Kurt Langbein

Biała księga uzdrawiania



Alternatywne metody leczenia

STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

Biała księga uzdrawiania

Kurt Langbein

Biała księga uzdrawiania



Alternatywne metody leczenia

STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

Redakcja: Irena Kloskowska
Skład: Aleksandra Lipińska
Projekt okładki: Aleksandra Lipińska
Tłumaczenie: Anna Chomik
Ilustracje: © Langbein & Partner Media

Wydanie I
BIAŁYSTOK 2019
ISBN 978-83-8171-126-5

Tytuł oryginału: Weißbuch Heilung: Wenn die moderne Medizin nichts mehr tun kann
Copyright © 2014 Ecowin by Benevento Publishing
Eine Marke der Red Bull Media House GmbH

© 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. Żadna część tej publikacji nie może być powielana ani rozpowszechniana za pomocą urządzeń elektronicznych, mechanicznych, kopiujących, nagrywających i innych bez pisemnej zgody posiadaczy praw autorskich.



Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku.
www.facebook.com/Wydawnictwo.Studio.Astropsychologii



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 – detal
strona wydawnictwa: www.studioastro.pl

Więcej informacji znajdziesz na portalu www.psychotronika.pl

PRINTED IN POLAND

Spis treści

Osobista podróż do wnętrza 9
Żyć dłużej 15
Człowiek - cudowne stworzenie 25
Mój powrót do zdrowia 35
Naturalne uzdrawianie 49
Inne spojrzenie 57
Mózg – dyrygent i aptekarz 69
Oczekiwania leczą lub szkodzą 81
Zdrowy stres i korzystny lęk 89
Medycyna, która straszy 93
Trwały stres i kalectwo 99
Uzdrawianie w klinice 103
Jak wspomagać mózg w procesie leczenia? 111
Związek jako eliksir życia 121
Związek jako ryzyko 125
Związek jako droga do uzdrowienia 129
„Przed" życie 137
Choroby w miejscu pracy 143
Immunologiczne wypalenie (syndrom *burn out*) 147
Empatia pomaga w uzdrowieniu 153
Bunt układu odpornościowego 161
Obciążenia fizyczne 171
Ręce, które leczą 183
Niewidzialne działanie na odległość 197
Rytmy życia 205
Rezyliencja czyli odporność psychiczna 215
Uzdrawianie w innych kulturach 227
Powrót sztuki uzdrawiania 241
Aktualny stan wiedzy 249
Spis źródeł 261



Kto nie wierzy w cuda nie jest realistą.

Walter Gallmeier, lekarz

Osobista podróż do wnętrza

Wiedeń, dzielnica Döbling – dość eleganckie miejsce, jednak właśnie w tym miejscu jest raczej tradycyjne i proletariackie. Każdy ze znajdujących się tam domów, które zostały wybudowane przez gminę socjaldemokratyczną w roku 1920. Mimo swojej wielkości wyglądają na nieduże, mimo iż są wielopiętrowe sprawiają przytulne wrażenie. Widać, że ówczesna architektura miała na względzie wymiar ludzki i praktyczny. Barbara Gabler otwiera mi drzwi i wita z dystansem, lecz wyraźnym zainteresowaniem. Proponuje, abym usiadł na fotelu naprzeciwko jej krzesła. Jej mieszkanie jest niewielkie i dość oszczędnie urządzone, przypomina nieco studenckie mieszkanie wyposażone meblami z Ikei z lat osiemdziesiątych.

Na wstępie odpowiadam na jej pytanie, co mnie do niej sprowadziło. Początkowo był to wcześnie rozpoznany rak jelita, następnie czerniak, a ostatecznie rak prostaty rokowany negatywnie. Dobre rezultaty przyniosła terapia promieniowaniem oraz brachyterapia. Teraz pozostało mi tylko zachować siłę woli i zmienić nastawienie do życia, gdyż doświadczyłem jego ograniczoności. Każdy dzień, godzinę i minutę staram się przeżywać z radością, jednak również z niecierpliwością. Dotyczy to zwłaszcza istotnych, trudniejszych spraw i zadań. Moim marzeniem jest uzyskanie równowagi wewnętrznej i tym samym siły niezbędnej do

zwalczania szkodliwych komórek obecnych w moim organizmie, zwłaszcza występujących w nadmiarze komórek rakowych.

Barbara Gabler robi notatki, po czym przez chwilę przytrzymuje je blisko ciała intensywnie koncentrując się na swoich myślach i wspomnieniach. Pyta mnie o to, co wydarzyło się wczesną jesienią 1953 roku, gdyż widzi wówczas ciemność. Odpowiadam, że byłem jeszcze w łonie matki.



Psychoanalityk Bettina Reiter podczas wizyty u uzdrowicielki Barbary Gabler: „Ta kobieta posiada niezwykły dar odczytywania mojego organizmu od wewnątrz".

Pani Gabler uważa, że moje meridiany nie pracują prawidłowo i wyjaśnia mi, co to oznacza. Prosi, abym wyprostował rękę do poziomu, a następnie uciska przedramię. Moją reakcją jest silny opór. Następnie karze mi się przejść wokół pomieszczenia i powtarza tę samą czynność. Okazuje się, że moje ramię pod wpływem jej nacisku swobodnie opada, a ja jestem zaskoczony nagłym osłabieniem swoich mięśni. Kobieta prosi, abym znów przeszedł się po pokoju, jednak w drugą stronę i powtarza cały proceder – moje mięśnie znów stają się sztywne.

Za pomocą opukiwania specjalnych punktów akupunktury przy obojczykach, dolnych żebrach oraz mostku można samodzielnie wpłynąć na przepływ energii w meridianach. Wypróbowuję ten sposób i po chwili nieco zdziwiony stwierdzam, że mięśnie rąk są wciąż sztywne, nawet po przejściu się po pomieszczeniu.

Następnie pani Gabler prosi, abym położył się na leżance. Jej dłonie znajdują się około dziesięciu centymetrów nad moim ciałem. Mimo tej odległości wyraźnie czuję ich ciepło. A może jest to coś zupełnie innego? Jestem pod ogromnym wrażeniem. Moje ciało odpręża się. Kiedy kobieta pyta mnie o to, jakie kolory widzę po zamknięciu oczu, zauważam wyraźne różnice: wokół klatki piersiowej jest to żółty, niżej – czerwony, a na zewnątrz – zielony.

Barbara Gabler tłumaczy mi znaczenie tych barw, opowiada o sile oraz połączeniu z ziemią. To właśnie z tymi aspektami mam największy problem. Rozmawia ze mną bardzo spokojnie i prosi, abym poczuł swoje organy – najpierw nerki, potem wątrobę, a następnie trzustkę. Podczas tej rozmowy jej dłonie wędrują powoli wzdłuż mojego ciała. W końcu znajdują się na wysokości prostaty, która nieźle przetrwała wszelkie zniszczenia będące skutkiem naświetlania promieniami radioaktywnymi. Rzeczywiście bardzo plastycznie mogę odczuć te organy.

Co ta kobieta ze mną robi i czy w ogóle zachodzi wówczas jakiś proces? A może po prostu porusza moją samoświadomość i ukryte uczucia? Czy faktycznie istnieje jakaś tajemnicza energia, która jest umiejscowiona w ciele? Na czym polega jej działanie?

Jedno jest pewne: bardzo dobrze toleruję to ciepło i jestem pod wrażeniem tego, jak plastycznie odczuwam moje narządy.

Barbara Gabler jest jedną z około 50 000 osób zamieszkujących kraje niemieckiego obszaru językowego, która potrafi za pomocą siły swoich dłoni oraz myśli wpływać na stan zdrowia innych ludzi. Dawniej określano je mianem czarownic i z tego powodu palono na stosie.

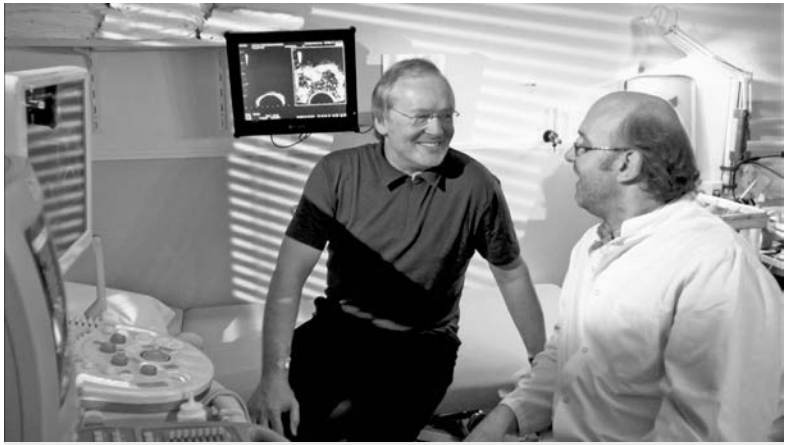
Już jako dziecko potrafiła ona widzieć pewnych ludzi jako przezroczystych, a chore organy ukazywały się jej w ciemnej otoczce. Jej ojciec był chirurgiem. Ukrywał przed nią atlasy

anatomii, gdyż sądził, że mała Barbara z nich czerpie tę wiedzę. Okazało się jednak, że dziewczynka nigdy ich nie widziała.

Wbrew woli ojca zamiast na medycynę poszła na antropologię.

Następnie pracowała jako nauczycielka, jednak intuicja kierowała ją na zupełnie inną drogę. Pani Gabler potrafiła zobaczyć, co dolega danemu człowiekowi. Kobieta poślubiła artystę i przez lata podróżowała między swoim miejscem zamieszkania w Nowej Zelandii, Niemcami oraz Austrią. Wszędzie czekali pacjenci na spotkanie z nią, a z niektórymi była w kontakcie poprzez Skype. Sama twierdzi, że z około pięćdziesięciu chorych na raka, którymi się zajmowała dotychczas nikt nie umarł.

Nawet po ponad godzinie od wizyty podczas powrotu do domu od uzdrowicielki wciąż nie mogę pozbierać myśli. O Barbarze Gabler opowiedziała mi Bettina Reiter – lekarka i psychoanalityk.



Konsultacja wyników u prof. Ferdinanda Frauschera: rak zniknął. Teraz należy pracować nad tym, aby nie powrócił.

To właśnie Bettina, która sama była chora na raka twierdzi, że dzięki niej poczuła ogromne zaufanie. To Barbara Gabler bez jakiegokolwiek patosu, ani wybielania powiedziała, że potrafi widzieć, co dzieje się z ludzkim organizmem. Posiada dar i umiejętność odczytywania sygnałów ciała od wewnątrz. Bettina, której jama brzuszna była wypełniona metastazą (przerzutami nowotworowymi) całkowicie wyzdrowiała.

Należy jednak podkreślić, że kobieta przeszła także operację i chemioterapię. Niestety nie poprawiły one jej stanu zdrowia. Z tego powodu poddała się terapii CAM (Complementary and Alternative Medicine), której sama została ekspertką. Następnie uzupełniła leczenie o termoterapię oraz dendryczną terapię komórkową.

Co pomogło jej wrócić do zdrowia, kiedy zawiodła medycyna konwencjonalna? Czy była to termoterapia? Terapia immunologiczna? Uzdrowicielka? A może ona sama?

I najważniejsze pytanie: co oznacza to dla mnie? Nie chcę jedynie żyć, pragnę zachować zdrowie. Mieć nadzieję, że rak już nigdy nie powróci, albo przynajmniej oszczędzi mnie na dłuższy czas.

Przez wiele lat zajmowałem się badaniem medycyny; informowałem o miejscach, które oferują chorym pomoc, jednak jej skuteczność jest wątpliwa, albo okazuje się, że efekt jej działania jest przeciwny do zamierzonego. Opisywałem przerażające braki w wiedzy, a w filmach opowiadałem historie osób, które doświadczyły tego na własnej skórze. Podejmowałem jednak również bardziej optymistyczne tematy takie jak skutecznie przeprowadzone terapie, czy też trendy w leczeniu. Stosowałem metodę „Evidence-Based Medicine", którą poznałem jeszcze w czasie studiów socjologicznych. Ten sposób sprawdzania statystycznej ewidencji metod terapeutycznych przez wiele lat służył mi za bazę do przesiewu publikacji medycznych.

Po tym wszystkim zadałem sobie pytanie: czy powinienem rozpocząć poszukiwania informacji w dziedzinach, które do tej pory były dla mnie obce? Czy zagłębiać przedziwne, dalekowschodnie metody uzdrawiania oraz pradawną medycynę naturalną oraz współczesną ezoterykę?

Jedno jest pewne: istnieje wiele potwierdzonych naukowo informacji na temat tego, że medycyna konwencjonalna stanowi jedynie część wiedzy o zdrowiu i chorobie.

Widać zatem, że byłem niejako zmuszony do dalszych poszukiwań, nie tylko z powodu mojej pracy jako dziennikarz naukowy, lecz także dla siebie samego. Ciekawiło mnie, co pomaga człowiekowi zachować zdrowie na długie lata, a co sprawia, że choruje. Jak można uniknąć chorób i jak sprawić, aby nie umrzeć z ich powodu? W jaki sposób dochodzi do uzdrowienia? Jaką rolę odgrywają przy tym lekarze, a jaką uzdrowiciele? W jaki sposób pracują? Czy istnieje jakieś wytłumaczenie wyleczenia chorób, którego nie potrafią wytłumaczyć lekarze? Jaką rolę odgrywają w takim razie tradycyjne, potwierdzone przez medycynę akademicką formy terapii?

W kolejnych rozdziałach niniejszej książki postaram się szczegółowo odpowiedzieć na te pytania.

Żyć dłużej

Jeśli interesuje nas proces leczenia chorób powinniśmy najpierw przyjrzeć się mu z odwrotnej perspektywy – zastanowić się nad tym, czym jest zdrowie. Jeśli jesteśmy na bieżąco z tym, o czym informują nas media, to zdajemy sobie z pewnością sprawę, jakie czynniki wpływają na poprawę stanu zdrowia oraz co sprawia, że chorujemy. Należy jednak podkreślić, że wiedzę tę powinno traktować się względnie, gdyż pojęcie czynników ryzyka jest bardzo wąskie i opiera się przede wszystkim na założeniu przyjmowania możliwie dużej ilości leków. Rynek napędzany jest przez koncerny farmaceutyczne, których celem jest sprzedaż jak największej ilości tabletek. Tym samym otrzymujemy przesadnie zmienione dane dotyczące na przykład wartości granicznych. Okazuje się, że dane pochodzące z poważnych i finansowanych niezależnie źródeł, odnoszące się do ludności zamieszkującej konkretny region, dają nam zupełnie odmienny obraz sytuacji. Można na ich podstawie wywnioskować, że wcale nie jesteśmy coraz bardziej chorzy, a wręcz przeciwnie – coraz zdrowsi. Należy jednak uwzględnić przy tym podział na konkretne grupy ludzi.

Człowiek to cud natury. Stworzył bowiem takie warunki egzystencji, które umożliwiają mu przedłużenie swojego życia. Współcześni młodzi dorośli mogą dożyć nawet do dziewięćdziesiątki, jeśli nie wydarzy się nic nieprzewidzianego; Europejczycy w dzisiejszych czasach umierają średnio około osiemdziesiątki. Rzadko zdarza się, aby trzy czy też cztery generacje

jednego gatunku organizmów żyły w jednym czasie. Tego cudu dokonał jednak człowiek.

Na lekcjach przyrody dowiedzieliśmy się, że podstawowym instynktem każdej istoty żywej jest przekazywanie własnych genów. Liczne dość powierzchownie traktujące ten temat filmy dokumentalne, wyświetlane na okrągło w telewizji, bezmyślnie powielają ten prymitywny darwinizm. Przekazują one także informacje o tym, że w momencie, gdy zwierzęta spełnią swoje zadanie uwarunkowane ewolucją – wydanie na świat potomka i pozostawienie własnego materiału genetycznego, nie posiadają żadnych innych funkcji i wkrótce umierają.

Jak zatem jest to możliwe, że współcześnie przy jednym stole mogą spotkać się nawet cztery pokolenia? Dlaczego kobiety żyją nawet czterdzieści lat po tym, jak w czasie menopauzy utracą zdolności rozrodcze?

Podczas przygotowań do filmu kręconego dla telewizji na temat podstawowego impulsu działania człowieka (altruizm czy żądza?) poznałem Joachima Bauera – neurobiologa, lekarza psychiatrę. Od ponad dziesięciu lat publikuje on niezwykle ciekawe książki dotyczące podstawowych problemów ludzkości. W swoich analizach uwzględnia wyniki własnych badań nad mózgiem oraz istotne dane z dziedzin takich jak antropologia, medycyna i nauki humanistyczne. Jego perspektywa sięga powyżej powszechnych podziałów naukowych, gdyż posiada on niezwykłą umiejętność stawiania otwartych pytań.

Joachim Bauer powiedział mi ważne słowa. Według niego, aby ludzkość mogła odnosić sukcesy, niezbędne są współpraca, bliskość i inteligencja[1]. Trudno się z tym nie zgodzić. Z pewnością do dłuższego życia przyczynia się także złożony proces przekazywania doświadczenia i kultury, w którym żyjący dziadkowie

niewątpliwie odgrywają ogromną rolę. W ten sposób ludzie mogą tworzyć coraz bardziej kompleksowo zorganizowane społeczeństwo, podział pracy oraz rozwój technologii. Ostatnie tysiąc lat to powolny i często sprzeczny w swoich etapach proces. Warto wiedzieć, że pod jego wpływem zmieniły się warunki życia wielu ludzi. W skutek tego chorują i umierają nawet dzieci lub młodzi dorośli, a dożycie późnej starości stanowi przywilej dla nielicznych.

Credo Joachima Bauera, które także mi przypadło do gustu pokrywa się również z moimi przekonaniami: podstawową zasadę ewolucji wyższych istot żywych stanowi kooperacja. Wyraża on ją w następujących słowach: „Uwarunkowana ewolucją recepta na sukces jednostki nie brzmi *walcz przeciwko innym*; jest to całkowite przeciwieństwo tego stwierdzenia. Chodzi o kooperację, bliskość oraz inteligencję".

Warto wiedzieć, że mózg ludzki jest nastawiony na współpracę oraz uczciwość. Dowiodły tego także stosunkowo nowe „Eksperymentalne badania gospodarcze" przeprowadzone w wielu próbach w Austrii przez pracującego w Zurychu profesora ekonomii Ernsta Fehra. Głównym hasłem ideologów kapitalizmu było dążenie do materialnego zaspokojenia jednostki, które miało stanowić siłę napędową jej działania. Okazało się jednak, że nie do końca może się ono sprawdzać. Człowiek posiada naturalną skłonność do dzielenia się i jest mu przykro, gdy inni ludzie łamią zasady uczciwego postępowania. Nasz mózg może odczuwać silny ból, kiedy doświadczamy zmarginalizowania, upodlenia i upokorzenia. Wtedy zaczynamy reagować agresją i jeśli nie zostanie ona uzewnętrzniona – trwałym stresem. Taka sytuacja skutkuje pojawieniem się choroby.

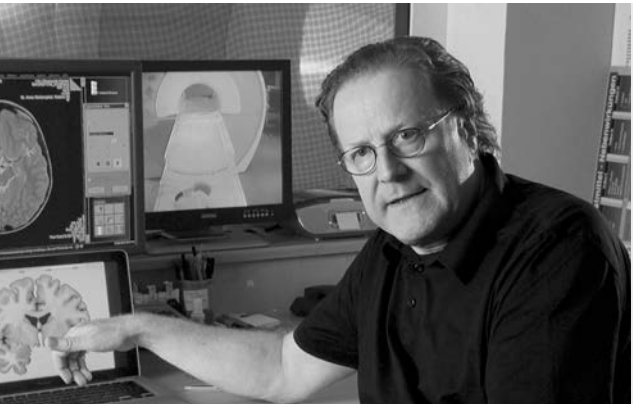
Przeprowadzono obserwacje odnośnie tego, jaki wpływ ma ogólny stan społeczeństwa na zdrowie poszczególnych jednostek.

Okazało się, że liczba lat, które powinniśmy przeżyć w zdrowiu wzrasta szybciej niż lata życia. Obecnie w Europie człowiek przezywa średnio 63 lata zachowując pełnię zdrowia.

Warto jednak zaznaczyć, że wyraźne są regionalne różnice: obywatele krajów skandynawskich średnio przeżywają 66 do 67 lat bez poważnych chorób, mieszkańcy krajów niemieckojęzycznych przeciętnie jedynie 59[2]. Innymi słowy: ludzie zamieszkujący ten region muszą liczyć się z faktem, że dwadzieścia lat ich życia może być naznaczonych chorobą; w Skandynawii z kolei – około dwunastu.

Zarówno pojęcie zdrowia, jak i choroby jest bardzo indywidualne. Rzadko chodzi o uszkodzenia genetyczne; zazwyczaj są to bardzo indywidualne nawyki życiowe bądź styl życia. Czasami to los decyduje za nas, po której stronie tabeli statystycznej się znajdziemy. Należy jednak wiedzieć, że istnieją ogólne czynniki, które mają wpływ na każdego z nas.

Kto lub co przyczynia się do powstawania tak dużych różnic pomiędzy Skandynawią a krajami niemieckojęzycznymi? Z pewnością nie chodzi o niedobór lekarzy, bowiem na 1000 mieszkańców w Austrii przypada 4,6 lekarzy, a w Niemczech 3,7. Jest to więcej niż przeciętnie w Europie (3,4)[3].



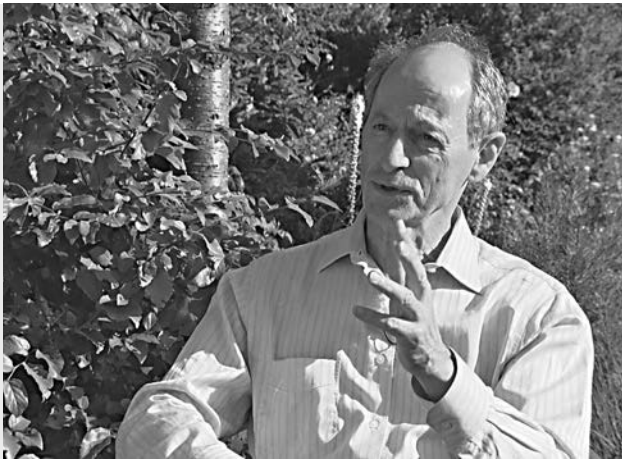
Neurobiolog, lekarz psychoterapeuta Joachim Bauer: Trwały stres wpływa negatywnie na stan zdrowia.

W Skandynawii jest to nieco poniżej przeciętnej wartości. Gdyby lekarze faktycznie przyczyniali się do uzdrowienia, to zarówno w Austrii jak i w Niemczech byłoby więcej takich przypadków, a tym samymi mieszkańcy tych krajów żyliby nie chorując dłużej niż Skandynawowie.

W rzeczywistości wygląda to jednak zupełnie odwrotnie.

Najpewniej można wytłumaczyć ten fakt stylem życia. Palenie papierosów, niedostateczna ilość ruchu oraz nadwaga to główne czynniki ryzyka zachorowań na choroby przewlekłe, które nawet dla współczesnej medycyny akademickiej wciąż stanowią problem. W Austrii, Szwecji oraz Danii żyje około 13 procent osób z dużą nadwagą. Ryzyko powstania poważnych schorzeń ma w tym regionie podobną wartość. Niemcy z 15 procentami oraz Norwegia z 10 znajdują się w nieco innych miejscach tabel statystycznych. Warto zaznaczyć, że życie Skandynawów w zdrowiu dłuższe o dziesięć lat nie wytłumaczy się powyższymi argumentami[4].

Także w kwestii palenia papierosów oraz spożywania alkoholu – kolejnymi czynnikami ryzyka, różnice między Skandynawią a krajami niemieckiego obszaru językowego nie są duże.



Epidemiolog Michael Marmot: „Równowaga wysiłek – zysk" kluczem do osiągnięcia zdrowia.

W tym miejscu należy jednak podkreślić, że istnieje pewna różnica: odchylenie w stosunku uzyskiwanych dochodów do posiadanej własności jest w krajach skandynawskich stosunkowo niskie, z kolei w Niemczech i w Austrii dość wysokie. Właśnie w Niemczech różnica pomiędzy bogatymi a biednymi wzrosła szczególnie szybko w ciągu ostatnich dwóch dekad[5].

Dzięki obszernym badaniom „Whitehall" przeprowadzonym w Wielkiej Brytanii wiemy, które czynniki jeszcze bardziej niż ciężar ciała i niezdrowy styl życia determinują ryzyko powstania choroby i przewidzianą długość życia. Chodzi głównie o osobisty wpływ każdej jednostki na swój los i pojawiające się na naszej drodze wydarzenia oraz szanse, które umożliwiają nam stanie się pełnoprawnym członkiem społeczeństwa. Michael Marmot, znany brytyjski epidemiolog i lekarz społeczny, dość dokładnie opisał wymienione czynniki nazywając je „Effort-Reward Balance". Jest to saldo między ludzkimi wysiłkami a efektem, jaki one przynoszą i stanowi ono decydujący czynnik zachowania zdrowia. Należy podkreślić, że odgrywa on dużo większą rolę niż wszystkie klasyczne czynniki ryzyka[6].

To, co obciąża nasz organizm i powoduje choroby, a co raczej nie – zostało empirycznie dowiedzione wiele lat temu w londyńskiej dzielnicy rządowej Whitehall. Właśnie tam, Michael Marmot i jego zespół w 1968 roku rozpoczęli swoje badania polegające na stałym monitorowaniu stanu zdrowia 20 000 urzędników[7]. Wiele prac badawczych trwało przez dziesięciolecia, inne rozpoczęły się wraz z serią testów Whitehall II, które nadal trwają[8].

Już od samego początku badań dotyczących wpływu stresu na organizm ludzki obalonych zostało wiele szeroko rozpowszechnionych w tym czasie mitów. Okazało się bowiem, że brak satysfakcji w pracy jest o wiele bardziej szkodliwy dla zdrowia niż nawet stresująca działalność, która jednak ma dla nas znaczenie i sens.

Kierownik badania - Sir Michael Marmot takimi słowami formułuje kryteria tego, co w świetle wyników badań przedłuża nasze życie: „Pozycja społeczna danego człowieka decyduje nie tylko o jego dochodach i reputacji, ale także o życiu i śmierci. Decydującym czynnikiem jest bowiem pozycja społeczna, jednak przede wszystkim uznanie za to, czym się zajmujemy". Ten nazywany przez Marmota syndrom statusu dotyczy każdego z nas: w zależności od tego, w jakim miejscu hierarchii społecznej się znajdujemy, jesteśmy zdrowsi od tych poniżej nas lub bardziej chorzy od tych powyżej. Pokazuje to bardzo wyraźnie, jak niesprawiedliwe, a wręcz nieludzkie jest w sferze zawodowej umiejscowienie uznania, podziwu i szacunku. Badacz twierdzi, że „Im niżej się znajdujemy, tym większe prawdopodobieństwo powstania choroby, a tym samym śmierci. Gdybyśmy jechali teraz przez Londyn lub Wiedeń, to w promieniu 20 minut rowerowych spotkalibyśmy ludzi, których średnia długość życia różniłaby się o dziesięć lat"[9].

Należy zaznaczyć, że taka hierarchia jest również szkodliwa dla zdrowia, gdyż dopuszcza ona tylko w ograniczonym zakresie tak zwane ludzkie sprzężenie zwrotne. „Przy pomocy klasycznych czynników ryzyka, takich jak styl życia, palenie papierosów oraz nadwaga, możemy uzasadnić tylko jedną trzecią różnic w oczekiwanej długości życia oraz życia w zdrowiu", wyjaśnia Marmot odpowiadając na pytanie dlaczego drugie badanie Whitehall na około 8300 uczestnikach trwa kilkanaście lat. Opublikowane w 2007 roku wyniki pośrednie wyraźnie przedstawiają dane odnośnie wpływu na stan zdrowia niedostatecznej ilości pozytywnych opinii od współpracowników lub kierownictwa. Tym samym możemy wywnioskować, jak często niesprawiedliwie traktuje się ludzi w sferze zawodowej. Kwestionariusz opracowany przez niemieckiego współpracownika Marmota

- Johannesa Siegrista pokazuje u osób z tak zwaną nierównowagą wysiłek-zysk odpowiedzi takie jak: „Pracuję stale pod presją czasu; odpowiadam za zbyt wiele spraw; często przeszkadza mi się w pracy; w ostatnich latach moja praca stała się coraz bardziej wymagająca". W kategorii nagrody znalazły się takie odpowiedzi jak: „Nie jestem traktowany z należytym szacunkiem przez moich przełożonych; w razie trudności nie otrzymuję adekwatnego wsparcia; jestem często traktowany niesprawiedliwie; moja zawodowa przyszłość jest niepewna"[10].

Równolegle uzyskane dane dotyczące zdrowia nie pozostawiają żadnych wątpliwości co do wpływu na organizm ludzki braku sprawiedliwości oraz uznania: w ciągu jedenastu lat obserwacji pojawiło się 528 nowych przypadków zawału mięśnia sercowego i choroby wieńcowej u uczestników, którzy przed rozpoczęciem badań nie wykazywali jakichkolwiek objawów choroby serca. Okazało się, że osoby szczególnie niesprawiedliwie traktowane w życiu zawodowym chorowały o około 55 procent częściej na serce w porównaniu do tych, które czuły się doceniane. Michael Marmot uważa, że najlepiej pozostawić nazwę jego koncepcji „Effort-Reward Balance" w oryginale. Jest on entuzjastycznie i dogłębnie przekonany o jej słuszności, a także sądzi, że stanowi ona „klucz do zdrowia, co można także wyrazić w innych słowach: jeśli ktoś stale doświadcza ignorowania swojego działania oraz inicjatywy zaczyna chorować, a przewidywana długość jego życia ulega skróceniu". Właśnie do takich wniosków doszedł Sir Marmot i jego zespół po 35 latach pracy z 20 000 osób. Każdy z nas może zostać swoim własnym „uzdrowicielem", jeśli tylko zwrócimy szczególną uwagę na nasze relacje z kolegami z pracy oraz współpracownikami i zaczniemy walczyć o bardziej sprawiedliwe warunki w środowisku zawodowym. Przeprowadzone w ostatnich latach obszerne badania porównawcze opierały się na próbie ustalenia kryteriów współpracy społecznej.

Należy zaznaczyć, że jakość relacji społecznych jest przy tym niezwykle istotna. Badacze zaliczają do niej tak zwane sieci społeczne, zaufanie do bliźnich, ale także akceptację różnorodności, czyli różnych kultur i grup etnicznych.

Kolejnym kluczowym kryterium jakości relacji społecznych jest poczucie jedności z daną wspólnotą – pojęcie to obejmuje poczucie sprawiedliwości, zaufania do instytucji oraz identyfikacji z nimi. Naukowcy są zdanie, że równie ważną rolę odgrywa tak zwany zakres orientacji społecznej, który wyraża się w solidarności, chęci niesienia pomocy, uznaniu zasad współżycia społecznego i możliwości uczestniczenia w życiu wspólnoty. Niemiecka Fundacja Bertelsmanna opublikowała w 2013 wszystkie dane pochodzące z ostatnich dwóch dekad wraz z ich oceną. Okazało się, że spójność społeczna jest najsilniejsza w Danii, a następnie w Norwegii, Finlandii i Szwecji; Niemcy i Austria znajdują się na środkowych pozycjach[11].

Wnioski są proste i oczywiste: człowiek skazany jest na kooperację i wspólnotę. Do tego zaufanie a współpraca aktywizują działanie komunikatorów w mózgu, które przyczyniają się do stanu zadowolenia i pozytywnie wpływają na nasz układ immunologiczny. Kiedy ludzie traktowani są w sposób nieuczciwy, upokarza się ich, marginalizuje lub ignoruje, mózg reaguje reakcją stresową, która osłabia wewnętrzne systemy naprawcze organizmu i sprzyja powstawaniu wszelkiego rodzaju chorób. Jeszcze silniejsze działanie w skutkach ma obojętność.

Należy stanowczo podkreślić, że medycyna, która nie uwzględnia tych czynników, a ciało ludzkie traktuje wyłącznie jako narzędzie, ma niewielkie szanse zapisać się na stałe. Narządy można przyciąć lub wymienić; na skład krwi oraz poziom hormonów również da się wpłynąć, jednak trzeba pamiętać, że po takich zabiegach może ponownie pojawić się choroba. Choroba

pojawia się przede wszystkim wtedy, gdy organizm ludzki traci równowagę. Uzdrowienie jest możliwe wówczas, gdy terapeuci pomogą pacjentowi zmienić niekorzystną konstelację w ich wnętrzu, a także w ich otoczeniu. Dzięki temu uaktywnia się siła uzdrawiania.

Proces ten jest bardzo indywidualny. W trakcie podróży badawczych do specjalistycznych klinik, immunologów, badaczy komórek oraz neurobiologów, które odbyłem w ciągu ostatnich lat dowiedziałem się, że istnieje wiele innych czynników przez długi czas błędnie traktowanych jako zagrożenie dla zdrowia. Zazwyczaj były one zbyt uogólnione i powierzchowne. Zrozumiałem także, że wiele wyobrażeń oraz koncepcji funkcjonowania ludzkiego organizmu zasadniczo zmieniło się w czasie ostatnich dwóch, trzech dekad.

Poprzez swoją książkę chciałbym zaprosić czytelników na wędrówkę wokół wyników badań, faktów i spostrzeżeń, którymi intensywnie zajmowałem przez ostatnie dwie dekady. W mojej opinii kluczową kwestią jest odpowiedź na pytanie: co pomaga człowiekowi zachować jak najdłużej zdrowie, a co sprawia, że organizm ludzki choruje? Dzięki tej wiedzy można rozstrzygnąć kolejne zagadnienie: co sprawia, że osoby poważne chore odzyskują zdrowie?

Człowiek – cudowne stworzenie

Na wstępie chciałbym zaznaczyć, że jestem pełen podziwu, jak długo tak złożona istota żywa jaką jest człowiek może żyć w zdrowiu będąc narażona na liczne obciążenia organizmu. Człowiek jest dziełem sztuki, które każdego dnia jest wciąż udoskonalane. Zasada współpracy, którą ludzie wytworzyli na drodze ewolucji odgrywa znaczenie także we wnętrzu organizmu – chodzi o niezwykle złożoną sieć wzajemnie komunikujących się komórek i zachodzących pomiędzy nimi procesów, które składają się na nasze życie. Wszystkie z nich reagują na to, co w danej chwili dzieje się w naszym otoczeniu. Każda komórka naszego ciała stale uczy się czegoś nowego, a tym samym poprawia swoją zdolność do dalszego rozwoju.

Niestety wciąż dominujące pojmowane natury uniemożliwia bliższe poznanie tych zagadnień. Niektórzy naukowcy są zdania, że wszystkimi procesami w ludzkim organizmie sterują geny, których celem jest ich maksymalne namnażanie się umożliwiające przetrwanie.

Właśnie w ten sposób definiuje organizm ludzki zoolog - Richard Dawkins, autor książki „Samolubny gen". Jest on zdania, że choroba powstaje poprzez defekty genetyczne, które przypadkowo powstają w organizmie poprzez wniknięcie do niego wirusów lub innych mikroorganizmów, albo są dziedziczone. Wnioski Dawkinsa są dość proste: aby przywrócić zdrowie należy naprawić geny.

Ludzki genom jest od dość dawna całkowicie zdekodowany, jednak wszelkie próby zwalczenia przy jego pomocy najpoważniejszych chorób nie powiodły się. Im dokładniej opisują go naukowcy, tym bardziej świadomi są faktu swojej niewiedzy.

Jedno jest pewne: geny nie tylko potrafią kontrolować organizm, lecz są one także sterowane przez inne składniki komórek. Od ponad dziesięciu lat wiadomo, że geny potrafią również magazynować informacje o doświadczeniach naszego ciała i tym samym zmieniać swój sposób działania.

Budulcami naszego życia są komórki, które w niezwykle złożony w swoich procesach sposób utrzymują nasz organizm przy życiu. Stale odnawiają się, abyśmy mogli pozostać zdrowi. Komórki posiadają niesamowite właściwości naprawy powstałych defektów oraz uszkodzonych funkcji. Najważniejszą rolę w organizmie odgrywa najbardziej prymitywny ze wszystkich ludzkich komórek typ - embrionowe komórki macierzyste wytwarzane w łonie matki oraz dorosłe komórki macierzyste utrzymujące organizm w formie aż do późnej starości. Komórki macierzyste są budulcami naszego życie, jednak jeszcze nieprzystosowanymi do wykonywania zadań specjalnych. Posiadają one zdolność dzielenia się przez okres całego życia danego organizmu, a także wytwarzania innego rodzaju komórek. Z embrionalnych komórek macierzystych mogą w razie potrzeby powstać komórki mięśniowe, nerwowe, a nawet immunologiczne.

Z kolei dorosłe komórki macierzyste mogą wytwarzać komórki tylko jednego typu tkanki - krwi, skóry lub jelita. Każdego dnia wytwarzają one duże ilości wyspecjalizowanych komórek i odnawiają mocno uszkodzone organy; zastępują stare krwinki i leczą zniszczone tkanki. W szpiku kostnym produkują codziennie kilka miliardów komórek krwi oraz komórek układu odpornościowego. Prawidłowo funkcjonujące komórki mięśniowe są praktycznie