



lek. med. Richard P. Brown
lek. med. Patricia L. Gerbarg
Barbara Graham



Różeniec
górski
złoty korzeń

**Cudowny adaptogen
na zwiększenie energii,
eliminację stresu,
lepszą pracą mózgu**

lek. med. Richard P. Brown
lek. med. Patricia L. Gerbarg
Barbara Graham


Różeńiec
górski
złoty korzeń

**Cudowny adaptogen
na zwiększenie energii,
eliminację stresu,
lepszą pracę mózgu**

Vital
GWARANCJA ZDROWIA

REDAKCJA: Ewelina Kuryłowicz
SKŁAD: Anetta Piechowska
PROJEKT OKŁADKI: Anetta Piechowska
TŁUMACZENIE: Krzysztof Sołowiej

Wydanie I
BIAŁYSTOK 2019
ISBN 978-83-8168-149-0

THE RHODIOLA REVOLUTION by Richard P. Brown, M.D. and Patricia L. Gerbarg, M.D.
Copyright © 2004 by Richard P. Brown, M.D. and Patricia L. Gerbarg, M.D.
By arrangement with the author. All rights reserved.

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2018
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.

Książka ta zawiera porady i informacje odnoszące się do opieki zdrowotnej. Nie powinny one jednak zastępować porady lekarza ani dietetyka. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś skonsultować się z lekarzem, zanim rozpoczniesz jakikolwiek program poprawy zdrowia czy leczenia. Dołożono wszelkich starań, aby informacje zaprezentowane w tej książce były rzetelne i aktualne podczas daty jej publikacji. Wydawca i autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek skutki dla zdrowia mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.



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.vitalni24.pl – detal
strona wydawnictwa: www.wydawnictwovital.pl

Więcej informacji znajdziesz na portalu www.odzywianie24.pl

PRINTED IN POLAND

Pamięci naszych zmarłych rodziców

dr. Davida S. Gerbarga
Pułkownika Gerharda Browna
Marii Brown

Oraz tym, którzy wciąż przebywają wśród nas

Dorothy Gerbarg-Barzin
Richardowi Barzinowi

Naszym wspaniałym dzieciom

Laurze, Joshui i Davidowi

Oraz nauczycielom, w podzięce za przekazaną mądrość

Sri Sri Ravi Shankarowi
Sensei Imaizumi

Spis treści

Przedmowa	9
Podziękowania	15
Wstęp: Nasze odczucia związane z niezwykłą rośliną	19

Część I

Różeniec górski a energetyczne załamanie się ludzkiej kondycji

Rozdział 1. Energia, stres i twoje zdrowie	35
Rozdział 2. Wpływ stresu na poziom energii	59
Rozdział 3. O równoważeniu wpływu stresu i energii	83

Część II

Co różeniec górski może zrobić dla ciebie

Rozdział 4. Dlaczego różeniec górski jest tak wyjątkowy?	101
Rozdział 5. Przywróć umysłowi młodość	145

Rozdział 6.	Zwiększenie fizycznej sprawności	169
Rozdział 7.	Skrajny stres: ostateczna granica	185
Rozdział 8.	Zabezpiecz swoje serce	199
Rozdział 9.	W walce z przygnębieniem i lękiem	207
Rozdział 10.	Pokonaj zmęczenie	233
Rozdział 11.	Usprawnij funkcje seksualne	251
Rozdział 12.	Przywróć równowagę hormonalną twojego ciała ..	267
Rozdział 13.	Zwiększ odporność na choroby	281
Rozdział 14.	Zrzucić dodatkowe kilogramy	299

Część III

Naenergetyzowani do życia

Rozdział 15.	Co wpływa na twój poziom energii	313
•	Wysokoenergetyczna dieta	314
•	Najważniejsze suplementy ziołowe i odżywcze	319
•	Aktywne ciało, sprawny umysł	321
•	Energetyzujące efekty przebywania w dobrym towarzystwie ...	324
•	Sen i naturalny rytm organizmu	325
•	Czerpanie energii z wewnątrz	328
Dodatkowe źródła informacji	333
Zakup ziół i suplementów dobrej jakości	336
Bibliografia	341

Przedmowa

Książka, którą trzymasz w ręku, jest doskonałym uzupełnieniem rosnącej grupy pozycji wydawniczych dotyczących ziołolecznictwa i leków pochodzenia roślinnego. W ostatnich dziesięcioleciach zainteresowanie tego typu produktami rosło zarówno w Stanach Zjednoczonych, jak i na całym świecie. Obecnie coraz więcej uwagi skupia się na różańcu górskim.

Kiedy poprosi się konsumentów i pracowników służby zdrowia o wymienienie znanych im ziół, najczęściej przychodzą im na myśl preparaty najbardziej popularne na rynku – dla żartu nazywam tę grupę „najzwyklejszymi podejrzanymi”. Należą do nich między innymi aloes, pluskwica groniasta, jeżówka (echinacea), czosnek, imbir, miłorząb japoński, żeń-szeń, palma sabałowa, dziurawiec zwyczajny i waleriana. Większość z tych ziół podbiła rynek ze względu na przeprowadzone z ich użyciem badania kliniczne.

W ciągu ostatnich 10-20 lat doszło do olbrzymiego postępu w badaniach nad preparatami ziołowymi. Do niedawna większość eksperymentów przeprowadzano w zachodniej Europie – szczególnie w Niemczech, gdzie za sprawą wyjątkowego systemu regulacji, oceniającego bezpieczeństwo ziół dostępnych

w sprzedaży, około 200 preparatów może być wydawanych bez recepty. Inne kraje angażujące się w szeroko zakrojone badania nad ziołolecznictwem to Chiny, Japonia, Indie i Rosja. Bardzo niewiele wyników badań przeprowadzonych w Rosji i byłym Związku Radzieckim udostępniono na Zachodzie. Wiąże się to z brakiem tłumaczeń na angielski, który pozostaje dominującym, międzynarodowym językiem nauki i medycyny.

Jest to jeden z głównych powodów, dla których Zachód pozostał w dużej mierze obojętny na imponujące korzyści dla zdrowia wynikające z przyjmowania różenca górskiego, nazywanego czasami korzeniem arktycznym lub złotym. Większość opracowań na temat tej rośliny ukazało się w rosyjskojęzycznych czasopismach medycznych. Informacje uzyskane w wyniku przeprowadzenia eksperymentów do niedawna były całkowicie niedostępne. Na szczęście sytuacja zaczyna się powoli zmieniać.

Wyniki co najmniej trzech nowoczesnych i prawidłowo wykonanych testów klinicznych, których celem było udowodnienie adaptogennych właściwości różenca górskiego, opublikowano w *Phytomedicine* – wiodącym czasopiśmie anglojęzycznym zajmującym się ziołolecznictwem i lekami pochodzenia roślinnego. Potwierdzają one skuteczność oraz bezpieczeństwo interesującego nas zioła. Niestety, aby ludzie pracujący w konwencjonalnej służbie zdrowia zauważyli potencjalne korzyści wynikające ze stosowania różenca górskiego, tego typu publikacje muszą regularnie ukazywać się w branżowej prasie. Pomogłoby to rozpropagować ziołolecznictwo oraz włączyć interesujący nas suplement roślinny w dietę milionów konsumentów pragnących zwiększyć poziom energii, zredukować skutki doświadczanego stresu, jak również prowadzić zdrowe i szczęśliwe życie z dala od chorób.

Na szczęście publikacje naukowe dokumentujące niespotykane właściwości różeńca górskiego dotarły do dwóch drobiazgowych ekspertów, którzy byli w stanie zaprezentować spójną, przystępną i konkretną wizję wykorzystania zioła zarówno w praktyce lekarskiej, jak i użytku domowym. Po raz pierwszy skontaktowałem się z doktorem Dickiem Brownem i doktorem Pat Gerbarg za pośrednictwem korespondencji mailowej. Przygotowali oni wyczerpującą monografię różeńca górskiego na zlecenie American Botanical Council. Organizacja ta odpowiada za wydawanie czasopisma zajmującego się ziołolecznictwem po tytule *HerbalGram* (www.herbalgram.org), którego jestem redaktorem. Przez następne miesiące pracowałem z obojgiem badaczy nad manuskrypcem książki, która okazała się pierwszym pełnym i autorytatywnym omówieniem działania tej fascynującej rośliny w anglojęzycznej literaturze naukowej.

Zazwyczaj nie jestem zwolennikiem promowania kolejnych „superziół”. Zbyt często amerykański rynek preparatów roślinnych ulegał nagłemu ożywieniu, spowodowanemu wzrostem zainteresowania „nowymi” ziołami lub „najnowszym cudownym odkryciem”. (Rynek pozostałych suplementów diety charakteryzuje się podobną dynamiką). Jednak kiedy przeprowadzano ze mną wywiad, który miał się ukazać na łamach amerykańskiego magazynu *Newsweek* (numer z 3 lutego 2003 roku), powiedziałem, że różeńca górski może okazać się następną „ziołową supergwiazdą”. Z wielu powodów nadal podtrzymuję to stanowisko.

Po pierwsze i najważniejsze, użycie ziela jest całkowicie nieszkodliwe. Na podstawie informacji o wielowiekowej tradycji jego przyjmowania – sięgającej prawie 2000 lat wstecz za sprawą dowiedzionego stosowania w medycynie starożytnych Greków – oraz wyników licznych eksperymentów z udziałem

ludzi i zwierząt, można powiedzieć, że różeniec górski charakteryzuje się niezwykle wysokim poziomem bezpieczeństwa. Badania nie wykazały występowania jakichkolwiek efektów ubocznych związanych z przyjmowaniem rośliny.

Po drugie, o czym dowiedzie się z kart niniejszej książki, stosowanie różenca górskiego wiąże się z dobrze udokumentowanym wachlarzem różnorodnych korzyści dla zdrowia, począwszy od zwiększenia poziomu energii i rozwoju wytrzymałości, a na zapobieganiu nawrotom depresyjnego nastroju skończywszy. Doktorzy Brown i Gerbarg szczegółowo opisują badania, dzięki którym wiemy o tych cudownych właściwościach ziela.

Po trzecie, imponująca liczba naukowych publikacji potwierdza skuteczność zarówno tradycyjnego, jak i nowoczesnego zastosowania różenca górskiego. Bardzo często badacze i pracownicy służby zdrowia przez wzgląd na brak naukowych dowodów stronią od zalecania pacjentom różnego rodzaju preparatów ziołowych – ja również staram się postępować w ten sposób. Innymi słowy, wolalbym zobaczyć wyniki testów sprawdzających skuteczność interesującej mnie rośliny. Jednakże jeśli chodzi o różeniec górski, opublikowane rezultaty badań skłaniają do wiary w użyteczność tej rośliny, poprawiającej sprawność fizyczną i umysłową w warunkach intensywnego stresu, zwiększającej poziom energii, a także chroniącej serce, równowagę hormonalną i pomagającej zachować prawidłową wagę ciała.

Co więcej, uprawa różenca górskiego nie niszczy środowiska naturalnego. Dla osób zainteresowanych ekologią i naukowców zajmujących się tym obszarem badawczym ważne jest, aby rośliny lecznicze nie były pozyskiwane kosztem rodzimej flory. To samo przekonanie wyznają odpowiedzialne osoby parające się ziołolecznictwem. Jest to szczególnie ważne w przypadku zioła, którego najbardziej pożądanym elementem dla konsumenten-

ta jest korzeń. Aby wydobyć jej część podziemną, cała roślina musi zostać zniszczona. Na szczęście myślący przyszłościowo plantatorzy oraz inwestorzy z Rosji, krajów byłego Związku Radzieckiego i Skandynawii opracowali metody komercyjnego pozyskiwania wysokiej jakości złotego korzenia niemające negatywnego wpływu na środowisko naturalne, w którym nadal można spotkać dziko rosnące okazy rośliny. Dodatkowo, rozwój uprawy ziela pomaga w zapewnieniu ekonomicznego wzrostu w krajach, które nie należą do najbogatszych.

Wybierając tę książkę, otrzymujesz dostęp do bogatej wiedzy dwóch medycznych ekspertów, którzy nie tylko rozumieją literaturę fachową, ale również wykorzystują różeniec górski oraz inne adaptogeny w ramach własnej praktyki zawodowej. Termin *adaptogeny* odnosi się do pewnej grupy szczególnych ziół, które na Zachodzie nie posiadają swojej adekwatnej nazwy. Właściwości tych roślin dość wiernie opisuje tylko słowo *tonik*. Termin *adaptogen* ukuto pod koniec lat 40. za sprawą radzieckich farmakologów, którzy zajęli się badaniem rosnącego w Azji legendarnego żeń-szenia (*panax ginseng*). Adaptogeny, które są ze szczegółami opisane przez autorów niniejszej książki, zawierają bezpieczne, naturalne substancje, które wspierają organizm wystawiony na kontakt z różnymi czynnikami stresogennymi. Wśród nich wymienić należy: nadmierne gorąco, chłód, zmęczenie, smutek lub długie przebywanie w stanie nieważkości i skrajne obciążenie doświadczane podczas lotów kosmicznych. Co ciekawe, badania dowiodły, że astronauta zmagający się z tym ostatnim przypadkiem skrajnego stresu doświadczają ulgi po podaniu różenca górskiego.

Książka ta pomoże wypełnić istniejącą lukę w wiedzy naukowej dotyczącej bezpieczeństwa i potencjalnych korzyści zdrowotnych związanych z przyjmowaniem różenca górskiego.

Uważam, że stanowi ona doskonałe źródło informacji przeznaczonych zarówno dla konsumentów, jak i pracowników służby zdrowia.

Mark Blumenthal

*Założyciel i dyrektor wykonawczy American Botanical Council,
redaktor magazynu HerbalGram*

Podziękowania

Książka ta nie mogłaby powstać bez pomocy licznej rzeszy przyjaciół i kolegów z branży. Doktor Zakir Ramazanow zasługuje na wyrazy wdzięczności bardziej niż ktokolwiek inny. To dzięki niemu poznaliśmy cudowne właściwości różeńca górskiego. Jego nieustrudzone wysiłki mające na celu zdobycie i przetłumaczenie oryginalnych wyników badań przeprowadzonych w krajach byłego Związku Radzieckiego w pełni przyczyniły się do ostatecznego kształtu niniejszej publikacji. W tym miejscu pragniemy podziękować Zakirowi za hojność, z jaką dzielił z nami swój czas, wiedzę naukową i przyjaźń, a także za towarzyszenie Dickowi w trakcie subarktycznej wyprawy mającej na celu odszukanie dziko rosnących ziół.

Chcemy również docenić wkład naszych pacjentów, którzy pozwolili na wykorzystanie swoich własnych, osobistych historii. Dzięki temu mogliśmy zaprezentować w książce ciekawe studia przypadków ilustrujące działanie różeńca górskiego. Pomimo że imiona i nazwiska naszych bohaterów zostały zmienione w celu ochrony prywatności, wszystkie opisane przypadki opierają się na historiach prawdziwych ludzi. Nasi pacjenci dzielili się z nami swoimi opowieściami, kierując się duchem

dobroci i uczynności. Doskonale rozumieli oni znaczenie rozpowszechnienia informacji na temat nowych form leczenia, do których należy przyjmowanie różenca górskiego. Jesteśmy przekonani, że ich dobra wola pomoże innym ludziom przezwyciężyć problemy zdrowotne i wieść szczęśliwsze, bardziej satysfakcjonujące życie. Doceniamy ich odwagę i determinację, które pozwoliły im pokonać nękające ich choroby, a także ufność oraz gotowość do wypróbowania nowej metody leczenia.

Jesteśmy głęboko wdzięczni Sri Sri Raviemu Shankarowi oraz nauczycielom pracującym dla Art of Living Foundation. Pokazali nam oni, na czym polega akceptacja każdej chwili, i dali wyraz prawdziwego znaczenia przynależności do świata. Co więcej, przekazali nam dar milczenia oraz nauczyli sposobów na osiągnięcie spokojnego, jasnego umysłu poprzez jogę sudarszan krija i medytację.

Pragniemy wyrazić naszą dozągonną wdzięczność kolegom z branży: lekarkom Renie Appel i Sharon Sageman, doktorowi Charlesowi Silversteinowi oraz pielęgniarce Stephanie Smith. Dziękujemy za podzielenie się z nami Waszymi doświadczeniami dotyczącymi włączania różenca górskiego do własnych metod leczenia. Pisząc niniejszą książkę, polegaliśmy również na naukowych ekspertyzach doktor Patricii K. Eagon, doktora George'a Wikmana, Chrisa Kilhama, jak również specjalistów zatrudnionych przez Szwedzki Instytut Ziołolecznictwa. Uwagi Marka Blumenthala do opublikowanego przez nas na łamach *HerbalGram* (magazyn wydawany przez American Botanical Council) omówienia działania różenca górskiego pozwoliły nam na uszczegółowienie pewnych kwestii naukowych. Wsparcie Laury Braslow pozwoliło nam na bezbolesne przejście przez proces redakcyjny i przygotowanie manuskryptu do druku. Doktor Beth Abrams napisała wiersz, dzięki któremu

możliśmy zakończyć książkę w tak wdzięczny i uroczy sposób. Dziękujemy im z całego serca.

Dziękujemy również naszym rodzinom za słowa zachęty i okazane nam wsparcie. Najbardziej szczerą i uprawnioną krytyką – w tym: „Nie, nie! Tylko nie to!” i „Uch!” – wyszła z ust naszych dzieci. Dzięki ich wyważonym i pełnym smaku uwagom nasi czytelnicy mogą się cieszyć całkowicie bezbolesną lekturą.

Na koniec chcielibyśmy podziękować Tami Booth, Susan Berg oraz pracownikom Rodale Women's Health Books, którzy, współtworząc niniejszą książkę, podzielili się z nami swoją wiedzą, umiejętnościami, talentem i kreatywnością.

Dick i Pat

Dziękuję Joy Harris za zapoznanie mnie z tym projektem; Markowi Matousekowi za zarekomendowanie mojej osoby; Tami Booth i Susan Berg za ich cenne rady, które pomogły mi w stworzeniu niniejszej książki; Audrey Berber za jej cierpliwość oraz wsparcie okazywane podczas mojej trudnej i hałaśliwej podróży w świat nauki; mojemu mężowi, Hugh Delehantyemu, za radosne znoszenie trwającej 5 miesięcy obsesji na punkcie nikomu nieznanego zioła; oraz mojemu synowi, Clayowi McLachlanowi za to, że jest.

Barbara



Wstęp

Nasze odczucia związane z niezwykłą rośliną

Inspiracją do napisania tej książki był ciąg niezwyklej wydarzeń, które nie mogłyby mieć miejsca w bardziej dogodnej dla nas chwili. Kiedy po raz pierwszy usłyszeliśmy o tajemniczym różeńcu górskim, nie zdawaliśmy sobie sprawy, jak głęboki i znamieny wpływ na nasze zdrowie, jak również na stan leczonych przez nas pacjentów, członków naszych rodzin, przyjaciół i kolegów z branży, będzie miała ta cudowna roślina.

Historia Pat

Na początku lat 90. urodził się nasz pierwszy szczeniak. Ponieważ mieszkamy na obszarze występowania jeleni, nie minęło dużo czasu, zanim Rocky zaczął przynosić do domu kleszcze. Każdego dnia poddawałam go drobiazgowej inspekcji i usuwałam znalezione szkodniki. Chciałam mieć pewność, że żadne z trójki moich dzieci nie zachoruje na boreliozę.

Po paru miesiącach takiego postępowania zaczęłam odczuwać bóle stawów. Nie zwróciłam na to należytej uwagi z powodu doświadczanych wcześniej bólów kręgosłupa. Co więcej, na mojej skórze nigdy nie było śladów wysypki kojarzonej normalnie z ugryzieniem kleszcza. A jednak przez następny rok ból stawał się coraz silniejszy i rozprzestrzeniał się na ścięgna i mięśnie.

Konsultowałam się z lekarzami, którzy przeprowadzali na mnie wszelkie możliwe testy: rezonans magnetyczny, tomografia komputerowa, badania krwi, kręgosłupa i nerwów. Ich wyniki okazywały się być w normie. Pomimo że w ramach standardowego wywiadu opowiadałam lekarzom historię psa i kleszczy, wykluczali oni możliwość zachorowania na boreliozę. Ich zdaniem, badania krwi i płynu mózgowo-rdzeniowego nie potwierdzały moich przypuszczeń.

Część specjalistów, z którymi kontaktowałam się w tym czasie, utrzymywała, że nie powinnam odczuwać żadnego bólu. Była to dla mnie ważna lekcja życia. Dowiedziałam się, jak wygląda sytuacja pacjentów, którzy nie otrzymują odpowiedniego wsparcia od swoich lekarzy. Kiedy byłam chora, zmieniło się moje podejście do służby zdrowia. Straciłam wiarę w medycynę konwencjonalną, która wcześniej wydawała mi się znać odpowiedzi na wszystkie pytania.

W tamtym okresie, w miarę nasilania się bólu, mój poziom energii systematycznie spadał. Moje dłonie nie nadawały się już do niczego. Cierpiałam tak bardzo, że codzienne czynności, takie jak mycie zębów, były dla mnie prawdziwą torturą. Na szczęście, pomagały mi moje dzieci. Samodzielnie zmywały naczynia. Moja nastoletnia córka Laura wypełniała za mnie dokumenty, prowadziła moją korespondencję i wypisywała czeki. Większość czasu spędzałam w pozycji leżącej, z woreczkami wypełnionymi lodem przyłożonymi do stawów. W takim stanie czekałam na ustąpienie bólu. Każdy ruch był nie do zniesienia.

Chodzenie również sprawiało mi wiele problemów. Poruszałam się krokiem osiemdziesięciolatki, choć miałam tylko 40 lat. Aby wyjść z domu, wsiąść do samochodu i pojechać do biura, musiałam dać z siebie wszystko.

Próbowałam oczywiście wielu różnych leków – jednak żaden z nich nie poprawiał mojej sytuacji. W miarę upływających miesięcy i lat starałam się ograniczać własną aktywność, włącznie z liczbą przyjmowanych pacjentów. Z uwagi na ból dokuczający mi w trakcie siedzenia sesje terapeutyczne prowadziłam, leżąc na sofie. Nauczyłam pacjentów własnoręcznego wypisywania recept, które „podpisywałam”, przyciskając gumową pieczętkę z nazwiskiem. „Mój gabinet jest jedynym takim miejscem, gdzie to pacjent wypełnia rubryki recepty, podczas gdy jego psychiatra leży na kozetce”, żartowałam.

Jednak najtrudniej było mi rozstać się z tańcem. Zarówno ja, jak i mój mąż Dick kochamy bale. Zaczęliśmy nawet uczęszczać na turnieje tańca towarzyskiego i zdobywać nagrody. Niestety, kiedy zachorowałam, stało się to niemożliwe. Przyzwyczyłam się do reszty zmian, ale nie potrafiłam się pogodzić z tą stratą. Na szczęście, nasz wspaniały nauczyciel tak zmodyfikował ru-

chy, że mogłam przynajmniej szurać nogami, kołysząc ramionami w rytm muzyki.

Najbardziej wzruszyły mnie wizyty w koledżach, które upatrzył sobie mój syn Josh. Gdy odwiedzaliśmy jedną z uczelni, musieliśmy zaparkować u podnóża niewielkiego wzniesienia i pokonać długie betonowe schody. Powiedziałam synowi: „Josh, nie dam rady wspiąć się na górę. Idź beze mnie”. Mój syn wziął mnie na ręce i zaniósł na szczyt pagórka, wypuścił mnie z rąk dopiero w budynku, gdzie odbywały się przesłuchania dla kandydatów. Powtarzało się to wielokrotnie: moje nogi odmawiały posłuszeństwa w trakcie szkolnych wizyt lub spotkań rodzinnych, po czym Josh podnosił mnie i pomagał dotrzeć na miejsce. Choroba wprawiała mnie w depresyjny nastrój, gdyż nie chciałam stanowić obciążenia dla moich dzieci. Jednak pod pewnymi względami okazała się prawdziwym błogosławieństwem – widziałam, jak w sercach moich dzieci rodzi się współczucie i troska o innych.

Ostatecznie Dick – znawca psychofarmakologii i terapii alternatywnych – przypadkiem spotkał znajomego lekarza, który cierpiał na podobne dolegliwości. Według jego relacji, pomocna okazała się wizyta u specjalisty zajmującego się chorobami zakaźnymi. Bezzwłocznie umówiliśmy się na spotkanie. Lekarz wykonał skanowanie metodą pozytonowej tomografii emisyjnej, które wykazało zwężenie naczyń krwionośnych w obrębie pewnych obszarów mózgu. Utrudniało to swobodny dopływ krwi do neuronów. Okazało się, że mój stan spowodowany był układowym zapaleniem naczyń. Kiedy dowiedzieliśmy się o diagnozie, wszystko zaczęło nabierać sensu. To stąd wzięły się moje problemy z pamięcią i utrzymaniem równowagi. Tym niemniej bardzo się baliśmy.

Lekarz oświadczył, że najbardziej prawdopodobną przyczyną wystąpienia tego typu objawów jest infekcja towarzysząca boreliozie. Pomimo że nie stwierdzono u mnie choroby, postanowiliśmy traktować mnie jak pacjentkę cierpiącą na to schorzenie. Później dowiedzieliśmy się o seronegatywności 10-20 procent przypadków boreliozy. Innymi słowy, nie można wykryć tej choroby za pomocą prostego badania krwi.

Po ośmiomiesięcznej kuracji antybiotykowej moja siła i ogólna sprawność uległy wyraźnemu zwiększeniu. Co najważniejsze, ból złągodniał. Myślę, że tak na dobrą sprawę mój stan poprawił się w 25 procentach – oznaczało to wielką ulgę. Nadal miałam problemy z pamięcią, koncentracją i utrzymaniem równowagi. Z polecenia Dicka zaczęłam przyjmować suplementy diety, które miały poprawić funkcjonowanie moich nerwów. W międzyczasie mąż zajął się poszukiwaniami substancji, która byłaby w stanie pomóc mi jeszcze bardziej.

Szczęśliwe „odkrycie” Dicka

Pewnego dnia mój pacjent zmagający się z depresją przyszedł do gabinetu w wyraźnie lepszym nastroju. Kiedy zapytałem go o powód tej zadziwiającej poprawy, mężczyzna opowiedział mi o mało popularnej roślinie, zwanej różeńcem górskim, którą polecono mu w sklepie ze zdrową żywnością. Podejrzałem, że poprawa nastroju związana była z efektem placebo, toteż nie przywiązałem do jego relacji większej uwagi. Jednak po kilku miesiącach inny pacjent opowiedział mi tę samą historię.

Obaj mężczyźni cierpieli na zdiagnozowaną depresję i stany lękowe. Zażywane przez nich leki przeciwdepresyjne wykazy-

wały ograniczoną skuteczność. W pewnym momencie stali się jednak pełni energii i radości życia. Postanowiłem, że dowiem się wszystkiego o różeńcu górskim, choć zacząć musiałem praktycznie od zera.

Przeglądając materiały dotyczące dostępnych na rynku preparatów, odkryłem, że tylko dwa z nich wydają się być godne polecenia. Napisałem do jednego z producentów z prośbą o udostępnienie mi wyników interesujących mnie badań. Skierowali mnie oni do doktora Zakira Ramazanowa.

Jak się okazało, Zakir nie tylko przeprowadzał badania mające dowieść skuteczności różeńca górskiego – gatunku rośliny, która kojarzona była z największymi korzyściami dla zdrowia – ale również od niedawna mieszkał w Stanach Zjednoczonych, zaledwie godzinę drogi od naszego domu. Podczas naszego pierwszego spotkania dowiedziałem się, że jego zainteresowanie ziołem nie wynika jedynie z dociekań naukowych. Było ono kluczowym elementem terapii wymierzonej przeciwko zespołowi stresu pourazowego, którego Zakir nabawił się w trakcie służby wojskowej w Afganistanie.

Doktor Ramazanow przekazał mi stos współtworzonych przez siebie raportów, artykułów i publikacji książkowych traktujących o korzystnych efektach przyjmowania różeńca górskiego. Dowiedziałem się, że ziele – porastające wysoko położone tereny Syberii, Gruzji i Skandynawii – łagodzi niekorzystne skutki stresu oraz zwiększa poziom energii wytwarzanej w komórkach ciała. Poprawia ono również funkcjonowanie mózgu, a także wzmacnia układ odpornościowy.

Po przejrzaniu dostarczonych mi dokumentów zorientowałem się, że różeńiec górski może pomóc Pat. Jednak zazwyczaj zanim zaproponuję pacjentowi nową formę terapii, wypróbuję ją najpierw na sobie. Zacząłem więc przyjmować su-

plement i monitorować własne samopoczucie i stan zdrowia. Niemal natychmiast mój umysł uległ rozjaśnieniu. Poczułem przyływ energii pozwalający mi zmierzyć się z negatywnymi efektami stresu. Po kilku dniach stosowania ziela zauważyłem, że po wysiłku fizycznym mój organizm regeneruje się szybciej. Co więcej, dzięki różeńcowi górskiemu mogłem zwiększyć intensywność treningów. Nie czułem się przez to nadmiernie osłabiony. Z uwagi na to, że nie doświadczyłem żadnych efektów ubocznych, postanowiłem podzielić się moim odkryciem z Pat.

Cudowne uzdrowienie Pat

Dziesięć dni po rozpoczęciu kuracji różeńcem górskim stan mojej pamięci zaczął się poprawiać. Dobrze pamiętam chwilę, w której zauważyłam różnicę. W niedzielę zaproponowałam mojemu 14-letniemu synowi Davidowi partię szachów. Nauczyłam go reguł dawno temu i w owym czasie należał on do szkolnej drużyny szachowej, biorącej udział w zawodach. Przez wzgląd na moją chorobę i związane z nią problemy z koncentracją musiałam zrezygnować z regularnego grania. Jednak tego dnia czułam się gotowa do podjęcia wyzwania. David przystał na moją propozycję z wyraźną niechęcią i postawił warunek: w ramach walki z nudą pozwolę mu oglądać telewizję i odraabiać pracę domową w trakcie gry.

Ku jego zdziwieniu i rozczarowaniu wygrałam. Pierwszy raz od dłuższego czasu zdołałam skoncentrować się na zadaniu, przypomnieć sobie wyuczone ruchy i strategię. To było niesamowite. Oczywiście rewanż należał do Davida, który tym razem podszedł do gry z pełną powagą. Jednak wynik do końca nie był przesądzony.

Miałam wrażenie, że każdego dnia odzyskuję coś, co na zawsze wydawało mi się utracone. Pewnego ranka, kilka miesięcy po rozpoczęciu ziołowej kuracji, wyskoczyłam z łóżka i zaczęłam tańczyć rumbę. Tak po prostu. Kroki, które bezskutecznie próbowałam sobie przypomnieć w okresie choroby, nagle powróciły. Kiedy uświadomiłam sobie, że pewnego dnia będę mogła znowu tańczyć, byłam bardzo podekscytowana.

Funkcjonowanie mojego umysłu poprawiało się z dnia na dzień. Spowodowany chorobą spowolniony tok myślenia po kilku miesiącach powrócił do normy. Po latach doświadczania problemów z podzielnością uwagi, polegających na zapomnianiu o wykonywanej czynności w sytuacji, gdy muszę robić kilka rzeczy naraz, w końcu mogłam angażować się w skomplikowane zadania. Dla osoby mającej na głowie pracę, męża, psa i trójkę dzieci jest to niezwykle cenna umiejętność. Kiedy wokół ciebie wydarza się tak wiele, musisz skupić się na tym, co najważniejsze.

Przez następny rok, w miarę jak intensywność odczuwanego bólu malała, przyjmowałam coraz większą liczbę pacjentów. Obecnie mogę robić rzeczy, których wykonywanie sprawiało mi wcześniej trudności – chodzę na spacer, jestem w stanie trzymać długopis, otworzyć słoik lub prowadzić samochód. Co najważniejsze, ja i mój mąż znowu możemy tańczyć. Co prawda, nie mogę się pochwalić pełnią sprawności, ale kiedy tańczę, czuję ogromną różnicę. Chociaż nie jestem tak samo silna, jak przed chorobą, i czasem potrzebuję pomocy, wiem, że odzyskałam własne życie.

Dlaczego postanowiliśmy napisać tę książkę

Patrząc wstecz, nabieramy pewności, że to właśnie różeniec górski odpowiada za regenerację nerwów uszkodzonych przez niedobór krwi, który dotknął pewne obszary mózgu Pat. Dodatkowo, ziele podniosło jej ogólny poziom energii. Byliśmy tak zaskoczeni i wdzięczni za uzdrowienie Pat, że zaczęliśmy zgłębiać cudowne właściwości tej niezwykłej rośliny. Dlaczego nie wiedzieliśmy o niej wcześniej?

Zakir powiedział nam, że radzieccy naukowcy od dawna badali różeniec górski, jednak większość wyników ich pracy została opatrzona klauzulą tajności. Po upadku Związku Radzieckiego, który nastąpił w 1991 roku, Zakir poświęcił się odzyskiwaniu oryginalnych dokumentów i tłumaczeniu ich na angielski. Nasz rosyjski znajomy wspaniałomyślnie udostępnił nam większość owoców swojej pracy. Wnikliwie je przestudiowawszy, zaczęliśmy polecać zażywanie różeńca górskiego naszym pacjentom, członkom rodziny, przyjaciołom i kolegom z branży. Rezultaty tych wczesnych prób okazały się w zdecydowanej większości pozytywne. Widzieliśmy, jak przyjmowanie ziele poprawiało jakość życia cierpiącym na chroniczne zmęczenie, nadmiar stresu, depresję, upośledzenie funkcjonowania pamięci i zdolności poznawczych, zaburzenia hormonalne oraz osłabienie układu immunologicznego. Również osoby zdrowe za pomocą złotego korzenia doświadczyły zwiększenia fizycznej i umysłowej wytrzymałości.

To wszystko brzmi zbyt dobrze, aby było prawdziwe. Jednakże, jak dowiemy się tego w rozdziale 4., różeniec górski należy do grupy adaptogenów, czyli roślin zawierających substancje po-

zytywnie oddziałujące na różne układy organizmu ludzkiego. Na podstawie własnych doświadczeń możemy stwierdzić, że ta wytrzymała roślina o potężnych właściwościach leczniczych i bardzo niskiej szkodliwości jest w stanie zapobiegać wielu chorobom i spowalniać ich postęp. Jednocześnie łagodzi ona ból, więc poprawia jakość życia przyjmujących ją ludzi.

Latem 2003 roku Dick i Zakir wybrali się na wyprawę w poszukiwaniu dzikich okazów różeńca górskiego.

Dick: Wspinaliśmy się w Sajanach, wschodniej części Ałtaju, w pobliżu północnej granicy Mongolii. Poszukiwaliśmy rosnącego w naturze różeńca górskiego. W ciągu zaledwie trzech godzin wędrówki znaleźliśmy się na wysokości niemal 2000 metrów. Podążając za naszym przewodnikiem Pawłem, przeszliśmy wiele kilometrów po śliskich skałach zanurzonych w zimnym lodowcowym potoku. Pokonując tereny subarktyczne, wspięliśmy się na wysokość 3000 metrów. Naszą ostatnią przeszkodą było 50-metrowe urwisko, na które wdrapaliśmy się z wielkim trudem. Kiedy przeszliśmy na drugą stronę, przywitał nas widok złotych kwiatów różeńca górskiego, którego skupiska porastały zbocza stromego wąwozu.

Byliśmy wyczerpani, ale zdołaliśmy ostrożnie wykopać kilka świeżych korzeni rośliny, które opłukaliśmy w lodowatych wodach górskiego strumienia. Następnie pokroiliśmy jeden z zebranych okazów i zalaliśmy go wrzątkiem. Łapczywie wypiliśmy gorący, ciemnoczerwony napar. Pomimo że każdy z nas wiedział o cudownych właściwościach różeńca górskiego, nie byliśmy do końca przygotowani na zastrzyk energii dostarczony nam przez wypity napój. Po 15 minutach odpoczynku byliśmy w stanie zbiec w dół zbocza i uciec przed nadchodzącą burzą, która zasililiby rwący potok i odcięła nam drogę powrotną.

Inspiracją do napisania tej książki były nasze osobiste doświadczenia z różёнcem górskim. Jednym z powodów jej powstania była również chęć zapoznania zachodniego czytelnika z korzyściami wynikającymi z zażywania rośliny i badaniami naukowymi je potwierdzającymi. Publikacja skierowana jest do lekarzy, pracowników służby zdrowia, naukowców i wszystkich zainteresowanych. Mamy nadzieję, że zaprezentowane przez nas informacje zainspirują do dalszych badań nad różёнcem górskim oraz pozwolą naszym czytelnikom cieszyć się większym zdrowiem.

Kilka słów o nas

Napisanie tego typu publikacji wymaga pewnych kwalifikacji. Zanim przejdziemy do merytorycznej części książki, chcielibyśmy powiedzieć ci kilka słów o sobie.

Dick: Jestem profesorem psychiatrii klinicznej pracującym na wydziale lekarskim Columbia College w Nowym Jorku. Prowadzę prywatne gabinety psychiatryczne i psychofarmakologiczne zarówno na Manhattanie, jak i na przedmieściach Nowego Jorku, gdzie mieszkam wraz z żoną Pat. Przez ostatnie 15 lat specjalizuję się w leczeniu pacjentów cierpiących na złożone problemy psychiatryczne i ogólnozdrowotne, nietolerujących standardowych terapii farmakologicznych. Co więcej, poza nauczaniem i praktyką lekarską, zajmuję się również pracą naukową. Brałem udział w licznych badaniach chorób psychicznych. Wraz z doktor Teodorą Bottiglieri i Carol Colman współtworzyłem książkę *Stop Depression Now*, prezentującą holistyczne podejście do leczenia depresji.

Chociaż jako wychowanek Uniwersytetu Columbia otrzymałem tradycyjne wykształcenie medyczne, przez całą swoją karierę badałem zioła oraz alternatywne metody leczenia. Kiedy istnieją przekonujące dowody ich skuteczności, okazują się być one doskonałym dodatkiem do konwencjonalnych terapii farmakologicznych. Swoim pacjentom zalecam tylko sprawdzone substancje, których działanie opiera się na solidnych podstawach naukowych. Opatrzanie preparatu określeniem „naturalny” nie musi oznaczać, że jest on bezpieczny i skuteczny. Podczas gdy niektóre substancje pochodzenia naturalnego rzeczywiście leczą choroby, inne robią bardzo niewiele lub, co gorsza, wyrządzają poważne szkody. Umiejętność odróżnienia prawdziwego leku od oszustwa może być kwestią życia lub śmierci.

Moje zainteresowanie roślinami leczniczymi wiąże się z moim dzieciństwem spędzonym w stanie Kentucky. Te cudowne lata spędzałem, włóczęc się po okolicznych lasach z dziadkiem, który nauczył mnie zbierać grzyby i zioła. Dowiedziałem się wtedy, że substancje pochodzenia naturalnego mogą pomagać ludziom cierpiącym na różne niedomagania i schorzenia. Cała moja rodzina wyznawała wiarę w zdolność człowieka do samoleczenia. Jedyne, co musimy zrobić, to umiejętnie zarządzać tym procesem.

Pozytywne efekty zażywania przez moich pacjentów różenia górskiego, S-adenozylometioniny (SAM) i innych substancji pochodzenia naturalnego utwierdziły mnie w przekonaniach wpajanych mi od dzieciństwa. To samo tyczy się mojego osobistego doświadczenia. Dzięki codziennemu treningowi jogi, połączonemu z ćwiczeniami oddechowymi i medytacją, jak również aikido (japońska sztuka walki) i zdrowej diecie potrafię sprostać wyzwaniom stawianym mi przez moje wypełnione

obowiązkami życia. Zażywanie różenca górskiego pozwala mi utrzymywać satysfakcjonujący poziom energii.

Pat: Pracuję na stanowisku adiunkta psychiatrii w New York Medical College w miejscowości Valhalla. Po ukończeniu Uniwersytetu Brown byłam studentką Harvard Medical School. Obowiązkową rezydenturę odbyłam w szpitalu psychiatrycznym Beth Israel w Bostonie. Ukończyłam również kurs organizowany przez bostońskie Towarzystwo Psychoanalityczne. Prowadzę zajęcia i wykłady dotyczące wielu problemów z dziedziny psychiatrii, w tym stresu, depresji i traumy. Moich pacjentów przyjmuję w prywatnej klinice psychiatrycznej mieszczącej się na przedmieściach Nowego Jorku.

Po tym, jak zaczęłam przyjmować różeniec górski w ramach terapii mającej wyleczyć mnie z boreliozy, mój szacunek do ziołolecznictwa wzrósł. Mój powrót do zdrowia sprawił, że z zapałem zainteresowałam się medycyną alternatywną i stosowaniem suplementów diety przez pacjentów cierpiących na choroby psychiczne. Wraz z Dickiem opublikowaliśmy liczne teksty naukowe, jak również współtworzyliśmy książki o tematyce prozdrowotnej. Nasza współpraca z doktorem Zakirem Ramazanowem zaowocowała napisaniem artykułu opisującego właściwości różenca górskiego, który ukazał się na łamach magazynu *HerbalGram*. Naszego autorstwa jest również rozdział „Suplementacja i alternatywne terapie w psychiatrii” napisany wspólnie z Philipem R. Muskinem, znajdujący się w podręczniku akademickim *Psychiatria*.

Codzienny trening jogi, ćwiczenia oddechowe i medytacja pozwalają mi utrzymać poziom energii w normie. Ponadto spaceruję dwa lub trzy razy dziennie oraz stosuję zdrową dietę. Oczywiście zażywam również różeniec górski. Robię to każdego dnia przed śniadaniem i obiadem.

Na zakończenie

Chociaż jesteśmy wielkimi zwolennikami różenia górskiego, pragniemy zapewnić, że nasze zainteresowania rośliną mają charakter wyłącznie medyczny i naukowy. Jako lekarze staramy się zapewnić naszym pacjentom jak najskuteczniejszą formę terapii, która wiąże się z występowaniem jak najmniejszej liczby efektów ubocznych. Zarówno w przeszłości, jak i obecnie nie mamy żadnego udziału finansowego w jakimkolwiek produkcie zawierającym różeniec górski. To samo dotyczy innych suplementów wymienionych w niniejszej książce.

Część I

Różeniec górski a energetyczne
załamanie się ludzkiej kondycji







Rozdział 1

Energia, stres i twoje zdrowie

Obecnie ludzie uskarżają się na wypalenie zawodowe częściej niż kiedykolwiek. Dość łatwo jest dostrzec przyczynę tego zjawiska. Nie potrafimy funkcjonować bez telefonów komórkowych, pejdżerów i bezustannego odbierania wiadomości – nie wspominając o zalewie obowiązków i powinności związanych z pracą oraz rodziną – wykazujemy więc wzmożoną aktywność 24 godziny na dobę. Nieważne, jak wiele pozycji skreślimy z naszej listy zadań, ona ciągle się wydłuża. Musimy być też baczni na zagrożenia w rodzaju terroryzmu, snajperów, ptasiej grypy oraz innych zabójczych chorób, które wzmagają nasz ogólny poziom lęku. Nawet samo myślenie o tych bolączkach współczesności sprawia, że nawiedzają nas w nocy napady niepokoju, niepozwalające nam zapaść w sen, który tak bardzo pomógłby nam uzupełnić zapas kurczącej się energii. Podczas dnia na przemian ziewamy i potykamy się o przedmioty oraz idee, czujemy się jednocześnie wyczerpani i podminowani.

Czy to brzmi znajomo? Jeśli tak, możesz należeć do olbrzymiego, wciąż powiększającego się grona ludzi chronicznie zuży-

wających większą ilość energii niż są w stanie sobie dostarczyć. Zwykle, na pewnym etapie swojego życia, taka osoba doświadczy nieprzyjemności związanych z wypaleniem. Zachwianie równowagi energetycznej staje się powodem odczuwania ciągłego stresu, który negatywnie wpływa na funkcjonowanie naszego ciała i umysłu. Jest on również jednym z głównych powodów zapadania na wiele chorób – dość powiedzieć, że w Stanach Zjednoczonych 80 procent problemów ze zdrowiem związane jest z tym wysoce szkodliwym czynnikiem.

Aby uzyskać wyraźniejszy obraz sposobu, w jaki stres (lub wyczerpanie naszych rezerw energetycznych) wpływa na naszą kondycję, wyobraź sobie własne ciało jako akumulator samochodowy, który stale zużywa nagromadzoną elektryczność i nie jest nigdy ładowany do końca. Innymi słowy, wydawana energia nie jest zastępowana nową, a płynący prąd staje się coraz słabszy. W końcu akumulator padnie i nie będziemy mogli uruchomić silnika.

Podobnie dzieje się z nami. Wszystkie nasze działania i czynności, zarówno pod względem fizycznym, jak i umysłowym – począwszy od jedzenia śniadania i ustalania planu dnia, na zakończaniu się skończywszy – wymagają zużycia energii. Dlatego też potrzebujemy stałego jej dostępu. Obecnie, ponieważ jesteśmy przygnieceni wielością obowiązków i związanym z nimi napięciem, nasza energetyczna podaż jest większa niż kiedykolwiek. Ważne jest też posiadanie odpowiedniego zapasu sił, aby móc uporać się z nieprzewidywanymi trudnościami życia.

Nasza aktywność wymaga od nas codziennego rekompensowania zużytej energii – najlepiej by było, gdybyśmy mogli ją uzupełniać z pewnym naddatkiem, tak, abyśmy stale mieli odpowiedni jej zasób na wypadek nagłego zwiększenia potrzeb. Właśnie w tym może nam pomóc różeniec górski.

Różeńiec górski: naturalne źródło energii

Różeńiec górski, znany też pod nazwą złotego korzenia, jest niezwykle bogaty w substancje poprawiające naszą wydolność na poziomie komórkowym. W przeciągu kilku dekad naukowcy badali właściwości tego cudownego zioła, którego naturalnym środowiskiem są wysoko położone tereny Syberii oraz obszary charakteryzujące się zimnym klimatem na półkuli północnej. Ich wnioski? Przyjmowanie preparatów zawierających wyciąg z różeńca górskiego zwiększa ilość produkowanej energii przez komórki wchodzące w skład głównych organów ludzkiego ciała.

Potężny wzrost mocy na tym podstawowym poziomie organizmu nie tylko pomaga nam skutecznie uporać się ze stresem, ale również chroni nas przed chorobami oraz neutralizuje toksyny, którymi przesiąknięte jest nasze środowisko. Rosnący zbiór naukowych dowodów pokazuje, że związki zawarte w różeńcu przyczyniają się do znaczącej poprawy funkcjonowania ciała oraz umysłu. Zwiększają one również wydolność układu sercowo-naczyniowego, a także pozytywnie wpływają na odporność oraz system neurohormonalny. (Terminem *neurohormonalny* określa się zbiorczo układ nerwowy i hormonalny. Utworzenie tej zbitki słownej odzwierciedla obecną tendencję w nauce, podkreślającą głęboki związek obu systemów).

Badania kliniczne przeprowadzone zarówno przez nas, jak i przez naszych kolegów, potwierdzają zbawienne działanie tej rośliny na zdrowie. Odkryliśmy, że różeńiec górski jest niezwykle pomocny w leczeniu depresji, napadów lękowych, chronicznego zmęczenia, jak również zaburzeń na tle nerwowym, seksualnym i hormonalnym. Łagodzi również objawy poważnych