



Orina Krajewska

**Holi-  
stycznę  
ścieżki  
zdrowia.  
BĄDŹ**

sensus

Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiegokolwiek postaci jest zabronione. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie książki na nośniku filmowym, magnetycznym lub inny powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

Wszystkie znaki występujące w tekście są zastrzeżonymi znakami firmowymi bądź towarowymi ich właścicieli.

Autor oraz Wydawnictwo HELION dołożyli wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były kompletne i rzetelne. Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. Autor oraz Wydawnictwo HELION nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Opieka redakcyjna: Ewelina Burska

Ilustracje wewnątrz książki: Kaja Kusztra

Projekt okładki: Michał Pawlik

Projekt składu i skład: Adrian Partyka

Redakcja: Renata Grzywna, Natalia Jońska

Korekta: Renata Grzywna, Natalia Jońska

Autorzy zdjęć wykorzystanych w książce zamieszczeni są na s. 240

Wydawnictwo HELION

ul. Kościuszki 1c, 44-100 GLIWICE

tel. 32 231 22 19, 32 230 98 63

e-mail: [sensus@sensus.pl](mailto:sensus@sensus.pl)

WWW: <http://sensus.pl> (księgarnia internetowa, katalog książek)

Drogi Czytelniku!

Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres

<http://sensus.pl/user/opinie/pomeho>

Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

ISBN: 978-83-283-3333-8

Copyright © Helion 2018

Printed in Poland.

- [Kup książkę](#)
- [Poleć książkę](#)
- [Oceń książkę](#)

- [Księgarnia internetowa](#)
- [Lubię to! » Nasza społeczność](#)

# SPIS TREŚCI

---

OD AUTORKI | 7

## WPROWADZENIE DO MEDYCYNY INTEGRALNEJ

Rozmowa z dr Elżbietą Dudzińską | 17

## ROLA ODŻYWIANIA, MAKROBIOTYKA NA TALERZU

Rozmowa z Kornelią Westergaard | 53

## POTĘGA AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ

Rozmowa z prof. Hiroakim Tanaką | 79

## GDZIE LEŻY PRZYCZYNA?

Rozmowa z dr Preeti Agrawal | 99

## MEDYCYNĄ KONWENCJONALNA

## I MEDYCYNĄ ALTERNATYWNA

Rozmowa z Wojciechem Eichelbergerem | 111

## MOC WEWNĘTRZNYCH KOMUNIKATÓW

Rozmowa z Levaną Marshall | 125

CANCER COACHING,  
CZYLI PODRĘCZNY ZESTAW SAMOPOMOCY

Rozmowa z Anną Borzeszkowską | 137

GENY I ICH WPŁYW NA NASZE ZDROWIE

Rozmowa z prof. Janem Lubińskim | 159

TRADYCYJNA MEDYCYNA CHIŃSKA

Rozmowa z prof. Li Jie | 179

HISTORIA ZIELARSTWA, NAJWAŻNIEJSZE ZIOŁA ZDROWOTNE

Rozmowa z Franciszkiem Rucińskim | 201

MEDYTACJA I PODRÓŻ W GŁĄB SIEBIE,  
ZDROWIE NA POZIOMIE DUCHOWYM

Rozmowa z Andrzejem Krajewskim | 221

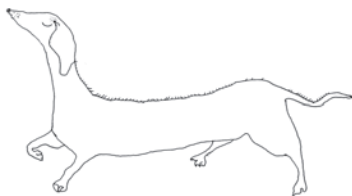
PSYCHOLOGIA I DUCHOWOŚĆ

Druga rozmowa z Wojciechem Eichelbergerem | 231



## PROF. HIROAKI TANAKA (1947 – 2018)

Profesor na Uniwersytecie Kiusiu w Fukuocce. Twórca słow joggingu, treningu sportowego o niskiej intensywności niko niko („z uśmiechem”), dzięki któremu w wieku pięćdziesięciu lat ukończył maraton ze swoim życiowym rekordem 2 godzin 38 minut i 50 sekund. Absolwent wychowania fizycznego na Uniwersytecie Edukacyjnym w Tokio. Jego specjalizacją była fizjologia sportu z naciskiem na leczenie i prewencję chorób cywilizacyjnych, między innymi otyłości i miażdżycy. Zajmował się również profilaktyką zdrowotną i promował poprawę zdrowia dzięki aktywności fizycznej. Opracował oryginalne metody treningu wspomagające profilaktykę zdrowotną osób starszych, które są wcielane w życie w wielu japońskich miejscowościach i przynoszą bardzo pozytywne rezultaty. Zmarł w 2018 r. w wieku siedemdziesięciu jeden lat.



## POTĘGA AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ

---

### Rozmowa z prof. Hiroakim Tanaką

---

*Część leczenia zależy od woli wyleczenia.*

– Seneka Młodszy

Myśląc nad tym, kto byłby najbardziej odpowiednią osobą do przeprowadzenia wywiadu na temat aktywności fizycznej i jej wpływu na zdrowie, trafiłam na niezwykłą metodę, slow jogging. Tempo biegania z uśmiechem, które czyni cuda. Twórca metody, profesor Hiroaki Tanaka z Japonii, z pełną determinacją od lat prowadził kliniczne badania na temat wpływu slow joggingu na zdrowie. Strzał w dziesiątkę. Długo zastanawiałam się, jak i gdzie spotkać się z profesorem. Postanowiłam odezwać się do jego asystentki, Magdaleny Jackowskiej, licząc na to, że w niedalekiej przyszłości będą przejazdem w Europie. Szczęście dopisało, tydzień później spotkałam się z profesorem Tanaką i Magdą w Gdańsku, gdzie akurat prowadzili specjalne treningi i wykłady na temat slow joggingu. Jestem ogromnie wdzięczna za to spotkanie. Dzięki niemu zmieniłam postrzeganie roli aktywności fizycznej i sama zaczęłam „slowjogować”. Zachęcam do tego również Państwa: uprawiajcie jogging nie tylko dla własnego zdrowia, ale też w imię pamięci profesora Tanaki, który pozostaje dla nas prawdziwą inspiracją. Ten wywiad to prawdopodobnie ostatnia publikowana rozmowa z Nim.

## Co wiemy na temat wpływu aktywności fizycznej na nasze zdrowie?

W 1953 roku dr Jerry Morris, epidemiolog z Anglii, udowodnił interesującą rzecz: w Anglii kursowały autobusy piętrowe, a w każdym z nich zawsze znajdowało się dwóch pracowników: kierowca i kontroler biletów. Ze względu na konieczność sprawdzania biletów także na górnym pokładzie autobusu kontroler musiał dużo chodzić, podczas gdy kierowca zawsze siedział. W tamtych czasach choroby serca były najczęstszą przyczyną zgonów. Dr Morris odkrył, że choroby sercowo-naczyniowe zdarzały się znacznie częściej wśród kierowców niż wśród kontrolerów. To było pierwsze odkrycie.

Następnie naukowiec przeprowadził kolejny eksperyment: w urzędach pocztowych. Tutaj także znalazł dwa typy pracowników o zupełnie innym poziomie aktywności fizycznej — listonoszy, którzy dużo chodzili, oraz urzędników, którzy pracowali, siedząc przy biurkach. Rezultaty badania były takie same.

Te wnioski stały się kamieniem milowym dla badań nad aktywnością fizyczną, wiążąc jej poziom z chorobami. Od tego momentu wiele badań epidemiologicznych potwierdziło wpływ aktywności na stan zdrowia. Publiczna służba zdrowia zaczęła popierać ruch, głosząc hasła: „Ruszajmy się, spacerujmy — chodząc, będziecie zdrowsi”. Później odkryto jednak, że chodzenie czy joga, czyli ćwiczenia o niewielkiej intensywności, nie są wystarczająco skuteczne, aby wpłynąć na pracę serca.

## Dlaczego?

Powodem może być próg treningowy, po którym następuje adaptacja funkcji sercowo-naczyniowych. Zaczęliśmy badać ten temat około 1970 roku. Na igrzyskach olimpijskich w Tokio w 1964 roku srebrny medal zdobył biegacz z Niemiec, Harald Norpoth. Był niezwykle szczupły, a gdy zobaczyliśmy, jak trenuje, byliśmy zaskoczeni, bo wykonywał ćwiczenia bardzo proste i lekkie w porównaniu z treningiem inter-

wałowym, który był wówczas bardzo popularny. Osobiście uwielbiałem trudne ćwiczenia, ale przeciążały mnie, więc kiedy został u mnie zdiagnozowany problem z sercem i nie mogłem ich więcej wykonywać, całkowicie zrezygnowałem z treningów i zostałem menedżerem biegaczy. niesamowite wyniki Norpotha zafascynowały mnie, więc skontaktowałem się z jego lekarzem i trenerem, doktorem van Aakenem. Gdy się spotkaliśmy, powiedział mi: „Wszyscy powinni biegać. Nawet starsi ludzie, młodzież i dzieci powinni biegać, aby zapobiec chorobom układu krążenia i nowotworom. Nie trzeba biegać szybko, wystarczy zachować powolne, ale stałe tempo”.

Skąd to wiedział, jeśli nie było na to żadnych naukowych dowodów?

Miał niezwykłą charyzmę, ale zgadza się, sprawdziłem, że żadne naukowe dowody nie potwierdzały tego, co mówił. Nie udowodniono wpływu tempa i intensywności ćwiczeń na zdrowie. W tamtych latach można było oprzeć się wyłącznie na doświadczeniu. W latach 70. rozpoczęliśmy dokładne badania kontynuowane przez dziesięć lat: „Wpływ intensywności ruchu na funkcjonowanie serca i choroby układu krążenia”. Badaliśmy efekty treningu o intensywności 50 procent maksymalnego poboru tlenu —  $VO_2\max$ , czyli prostego joggingu, który może uprawiać każdy. Rezultaty były niesamowite, ale nikt nam nie wierzył. Europa i Ameryka nadal wołały ciężki trening. W dzisiejszej kulturze wciąż obecny jest trend bardzo intensywnych ćwiczeń jako ścieżki do osiągnięcia sukcesu. Zgadzam się, że dla szybkiego efektu to podejście się sprawdza, ale jeśli mówimy o zachowaniu zdrowia w długiej perspektywie, sprawa wygląda inaczej. Często też twierdzenia na ten temat są opierane na badaniach krótkoterminowych.

Następnie w latach 80. zbadaliśmy i porównaliśmy dwa różne poziomy intensywności ćwiczeń — cięższe i lżejsze — oraz ich wpływ na nadciśnienie. Ponownie uzyskaliśmy potwierdzające wyniki — każde ćwiczenia są skuteczne, ale niekoniecznie ciężki trening jest najbardziej



efektywny. Potem już powtarzaliśmy i stosowaliśmy te same badania na grupach pacjentów z cukrzycą i chorobami serca.

Większość z nas sądzi, że im bardziej wycieńczeni czujemy się po treningu, tym lepiej — na lekkie ćwiczenia szkoda czasu. Cóż, teraz wiemy, że to nieprawda. Idealne ćwiczenia dla długiego, zdrowego życia są powolne.

Teoretycznie wszyscy wiemy, że ćwiczenia są dobre dla zdrowia, ale co tak naprawdę oznacza ćwiczenie dla zdrowia? O jakiego rodzaju i jak częstych ćwiczeniach mówimy?

Hipokrates mówił, że każdy powinien wykonywać właściwą ilość ćwiczeń, nie za mało i nie za dużo.

Skąd wiadomo, kiedy ich intensywność jest optymalna?

To dobre pytanie. Optymalny trening jest bardzo ważny. Nie za mało i nie za dużo — pośrodku. Jednym z kryteriów jest uśmiech — jeśli możesz się uśmiechać i jesteś w stanie prowadzić rozmowę w czasie treningu, to znaczy, że jego intensywność jest właściwa. Bardzo intensywne ćwiczenia powodują stres, a na pewno nie potrzebujemy go więcej w swoim życiu. Po latach badania optymalnej, indywidualnie dostosowanej intensywności ćwiczeń stało się jasne, że 30 minut aktywności fizycznej dziennie, na tyle lekkiej, aby uprawiać ją z uśmiechem, może zdziałać cuda.

Dlaczego uśmiech jest tak ważny?

To znaczy, że czujesz się komfortowo. Japońskie *niko niko* znaczy właśnie „uśmiechać się”. Tempo *niko niko* jest spokojnym tempem, które można utrzymać, uśmiechając się. W odróżnieniu od tradycyjnego treningu, który wymaga skupienia i wysiłku, wolne tempo i niska

intensywność pozwalają prowadzić rozmowę, śpiewać lub po prostu się uśmiechać.

Czy na bazie tempa niko niko zdefiniował pan trening o nazwie *slow jogging* (z ang. wolny jogging)?

Jogging zasadniczo różni się od większości popularnych programów sprawności fizycznej. Samo słowo „jogging” używane jest dla odróżnienia tej spokojniejszej aktywności od biegania. Uprawianie jogingu poprawia działanie serca, płuc i układu krążenia.

Według definicji jogingu Williama J. Bowermana jest to równomierny lub niespieszny bieg uprawiany naprzemiennie z chodzeniem dla wyrównania oddechu. Jest to rodzaj biegu, opisany jako kolejny typ ruchu po chodzeniu.

Zostaliśmy stworzeni, aby biegać. Jeśli przeanalizujemy anatomię naszych ciał i proporcje poszczególnych mięśni, stanie się jasne, że zostały zaprojektowane bardziej do biegania niż chodzenia. Slow jogging uprawiany prawidłowo przypomina sposób poruszania się naszych przodków, którzy w ten sposób pokonywali kilka kilometrów, nie męcząc się.

Czy jest jakaś specjalna technika uprawiania *slow joggingu*?

Jest kilka wskazówek:

- Zwolnij. Nie biegnij za szybko.
- Biegaj dla przyjemności.
- Szybko i intensywnie uprawiaj krótkie sprinty i serie ćwiczeń.
- W ruchu muszą pozostawać przede wszystkim kostki i biodra.
- Wykonuj proste ćwiczenia siłowe z wykorzystaniem hantli kulowych i typu burpee.
- Zadbaj o swoje podstawy, czyli o stopy. Noś płaskie obuwie dostosowane do kształtu stopy, gdy stoisz. Obuwie do biegania

może zmieniać naturalną pozycję stopy. Uprawiając jogging, zawsze ląduj na środkowej części stopy, czyli podbiciu (możesz podskoczyć kilka razy lub przebiec się tyłem, żeby sprawdzić, jak ląduje stopa w najbardziej naturalny sposób; ćwiczenie ma być naturalne i wygodne). Chodź boso jak najczęściej.

- Zachowuj prawidłową postawę (trzymaj pion od podbicia stopy aż do głowy, stawiaj małe kroki jak przy lekkim podskakiwaniu; nie ma potrzeby kopać lub deptać podłoża z dużą siłą).
- Krok po kroku (liczba kroków na minutę): dla początkujących zazwyczaj jest to od 150 do 170 kroków, ale idealna liczba to 180 kroków na minutę.
- Oddychanie — zaufaj instynktowi. Twoje ciało wie, co robić. Nie zmuszaj się do oddychania przez nos, po prostu uśmiechnij się i ruszaj, rozmawiając lub śpiewając.
- Odzyskuj siły.
- Kończ każdy bieg tak, byś za chwilę mógł go powtórzyć.
- Bądź własnym trenerem i obserwuj swoje ciało.

### Czego potrzebujemy, aby zacząć?

Poza wolnym czasem i chęcią spróbowania potrzebne będą odpowiednie buty i ubranie. Jeśli chcesz być zdrowszy, zacznij w dowolnym momencie i nie zastanawiaj się, co jest ważne. Po prostu to zrób.

### Czy są jakieś ograniczenia dla uprawiania slow joggingu?

Absolutnie żadnych. Jeśli ktoś nie ma przeciwwskazań do chodzenia, to nie ma przeciwwskazań do tego, aby uprawiać slow jogging. To jest najbardziej podstawowe kryterium — ani wiek, ani kondycja fizyczna nie są przeciwwskazaniami. Slow jogging można uprawiać nawet po 90. roku życia. Można ćwiczyć bardzo wolno, spokojnie i nadal będzie to bieganie. Możesz to robić nawet w domu.

Czy zaleca pan łączenie slow joggingu z innymi rodzajami aktywności fizycznej?

Slow jogging można traktować jako podstawę dla sprawności i zdrowia. Każdy biegacz może opanować tę technikę, aby lądować na stopach miękko i sprężysto. Trzeba zapracować sobie na możliwość uprawiania trudnych i szybkich biegów. Slow jogging może być także metodą na odzyskanie sprawności. Dla mnie jest on wystarczający sam w sobie.

Zrzucenie wagi jest jednym z głównych powodów podejmowania ćwiczeń. Czy najlepiej jest połączyć bieganie z dietą?

Tak. Historia ludzkości pokazuje, że nie jesteśmy w stanie jeść dużo.

Aż do czasów obecnych.

I w tym problem. Jemy za dużo. Jaka jest różnica między zwierzęciem a człowiekiem? Zwierzę poddaje się swoim instynktom, my zaś nauczyliśmy się je kontrolować. Dodatkowo zatarły się u nas granice między instynktem a zachcianką. Chce ci się spać, ale musisz gdzieś iść, więc kontrolujesz się i robisz to, co powinieneś, albo masz ochotę na seks, ale oczywiście jesteś w stanie to opanować. Niestety w przypadku jedzenia jest inaczej. Mamy ogromne problemy z kontrolowaniem ilości spożywanego jedzenia. To nasz nałóg, ale pozytywne jest to, że przy odpowiednim wysiłku jesteśmy w stanie nauczyć się nad nim panować. Jest takie badanie, bardzo stare, z 1956 roku, dotyczące zmian apetytu u myszy, które poświęcały w ciągu dnia różne ilości czasu na ćwiczenia



— od 1 minuty, poprzez 10 minut, 20 minut, do 5 godzin dziennie. W przypadku tych myszy, które biegały od 1 do 5 godzin dziennie, im więcej zwierzę ćwiczyło, tym więcej jadło. Wszystkie myszy mogły jeść tyle, ile chciały. Ta grupa, która ćwiczyła najwięcej, przyjmowała najwięcej kalorii. Niezależnie od ilości ćwiczeń waga zwierząt pozostawała taka sama. Hipoteza mówi, że podobnie wygląda to u ludzi: im więcej ćwiczymy, tym większy mamy apetyt. Myszy, które ćwiczyły poniżej godziny dziennie, miały tendencję do przyjmowania większej liczby kalorii, niż były w stanie spalić, a masy ich ciał rosły. Niewielkie dawki ćwiczeń nie powinny stanowić wymówki dla nieograniczonej konsumpcji.

Ponadto badania, które przeprowadziliśmy, pokazały, że najsukuczniejszy spadek wagi ciała bez utraty masy mięśniowej następuje wtedy, gdy łączymy ćwiczenia z niewielkimi ograniczeniami przyjmowanej liczby kalorii. Grupy, które tylko ćwiczą lub tylko przestrzegają surowej diety, uzyskują mniej zadowalające rezultaty.

Zmiany w wadze ciała zachodzą w bardzo prosty sposób: chodzi o równowagę między kaloriami przyjmowanymi a kaloriami wydatkowanymi. Przewaga kalorii spalanych skutkuje utratą wagi, przewaga przyjmowanych — jej wzrostem.

Otyłość jest problemem cywilizacyjnym, to problem naszych czasów, który się pojawił między innymi dlatego, że ludzie przestali się ruszać. Cywilizacja się zmienia, a my razem z nią. Po prostu nie potrzebujemy już biegać.

[Ale czy nie przestaliśmy biegać już bardzo dawno temu?](#)

Globalnie można powiedzieć, że około trzydziestu lat temu. Dziesięć tysięcy lat temu człowiek głównie zdobywał pożywienie, polując. Aż do lat 70. dwudziestego wieku żył bardziej aktywnie. Potem rozwinęła się komunikacja: samochody, metro. Zanim stała się powszechna, musieliśmy się dużo więcej ruszać



# PROGRAM PARTNERSKI

— GRUPY HELION —

- 
1. ZAREJESTRUJ SIĘ
  2. PREZENTUJ KSIĄŻKI
  3. ZBIERAJ PROWIZJĘ

Zmień swoją stronę WWW w działający bankomat!

**Dowiedz się więcej i dołącz już dzisiaj!**

<http://program-partnerski.helion.pl>

GRUPA  
**Helion** 

**Czy długowieczność jest możliwa?  
Czy można uniknąć chorób cywilizacyjnych? Jak sobie z nimi radzić?  
Jak walczyć, by wygrać lub poprawić komfort życia w chorobie?**

Co roku w Polsce około stu pięćdziesięciu tysięcy osób dowiaduje się, że ma chorobę nowotworową. Nowotwory złośliwe, choroby przewlekłe czy autoimmunologiczne znamy coraz częściej z najbliższego otoczenia. Pacjenci i ich bliscy są zwykle zagubieni i nierzadko pozostawieni sami sobie. W akcie desperacji krążą po omacku między medycyną konwencjonalną i alternatywną, nie wiedząc, komu ufać. Tymczasem idealna ścieżka zarówno zapobiegania, jak i leczenia to medycyna integralna – spojrzenie na pacjenta w sposób holistyczny, uwzględniający indywidualne potrzeby chorego i jego preferencje, z poszanowaniem jedności ciała i ducha.

Książka jest zbiorem kilkunastu rozmów przeprowadzonych przez **Orinę Krajewską** z wybitnymi specjalistami reprezentującymi różne dziedziny związane ze zdrowiem człowieka.

**To przewodnik dla tych, którzy chcą już dziś holistycznie zadbać o zdrowie swoje i swoich bliskich.**

*Całym sercem polecam tę niezwykle cenną książkę. Orina łączy osobiste doświadczenie przejścia przez chorobę mamy z wiedzą specjalistów medycyny holistycznej. Holistycznego rozumienia siebie. Jestem przekonana, że ich wiedza i mądrość przyniosą pomoc chorującym i ich bliskim, a także wszystkim, którzy świadomie chcą dbać o siebie i swoje zdrowie. Dziękuję, Orinko!*

Maja Ostaszewska, aktorka

*Trzymają Państwo w rękach wartościową, pasjonującą lekturę, która może przywracać wiarę pacjentom, inspirować lekarzy, a wszystkim przypominać, jak dobrze żyć.*

Jacek Santorski, psycholog,  
prof. hon. Szkoły Biznesu Politechniki Warszawskiej

ebook dostępny wyłącznie na:  
**ebookpoint.PL**



OSOBOWOŚĆ ODNOWA

**sensus**

Księgarnia internetowa:  
<http://sensus.pl>

Sprawdź najnowsze promocje:  
• <http://sensus.pl/promocje>  
Książki najchętniej czytane:  
• <http://sensus.pl/bestsellery>  
Zamów informacje o osobowościach:  
• <http://sensus.pl/novosci>

Zamówienia telefoniczne:  
**0 801 339900**  
**0 601 339900**

Hellon SA  
ul. Kosciuszki 1c, 44-100 Gliwice  
tel.: 32 230 98 63  
e-mail: [sensus@sensus.pl](mailto:sensus@sensus.pl)  
<http://sensus.pl>

ISBN 978-83-283-3333-8



cena 39,90 zł