun-simț, pe care orice părinte le poate implementa. Chiar dacă medicina tradițională chineză este relativ nouă în emisfera occidentală, ea se bazează pe mii de ani de observații empirice și are un cadru solid de diagnosticare și tratare a bolilor. Instrumentele pe care le vei dobândi vor susține creșterea eficacității tratamentelor medicale occidentale care îi sunt deja administrate copilului tău. Ia ce e mai bun din ambele lumi!

În această carte, voi începe prin a prezenta bazele medicinei tradiționale chineze și ale celor 5 elemente. Apoi, te voi ajuta să identifici elementul dominant al copilului tău și îți voi oferi strategii proactive pentru hrănirea acestui element, pentru a scoate ce e mai bun în copilul tău – fizic, emoțional și spiritual.

După ce vei descoperi elementul dominant al copilului, ne vom ocupa de diagnosticarea lui în funcție de sistemul celor 5 elemente. Acolo unde există un dezechilibru al unuia dintre cele 5 elemente, apar probleme de sănătate specifice. Te voi ajuta să recunoști când apar aceste dezechilibre și îți voi oferi strategii de prevenire și îndrumări pentru vindecare.

La final, voi prezenta câteva strategii specifice și aplicabile imediat pentru a susține corpul copilului și a-i facilita vindecarea. Ne vom concentra pe alimentație, stil de viață, masaj și cum este cel mai bine să îl hrănești pentru a avea o stare mai bună de sănătate.

Odată cu modelul de gândire al celor 5 elemente, vei învăța cum să te conectezi cu copilul tău în starea pe