

Zdrowie z natury



Renata Zarzycka

# Noni

Polinezyjski  
sekret  
zdrowia

**vital**  
GWARANCJA ZDROWIA





Renata Zarzycka

# Noni

Polinezyjski  
sekret  
zdrowia

The logo for Vital, featuring the word "vital" in a stylized, lowercase, black font. The letter 'i' has a unique shape with a dot above it. Below the word "vital" is the tagline "GWARANCJA ZDROWIA" in a smaller, uppercase, sans-serif font.

GWARANCJA ZDROWIA

REDAKCJA: Magdalena Madura  
SKŁAD: Iga Figlewska  
PROJEKT OKŁADKI: Iga Figlewska

Wydanie I  
Białystok 2018  
ISBN 978-83-8168-064-6

[www.renatazarzycka.pl](http://www.renatazarzycka.pl)

© Copyright for this edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2016  
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](http://www.vitalni24.pl) – detal  
strona wydawnictwa: [www.wydawnictwovital.pl](http://www.wydawnictwovital.pl)  
sklep firmowy: Białystok, ul. Antoniuk Fabr. 55/20

Więcej informacji znajdziesz na portalu [www.odzywianie24.pl](http://www.odzywianie24.pl)

PRINTED IN POLAND



# Spis treści

<i>Dedykacja</i> .....	7
<i>Podziękowanie</i> .....	9
<i>Wstęp</i> .....	11
W poszukiwaniu owocu noni .....	15
Na plantacji drzewek noni .....	17
Tropem historii o uzdrawiającej mocy owocu noni .....	23
Lecznicza roślina wszech czasów .....	29
Lekarze, badania naukowe i doświadczenia .....	37
Synergizm podstawą działania składników noni .....	43
Damnacanthal jako regulator systemu kontroli podziałów komórkowych .....	47
Serotonina zwana hormonem szczęścia .....	50
Skopoletyna zawarta w owocu noni .....	55
Życiodajny tlenek azotu (NO) .....	55
L-glutation – „enzym młodości” .....	60
„Polinezyjska penicylina” i fitoncydy .....	62
Interferon, zakażenia wirusowe i proces starzenia się organizmu .....	63
Rola bioflawonoidów zawartych w surowych owocach ...	65
Pomoc w przystosowaniu się organizmu, czyli noni jako adaptogen .....	68
Noni posiada klucz, który otwiera drzwi do komórki .....	71
Porządki we własnym domu .....	73
Idealna kombinacja składników NONI-PPT „wysprząta i przewietrzy organizm” .....	74

„Wmieszać w coś”, czyli stosowanie z ziołami i innymi suplementami oraz lekami .....	75
Zadziwiające działanie soku z noni .....	76
Pozytywne działanie uboczne .....	77
Dawkowanie noni .....	79
Kuracja w beznadziejnych przypadkach .....	81
Jak długo stosować sok z noni? .....	83
Roślinny bioenergoterapeuta .....	86
Co z bioenergią roślin? .....	87
Noni a rak .....	91
Historia z życia wzięta – rak .....	102
Noni a cukrzyca .....	105
Noni pobudza wytwarzanie insuliny i glukagonu .....	107
Noni jako „klucz”, wprowadzający glukozę do wnętrza komórki .....	108
Śpiączka cukrzycowa i działanie noni .....	108
Historie ludzi stosujących kurację z noni .....	111
Z mojej praktyki .....	111
Z moich doświadczeń .....	122
Jakie noni kupić? .....	129
Procesy przetwarzania owocu noni .....	129
<i>Bibliografia</i> .....	137



# Dedykacja

Pragnę zadedykować tę książkę wszystkim, którzy konsultowali się ze mną od początku 1998 roku.

Od Was nauczyłam się bardzo wiele. Inspirowaliście mnie do poszerzania swojej wiedzy, do poszukiwania przyczyn chorób i wspólnego rozwiązywania wyzwań, przed jakimi stawaliśmy.

Dziękuję za Wasze zaufanie, jakim mnie obdarzyliście, za Waszą inteligencję, dzięki której razem uczyliśmy się jak coraz skuteczniej pomagać i uzdrawiać swoje organizmy. Jestem Wam wdzięczna również za stosowanie się do moich zaleceń oraz dzielenie się ich efektami i feedback o Waszym zdrowiu.

Doceniam Waszą wolę walki i przesyłam błogosławieństwo dla wszystkich uzdrowionych, jak również dla tych, którzy potrzebują dziś skutecznej pomocy.

Tę książkę dedykuję osobom, które inspirowały mnie podczas długoletniej pracy w medycynie naturalnej i coachingu zdrowia, a szczególnie mojej mamie **Józefie Wasiak**, za pomoc i jej wniesiony trud w wychowywanie moich dzieci, kiedy to podróżowałam na Polinezję Francuską. Dedykuję ją również mojemu wnusowi Szymkowi, aby umiał dbać o zdrowie. Nie byłabym tu, gdzie jestem bez Was wszystkich. Dziękuję.

*Renata Zarzycka*







# Podziękowanie

Chciałabym wyrazić wdzięczność mojej cudownej rodzinie, wspierającej mnie w pracy z ludźmi, potrzebującymi porady, których konsultowałam od 1998 roku. Dziękuję moim dzieciom **Agnieszce, Adamowi** i **Michałowi** za to, że zawsze służyły cierpliwie moich próśb i były samodzielne oraz za to, że pomagały mi w technicznych sprawach z dziedziny informatyki i elektroniki.

Mojemu byłemu mężowi Piotrowi, dziękuję za cenną pomoc w opiekowaniu się całym domem podczas mojej całodzienniej pracy od świtu do późnej nocy. Pracowałam z pasją prowadząc terapie zdrowotne, odpowiadając na liczne e-mail i telefony oraz pisząc kolejne strony w swoich internetowych serwisach. Tym samym zbierałam liczne informacje i feedback na temat skuteczności i uzdrawiających mocy owocu noni.

Szczególne podziękowanie należy się mojej mamie **Józefie Wasiak**, która namawiała mnie gorąco do zajęcia się poradnictwem zdrowotnym, do pracy w branży medycyny naturalnej i wierzyła, że to będzie dziedzina, którą całym sercem pokocham. Jej wiara w moje możliwości była wyjątkowa. Bez wszystkich najbliższych mojemu sercu osób, książka ta nie mogłaby powstać.





# Wstęp

Na naszej planecie pozostało mało dziewiczych miejsc, gdzie nie sięga cywilizacja i masowa turystyka. Niewątpliwie jednym z nich jest Polinezja Francuska. I choć jest to niezwykle atrakcyjny turystycznie zakątek, odległość od kontynentów (Ameryka Południowa i Australia) jest na tyle duża, że liczba docierających tam zwiedzających jest ograniczona.

Na Polinezję Francuską najłatwiej dostać się samolotem. Przelot z różnych kontynentów trwa wiele godzin.

Przybywający na te tereny europejscy turyści, mają sporą odległość do pokonania, gdyż Polinezja Francuska to po prostu antypody Europy.

Polinezja to miejsce, które rozstawione zostało przez niezwykle piękno krajobrazu. O bajecznej wyspie Bora-Bora mówi się często, że to raj na ziemi. Panujący tam niezwykle klimat powoduje, iż tutejsza roślinność zachwyca wszystkich przybywających. Wulkaniczna gleba, bogata w mikro- i makroelementy, rodzi niezwyklej urody rośliny i kwiaty. Są one istotnym elementem kultury polinezyjskiej. Kobiety i mężczyźni odżywiający się nimi mają silne, zdrowe organizmy, co przejawia się, choćby wizualnie, w pięknych, bujnych i puszystych włosach. Kultura wytworzona na tamtych terenach jest ekscytująca dla mieszkańców wszystkich pięciu kontynentów, zwłaszcza tych najbardziej oddalonych.

Owoce, które tam dojrzewają, smakują wyjątkowo. Tak soczystych ananasów, o niezwyklej aromacie i smaku, jak na sąsiadującej z Tahiti wyspie Moorea, nie jadłam nigdzie na świecie. Bogactwo ryb i innych stworzeń z czystych wód Pa-

cyfiku, wyławianych do celów kulinarnych, jest oszałamiające. Przyrządzone w tradycyjny polinezyjski sposób smakują wybornie. Zaś legendarna uroda mieszkańców, pogodne usposobienie i ich gościnność powodują, że oczarowani przybysze chcą tam wracać po raz kolejny i kolejny...

Polinezja Francuska przyciąga od wieków. W przeszłości wielu żeglarzy, po zejściu z okrętu na stały ląd, zostawało już tam na zawsze. Obecnie to nie żeglarze, ale turyści, zachwyceni pięknem wysp, archipelagów i bogatą paletą barw oceanicznej wody, zaczynającą się od jasnej zieleni, przez wszystkie kolory turkusowego i niebieskiego, aż do ciemnego granatu, chcą tu pozostać albo przynajmniej wrócić następnym razem.

Brak industrializacji wysp spowodował, że prędzej trafimy tu na rekina czy płaszczkę w wodzie niż na jakiś wieżowiec na lądzie. Pływanie w Pacyfiku z rekinami i zabawy z płaszczkami należą na Bora-Bora do atrakcji turystycznych. Mimo że na wyspach istnieje infrastruktura turystyczna, można stwierdzić, że Polinezja Francuska wciąż pozostaje obszarem niemal dziewiczym.

Polinezja Francuska może pochwalić się jeszcze jednym cudem natury. Jest nim drzewo rodzące owoce noni (*Morinda citrifolia*), posiadające cenne, lecznicze właściwości. To właśnie wiadomości o tym owocu, przyciągnęły mnie w to miejsce.

Polinezja to nie jedyne miejsce na ziemi, gdzie rośnie noni. Duże uprawy znajdują się również na Hawajach. Owoc noni spotykałam również w Ameryce Południowej w Hondurasie, Natomiast ja, dzięki uprzejmości biura podróży Logos Travel Marek Śliwka i dzięki cudownej przewodniczce Beacie Radeckiej, 2 marca 2007 roku, mogłam odwiedzić plantację owocu noni na Tahiti.

W tej książce chcę opowiedzieć o owocu noni i produkowanym z niego soku. Pragnę przedstawić jego niezwykle walory zdrowotne, które zaprezentowano mi na Tahiti, a które potem potwierdziły się w mojej wieloletniej praktyce zawodowej -

w tym w pracy na bazie soku noni (od 2002 roku). Wiele z tych informacji może wywołać zdumienie, stąd już na wstępie mogę zapewnić, że podaję same fakty, a nie przypuszczenia czy fantazje. Mam nadzieję, że wiadomości zawarte w tej książce przysłużą się skutecznie do utrzymania zdrowia dla Czytelników i ich najbliższych. Być może w wielu przypadkach, będą także pomocą w powrocie do zdrowia.

Warto przy tym pamiętać, że na stan naszego umysłu wpływać mogą różne substancje, dzięki którym myślimy pozytywnie lub pesymistycznie, a nasze ciało nieświadomie podąża za naszymi myślami chorując lub trzymając się w zdrowiu i młodości. Stąd leczenie samego ciała, nie zawsze daje nam prawdziwe i skuteczne wyzdrowienie.

Uzdrowiając umysł spożywaniem odpowiedniego pokarmu bogatego w serotoninę np. soku z owocu noni, pracując nad pozytywnym myśleniem z wiarą i wizją zdrowia, nasze ciało wraz z wyzwalanymi przez umysł emocjami, podąży za naszymi myślami i pobudzi wiele procesów naprawczych do działania.

Wiedząc, że w dużym stopniu to nie ciało stwarza chorobę, lecz nieszczęśliwy umysł, możemy świadomie zadbać o zmianę nastroju – dysharmonii ducha, czyli o nasze pozytywne emocje, wizualizację zdrowego ciała, o nadzieję i wiarę w wyzdrowienie. Możemy wytworzyć optymistyczne myśli wdzięczności i szczęścia, dodając do tego jeden z najlepszych składników światowej medycyny naturalnej, uzdrawiający ciało i duszę, jakim jest owoc noni.



## **UWAGA!**

Książka ma charakter wyłącznie informacyjny, jej celem jest promocja profilaktyki i utrzymanie zdrowia. W żadnym wypadku nie może zastąpić diagnozy lekarza. Aby walczyć z chorobą, należy ją dobrze poznać, jej skutki, jak i jej liczne, możliwe przyczyny, które tkwiły w organizmie wiele dni, miesięcy, a nawet lat.

Zgodnie z zasadami **7 zasad Huny** określającej podstawy wytwarzania sił życiowych, choroby pokazują nam zakłócenia w naszych relacjach. Być może osoba chora obraziła członka rodziny, przodka lub ducha. Aby poprawić stan umysłu, choroby te leczy się ziołami, rytuałami wybaczenia (ho'oponopono) i tajemną wiedzą Kahunów - polinezyjskich uzdrowicieli, wdług których życie w duchu Huny, prowadzi do harmonii ciała, duszy i ducha. Dziś wiedzę tę wykorzystuje się w coachingu zdrowia i NLP, czyli w pozytywnej psychologii poszukującej rozwiązań.

Noni nie jest lekiem farmakologicznym. Należy do grupy składników pokarmowych, podobnie jak inne owoce. Spożywamy je zgodnie z pragnieniem organizmu i stosujemy tyle, ile potrzebujemy.

Publikacja zawiera informacje, które pozyskałam od mieszkańców wysp Polinezji Francuskiej, gdzie odbyłam podróż w 2007 roku. To także moje przemyślenia wynikające z wieloletniego doświadczenia, książka przedstawia mój osobisty pogląd w tej sprawie.

Autorka nie ponosi żadnej odpowiedzialności za skutki i efekty samodzielnych terapii sokiem z owoców noni.

**Renata Zarzycka**

*doradca żywieniowy, coach zdrowia, Coach ICI*



# W poszukiwaniu owocu noni...

Na temat owocu noni, pod koniec XX wieku, docierały do mnie szczątkowe informacje. Tworząc własny, obszerny serwis internetowy na temat soku z tego owocu w 2003 roku, w mojej wyobraźni zrodziło się marzenie, prawie niemożliwe wtedy do realizacji. Postanowiłam wybrać się w najdalszą z licznych podróży, jakie odbyłam dotąd - na Polinezję Francuską. Chciałam zobaczyć, jak wygląda uprawa i produkcja soku i poszukać wiedzy oraz informacji na temat owocu noni.

Krążące od wieków legendy o Polinezji Francuskiej, jako raj na ziemi, inspirowały mnie do tej podróży, podobnie jak pierwszych Europejczyków, którzy na te wyspy przybyli już w 1767 roku (Samuel Wallis). Dwa lata później dotarł tam najśłynniejszy światowy żeglarz i odkrywca, kapitan James Cook. Kolejni podróżnicy wracający z tych wysp, przywozili do Europy opowieści o tym miejscu, nazywając go rajem na ziemi. Cudowne plaże, wspaniałe warunki klimatyczne, kryształicznie czysta woda, której przejrzystość sięga 40 metrów, bogactwo roślin i ryb, przyjaźnie nastawiony do przybyszów tubylczy lud i niezmiernie piękne polinezyjskie kobiety, które chętnie obdarowywały przybyszów ze Starego Świata, cielesnymi przyjemnościami.

Pod koniec XVIII w. na Polinezji Francuskiej pojawili się rozochoceni pikantnymi opowieściami wielorybnicy. Przywieźli jednak ze sobą wiele chorób, na które Polinezyjczycy nie byli

odporni. Wraz z wielorybnikami przybyli misjonarze, których zadaniem była chrystianizacja polinezyjskiej ludności i ubranie kobiet (po samą szyję) oraz położenie kresu powszechnie panującej, ich zdaniem, rozpuście.

W pierwszej połowie XIX wieku nad wyspami przejęli kontrolę Francuzi i kolejno dołączali je do swoich zamorskich kolonii. Polinezja Francuska, obszar składający się ze 150 wysp i pięciu archipelagów na Oceanie Spokojnym, została ogłoszona zamorskim terytorium Francji w 1946 roku.

Na wyspach Polinezji Francuskiej obecnie obowiązują bardzo wysokie ceny, mimo to nie brak tu turystów. To właśnie na turystów w sporej części, spada ciężar utrzymania państwa, ponieważ mieszkańcy wysp nie płacą podatków od dochodu.

W opinii wielu podróżników i turystów (również mojej), miejscem o niedoścignionym, absolutnie doskonałym, naturalnym pięknie, jest leżąca o godzinę lotu samolotem na północny zachód od Tahiti wyspa oraz otaczający ją atol Bora-Bora. To na niej fotografowałam rosnące na drzewach owoce noni.

Jeszcze przed wylotem z kraju wiedziałam, że cel mojej podróży, czyli wizyta na plantacji noni na Tahiti, będzie zrealizowany. Później dowiedziałam się, jak niełatwe zadanie mieli organizatorzy tej wyprawy. Zanim doleciałam do Papeete, stolicy Tahiti, odwiedziłam po drodze Argentynę i Chile, a także Wyspę Wielkanocą, leżącą na Pacyfiku w odległości sześciu godzin lotu samolotem z Santiago de Chile. Dopiero po kolejnych sześciu godzinach lotu z Rapa Nui, słynnej z wielkich posągów Moai, wylądowałam w Papeete.

Gdyby ktoś pokusił się o to, by policzyć odległość ze środka Europy do brzegów Tahiti, to z pewnością wynik pokazałby mu więcej niż połowę obwodu kuli ziemskiej. By dostać się na Tahiti, potrzebowałam przelecieć około dwudziestu dwóch tysięcy kilometrów, co zajęło blisko trzydzieści godzin.



Całą grupą turystyczną, zmęczeni ostatnim, wielogodzinnym lotem, postanowiliśmy wypocząć w hotelu do rana. Po śniadaniu w poszukiwaniu noni udaliśmy się na położony w odległości 350 m od hotelu niezwykle kolorowy targ. Oprócz dobrze nam znanych tropikalnych owoców, na straganach leżało wiele zupełnie nam obcych. I tu spotkało nas pierwsze rozczarowanie. Pomimo wielu stoisk z owocami, po przejściu całego targu, nie tylko nie kupiliśmy ani jednego owocu noni, ale nawet nie zobaczyliśmy, jak on wygląda w rzeczywistości. Sprawa wydawała nam się niecodzienna i zagadkowa, bo wiedzieliśmy, że drzewa noni owocują przez okrągły rok, a owoce zrywane są przez cały rok. Nie wiedzieliśmy jednak, dlaczego noni nie można nigdzie kupić. Wydawało nam się to dość dziwne. Na naszych rodzimych targowiskach i w sklepach nie ma żadnego problemu z kupieniem owoców, chyba, że są to owoce sezonowe, takie jak truskawki czy wiśnie.

Na każdym straganie widzieliśmy domowej produkcji butelki soku z noni z dodatkiem soków z innych owoców. Nie było butelek z czystym sokiem. To też było zagadkowe, ale jednocześnie bardzo dla nas interesujące, a nawet intrygujące. Już wtedy zrozumieliśmy, że mamy do czynienia z czymś niezwykłym i ekscytującym. W ciągu kilku następnych godzin wszystko się wyjaśniło...

### **Na plantacji drzewek noni**

Nasza ciekawość została zaspokojona dopiero podczas wizyty na prywatnej plantacji noni. Wyglądała ona jak las młodych brzołek o liściach jak figus. Pomimo dość dużych liści, siedmioletnie drzewa dawały niewielki cień, a patrząc w stronę słońca, bez trudu odnajdywaliśmy kolejne dojrzewające owoce. Temperatura przekraczała nieco ponad 30 stopni Celsjusza.

Było parno i wilgotno. Ponieważ na Tahiti kilka razy dziennie przez kilka minut rzęście pada deszcz, widzieliśmy, że lekki pośpiech będzie naszym sprzymierzeńcem.

Właścicielka posiadłości była mocno zaskoczona, ponieważ byliśmy pierwszymi turystami, którzy odwiedzili jej plantację. Chętnie i z nieukrywaną radością mówiła o tym, jak wygląda uprawa i zbiór owoców. Pokazała nam także niezwykle ciekawe zjawisko związane ze wzrostem owoców. Sięgnęła po jedną z gałęzi i zobaczyliśmy zaskakujący widok. Obok siebie, na jednej gałęzi znajdowały się: kwiat, mały owoc właśnie zawiązany, duży ukształtowany zielony owoc i żółty dojrzały, niemal gotowy do zerwania. Tak silna wegetacja tego drzewa powoduje, że co dwa tygodnie możliwy jest zbiór dojrzałych owoców. Z nich produkowany jest sok, a także mydło i doskonały krem nawilżający, a z pestek – olejek działający silnie na układ odpornościowy.

Oto, co na plantacji powiedziała nam jej właścicielka Linda (tłumaczenie):

*Jesteśmy na plantacji, gdzie rosną drzewka noni. Ta plantacja została założona w 2000 roku i jeśli chodzi o czas od posadzenia małego drzewka do owocowania jest to dziewięć miesięcy. Noni tutaj produkuje się na sok, dlatego musi być dojrzały. Mieszkańcy Polinezji, Fidżi, okolicznych wysp jedzą twarde, niedojrzałe owoce noni, a także liście blanszowane w gorącej wodzie jako sałatkę. Owoce je się pieczone – nie surowe. Natomiast, jeśli chodzi o zalety noni jako medykamentu, to Polinezyjczycy znają je od dawna. Już małe dzieci wiedzą, do czego służy. Miękki owoc można stosować na różnego rodzaju owrzodzenia. Owoce noni nie pachnie, dopiero przekrojony wydziela specyficzny aromat. Około trzydziestu procent owocu to miąższ, a reszta to woda. Używamy jego pestek, żeby robić kosmetyki: kremy nawilżające,*

szampony, mydła. Wyrabia się z nich również „antybiotyk” do regeneracji komórek. Jest równocześnie mocnym antyutleniaczem.

Mówi się o tym, że noni pomaga na wiele dolegliwości. Dzieje się tak dlatego, że zawiera składnik nazywany prokseroniną. Ciało ludzkie produkuje prokseroninę. Zamienia się ona na kseroninę, a ta pomaga nam odepchnąć wszystkie zewnętrzne mikroby. Jest coś, co jest bardzo szczególne dla noni. Reguluje ciśnienie, poziom cukru, cholesterol i w niektórych przypadkach leczy. Możecie potwierdzić u waszego przewodnika i kierowcy, że wiele przypadków raka zostało uleczonych za pomocą owocu noni. Produkuję i sprzedaję sok z noni od 2001 roku i dużo klientów tutaj przybywają, powracają, by podziękować za wyleczenie z różnych chorób. Jak mówiłam, noni broni nas przed mikroorganizmami, ale też odradza, regeneruje komórki i jest to medycznie dowiedzione, że ma takie działanie. To wszystko, co powiedziałam, zostało dowiedzione medycznie. Dlatego ludzie używają noni bez względu na jego niedobry smak i zapach.



*Tutaj nie ma sezonu na noni, drzewa noni cały czas owocują. Owoce zbieram, kiedy są żółte. Resztę opowiem wam w fabryce. Jesteście pierwszymi turystami, którzy przyjechali na tę plantację.*

Zaproszono nas do fabryki przetwarzającej owoce z tej plantacji. Pozwolono nam ją zwiedzić. Wokół przetworni rósł kolejny las drzew noni. Okazało się, że drzewa *Morinda citrifolia* rosną na Polinezji Francuskiej praktycznie wszędzie. Same się rozsiewają, a ponieważ ich wzrost jest bardzo szybki, często duże drzewa rosną w miejscach, w których są bardziej chwastami niż pożądaną rośliną. Widzieliśmy takie zjawisko na plantacji ananasów. Tam również wydarzyła się ciekawa historia. Kiedy fotografowaliśmy rosnące pośród ananasów drzewko noni, podeszła do nas para turystów z USA zaciekawiona naszym zachowaniem. Na ich pytanie: „co to jest?”, nasz miejscowy kierowca odpowiedział, wyjaśniając niezwykłą moc soku z owocu tej rośliny. Widać było ich wielkie zainteresowanie tym owocem. Jak dowiedzieliśmy się, niemal każde polinezyjskie dziecko wie, co to jest noni i do czego służy. Nieco inaczej jest w tych miejscach, gdzie noni nie występuje w przyrodzie. Dopiero za sprawą Internetu dotarły do nas informacje na temat badań naukowych, które przeprowadzono na soku z noni i na wynikach, które uzyskano. Trzeba pamiętać o tym, że zdrowotna moc owocu noni na tamtych terenach znana jest od setek lat i w wielu wypadkach, kiedy dostęp do lekarzy i szpitali był utrudniony lub całkowicie niemożliwy, owoc noni był najważniejszym elementem medycyny naturalnej, stosowanej przez tamtejszych szamanów. Ze względu na jego niezwykle właściwości lecznicze, stał się na Polinezji Francuskiej niemal przedmiotem kultu. Nazwa noni (No-ni) w języku polinezyjskim oznacza „wmieszać w coś”.

Kiedy weszliśmy do fabryki, szybko zorientowaliśmy się, że tutaj produkuje się czysty, niemal klarowny sok z noni. Mieliśmy

nawet okazję picia wyciśniętego soku z noni prosto z linii produkcyjnej. Jego smak jednak był okropny... Zerwane dojrzałe noni leżakują na słońcu przez kilka godzin do czasu, aż zmiękną. Jak na owoc, ten proces przebiega bardzo szybko. W fabryce zrozumieliśmy, dlaczego na straganach w Papeete nie mogliśmy znaleźć owoców noni. Po paru godzinach od zerwania nie można ich już sprzedać, ponieważ szybko puszczają sok. Przed umieszczeniem ich w specjalnych pojemnikach, w których tworzy się pulpa owocowa, są myte. Z tego miejsca zabierane są do maszyny, która pod dużym ciśnieniem wyciska sok. Wyciśnięty sok przez sita zlewany jest do pojemników i butelkowany. Oczywiście dla zabezpieczenia przed zepsuciem, sok poddawany jest procesowi pasteryzacji. Pozostała masa służy, jako surowiec do wytwarzania olejku działającego jak antybiotyk, o którym była mowa na plantacji, oraz mydła i kremów nawilżających. Produkowany jest tam również szampon do włosów. Okazuje się, że owoc noni może stanowić surowiec nie tylko do produkcji samego soku.

Po zapoznaniu się z procesem produkcyjnym soku, mieliśmy okazję spróbować, jak smakuje wyciśnięty sok prosto z linii produkcyjnej. Kiedy zbliżyliśmy napełnione kubeczki do ust, na twarzy naszego przewodnika pojawił się uśmiech i jednocześnie mina mówiąca o tym, że z pewnością sok nie będzie nam smakował. Miał rację. Wyciśnięty z owocu noni sok jest bardzo niesmaczny i wywołuje grymas na twarzy osoby, która go degustuje. Wtedy też zrozumieliśmy, dlaczego na targu w Papeete widzieliśmy soki z noni, które w każdym przypadku miały domieszkę soku innych owoców. Nie sprawdzaliśmy, jaką część opakowania stanowiły domieszane soki. Wiedzieliśmy to, że dodaje się sok innych owoców, by poprawić końcowy smak produktu.

Niektóre firmy produkujące sok z noni na dużą skalę dodają domieszkę będącą koncentratem soków z malin, jeżyn czy innych owoców o intensywnym smaku. Dzięki temu sama do-

mieszka stanowi jedynie ułamek procenta zawartości całej butelki, ale ten zabieg czyni sok noni smacznym. Piją go z dużą przyjemnością nawet wybredne dzieci.

Większość producentów z ekonomicznych względów produkuje czysty, pasteryzowany sok. Wielu sprzedawców tych soków posługuje się chwytem marketingowym mówiącym, że jest to jedyny oryginalny sok. W tym miejscu pragnę wyjaśnić, iż każdy producent na świecie produkuje swój – oryginalny sok, według swojej receptury i wybranej technologii. Producentów soku noni jest na całym świecie bardzo wielu. Trudno byłoby nazwać sok dowolnego producenta, jako nieoryginalny, skoro produkowany jest z dostępnego w ciepłych krajach surowca, którym jest owoc noni. Jak się okazuje, moc reklamy jest wielka, skoro część kupujących daje się nabrać na ten zabieg marketingowy nieuczciwych sprzedawców.

Wróćmy do przetwórci. Po degustacji pokazano nam jeszcze kilka urządzeń wykorzystywanych w procesie produkcji. Ponieważ popyt na sok z noni rośnie z roku na rok, usłyszeliśmy jeszcze o planach rozbudowy fabryki i zwiększeniu produkcji o sto procent. Na pożegnanie otrzymaliśmy w prezencie dwie butelki soku noni wyprodukowane w tutejszej manufakturze. Kupiliśmy mydło i krem nawilżający z noni, i tak nasza wizyta dobiegła końca.

Byliśmy zachwyceni wiedzą, którą nas obdarował jeden ze światowych producentów soku z noni. Dla potwierdzenia jakości swojego soku, pokazano nam również nagrody, jakie na całym świecie firma otrzymała za swój produkt. Otrzymany sok wypiliśmy po powrocie do domu. Jednak mając w pamięci jego smak, do przepicia kupiliśmy dość kwaśny sok z żurawiny.

W Polsce sok, jaki otrzymaliśmy na Tahiti, nie jest dostępny w sprzedaży. Od lat jednak kupujemy doskonały w smaku, liofilizowany sok innego, uznanego światowego producenta.

## Tropem historii o uzdrawiającej mocy owocu noni

Ocenia się, że około dwóch tysięcy lat temu wędrowcy z południowej Azji wyruszyli na swoich łodziach w liczącą tysiące kilometrów podróż przez Pacyfik. Ich celem było odkrycie nowych lądów. Jak się okazało, odkryli piękną Polinezję, tysiące wysp i wysepek na dużym obszarze Oceanu Spokojnego, pomiędzy Ameryką, Azją, Australią i biegunem południowym. W poszukiwaniu nowej ojczyzny, każdy z nich zabierał do swojej łódki tylko najważniejsze przedmioty, niezbędny zapas pożywienia i wody pitnej oraz nasiona cennych roślin, m.in. pewnej tropikalnej rośliny, którą nazywali noni.

Noni na wyspach Pacyfiku nie była wyłącznie rośliną leczniczą. Tubylcy czcili ją i mieszkającego w niej „ducha drzewa”. Tradycyjni uzdrowiciele polinezyjscy – Kahuni wierzyli w „ducha drzemiącego w drzewie noni”. W języku hawajskim „*ka*” znaczy strażnik, a „*huna*” to tajemnica. Kahun oznacza strażnika jakiejś tajemnicy, wiedzy, mocy czy umiejętności niedostępnej innym. Na Hawajach Kahuni pełnili rolę szamanów, kapłanów i uzdrowicieli, posiadali rozległą wiedzę na temat funkcjonowania człowieka na wielu płaszczyznach bytu, a przy tym byli doskonałymi lekarzami. Uważali, że choroba może mieć dwa źródła: wewnętrzne i zewnętrzne. Wierzyli, że choroby pokazują nam zakłócenia w naszych relacjach z najbliższymi. Być może osoba chora obraziła członka rodziny, przodka lub ducha. Aby poprawić stan umysłu, choroby uzdrawiali rytuałami wybaczenia (*ho’oponopono*) i tajemną wiedzą Kahunów - polinezyjskich uzdrowicieli. Według nich, życie w duchu Huny prowadzi do harmonii ciała, duszy i ducha. Natomiast *ho’oponopono*, to nauka częstego stosowania takich słów, jak: „kocham Cię”, „dziękuję”, „wybacz mi proszę” oraz „przepraszam”.

Polinezyjczycy wierzyli, że kto żyje w równowadze emocjonalnej, ten myśli pozytywnie i w miłości dzieli się tym nastawieniem z otaczającym go światem. Wtedy ciało pozostaje w równowadze z duchem – jest zdrowe i silne, a strach, wątpliwość i brak nadziei nie mają szans przebicia, aby nas osłabić i zabrać energię życia. Wiedzieli, iż każdy człowiek dysponuje wewnętrzną siłą, przewyciężającą negatywną energię. Zgodnie z regułami siedmiu zasad Huny określającej podstawy wytwarzania sił życiowych, człowiek jest pojmowany, jako harmonijna trójca, złożona z niższego, średniego i wyższego Ja.

Niższe Ja to podświadomość odpowiadająca za nasze emocje. Automatycznie kieruje organizmem, spełnia funkcję pamięci. Huna uczy ludzi, że z niższym Ja można rozmawiać na zasadzie zadawania pytań otwartych i poszukiwania rozwiązań, a możemy na nie wpływać i nadpisywać program zawartych tam informacji. Dzięki temu, że podświadomość może jednocześnie komunikować się ze średnim i wyższym Ja, niższe Ja może tworzyć nowe wartości, przekonania, zachowania, nawyki oraz mieć wpływ, na zmianę reakcji naszych zachowań i emocji na wydarzenia i fakty. To wszystko dzieje się, dzięki świadomemu kreowaniu wyobraźni przez wyższe Ja i nauce dzięki logice, czyli średniemu Ja. W ten sposób pracuje się na przykład podczas sesji coachingu (w tym coachingu zdrowia) oraz na warsztatach z coachingu i NLP pt.: *Piękno pochodzi z naszego wnętrza. Uzdrawiająca moc umysłu, ducha i ciała.*

Średnie Ja jest świadomością, rozumem i logiką. Wskazuje niższemu Ja odpowiedni sposób działania, zgodnie z nabytym doświadczeniem, nawykami i przekonaniami oraz wytworzoną przez lata, mapą naszych myśli. Świadomość może komunikować się z niższym Ja, wyciągać wnioski z dawnych doświadczeń i na tej podstawie, podejmować decyzje.



Wyższe Ja znajduje się w człowieku i ponad nim, pomagając w kreowaniu naszego niezwykłego pola mocy działania. W psychologii zwane jest nadświadomością. Można określić je również, jako wewnętrznego Boga. Przywołuje się je podczas modlitwy, medytacji, stanu umysłu *alfa*, głębokiego snu lub rytuału i prosi o radę, przewodnictwo lub inspirację. Pomaga nam w kreowaniu wizji przyszłości, kształtowaniu wyobraźni i pracy twórczej, współpracując jednocześnie z niższym Ja i wpływając na zmiany w naszej podświadomości.

Zasady Huny uczą uzdrawiania ciała, ducha i duszy poprzez nasze myśli i nastawienie, twierdząc, iż wszelka moc pochodzi z naszego wnętrza. Cała energia, jakiej potrzebujemy, każda mądrość jest w nas. Świat jest tym, za co go uważamy i jedynie my jesteśmy odpowiedzialni za to, jak odbieramy otoczenie, sytuacje, ludzi i jak na nie reagujemy. Świat jest taki, jakim My go widzimy. Wszystko rodzi się i umiera w naszym umyśle, więc to my wyznaczamy sobie granice. Trzeba pokochać i zaakceptować siebie samego, a potem wszystko inne, a kochać – znaczy być szczęśliwym będąc szczególnie z samym sobą. Poprzez to, nauczymy się kochać i szanować innych. Warto słuchać własnej intuicji płynącej z serca, realizować plany i spełniać marzenia. Skuteczność naszego działania jest miarą prawdy. Na kłamstwie i oszustwie daleko nie dojdziemy. Każdy cel można zrealizować na tysiąc sposobów. Nie warto poddawać się przeciwnościom. Trzeba spokojnie podążać własną drogą ku miłości, szczęściu, radości i zdrowiu. Pamiętajmy, że nie mamy wpływu na przeszłość. Właśnie teraz, kiedy czytasz tę książkę, trwa chwila, w której dysponujesz niezwykłą mocą. Tu i teraz jest czas, by zmienić swoje pesymistyczne nastawienie na optymistyczne, negatywne emocje na pozytywne, blokujące przekonania na wspierające i swój świat na lepszy, tworząc swoją wspaniałą przyszłość w obfitości, dostatku i zdrowiu.

Ciekawostką może być fakt, iż dziś obszerną wiedzę Kahunów, wykorzystuje się w nauce coachingu i NLP. Jest to rodzaj pozytywnej psychologii, ukierunkowanej na zmianę negatywnych emocji i nieużytecznych przekonań na pozytywne i wspierające oraz na poszukującej rozwiązań i motywacji wewnętrznej do działania np. w uzdrawianiu ciała i psychiki oraz skierowanej na kreowanie wyzwań, marzeń i realizację celów.

W celu uzdrawiania, w swoich świętych rytuałach, **Kahuni stosowali owoc noni**. Czczili tylko te drzewa noni, które rosły według nich w tzw. miejscach mocy. Tam łączyli się z „opiekunческими duchami natury”. Uważali, że mieszkające w noni siły są zdolne pozytywnie wpływać na wiele problemów zdrowotnych oraz pomóc człowiekowi, w przypadku wszelkich zmian nastroju, czyli dysharmonii ducha.

Terapeutyczne zastosowanie noni było szeroko rozpowszechnione. Wszystkie części rośliny wykorzystywane były w celach leczniczych: nasiona, kwiaty, liście, kora, drewno, korzenie i oczywiście owoce.

W 1778 roku przybył na te tereny kapitan James Cook. Wraz z kapitanem Cookiem pojawiły się również choroby białego człowieka m.in.: gruźlica, choroby weneryczne, cholera, odra, grypa, zapalenie płuc, trąd i wiele innych. Dziesiątkowały one miejscową ludność, gdyż nie znano na nie żadnego lekarstwa. Również lokalni uzdrowiacze chorowali i umierali. W ten sposób ginęła tradycyjna wiedza na temat uzdrawiania i ziołolecznictwa. W ciągu całej historii tego ludu, wtajemniczeni Kahuni przekazywali ją ustnie, wybranym przez siebie uczniom. Wraz z odejściem uzdrowicieli, odchodziła starożytna mądrość ludu Polinezji. Czego nie dokonały epidemie, tego dopełniło krzewienie chrześcijaństwa. Misjonarze surowo zakazywali czczenia polinezyjskich bóstw i czczenia świętych roślin – jedną z nich było noni.

Kahuni ustosunkowali się do chrześcijaństwa bardzo pozytywnie, gdyż wierzyli w jednego Boga, a Jezus był dla nich „wielkim wtajemniczonym”. Okazało się jednak, że misjonarze nie posiadali mocy i nie byli w stanie dorównać Kahunom. Mówili tylko o Bogu i Jezusie, ale nie potrafili powtórzyć żadnego z jego cudów. Nie umieli nawet uzdrawiać. W takiej sytuacji Kahuni odwrócili się od nowej religii i powrócili do swych starych praktyk. Natomiast misjonarze, czując się zagrożeni, postarali się o to, aby praktykowanie Huny (tajemnica dawnych wierzeń polinezyjskich i praktyk Kahunów) uczynić w świetle prawa nielegalnym, a co za tym idzie – karalnym i zakazanym. Podobnie czyniono w innych częściach świata – w kulturze Ameryki Środkowej czy Południowej. Wszystko, co pozostało po tradycjach i kulturze wielu pokoleń Polinezyjczyków, skrzętnie skrywano przed światem białego człowieka. Taki stan na Polinezji trwał do 1960 roku. Zakazano nawet stosowania języka polinezyjskiego w urzędach. Do szkół powrócił on dopiero z końcem lat 90. XX w. W ten sposób ogromna część wiedzy przepadła, niewiele osób potrafi dziś mówić językiem swoich przodków.

To, co przetrwało do dzisiaj, zawdzięczamy wysiłkom historyków, którzy starali się wytropić i zapisać to, co ocalało z pogromu kultury ludów Polinezji w XIX wieku, oraz współczesnym badaczom zajmującym się etnografią i etnofarmakologią (dyscyplina naukowa zajmująca się badaniem biologicznych właściwości produktów, głównie pochodzenia roślinnego, wykorzystywanych w ramach medycyny ludowej). Dzięki nim stare przekazy konfrontuje się obecnie z badaniami naukowymi, które wciąż trwają.