



Cuprins

<i>Cum se utilizează cartea de față</i>	11
Partea I. Calea spre autovindecare.....	13
Introducere	15
Capitolul 1. Principiile medicinei integrative	31
Filosofia naturistă a autovindecării	31
Capitolul 2. Simptome și semnale	61
Cum să vă faceți un inventar complet al sănătății	61
Capitolul 3. Mâncarea ca medicament	83
Puterea vindecării printr-o alimentație sănătoasă	83
Capitolul 4. Geniul mamei-natură.....	98
Proprietățile terapeutice ale plantelor medicinale și ale suplimentelor alimentare	98
Capitolul 5. Râurile dinăuntrul nostru.....	121
Stimulați-vă fluxul energiei vitale prin intermediul activității fizice, al exercițiilor pentru minte și corp și al presopuncturii	121
Capitolul 6. Ritmurile vieții de zi cu zi.....	151
Trăiți armonios acasă, la serviciu și în raport cu mediul înconjurător	151
Capitolul 7. Yin-ul și yang-ul minții.....	168
De ce echilibrul emoțional, stimularea intelectuală și dezvoltarea spirituală sunt esențiale pentru obținerea unor rezultate bune în terapia alternativă	168
Capitolul 8. Confluența Orientului cu Occidentul	183
Medicina integrativă în acțiune: Joy se vindecă de cancer	183

Partea a II-a. Remedii pentru autovindecare

în cazul unor afecțiuni obișnuite	195
Acneea	197
Acneea rozacee	203
Afecțiunile gingivale	210
Alergile	215
Amețeala	222
Arsurile solare	227
Artrita	232
Astmul	239
Ateroscleroza	245
Bronșita	251
Candidoza	259
Cădereea părului	264
Constipația	270
Diabetul	275
Diareea	282
Diferența de fus orar	288
Durerea de cap	295
Durerile de gât	301
Durerile de mijloc	306
Durerile și spasmele musculare	314
Eczemele	322
Flatulența	328
Greața	334
Greața matinală	339
Guta	345
Hemoroizii	351
Hipertensiunea arterială	356
Imunitatea scăzută	363
Incontinența urinară	370

Indigestia și arsurile stomachale	375
Infecțiile micotice	380
Insomnia	386
Lipsa de vitalitate	393
Lipsa libidoului	400
Mătreața	407
Mâini și picioare reci	413
Menopauza	418
Migrenele	425
Miodezopsia	431
Mușcături de insecte și alte mușcături	435
Nivelul ridicat al colesterolului	441
Obezitatea	447
Oțetarul otrăvitor	456
Pierderea auzului	462
Pierderile de memorie	468
Psoriazisul	475
Răceala și gripa	481
Reducerea densității minerale osoase	488
Respirația neplăcută	495
Sângerările nazale	501
Sciatica	506
Sforăitul	512
Sindromul intestinului iritabil	518
Sindromul oboselii cronice (SOC)	524
Sindromul tunelului carpian (STC)	531
Sindromul vezicii dureroase	537
Sinuzita	542
Tendinita	548
Tulburările menstruale	554
Tusea	561

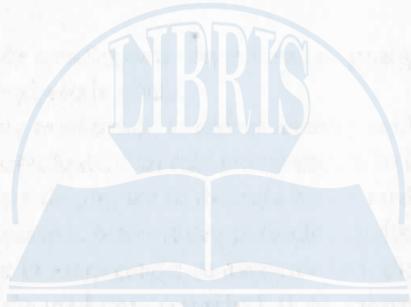
Țiuitul urechilor	568
Ulcerul	573
Urticaria	580
Varicele și vasele de sânge dilatate	586
Verucile	591
Mulțumiri	598
Materiale recomandate	601
Referințe bibliografice	606

Cum se utilizează cartea de față

În Partea 1, voi vorbi despre filosofia sănătății și a vindecării pe căi naturale. Este important să vă însușiți aceste principii pentru a aplica, în mod corect, remedii sugerate în Partea a 2-a a cărții. Pentru fiecare afecțiune menționată în Partea a 2-a, ofer recomandări privind alimentația, suplimentele alimentare și terapia cu plante, exercițiile fizice, presopunctura, precum și o listă cu ceea ce este bine de evitat.

Pe măsură ce folosiți sfaturile mele pentru fiecare boală în parte, țineți minte următoarele:

- Filosofia autovindecării nu exclude consultarea unui medic. De fapt, vă încurajez să aveți o bună relație cu medicul de familie și cu unul specializat în terapii alternative. Cereți întotdeauna părerea unui doctor înainte de a începe un program terapeutic.
- Cumpărați și consumați alimente organice ori de câte ori aveți ocazia. Puteți găsi majoritatea alimentelor pe care le recomand la supermarket, în magazinele cu hrană bio sau la piață. Produsele specifice altor regiuni sau alimente deosebite, dacă nu se găsesc în magazine, pot fi cumpărate din piețele asiatice, de la restaurante cu specific sau comandate pe internet.
- Pentru suplimentele alimentare, dacă nu există alte indicații, dozele pe care le recomand sunt cantitățile zilnice pentru adulți cu înălțime și greutate medie. Pentru o dozare adaptată unor necesități particulare legate de sănătate, trebuie să consultați un medic specialist. Puteți găsi suplimente alimentare la magazine cu produse bio sau în farmacii, la cabinetele de medicină alternativă sau pe internet. O sursă



Introducere

„Sistemul medical american este în criză tocmai pentru că neglijăm sistematic medicina integrativă și preventivă.”

— Tom Harkin,
senator SUA, Iowa

Doctorii nu dețin toate răspunsurile. Am aflat acest lucru cu peste douăzeci de ani în urmă, pe când erau tânăr rezident la un spital afiliat Universității de Medicină din Shanghai. Am fost repartizat la clinica ambulatorie pentru boli gastrointestinale. Într-o zi am văzut un pacient care suferea de o formă gravă de reflux de acid gastric, care îl ținea treaz totă noaptea. I se prescrise să răspundă tot felul de antiacide, timp de două luni, fără rezultate. În timp ce discutam cu pacientul, femeia care stătuse lângă el în sala de așteptare a strigat:

— Beți suc de cartofi crizi dimineață și veți scăpa de problemă. Eu aşa am scăpat de ea, garantat.

Mi-am spus, în sinea mea, eu sunt medicul, ce știe ea despre bolile de stomac? Săptămâna următoare, când m-am reîntâlnit cu pacientul, mi-a spus că a folosit tratamentul cu suc de cartofi, iar refluxul de acid s-a atenuat cu 90%. M-am simțit umilit.

Știam de existența tratamentelor naturiste folosite care fuseseră transmise din generație în generație; unele mi-au fost dezvăluite de către pacienții mei. Am început să cercetez proprietățile tămăduitoare ale cartofilor și ale altor alimente. Am aflat despre cartof că nu este bogat doar în magneziu și alte

minerale, dar și faptul că este un aliment alcalizant, ceea ce înseamnă că neutralizează acidul din stomac. Mai nou, s-a descoperit că acesta conține și substanțele numite kukoamine — care ajută la scăderea tensiunii arteriale. Aceste informații m-au determinat să mă întreb: Cum ar fi dacă toată lumea ar învăța să-și trateze problemele medicale fără medicamente scumpe și tratamente invazive? Nu am fi niște oameni mai sănătoși și mai fericiți? Căutarea răspunsurilor m-a dus spre publicarea primei mele cărți, intitulată *The Tao of Nutrition (Principiile alimentării)*, în 1987.

Așa cum Pământul regenerează pădurea afectată de incendiu prin noi puietă, tot astfel și ființele vin pe lume cu o capacitate înăscută de a se vindeca. Din vremuri imemoriale, oamenii au folosit această putere de autovindecare prin mijloace naturale. Au intonat incantații, au dansat, s-au rugat, au atins și au utilizat plante pentru vindecarea proprie sau a altora. Teoretic, toate culturile lumii și-au creat tradiții terapeutice naturiste care au fost utilizate de oameni până cu aproximativ o sută de ani în urmă. În ultimul secol însă, aceste informații aproape că au dispărut din memoria noastră colectivă.

Criza sistemului medical american

Sistemul medical american este dominat de industria farmaceutică, de asigurări și biotecnologii. Atât doctorii, cât și pacienții se simt dezarmați și dezamăgiți. Pe de o parte, pacienții sunt învățați să conlucreze cu medicii lor, iar pe de altă parte, cei meniți să aibă grijă de sănătatea lor sunt suprasolicitați, iar asigurările și organizațiile de îngrijire a sănătății¹ le impun scurtarea

¹ Health Maintenance Organization (HMO) — organizație americană care oferă o formă de asistență medicală prin intermediul spitalelor, medicilor sau altor furnizori de asistență medicală cu care au încheiate contracte. (N.red.)

timpului petrecut cu pacienții. Victimele acestei situații sunt cei aproape un sfert de milion de americani care mor în fiecare an ca urmare a greșelilor medicale, neglijenței sau efectelor secundare generate de medicamente sau proceduri medicale. În tot acest timp, costurile îngrijirii medicale cresc incontrolabil din cauza unor modele economice nesustenabile. Actuala criză a sistemului medical împovărează din greu atât societatea, cât și individual, afectând productivitatea, vitalitatea și creând angoase.

Beneficiarii asistenței medicale au devenit din ce în ce mai frustrați de acest sistem falimentar și caută metode terapeutice alternative. Rezultatul constă într-o renaștere a sistemelor medicale tradiționale, care le oferă consumatorilor informații și alternative. Dezvoltarea și solicitarea intensă a cabinetelor de tratament alternativ din ultimul deceniu au fost determinate de consumatori, ale căror nevoi nu s-au schimbat față de cele ale străbunicilor lor. Sistemul de asistență medicală ar trebui să asculte ce doresc consumatorii produselor și serviciilor lor, în loc să le impună, de sus, un sistem care nu își servește decât propriile interese.

Putem încerca o abordare echilibrată a actului medical, care să-i ofere pacientului posibilitatea de a beneficia de cele mai bune tradiții medicale ale lumii. De fapt, această abordare a fost practicată în China timp de mai multe decenii. Doctorii chinezi le conferă putere pacienților lor, educându-i în privința alimentației și a regimurilor alimentare. Doctorii își creează relații de o viață cu pacienții, permitându-le să contribuie la propria sănătate și stare de bine și să le influențeze. Sistemul a funcționat dintotdeauna și este o necesitate, dat fiind că guvernul nu ar fi în stare să finanțeze un sistem medical de tip occidental pentru cei 1,4 miliarde de pacienți. Cred că aceste două abordări ar trebui și pot fi îmbinate pentru a forma un sistem medical cu prințător și eficient. (Ironia sortii este că, în timp ce eu ter-

minam această carte, presa relata că, în China, pacienții solicită în măsură din ce în ce mai mare medicamente occidentale de firmă, ca efect atât al campaniilor de promovare de către companiile farmaceutice, cât și al dorinței chinezilor de a se moderniza. Dacă nu e precaută, China ar putea ajunge în aceeași criză în care se află acum Statele Unite.)

Noua paradigmă a medicinei integrative

În ultima vreme, termenul de medicină integrativă a fost inventat pentru a descrie noua paradigmă medicală, conform căreia îngrijirea medicală beneficiază de o abordare multidisciplinară. Medicina integrativă este o fuziune a tuturor tradițiilor medicale, pentru o stare bună de sănătate a pacientului. Nu face discriminări în tratamente și are potențialul de a satisface cât se poate de bine nevoile pacienților.

Ca o completare la medicina alopată occidentală, medicina chinezescă obține din ce în ce mai multă recunoaștere ca metodă tradițională de îngrijire a sănătății. A fost practicată fără întrerupere timp de mii de ani, în prezent fiind utilizată de aproape două miliarde de oameni din China și din întreaga Asie. Succesul său se bazează în primul rând pe filosofia naturistă a sănătății și a medicinei, care se axează mai mult pe tratarea persoanei, nu doar a bolii, pe cai naturale, prin regim alimentar, prin intermediul plantelor, acupunctură și exercițiu fizic. Medicina chinezescă este, totodată, mai puțin invazivă decât cea occidentală. Relativa lipsă a efectelor secundare, combinată cu abordarea care vizează atât corpul, cât și mintea, au transformat medicina chinezescă într-o opțiune populară pentru cei care caută soluții alternative la îngrijirea medicală occidentală. Dar, în loc să respingem în totalitate medicina occidentală, de ce să nu îmbinăm aspectele pozitive ale celor două?

Cred că medicina integrativă este răspunsul la criza sistemului medical american, pentru că implică pacientul ca acționar al sistemului de asigurări de sănătate. Educându-l și încurajându-l să participe la propria terapie prin schimbarea stilului de viață și a alimentației, nevoia de intervenții medicale și produse farmaceutice scumpe va dispărea. Satisfacția va veni din faptul că dumneavastră, pacienții, veți avea mai mult control asupra sănătății dumneavastră. Pe de altă parte, cheltuielile cu polițele de asigurări medicale vor scădea pentru că scad costurile de utilizare. Asta înseamnă mai mulți bani în propriul buzunar — ceea ce este un efect pozitiv pentru economie. Știința și industria farmaceutică vor putea fi dirijate în primul rând spre prevenire și tratamente alternative, căutând inovații pentru îmbunătățirea calității și duratei vieții oamenilor. Răsplata medicinei integrative constă într-o societate formată din oameni mai fericiți și mai sănătoși, responsabili pentru propria sănătate și formă fizică, precum și un sistem medical mai ieftin și de bună calitate.

Abordarea medicinei integrative

Această carte nu se dorește a fi soluția definitivă pentru problema sistemului medical american, ci reprezintă efortul meu personal de a contribui la accelerarea acestui proces. Vă prezint informații medicale testate în timp, susținute de dovezi, care vă vor ajuta să căpătați mai mult control asupra sănătății și formei dumneavastră fizice. Acest bagaj de informații izvorăște din 5 000 de ani de tradiție medicală chinezescă, cu accent pe prevenire și starea de sănătate a pacientului. De aceea, voi folosi termenul Tao of Wellness pentru a descrie conceptul pe care se bazează și modurile de aplicare în viața de zi cu zi. Tao înseamnă cale/principiu/doctrină, iar tradiția filosofică a taoismului este fundamentalul medicinei chinezeești. Partea 1 a acestei