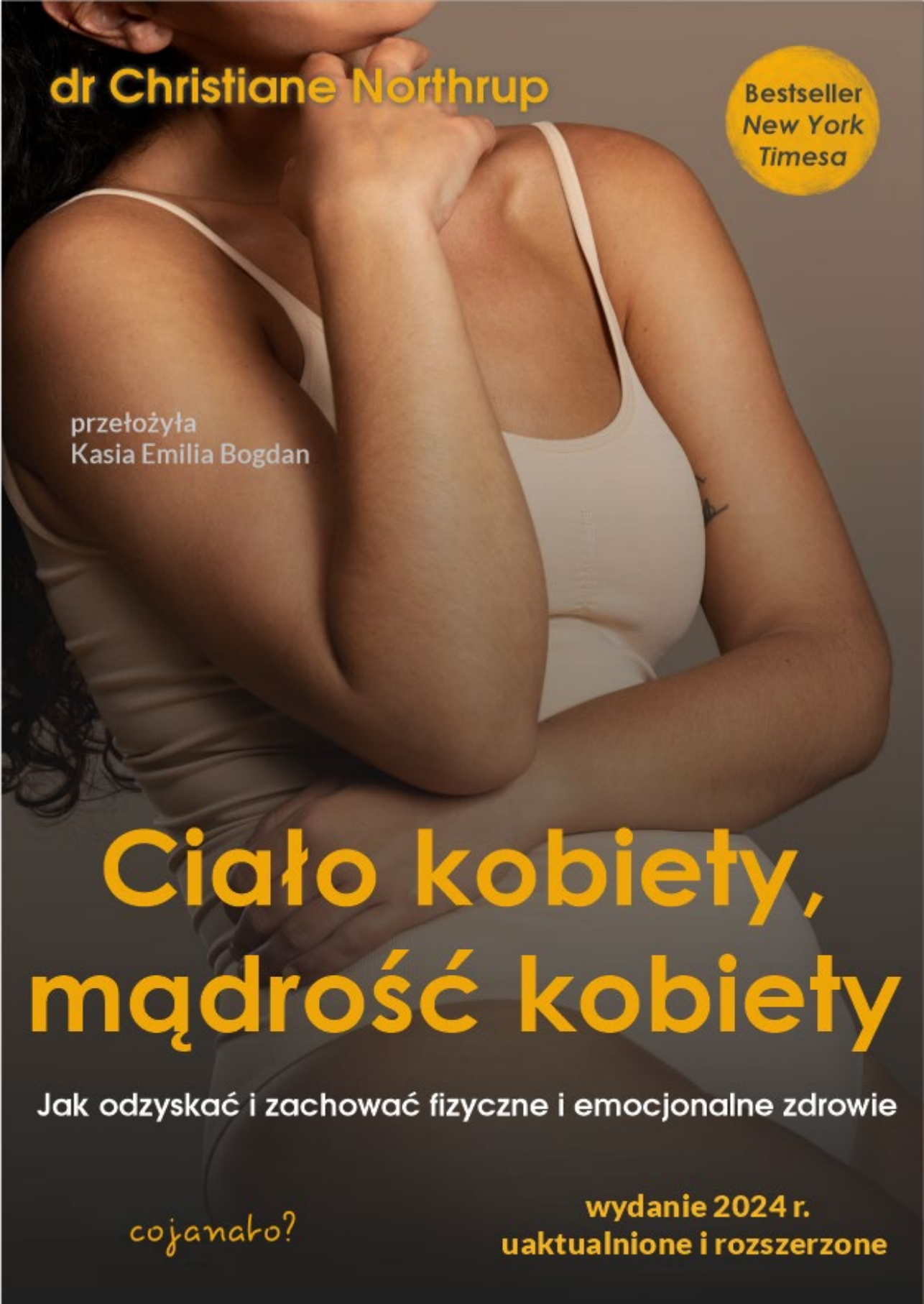




dr Christiane Northrup

**Bestseller
New York
Timesa**

przełożyła
Kasia Emilia Bogdan

Ciało kobiety, mądrość kobiety

Jak odzyskać i zachować fizyczne i emocjonalne zdrowie

cojanako?

**wydanie 2024 r.
uaktualnione i rozszerzone**

**Ciało kobiety,
mądrość kobiety**

dr med. Christiane Northrup

Ciało kobiety, mądrość kobiety

Jak odzyskać i zachować fizyczne
i emocjonalne zdrowie

Wydanie poprawione i zaktualizowane

Tłumaczenie: Kasia Emilia Bogdan

cojanato?

Warszawa 2024

Tytuł oryginału: Women's Bodies, Women's Wisdom. Creating Physical and Emotional Health and Healing

Original edition copyright © 2020, 2010, 2006, 1998 and 1994 by Christiane Northrup, M.D.

This translation published by arrangement with Bantam Books, a division of Random House, Inc., New York, New York

Copyright © 2024 for the Polish edition by CoJaNaTo

Wszystkie prawa zastrzeżone. Bez pisemnej zgody wydawcy książka ta nie może być powielana ani częściowo, ani w całości. Nie może też być reprodukowana, przechowywana i przetwarzana z zastosowaniem jakichkolwiek środków elektronicznych, mechanicznych, fotokopiarskich, nagrywających i innych.

Informacje zawarte w tej książce oparte są na doświadczeniu i poglądach autorki. Ani autorka, ani wydawca nie ponoszą odpowiedzialności za jakiegokolwiek wykorzystanie informacji zawartych w tej książce.

Wydawca nie odpowiada za treść linkowanych stron ani polecane w książce produkty i usługi.

Tłumaczenie: Kasia Emilia Bogdan

Redakcja: Wojciech Zacharek

Redakcja i aktualizacja wydania IV: Magdalena Stonawska

Korekta: Maria Osieńska (KorektArt), Magdalena Stonawska

Projekt okładki: Blanka Łyszkowska

Skład: Filip Madej

ISBN: 978-83-67916-17-2

Wydanie IV poprawione i zaktualizowane zgodnie z wydaniem V oryginalnej publikacji

CoJaNaTo Blanka Łyszkowska
ul. Pustelnicka 48/4
04-138 Warszawa

tel. +48 728 898 892; www.cojanato.pl; e-mail: biuro@cojanato.pl

*Ta książka jest dla tych, którzy wierzą, że można doświadczać
pełni życia bez względu na okoliczności.*

I dla tych, którzy akceptują w życiu tajemnicę, niepewność i nadzieję.

*Dla tych, którzy chcą się cieszyć dobrym samopoczuciem i wiedzą, że uzdrawianie
to nie tylko podanie leku i zastosowania medycznych procedur.*

*Ta książka jest dedykowana tym spośród lekarek i lekarzy, pielęgniarek
i pielęgniarzy, pracownic i pracowników służby zdrowia, uzdrowicieli i uzdrowicielek
oraz pacjentek i pacjentów, którzy mają otwarte umysły i serca i nie boją się
przyznać, że to, co nazywamy naukową prawdą, nieustannie się zmienia.*

*Jest dla tych, którzy wiedzą, że pełne uzdrowienie
nie jest możliwe bez przywrócenia życiu świętości.*

*Jest wyrazem wdzięczności dla naukowców i naukowczyń, uzdrowicielek i uzdrowicieli
z przeszłości, teraźniejszości i przyszłości, którzy wbrew otepiałemu myśleniu
konwencjonalnemu mieli i mają odwagę iść naprzód z wiarą, nadzieją i radością*

SPIS TREŚCI

Podziękowania	19
Medycyna upodmiotowienia	
Wstęp do wydania piątego	21
Część I. Od zewnętrznej kontroli do wewnętrznego przewodnictwa	27
Rozdział 1. Mit patriarchatu: źródło rozdzwiku między umysłem, ciałem i emocjami	29
Nasze kulturowe dziedzictwo	30
Uzależnienie jest produktem patriarchatu	35
Podstawowe przekonania systemu dominacyjnego	37
<i>Przekonanie pierwsze: choroba jest wrogiem</i>	38
<i>Przekonanie drugie: medycyna jest wszechmocna</i>	39
<i>Przekonanie trzecie: ciało kobiety jest wadliwe</i>	41
Odzyskiwanie władzy nad emocjami	43
<i>Moc nazywania</i>	44
<i>Nazywanie i uzdrawianie emocjonalnego bólu i jego fizycznych następstw</i>	47
<i>Uzdrowienie to pozostawianie zranień za sobą</i>	49
Rozdział 2. Kobięca inteligencja i nowy sposób uzdrawiania	53
Pola energetyczne i systemy energetyczne	53
Zrozumieć jedność ciała i umysłu	57
Współtworzymy nawzajem swoją biologię	60
Kobięca inteligencja: jak ucieleśniają się myśli	61
Cieleśność przekonań	63
<i>Jak przekonania stają się ciałem</i>	67
Uzdrawianie i leczenie	69
<i>Uzdrowienie i tajemnica</i>	73
Rozdział 3. Wewnętrzne przewodnictwo	77
Wsluchiwanie się w ciało i jego potrzeby	79
Oczyszczanie emocjonalne: uzdrawianie z przeszłości	82
Sny: brama do nieświadomości	84
Intuicja i intuicyjne przewodnictwo	85
Jak działa wewnętrzne przewodnictwo	86
<i>Świadomość tego, czego nie chcemy</i>	89
Rozdział 4. System energetyczny kobiety	95
Kontinuum materii i energii	95
<i>Jak uzdrowić nyciek energii</i>	97
Energia ziemi	101
Czakry	103
Dolne centra energetyczne: czakra pierwsza, druga i trzecia	105
<i>Style przywiązania: kwestie związane z pierwszą i drugą czakrą</i>	106

<i>Czakra pierwsza: w jaki sposób rany rodzinne są przechowywane w ciele</i>	110
<i>Czakra druga: symboliczna przestrzeń kreatywności</i>	112
<i>Czakra trzecia: poczucie własnej wartości i siły</i>	114
<i>Archetypy i trzy pierwsze czakry</i>	115
<i>Wstyd i trzy pierwsze czakry</i>	117
<i>Czwarta czakra</i>	118
<i>Równowaga yin-yang dolnego i górnego serca</i>	119
<i>Jak uzdrowić rany dolnych czakr</i>	121
Problemy związane z innymi czakrami	122
Część II. Anatomia kobiecej mądrości	127
Rozdział 5. Cykl menstruacyjny	129
<i>Nasza cykliczna natura</i>	131
<i>Faza folikularna i lutealna</i>	132
<i>Uzdrowianie dzięki cyklom</i>	136
Nasze dziedzictwo kulturowe	138
<i>Cykl menstruacyjny, tabletki antykoncepcyjne i kobieca intuicja</i>	142
Bóle menstruacyjne (dysmenorrhea)	146
<i>Historie kobiet</i>	148
<i>Program podstawowy optymalnej równowagi hormonalnej i zdrowej miednicy</i>	149
Zespół napięcia przedmiesiączkowego (PMS)	164
<i>Diagnoza</i>	165
<i>SAD (depresja sezonowa) i PMS: rzucenie światła na ich powiązanie</i>	168
<i>Leczenie</i>	169
<i>Historie kobiet</i>	170
<i>PMS i samopoświęcenie</i>	171
Nieregularne krwawienia	173
<i>Czym jest regularne krwawienie?</i>	174
Rozrost tkanki wyściełającej macicę (hiperplazja endometrium, hiperplazja gruczolakowata i torbielowata)	174
<i>Metody leczenia</i>	175
Czynnościowe krwawienie maciczne (DUB)	176
<i>Terapia konwencjonalna</i>	176
<i>Terapia naturalna</i>	177
<i>Czynnościowe krwawienie maciczne a zespół policystycznych jajników (PCOS)</i>	177
<i>Historie kobiet</i>	178
Obfite krwawienia miesięczne (menorrhagia)	180
<i>Leczenie</i>	181
Uzdrowianie menstruacyjnej przeszłości: przygotowanie córek	182
<i>Kreowanie zdrowia przez cykl menstruacyjny</i>	188
Rozdział 6. Macica	191
Nasze kulturowe dziedzictwo	192

Anatomia energetyczna	194
Narządy obszaru miednicy	195
Przewlekłe bóle miednicy mniejszej	198
Endometrioza	199
<i>Objawy</i>	200
<i>Diagnoza</i>	200
<i>Sprawy budzące niepokój</i>	201
<i>Powiązania neuroendokrynno-immunologiczne</i>	203
<i>Leczenie</i>	204
<i>Historie kobiet</i>	206
Wypadanie macicy	207
<i>Leczenie</i>	208
<i>Terapia hormonalna</i>	209
<i>Zabiegi chirurgiczne</i>	209
Zabiegi laserowe i termiczne	210
Mięśniaki macicy	211
<i>Objawy</i>	212
<i>Sprawy budzące niepokój</i>	213
<i>Leczenie</i>	217
<i>Historie kobiet</i>	224
Rozdział 7. Jajniki	229
Anatomia	231
Torbiele jajników	235
<i>Objawowe (funkcjonalne) torbiele jajników</i>	236
Zespół policystycznych jajników (PCOS)	238
<i>Amenorrhea i związek umysłu z ciałem</i>	239
<i>Leczenie PCOS</i>	239
<i>Historie kobiet</i>	240
Rak jajnika	246
<i>Syndrom złotej klatki</i>	248
<i>Prawdopodobne przyczyny</i>	248
<i>Rozpoznanie</i>	250
<i>Nowotwór jajnika występujący w rodzinie</i>	251
<i>Ooforektomia przy okazji innej operacji w obrębie miednicy</i>	252
<i>Konwencjonalne metody leczenia</i>	253
<i>Historie kobiet</i>	254
Rozdział 8. Odzyskiwanie sfery erotycznej	257
Jesteśmy istotami seksualnymi	257
<i>Anatomia erogenna kobiet: system lechtańczy</i>	258
<i>Amryta: kobiecy wytrysk</i>	260
<i>Przebudzenie świętego miejsca</i>	261

<i>Ćwiczenia z użyciem jaja joni</i>	268
<i>Mózg jest największym organem płciowym w ciele</i>	270
Nasze dziedzictwo kulturowe	270
W poszukiwaniu prawdziwej seksualności	277
<i>Program świadomego odzyskania życia erotycznego</i>	278
Nowy stosunek do seksualności: podsumowanie	293
Rozdział 9. Wulwa, pochwa, szyjka macicy i dolny odcinek układu moczowego	295
Nasze dziedzictwo kulturowe	295
<i>Kwestie energetyczne i dolny odcinek dróg rodnych</i>	297
Anatomia	300
<i>Uzdrawiające badanie ginekologiczne</i>	302
Wirus brodawczaka ludzkiego (HPV)	303
<i>Objawy</i>	304
<i>Rozpoznanie</i>	305
<i>HPV: sprawy budzące niepokój</i>	305
<i>Leczenie</i>	306
<i>Szczepionka na HPV: czy warto ryzykować?</i>	309
<i>Zapobieganie HPV</i>	316
Opryszczka	317
<i>Objawy</i>	317
<i>Rozpoznanie</i>	318
<i>Opryszczka: sprawy budzące niepokój</i>	319
<i>Leczenie</i>	320
Zapalenie szyjki macicy (cervicitis)	323
Dysplazja szyjki macicy (nieprawidłowy wymaz cytologiczny)	323
<i>Objawy</i>	324
<i>Cytologia</i>	324
<i>Inne metody badania komórek szyjki macicy</i>	328
<i>Dysplazja: sprawy budzące niepokój</i>	328
<i>Leczenie</i>	329
<i>Historie kobiet</i>	330
Zdrowa pochwa: czyli co?	334
Zapalenie pochwy (vaginitis)	335
<i>Objawy i najczęstsze przyczyny</i>	336
<i>Rozpoznanie</i>	338
<i>Leczenie</i>	338
<i>Aspekty psychologiczne i emocjonalne</i>	340
Kilka słów na temat chorób przenoszonych drogą płciową	342
<i>Słowo na temat AIDS</i>	343
Chroniczny ból wulwy (wulwodynia)	344
<i>Co powoduje wulwodynię?</i>	344
<i>Odżywianie a wulwodynia</i>	345

<i>Psychologiczne aspekty wulwodynii</i>	345
<i>Inne metody leczenia</i>	346
Wniknąć do sedna problemu	347
Liszaj twardzinowy	347
<i>Leczenie</i>	348
Operacje plastyczne kobiecych genitaliów	348
Rodzaje operacji plastycznych	350
Śródmiąższowe zapalenie pęcherza moczowego (zespół bolesnego pęcherza)	350
<i>Leczenie</i>	351
Nawracające zakażenia układu moczowego (UTI)	352
<i>Leczenie</i>	352
<i>Historie kobiet</i>	354
Wysilkowe nietrzymanie moczu	355
<i>Najczęstsze przyczyny</i>	355
<i>Leczenie</i>	356
Rozdział 10. Piersi	359
Nasze dziedzictwo kulturowe	359
<i>Nadmierna troska: czynnik ryzyka w przypadku chorób piersi</i>	360
Anatomia	365
Samobadanie piersi	365
<i>Zmiana podejścia do samobadania piersi</i>	366
Łagodne objawy: bolesność piersi, guzki, torbiele i wydzielina z sutka	369
<i>Fibrocystyczna choroba piersi / piersi o dużej gęstości</i>	369
<i>Wydzielina z brodawki sutkowej</i>	370
<i>Torbiele piersi</i>	370
Leczenie łagodnych objawów w obrębie piersi	371
<i>Co jest przyczyną bólu piersi?</i>	371
<i>Odkrywanie informacji kryjącej się pod objawem</i>	372
<i>Biopsja piersi</i>	373
Mammografia	373
<i>Mammogram: ograniczenia złotego standardu</i>	373
<i>Ograniczenia wynikające z wczesnego rozpoznania</i>	378
<i>Badanie ultrasonograficzne piersi: uzupełnienie (a czasem alternatywa) dla mammografii</i>	378
<i>Inne alternatywy dla mammografii</i>	379
<i>Prawdziwe zapobieganie: termografia</i>	380
<i>Dylemat DCIS</i>	388
Rak piersi	391
<i>Rak piersi. Związek między dietą a hormonami</i>	393
Program podtrzymujący zdrowie piersi	395
<i>Rodzinny rak piersi oraz gen raka piersi</i>	407
<i>Parę słów na temat profilu genomowego</i>	408
<i>Zmień swoje dziedzictwo. Zapobieganie od podszewki</i>	409

<i>Leczenie raka piersi</i>	411
<i>Historie kobiet</i>	413
Operacja plastyczna piersi	416
<i>Implanty. Czy są bezpieczne? Czy ich potrzebujesz?</i>	416
<i>Historie kobiet</i>	419
<i>Operacja piersi w celu ich zmniejszenia</i>	422
<i>Wpływ siły umysłu na piersi</i>	422
<i>Jeśli miałaś raka piersi</i>	424
Rozdział 11. Nasza płodność	425
Aborcja	427
<i>Uzdrowianie poaborcyjnej traumy</i>	430
<i>Inne spojrzenie na aborcję</i>	432
Antykoncepcja awaryjna: zapobieganie aborcji	435
Świadome poczęcie i antykoncepcja	436
<i>Świadoma antykoncepcja</i>	437
<i>Wkładka wewnątrzmaciczna</i>	438
<i>Kombinowane metody hormonalne</i>	439
<i>Trwała antykoncepcja</i>	448
<i>Zmierzając w kierunku większej kreatywności</i>	450
Zmiana podejścia do bezpłodności	452
<i>Czynniki psychologiczne</i>	454
<i>Kompleksowy program poprawiający płodność</i>	458
<i>Inne czynniki, które należy rozważyć</i>	461
<i>Pomocne metody terapeutyczne poprawiające płodność</i>	464
<i>Historie kobiet</i>	466
Utrata ciąży	467
<i>Poronienie</i>	467
<i>Ciąża pozamaciczna</i>	469
<i>Stracone nadzieje: doświadczenie martwego porodu</i>	470
Adopcja	473
Płodność jako metafora	475
Rozdział 12. Ciąża i poród	479
Transformująca moc ciąży	479
<i>Po co mieć dzieci?</i>	481
Nasze dziedzictwo kulturowe: ciąża	482
<i>Ciąża jako „stan” do pokonania</i>	482
<i>Lekarka położniczą zachodzi w ciążę</i>	483
<i>Program wspierający optymalną ciążę i obniżający ryzyko powikłań</i>	485
Zapobieganie przedwczesnemu porodowi	493
Zapobieganie stanowi przedrzucawkowemu	495
Ułożenie pośladkowe	497

<i>Nasze największe wyzwanie: zbiorowe myślenie ukierunkowane na sytuacje awaryjne</i>	498
<i>Magia porodu</i>	501
<i>Safe Motherhood Quilt Project Iny May Gaskin</i>	504
Nasze dziedzictwo kulturowe: poród	506
<i>Jak żyjesz, tak urodzisz</i>	507
<i>„Ocalić” kobiety od porodu</i>	509
Technologie wspomagające poród	512
<i>Monitorowanie płodu i cesarskie cięcie</i>	512
<i>Ryzyko związane z cesarskim cięciem</i>	514
<i>Nacięcie krocza</i>	515
<i>Słowo na temat dysfunkcji dna miednicy</i>	516
<i>Znieczulenie</i>	517
<i>Pozycja na wznak</i>	518
Matkowanie matce: rozwiązanie, na które nadszedł czas	519
Jak uniknąć ryzyka cesarskiego cięcia	520
Moja historia	523
Czerpanie osobistej mocy z porodu	527
<i>Historie kobiet</i>	532
<i>Rutynowe zabiegi wykonywane na noworodkach, które powinno się przemyśleć</i>	536
<i>Zbiorowe odzyskiwanie mocy płynącej z porodu</i>	539
Rozdział 13. Macierzyństwo: nawiązywanie więzi z dzieckiem	541
Po porodzie: czwarty trymestr	546
<i>Depresja poporodowa</i>	547
<i>Jak w naturalny sposób uspokoić dziecko</i>	551
Pokarm sztuczny a mleko z piersi matki	553
<i>Szczepionki: pomocne czy szkodliwe?</i>	559
Być matką w kulturze dominacyjnej: najtrudniejsza praca na świecie	564
Rozdział 14. Menopauza	567
Menopauza: na rozstaju dróg	568
Nasze dziedzictwo kulturowe	574
<i>Lęk przed starzeniem: przejaw kultury dyskryminującej osoby starsze</i>	574
Kreowanie zdrowia w trakcie menopauzy	576
<i>Części ciała produkujące hormony</i>	577
Funkcja nadnerczy: co każda kobieta powinna wiedzieć	578
<i>Program przynracający wydolność nadnerczy, tarczycy i jajników w trakcie menopauzy</i>	581
<i>Niedoczynność tarczycy</i>	586
Rodzaje menopauzy	587
<i>Naturalna menopauza i perimenopauza</i>	587
<i>Przedwczesna menopauza</i>	588
<i>Sztuczna menopauza</i>	588
Hormonalna terapia zastępcza	589

<i>Krótką historię konwencjonalnej hormonalnej terapii zastępczej</i>	589
<i>Potrzeba stosowania hormonów bioidentycznych</i>	591
<i>Poszukiwanie kompromisu: zindywidualizowane dawkowanie hormonów</i>	592
<i>Czy hormony bioidentyczne to sekret młodości?</i>	595
Baza hormonalna	595
<i>Estrogen</i>	595
<i>Estriol</i>	596
<i>Progesteron</i>	597
<i>Androgeny</i>	598
Objawy menopauzy	599
Uderzenia gorąca	600
<i>Leczenie</i>	600
Pochwa: suchość, podrażnienie oraz ścieńczenie ścian	603
<i>Leczenie</i>	603
Osteoporoza	604
<i>Program wspierający zdrowie kości</i>	606
<i>Dieta niskokwasowa: lepsza niż wapń w zapobieganiu osteoporozie</i>	606
<i>Ostrzeżenie dotyczące bisfosfonatów (Fosamax, Actonel i Boniva)</i>	610
Seks w trakcie menopauzy	611
<i>Leczenie</i>	613
Wypadanie włosów	614
<i>Plan odbudowy włosów</i>	615
Zmiany nastroju i depresja	616
<i>Leczenie</i>	616
Zamącone myślenie	617
Długoterminowe zagrożenia zdrowotne	618
<i>Rak piersi</i>	618
<i>Choroby serca</i>	619
Choroba Alzheimera	621
<i>Program ochrony mózgu</i>	623
Decyzja dotycząca podjęcia leczenia	625
<i>Odstawienie lub zmiana terapii hormonalnej</i>	625
Troska o siebie w trakcie menopauzy	626
Menopauza jako nowy początek	626
Część III. Program kobiecej mądrości prowadzący do pełni zdrowia i uzdrowienia	629
Rozdział 15. Kroki prowadzące do kreowania pełni zdrowia	631
Wyobraź sobie swoją przyszłość: zmień świadomość, zmień komórki	632
Krok pierwszy: odkryj i zaktualizuj swoje dziedzictwo	635
Krok drugi: przyjrzyj się swoim przekonaniom	645
Krok trzeci: uszanuj i uwolnij emocje	656
Krok czwarty: naucz się słuchać własnego ciała	661

Krok piąty: naucz się szanować swoje ciało	663
Krok szósty: uznaj siłę wyższą lub wewnętrzną mądrość	665
<i>Boska Miłość: najsilniejsza energia na świecie</i>	669
Krok siódmy: odzyskaj pełnię swojego umysłu	671
<i>Rozmowa z ciałem: słuchanie umysłu, który tworzy komórki</i>	673
<i>Praca ze snami: inkubacja snów</i>	674
Krok ósmy: postaraj się o pomoc	678
Krok dziewiąty: pracuj z ciałem	684
Krok dziesiąty: zbieraj informacje	685
Krok jedenasty: przebacz	690
Krok dwunasty: aktywnie dąż do przyjemności i własnego celu	696
Rozdział 16. Jak optymalnie korzystać z opieki zdrowotnej	701
Dlaczego musisz wziąć odpowiedzialność za swoją opiekę zdrowotną	701
<i>Wybór opieki lekarskiej</i>	703
<i>Moc placebo</i>	707
<i>Stając się dorosłą osobą</i>	709
Wybór terapii: od leczenia chirurgicznego po akupunkturę	712
<i>Która terapia jest najlepsza?</i>	712
<i>Analiza może sparaliżować</i>	714
Kreowanie zdrowia poprzez operację	718
<i>Druga opinia medyczna</i>	718
<i>Przed wszystkim „bankuj” swoją krew</i>	719
<i>Operacja nie jest porażką, ale szansą na uzdrowienie</i>	720
<i>Szansa na uzdrowienie starych lęków</i>	721
<i>Jak przygotować się do zabiegu (lub chemioterapii) i przyspieszyć powrót do zdrowia</i>	723
<i>Przeszłam operację wiele lat temu, gdy nie wiedziałam tego wszystkiego</i>	731
Rozdział 17. Odżywianie	735
Kreowanie optymalnej budowy ciała i pełni zdrowia	736
<i>Jak zakończyć wojnę z jedzeniem i kreować zdrowie</i>	739
<i>Krok pierwszy: zrozum, że szacunek dla samej siebie i akceptacja siebie to kamienie węgielne trwałego zdrowia i spadku wagi</i>	740
<i>Krok drugi: raz na zawsze przestań stosować diety, a zacznij się zdrowo odżywiać</i>	741
<i>Krok trzeci: zauważ związek pomiędzy poziomem cukru we krwi a stanem zapalnym tkanek</i>	744
<i>Nietolerancja glutenu</i>	753
<i>Krok czwarty: bądź całkowicie szczerą w sprawie związku pomiędzy jedzeniem a emocjami</i>	759
<i>Krok piąty: zaktualizuj przekonania kulturowe</i>	762
<i>Krok szósty: zawrzyj pokój ze swoją wagą</i>	764
<i>Krok siódmy: sprawdź, czy jesteś w formie, czy otyła</i>	768
<i>Krok ósmy: otwórz oczy</i>	769
<i>Krok dziewiąty: przeprogramuj metabolizm</i>	769

<i>Krok dziesiąty: odżywiaj się optymalnie</i>	784
Cudowne właściwości magnezu	792
<i>Dlaczego potrzebujemy odpowiedniej ilości magnezu</i>	793
<i>Związek magnezu z wapniem</i>	793
<i>Niedobór magnezu jest coraz częstszy</i>	794
<i>Wpływ niedoboru magnezu</i>	795
<i>Suplementacja magnezu</i>	795
Tworzenie programu suplementacji	797
<i>Wskazówki dotyczące wyboru suplementu</i>	798
<i>Zalecane dawki suplementów</i>	798
Inne sprawy budzące niepokój	800
<i>Czy dieta może być pomocna w przypadku zespołu jelita drażliwego i innych problemów z trawieniem?</i>	800
<i>Alergie pokarmowe</i>	801
<i>Czy muszę zrezygnować z kofeiny?</i>	802
<i>Czy mogę pić dietetyczne napoje lub spożywać inne pokarmy zawierające sztuczne słodziki?</i>	803
<i>Czy mogę pić alkohol?</i>	803
Słowo na temat palenia	805
<i>Palenie a konkretne problemy zdrowotne kobiet</i>	806
<i>Jak rzucić palenie</i>	806
Docień energię pożywienia	808
Rozdział 18. Moc płynąca z ruchu	811
Nasze dziedzictwo kulturowe	812
Korzyści płynące z wykonywania ćwiczeń	813
<i>Ćwiczenia i intuicja</i>	815
<i>Jak rozruszać swoje ciało</i>	816
Ćwiczenia a uzależnienie	826
Ćwiczenia, brak miesiączki i utrata masy kostnej	827
Jak zacząć ćwiczyć	828
Rozdział 19. Uzdrawiając siebie, uzdrawiamy świat	831
Stara energia gaśnie powoli	833
Nasze matki: nasze komórki	836
Rytuał odzyskiwania	837
Pokonywanie lęku przed szamańską przeszłością	839
Nasze marzenia: marzenia Ziemi	841
<i>Osobiste uzdrowienie jest planetarnym uzdrowieniem</i>	842
<i>Lekarzu, ulecz się sam – część druga</i>	843
Stwarzanie bezpiecznego świata dla kobiet: zacznij od siebie	848
Źródła	853
O autorce	875
Przypisy	877

Spis ilustracji	953
Spis tabel	955
Indeks	957

PODZIĘKOWANIA

Dziękuję mojemu agentowi Nedowi Leavittowi, z którym łączy mnie bogata historia i duchowe pokrewieństwo.

Katy Koontz, nadzwyczajnej pisarce, której wrodzone wyczucie dla tego materiału oraz umiejętności badawcze i zdolności organizacyjne sprawiły, że było prawdziwą przyjemnością pisać kolejne *opus magnum*.

Pat McCabe – za umiejętne i pełne czułości utrzymywanie mojego domu w porządku i pięknie. A to wszystko ze wspaniałym poczuciem humoru.

Scottowi Leightonowi – za wybitne ilustracje medyczne i radość ze współtworzenia.

Julie Hofheimer – za umiejętność uzdrawiania poprzez pracę z ciałem.

Hope Matthews, mojej instruktorce pilates, która pomogła mi zmienić moje ciało i umysł.

Coulsonowi Duerksonowi, redaktorowi mojego newslettera i strony internetowej – za inteligencję, umiejętności i wkład. Stoisz na straży przesłania w pełnym znaczeniu tego słowa.

Nieżyjącym już Louisie Hay, Reidowi Tracy’emu, Margarete Nielson i wszystkim pracownikom Hay House. Pokazaliście mi, że praca, przyjemność i dobrobyt mogą pięknie się ze sobą łączyć. Każdego dnia dziękuję za naszą współpracę.

Mike’owi Brewerowi dziękuję za uśmiech, jaki wywołuje we mnie widok trawnika za każdym razem, gdy wjeżdżam na podjazd.

Steve’owi Meehanowi – za niesamowity talent do otaczania troską roślin i ogrodu. Stworzyłeś mój osobisty raj, który codziennie przynosi mi błogość.

Paulinie Carr, mojej pomocnicy biurowej – za zajmowanie się wszystkim, czym trzeba się zająć, zawsze z ochotą i uśmiechem. Bardzo to doceniam.

Janet Lambert – za niezwykle talent do prowadzenia księgowości i biznesu. Oraz za bycie boginią, której nie ma się czasu.

Diane Grover, której zdolności organizacyjne, intuicja, lojalność, przyjaźń i osobisty doping dla mojej firmy, zdrowia osobistego, szczęścia i dobrobytu są boskimi darami w moim życiu już od ponad czterdziestu lat. To, co nas łączy, można nazwać idealnym związkiem. Jesteś dyrektorką generalną i wykonujesz pracę co najmniej czterech osób – wszystko sprawnie

i z uśmiechem. Dziękuję, że wspierasz wylaniającą się ze mnie tancerkę tanga i kurtyzanę. A także za regularne wspólne medytacje Boskiej Miłości. I za to, że miałaś nosa, poślubiając swojego uroczego męża Charliego ponad trzydzieści lat temu.

Dziękuję moim rodzicom za ogromne wsparcie: niepokonanej matce Ednie i świętej pamięci ojcu Wilburowi, którego pracę kontynuuję na swój sposób. Moje serce jest pełne wdzięczności i uznania dla mojej siostry Penny i jej męża Phila, mojego brata Johna i jego żony Annie, a także brata Billa i jego żony Lori oraz wszystkich moich siostrzenic i bratanic, bratanków i siostrzeńców, którzy są dla mnie źródłem radości. Tworzycie niesamowicie mocną pierwszą czakrę, dzięki której moje odporność i poczucie przynależności są tak solidne i pewne. Dzisiaj doceniam was bardziej niż kiedykolwiek.

Dziękuję mojej córce Kate, jej mężowi Mike'owi oraz moim wnuczkom Ruby i Penelope – jesteście moim żywym dziedzictwem i wzbogacie moją pracę, kontynuujecie ją i przekazujecie dalej, kolejnym pokoleniom. Jest to dla mnie źródłem zadziwienia.

Dziękuję mojej córce Ann, której głęboka intuicja, wrażliwość i piękno są darem dla świata. Ty również kontynuujesz moje dziedzictwo na swój własny sposób. Rozjaśniasz świat i unosisz serca wszystkich, których spotykasz. Jesteś niezwykle darem.

To dzięki wam wszystkim widzę, że płomień kobiecej mądrości nie zgaśnie. Jestem przepelniona wdzięcznością za wasze piękno, zdrowie, entuzjazm wobec życia, głośny i zaraźliwy śmiech (tak bardzo podobny do mojego!).

dr med. Christiane Northrup

MEDYCYNĄ UPODMIOTOWIENIA

Wstęp do wydania piątego

Kobiece ciało zostało tak zaprojektowane przez naszego stwórcę, aby być źródłem przyjemności, płodności, żywotności, siły i dobrego samopoczucia. Nasze ciała łączą nas z Księżycem, przypływami i porami roku. Są świątyniami, w których nasze dusze mieszkają i doświadczają życia na ziemi. Z największą siłą wpływają na nie nasze przekonania, co jest możliwe, a co nie; kultura, w której żyjemy i zachowania, które z nich obu wynikają. Wiara, że przeznaczeniem kobiety jest cierpienie i poświęcenie, ogromnie wpływa na dobrostan. Jeśli, z drugiej strony, hołubi się swoje ciało i dobrze o nie dba, będzie się miało narzędzia do tego, by zadbać o swoje zdrowie. Każda osoba może rozkwitnąć w swoim fizycznym ciele. Podejrzałam, że tak jest, gdy pisałam pierwszą wersję książki *Ciało kobiety, mądrość kobiety* we wczesnych latach 90. Teraz, dekady później, udowodniłam, że tak jest, nie tylko swoim przykładem, ale też poprzez tysiące osób, na które miałam przywilej wywrzeć wpływ. Jest tak wiele badań, które udowadniają wagę jedności umysłu, ciała i ducha. Wiemy już, jak tę wiedzę aplikować do własnego życia i własnej troski o zdrowie.

My, ludzie, dotarliśmy na rozdroże, do punktu zwrotnego, w którym na całej planecie stare, niezrównoważone idee i zachowania rozpadają się. Wieść o tym, że hollywoodzki magnat Harvey Weinstein przez ponad trzydzieści lat molestował niezliczone kobiety, zrobiła na mnie ogromne wrażenie. Nie zaszokowało mnie takie nadużywanie wpływów – przez dekady obserwowałam, jak podobne zdarzenia odbijały się na zdrowiu kobiet – ale to, że po raz pierwszy w moim życiu społeczeństwo nie stanęło po stronie wpływowego i bogatego przestępcy seksualnego. Nie zrobiły tego też media ani jego własna żona. To był dopiero początek wielkiej kulturowej przemiany, której fundamenty były budowane przez lata. Po aferze Weinsteina niezliczone kobiety i mężczyźni ujawnili własne historie seksualnej przemocy. Karierę wielu znanych i wpływowych mężczyzn – ikon naszych czasów – zostały złamane z dnia na dzień. Byłam oniemiała. Jak i dlaczego do tego doszło? Ponieważ kobiety zyskały wreszcie

taką siłę – i tak same się wzmocniły – by podjąć ryzyko ujawnienia prawdy. I tylko rośniemy w siłę. Koło się obraca. Do podobnej zmiany musi dojść w obszarze opieki zdrowotnej.

Kiedy rozpoczynałam praktykę medyczną w latach 80., widziałam w kobiecych ciałach straszne konsekwencje przemocy i milczenia na jej temat. Odkryłam, że wiele częstych dolegliwości, jak zespół bólowy miednicy mniejszej, zgłaszają kobiety, które doświadczyły przemocy seksualnej. Moi koledzy machali na to ręką, uznając, że moje pacjentki są „szalone”, a do nich trafiają wyłącznie „normalne”. Uparłam się jednak przy tej prawdzie. Kosztowało mnie to немало – podobnie jak zawsze kosztuje wszystkich, którzy decydują się mówić głośno, jak kosztuje to każdą osobę, która doświadczyła gwałtu i domaga się sprawiedliwości w świecie rządzonym według patriarchalnych zasad, według praw ojców, za których naruszenie zostaje się ukaranym.

To wszystko się jednak zmienia. I to szybko. Moje ówczesne odkrycie to dziś powszechny pogląd, mamy też wspierające go dane badawcze. Dawno temu Sonia Johnson, autorka książki *From Housewife to Heretic*, napisała: „Kobiety wzrastają na całym świecie niczym drożdżowe ciasto”. To ciasto rośnie teraz niezwykle szybko!

Obecny kryzys w służbie zdrowia jest tylko jednym z przykładów tego rozpadu – jest z nim jednak doskonale zaznajomiona. Nie da się budować zdrowia tylko za pomocą leków, badań i zabiegów – podstawowych narzędzi współczesnej medycyny. Nie trzeba obawiać się rozpadu starego, ponieważ otwiera on przestrzeń dla nowych, bardziej zrównoważonych i zdrowszych systemów i koncepcji, które mogą powstać we wszystkich aspektach ludzkiego doświadczania na ziemi, łącznie z tym, jak radzimy sobie z doświadczaniem życia w kobiecym ciele.

W ciągu ostatnich czterech dekad moje doświadczenia jako lekarki ginekolożki-położniczki, młodej matki i kobiety w średnim wieku doprowadziły mnie do nowego, rewolucyjnego podejścia do zdrowia i dobrego samopoczucia kobiet, które potwierdza niezakłóconą jedność ciała, umysłu i ducha. Chociaż nie było to oczywiste dla głównego nurtu myślenia obowiązującego w środowisku medycznym, obecnie jest całkowicie jasne, że stan zdrowia kobiety podlega dużemu wpływowi kultury, w której żyje, jej pozycji społecznej, jej doświadczeń oraz codziennych myśli, przekonań i zachowań.

W kobiecym ciele można się dobrze czuć, zamiast po prostu czekać na wystąpienie choroby. Sprowadza się to do tego, że niezależnie od naszych indywidualnych okoliczności, przeszłości czy obecnych czasów każda z nas ma wewnętrzne wskazówki, do których może się dostroić, aby stworzyć doskonale zdrowie – już teraz. To wewnętrzne przewodnictwo to nasz drugi duchowy (i energetyczny) system, który potrafi nadpisywać stan fizyczny i na niego wpływać. Jest wrodzoną inteligencją, która w nas działa. Możemy się nauczyć, jak do niej sięgać, aby kreować swoje zdrowie. To ta część nas, która może doprowadzić do spontanicznej remisji choroby. Rodzimy się z tym wewnętrznym przewodnictwem. Przychodzi ono w formie emocji i pragnień i prowadzi nas ku rzeczom (w tym myślom), które są dobre i nam służą, oraz chroni nas przed rzeczami, które są złe i nam szkodzą. Wpływa na nie nasza świadoma intencja, by być zdrową. To takie proste. Jesteśmy doskonale okablowane, by znaleźć miłość, radość, spełnienie i zdrowie. Chociaż zbyt często jako dzieci byliśmy przekonywane do rezygnacji ze swoich pragnień, nauczyłam się, że możemy ufać uczuciom, które każą nam wstawać każdego ranka.

Nasze pragnienia są drogą, którą uzdrawiająca siła życiowa przechodzi przez nas i odżywia nasze ciała. Są tym, co sprawia, że warto żyć. Stanowią nasze nadzieje i marzenia. I niezmiennie trzymają klucze do uzdrowienia nie tylko naszych ciał, ale całego życia.

Jako lekarka widywałam, jak nasze wewnętrzne przewodnictwo przychodzi również w postaci objawów i chorób ciała – szczególnie gdy żyjemy życiem pozbawionym przyjemności, radości i nadziei. Celem chorób jest powstrzymanie nas przed podążaniem utartym torem, sprawienie, byśmy odpoczęły i zwróciły uwagę z powrotem na rzeczy, które są naprawdę ważne i które nadają naszemu życiu znaczenie i radość – aspekty życia, które często odkładamy na później.

Wglądy wzmacniane przez dziesięciolecia praktyki medycznej oraz moje własne problemy zdrowotne zakwestionowały wszystko, czego nauczyłam się na temat stanu zdrowia kobiet w trakcie studiów i rezydentury. Przez lata stawało się dla mnie coraz bardziej jasne, że zespół napięcia przedmiesiączkowego (PMS), ból w obrębie miednicy, guzy włókniste, przewlekłe zapalenie pochwy, problemy z piersiami i skurcze miesiączkowe są powiązane z kontekstem życia danej kobiety i jej przekonaniami na temat samej siebie i tego, co wedle niej jest możliwe w jej życiu. Wszystkie te czynniki wiążą się z bardzo realnymi zmianami biochemicznymi w naszych komórkach. Rozpoznanie diety, sytuacji w pracy i w relacjach często dawało mi wskazówki co do źródła cierpienia danej kobiety – i, co ważniejsze, jakie kroki należy podjąć, aby to napięcie złagodzić. Z biegiem lat nauczyłam się doceniać myśli, przekonania i wzorce zachowań ukryte za stanem medycznym w sposób, który po prostu nie jest przedmiotem zainteresowania szkolenia medycznego. Te wglądy są brakującym ogniwem optymalnego zdrowia na wszystkich poziomach.

Rozwinęłam większą wrażliwość na te wzorce zdrowia i choroby, doszłam więc do wniosku, że bez przyjrzenia się wszystkim aspektom naszego życia i – aby móc je zmienić – bez dostępu do naszej mocy poprawa nawyków i samej diety nie wystarczy, aby trwale uleczyć obecne od dawna okoliczności wyjściowe. Pracowałam z wieloma kobietami, których chorób nie można było po prostu przypisać temu, co jedzą, i nie można było ich wyleczyć wyłącznie za pomocą leków lub operacji. Stosowanie specjalnej diety lub przebieganie kilku kilometrów dziennie nie sprawia, że kobieta poczuje się dobrze, jeśli na jej zdrowie niekorzystnie wpływa podświadome przekonanie, że nie jest wystarczająco dobra, że ma niewłaściwą pleć lub że jej przeznaczeniem jest wiele w życiu wycierpieć. Jeśli doświadczyła kazirodztwa i nie pozwalała sobie na odczuwanie emocji, które są często związane z tą historią, lub jeśli była niechciana czy maltretowana jako dziecko, to nie istnieją żadne leki na receptę, które uzdrowiłyby tę ranę i uleczyły często obecne fizyczne skutki uboczne.

Najczęściej jednak zjawiska degradujące kobiecość są znacznie subtelniejsze i groźniejsze niż jawne nadużycie. Przykłady obejmują odczuwanie dyskomfortu podczas karmienia piersią w przestrzeni publicznej, obawy, że pragnienie, by wyglądać zmysłowo i czuć się w ten sposób przyciągnie niechcianą uwagę (a następnie zostaniesz za to obwiniona), czy potrzebę ukrycia jakichkolwiek śladów miesiączki i jej skutków. Właśnie dlatego pisarka feministyczna Adrienne Rich napisała: „Nie znam żadnej kobiety, dla której ciało nie byłoby podstawowym problemem”. Uwewnętrznienie obrazu własnego ciała jako problemu leży u podstaw zdrowia kobiet. Zmiana naszego postrzegania, kobieta po kobiecie, znajduje się w samym sercu procesu

uzdrowienia. Mimo to próba zmiany diety oraz alternatywy dla leków i zabiegów chirurgicznych w przypadku problemów, których początki tkwią w naszych przekonaniach, to często bardzo mocny, nietoksyczny i poprawiający zdrowie pierwszy krok, który otwiera nas na nowe, bardziej holistyczne sposoby radzenia sobie z naszymi objawami. Sekretem prawidłowego rozwoju jest wiedza, że nigdy nie jesteśmy po prostu ofiarami naszych ciał. Bardzo uspokajające jest wiedzieć, że wszystkie mamy w sobie zdolność uzdrawiania absolutnie wszystkiego i pełnego radości życia.

Niniejsze nowe wydanie *Ciała kobiety, mądrości kobiety* ma na celu pomóc ci nie tylko zachować zdrowie, ale także rozwinąć się mentalnie, emocjonalnie i duchowo, tak samo jak fizycznie. Chcę, abyś wiedziała, że jest to przyjemne, a nie bolesne. To jest twoje dziedzictwo. Jednak ścieżka bólu jest często jedyną drogą prowadzoną na właściwy szlak. Kiedy w końcu połączymy nasze myśli, przekonania, fizyczne zdrowie i okoliczności życiowe, odkryjemy, że to my kierujemy naszym życiem i możemy dokonywać głębokich zmian. Nic nie jest bardziej radosne i wzmacniające. W tej książce znajdziesz historie takich uzdrowień i przebudzeń. Jedna z moich czytelniczek napisała kiedyś: „*Ciało kobiety, mądrość kobiety* to list miłosny do kobiet i ich ciał”. Uwielbiam to. I to prawda. Czytając to nowe wydanie, pamiętaj, że ma ono na celu pomóc ci zakochać się w swoim ciele i przebudzić się do jego boskich procesów. Niech pomoże ci stać się fizycznym ucieleśnieniem duszy, abyś odkryła kobietę, którą zawsze miałaś być. Niech pomoże ci znaleźć najlepsze możliwe rozwiązania dla twojej indywidualnej sytuacji. Ale przede wszystkim pozwól, by nappełniło cię odwagą niezbędną do radykalnych i życiodajnych zmian w twoim umyśle i ciele, które pozwolą ci rozkwitnąć na wszystkich poziomach. I pamiętaj, że najbardziej podstawową i istotną zmianą jest nauczenie się, jak kochać i akceptować już teraz swoje drogocenne ciało. To przecież świątynia, w której mieści się twoja dusza. To jest ścieżka nie tylko dla naszego indywidualnego uzdrowienia, ale także dla uzdrowienia planety i ludzkości.