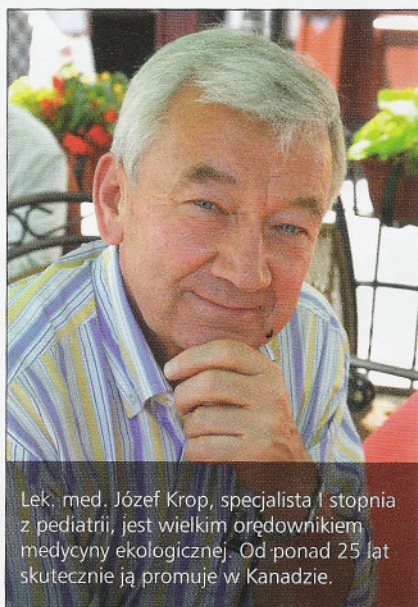


Medycyna ekologiczna



Lek. med. Józef Krop, specjalista I stopnia z pediatrii, jest wielkim orędownikiem medycyny ekologicznej. Od ponad 25 lat skutecznie ją promuje w Kanadzie.

Schorzenia spowodowane zanieczyszczeniem powietrza, wody oraz gleby toksynami zbierają coraz większe żniwo. Lekarze medycyny ekologicznej, m.in. lek. med. Józef Krop, walczą z nimi, preferując leczenie zgodne z indywidualnymi potrzebami pacjenta. Nie skupiają się jedynie na objawach choroby, ale na całkowitym jej wyeliminowaniu i profilaktyce.

To stosunkowo nowa dyscyplina medyczna. Przedstawiciele medycyny ekologicznej szczególnie nacisk kładą na wpływ czynników środowiskowych na zdrowie człowieka. Ich zdaniem zarówno pokarmy (warzywa, owoce, mięso, gotowe dania), jak i powietrze, którym oddychamy, woda, którą codziennie używamy, preparaty chemiczne i kosmetyczne mają ogromny wpływ na to, czy zachorujemy, czy przeciwnie – długie lata będziemy cieszyć się świetnym zdrowiem. Lekarze ekolodzy nie mają wątpliwości, że każdy z nas może pomóc własnemu organizmowi stworzyć barierę ochronną przed alergią, zawałem czy nowotworem. Aby się tym zająć, najpierw musi poznać zagrożenia, a potem skutecznie i szybko działać.

– Medycyna ekologiczna pozwala nam prawidłowo zrozumieć każdy proces chorobowy w oparciu o genetyczny profil danego chorego i środowiskowe czynniki stresujące, działające w najbliższym otoczeniu pacjenta, miejscowe i globalne – podkreśla w swojej książce lek. med. Józef Krop.

Nie ma wątpliwości, że medycyna ekologiczna jest bardzo ściśle związana z nauką Hipokratesa. Lekarz ma pomagać naturze, współpracować z nią, a nie próbować zmieniać. Powinien wydobyć z pacjenta siły, które uruchamiają naturalne mechanizmy obronne organizmu. Aby to zrobić, musi dokładnie poznać chorego.

– Lekarz ekolog patrzy na pacjenta i jego problemy zdrowotne z perspektywy środowiska. „Widzi” go na tle

Stresory – wróg nr 1

Istnieją cztery kategorie czynników środowiskowych, przyczyniających się do stresu, który jest jednym z głównych źródeł toksyn atakujących nasz organizm:

- stresory chemiczne – substancje organiczne (np. fenol, benzen, pochodne gazu ziemnego i ropy naftowej oraz węgla) i nieorganiczne (np. rtęć, ołów, azbest, chlor)
- stresory fizyczne – np. hałas, temperatura, pogoda, promieniowanie jonizujące
- stresory biologiczne – np. bakterie, wirusy i grzyby
- stresory psychologiczne – np. długotrwały stres, spowodowany utratą pracy, chorobą kogoś bliskiego, przemęczeniem itd.

Odwwołanie do historii

Medycyna ekologiczna, podobnie jak medycyna Wschodu czy medycyna indyjska (ajurweda), zwraca uwagę na to, że każdy człowiek powinien być postrzegany indywidualnie, a co za tym idzie – wymaga indywidualnej, a nie grupowej terapii. W medycynie ekologicznej zwrócenie uwagi na chorego jak na jednostkę, a nie pacjenta jednego z wielu to naczelną zasadą. Wielkim orędownikiem i zwolennikiem medycyny ekologicznej jest lek. med. Józef Krop, autor popularnej książki „Ratujmy się – elementarz medycyny ekologicznej”.

Niedoceniana hydroterapia

Zalety sauny są ogromne, ale w przypadku znacznego obciążenia organizmu toksynami warto hydroterapię przeprowadzać pod kontrolą lekarza. Czas trwania zależy nie tylko od schorzenia, ale także wieku, charakteru, tolerancji na wysoką temperaturę.

Sauna działa pozytywnie zarówno na kondycję fizyczną, jak i psychiczną. Pobudza m.in. do pracy układ krążenia i pielęgnuje skórę, rozluźnia mięśnie, a przede wszystkim oczyszcza organizm z toksyn – wydostają się z niego wraz z potem.

jego mieszkania, miejsca pracy, żywności i życiowych problemów. Wyjaśnia przyczyny choroby, a nie jedynie leczy jej objawy. Lekarz ekolog wyposaża pacjenta w wiedzę, dzięki której pacjent wie, jak zmienić swoje otoczenie, dietę i styl życia, aby skutecznie zapobiegać kolejnym chorobom – uważa lek. med. Józef Krop. Sądzi, że liczne schorzenia przewlekłe: cukrzyca, zapalenia stawów czy nawet stwardnienie rozsiane mogą być wywołane czynnikami środowiskowymi, szczególnie toksycznymi środkami chemicznymi.

Jak wygląda leczenie?

Leczenie w medycynie ekologicznej

jedynie w minimalnym stopniu wykorzystuje środki farmakologiczne. Natomiast skutecznie eliminuje ich skutki uboczne. Jak więc wygląda leczenie w medycynie ekologicznej? Podstawą jest modyfikacja środowiska, zmiana diety oraz podawanie preparatów uzupełniających składniki odżywcze. Ważnym elementem leczenia są także m.in. detoksykacja organizmu, immunoterapia oraz tzw. terapia chelatywna przy zatruciach metalami ciężkimi oraz np. w chorobach układu sercowo-naczyniowego.

Medycyna ekologiczna zdecydowanie bliższa jest medycynie holistycznej niż konwencjonalnej. Medycyna holistyczna traktuje organizm jako nierozdzielny całość ciała, umysłu oraz ducha. Jej orędownicy uważają, że chora jedna „składowa” organizmu, np. żołądek, świadczy o tym, że z całym organizmem dzieje się coś złego. Bo zdrowie to nic innego, jak utrzymanie równowagi wszystkich organów, które są ze sobą połączone i od siebie zależne. Medycyna holistyczna zwraca uwagę nie tyle na chorobę, ile na przyczyny tkwiące w organizmie, które ją wywołały i które pozwoliły, aby się rozwinęła.

Człowiek – nosiciel toksyn

Za ojca medycyny ekologicznej uważa się Theroną G. Randolpha. Jako jeden z pierwszych naukowców zwrócił uwagę na to, że nawet niewielkie dawki toksyn mają ogromny wpływ na organizm ludzki. Medycyna ekologiczna wykorzystuje wszystko, co jest ściśle związane z wiedzą toksykologiczną. Wyróżniamy dwa podstawowe rodzaje toksyn. Pierwsze to tzw. homotoksyny egzogenne, czyli takie, które dostają się do organizmu z zewnątrz. Drugie – homotoksyny endogenne, pochodzą z wnętrza organizmu. Także sami jesteśmy nosicielami toksyn. Ich źródłem

Co to jest chelacja?

Nazwa „chelacja” wywodzi się z greckiego słowa „chela” – „szczypce kraba”. Jest to zabieg polegający na podawaniu pacjentowi doustnie lub przez kroplówkę substancji usuwających z organizmu metale ciężkie. Stosuje się go także w zwapnieniu naczyń krwionośnych, ponieważ w ten sposób usunięte zostają złogi wapnia.

może być każda nasza komórka, mogą pochodzić od drobnoustrojów lub pasyżyków, które żyją w naszym organizmie, mogą także tworzyć się jako niewydalone produkty przemiany materii. Z homotoksyn egzogennych najgroźniejsze są te, które powstają w wyniku spalania śmieci, odpady przemysłu metalowego, chemicznego, samochodowego, skórzanego. Źródłem toksyn są także pralnie chemiczne oraz ruch uliczny! Źródłem wiejskich zanieczyszczeń są np. nawozy sztuczne i środki ochrony roślin (chwastobójcze i owadobójcze). Toksyny są przyswajane przez rośliny jadalne. Odkładają się w liściach, korzeniach, a także owocach. Według specjalistów najbardziej narażone na niebezpieczne związki są m.in. marchew, pietruszka, sałata, buraki oraz nasiona zbóż. Także powietrze, którym oddychamy w domach, może być zanieczyszczone toksynami. Jest to efekt nowoczesnych technologii, wykorzystywanych w budownictwie (chemiczne, syntetyczne produkty: farby, kleje itd.). Mieszkania „bogate” są także w toksyczny kurz, pleśń, wilgoć. Światowa Organizacja Zdrowia zdiagnozowała nawet coś takiego, co nazwano (w roku 1984) „Zespołem Chorego Budynku”.

Na pomoc witaminy i minerały

Aby organizm miał siłę walczyć z toksynami, musimy go zaopatrzyć w niezwykle skuteczną i cenną broń – niezbędne dzienne dawki witamin i minerałów. Zanim nastąpił rozwój cywilizacji i prze-

mysłu, sprzymierzeńcem była dieta bogata w witaminy i minerały. Dziś jednak spożywane produkty znacznie różnią się od tych sprzed lat. Obniżona została ich wartość odżywcza, a podwyższona toksyczność. Pewnym rozwiązaniem jest sięganie po żywność ekologiczną (ale tylko ze sprawdzonych źródeł i opatrzoną niezbędnymi certyfikatami oraz atestami, potwierdzającymi jej ekologiczne pochodzenie!) oraz wspomaganie organizmu suplementami diety. Uwaga! Na żywności ekologicznej produkowanej w Polsce musi być wyraźna nazwa jednostki certyfikującej lub numer upoważnienia nadanego jednostce przez Ministra Rolnictwa oraz napis: „PL – rolnictwo ekologiczne – system kontroli WE”. Lekarze ekolodzy zalecają swoim pacjentom m.in. zmianę stylu życia oraz detoksykację (przy pomocy hydroterapii lub zażywania preparatów witaminowych). Podkreślają, że każdy powinien przede wszystkim sam aktywnie zająć się sprawą własnego zdrowia. A jeśli już znacznie działać w tym kierunku, warto, aby uświadomił także swoich najbliższych – bo choroba może i ich zaatakować niespodziewanie. Wiedząc jednak o tym, można ją wyprzedzić, uzbrajając organizm w naturalną siłę obronną, zawartą w cennych witaminach i minerałach. Warto się także wzmocnić, stosując kuracje oczyszczające. Jak oczyszczać organizm? Mamy do wyboru kilka sposobów eliminacji toksyn. Jedną z nich jest np. zmiana diety na owocowo-warzywną, którą dodatkowo warto wzbogacić ziołową kuracją oczyszczającą. Taka kuracja jest świetną metodą na usprawnienie czynności narządów wewnętrznych eliminujących toksyczne związki. Gotowe suplementy zawierają zwykle tak dobrane zioła, że zapewniają kompleksowe odtruwanie organizmu.

■ Beata Rayzacher

Fot. Katarzyna Piotrowska



„Ratujmy się, elementarz medycyny ekologicznej”

Książka dr. Józefa Kropla stała się dla czytelników przewodnikiem po zaułkach medycyny ekologicznej, widzianej z perspektywy nie tylko praktyki autora – lekarza ekologa z Kanady – ale też w oparciu o wiedzę innych lekarzy i naukowców, którzy zapobiegają chorobom przewlekłym i leczą je poprzez eliminację ich przyczyn. Podkreślają indywidualność biologiczną człowieka, jego zróżnicowaną immunologiczną odporność, traktując oba te czynniki jako priorytetowe, bo decydujące nie tylko o sposobach, ale też o wynikach leczenia choroby. Praktyczne wskazania dla osób z chemiczną nadwrażliwością, alergiami, astmą, zatruciem chemicznym i metalami ciężkimi – to przykłady tego, co swoim czytelnikom przekazuje autor. Książka napisana z myślą nie tylko o tych, którzy chorują, ale również o tych, którzy chcą zachować zdrowie.