

Medycyna holistyczna szuka przyczyny

Ciało, umysł oraz duch stanowią nierozdzielny całość i na siebie wzajemnie oddziałują – to naczelną zasadą medycyny holistycznej. Znane są przypadki, kiedy chory wyzdrowiał, choć lekarze nie dawali mu żadnych szans... I odwrotnie, jeśli pacjentowi brak woli walki, nie angażuje wszystkich sił psychicznych i duchowych, może mieć kłopot z powrotem do zdrowia.

Konwencjonalna medycyna jest ściśle wyspecjalizowana. Zdarza się, że lecząc w ten sposób jedną część organizmu, negatywnie wpływamy na inną. Wszystkie bowiem układy, narządy i komórki są ze sobą ściśle powiązane, a jeden lek nie jest w stanie pomóc „na wszystko”. Stare chińskie przysłowie mówi, że to, co dla jednego jest lekarstwem, dla innego może być trucizną.

Istnieje medycyna, która zrezygnowała ze specjalizacji, traktując organizm jako nierozdzielny całość ciała, umysłu oraz ducha. To medycyna holistyczna. Jej orędownicy uważają, że chora jedna „składowa organizmu”, np. żołądek, świadczy, 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 przyczynę tkwiącą w organizmie, które ją wywołały i które pozwoliły, aby się rozwinęła. Objawy choroby są całkowicie drugorzędą sprawą. Według medycyny holistycznej silny organizm, wykorzystując połączoną siłę umysłu, ciała oraz ducha, jest w stanie błyskawicznie zareagować na negatywny bodziec, który wywołał chorobę. Jeśli go pokona, reszta leży w naszych rękach.

Organizm człowieka jest przygotowany do tego, abyśmy żyli nawet 130 lat, mając w pełni sprawny umysł. I byłoby to naprawdę możliwe, gdyby nie zanieczyszczone środowisko, stres, toksyczne środki chemiczne. Działanie tych szkodliwych czynników można na szczęście zminimalizować.

Po pierwsze: nie szkodzić

Według Hipokratesa leczenie powinno polegać na wspomaganiu naturalnych procesów zdrowienia. Do historii przeszło jego słynne zdanie: „Primum non nocere”, czyli „Po pierwsze nie szkodzić” (pacjentowi). Grecki uczyony uważał, że leczenie zaczyna się od dokładnej i wnikliwej obserwacji chorego. Twierdził, że na zdrowie człowieka ogromny

wpływ ma klimat i środowisko, w którym żyje, dieta czy tryb życia. W V w. p.n.e. Hipokrates stworzył szkołę leczenia, której podstawą było przywracanie choremu równowagi psychofizycznej. Co ciekawe – jedną z naczelnych zasad, jakie wpajano adeptom sztuki medycznej (Hipokratesa uważa się nie tylko za twórcę medycyny, ale medycyny holistycznej w szczególności), było uświadomienie pacjentowi, że to on, a nie lekarz, jest odpowiedzialny za swoje wyzdrowienie. Lekarz jest nauczycielem, który pomaga walczyć pacjentowi z jego problemami. Nad chorym „pracowano” kompleksowo: przygotowywano dla niego nową dietę, uczono panować nad emocjami, walczyć ze stresem. Współcześni badacze już wielokrotnie potwierdzili teorię Hipokratesa. Amerykańscy lekarze z Kalifornii prowadzili badania dotyczące wpływu stylu życia na zdrowie człowieka przez 25 lat! Wyniki nie pozostawiają złudzeń. Osoby, które miały tzw. pozytywne nawyki zdrowotne, takie jak: właściwa dieta, systematyczne uprawianie ćwiczeń, powstrzymanie się od palenia tytoniu i uzupełnianie braku witamin w organizmie przedłużyły swoje życie średnio o około 10 lat.

Pięć elementów wpływających na zdrowie

Zasady medycyny holistycznej są silnie zakorzenione w medycynie Wschodu, wciąż niezwykle skutecznej mimo upływu tysięcy lat. Według starożytnych Chińczyków zdrowie człowieka zależy od jego energetycznej siły życiowej, a medycyna opiera się na znajomości 5 elementów, z których złożony jest świat

Czy wiesz, że holizm to...

Teoria wprowadzona na początku XX wieku przez południowoafrykańskiego polityka Jan Christiana Smutsa. Podkreślał on, że zjawiska występujące na świecie trzeba ujmować całościowo i organicznie (słowo holizm pochodzi od greckiego *holos* – co znaczy całość).

i człowiek. Te elementy to: ogień – serce, woda – nerki, metal – płuca, ziemia – śledziona oraz drzewo – wątroba. Zdrowie zapewnia równowaga energetyczna ustroju jako całości, ponieważ każdy z elementów wpływa na inny i pomaga mu, wspólnie tworząc zamknięte koło. Podstawowe przyczyny chorób według chińskich lekarzy mogą być dwojakięgo rodzaju: zewnętrzne (np. klimatyczne: wiatr, zimno lub złe odżywianie, wypadki) oraz wewnętrzne (np. przemęczenie, stres).

Według tradycyjnej medycyny Wschodu warunkiem zachowania zdrowia jest równowaga między dwoma siłami, które rządzą światem i człowiekiem: yin (element żeński, którego przewaga w organizmie powoduje chorobę) i yang (element męski, wzmacniający organizm).

Jak osiągnąć równowagę? Rozwiązaniem jest stosowanie starannie dobranych ziół, akupunktura, medytacja oraz ćwiczenia. Lekarze chińscy skupiali się na obserwowaniu pacjenta: dokładnie oglądali jego ciało, wstuchiwali się w głos, przyglądali zachowaniom, badali puls. Przeprowadzali także szczegółowy wywiad środowiskowy na jego temat. „Wybitni lekarze leczą jeszcze nieujawnione choroby, natomiast słabi lekarze leczą choroby widoczne” – brzmi stare, chińskie przysłowie.

Lekarstwo ukryte w przyrodzie
Medycyna chińska do dzisiejszego dnia wykorzystuje naturalne surowce roślinne oraz minerały występujące w przyrodzie. Podstawowym zadaniem przyjmowanych produktów (np. suplementów diety), mających poprawić nasze zdrowie, powinno być: oczyszczanie, uzupełnianie oraz odbudowa. Oczyszczanie polega na wyprowadzeniu z organizmu m.in. toksyn, wolnych rodników, metali ciężkich oraz złożeń. Uzupełnianie to dostarczanie organizmowi niezbędnych witamin, minerałów, aminokwasów i innych cennych składników, pozwalających cieszyć się zdrowiem. Dzięki odbudowującej roli preparatów wszystkie organy działają bez zarzutu, stabilnie, samoregulująco.

Już w starożytności zauważono, że stres może uaktywniać w człowieku chorobę. Dziś wiadomo, że odpowiada dodatkowo także za produkcję toksyn w organizmie. Dlatego tak ważne jest pozbycie się stresu. Medycy ze Wschodu w takich sytuacjach proponują kurację ziołową ze starannie dobranych, wzmacnia-



jących roślin. Pomocne są w tym celu suplementy.

Sprawdzone przez tysiąclecia receptury

Także medycyna indyjska traktuje ciało i psychikę jako wzajemnie się uzupełniającą i równoważącą całość. Ajurweda („wiedza o zdrowym życiu”) – to najstarszy na świecie system medycyny i filozoficzny, wywodzący się ze starożytnych Indii, do dziś będący niezwykle skuteczną częścią składową medycyny holistycznej. Podobnie jak medycyna Wschodu, także Ajurweda (zwana też matką medycyny) koncentruje się na zapobieganiu chorobie, a gdy do niej już dojdzie – na usuwaniu źródła, a nie jedynie objawów. Medycyna ajurwedyjska nie zajmuje się pojedynczym organem, ale całym człowiekiem! Skupia się na tym, jak postępować w życiu codziennym, aby być zdrowym. Zdrowie nie jest brakiem choroby czy jej symptomów, ale oznacza dobre samopoczucie, wewnętrzne przekonanie, że jest się szczęśliwym. Świetne efekty ta starohinduska metoda przynosi w leczeniu zaburzeń trawienia oraz przemiany materii. Lekarz zajmujący się ajurwedą zanim postawi diagnozę, wnikliwie analizuje m.in. wygląd oczu, języka, paznokci, warg, kału i moczu. Do tego zbiera jak najwięcej informacji na temat stylu życia chorego, diety, upodobań, przyzwyczajęń, zwraca uwagę na to, jak on chodzi, mówi... Następnie dla każdego pacjenta przygotowuje indywidualny program leczenia, który nie polega na wypisywaniu recepty, ale pomocy w zmianie stylu życia.

Ogromne znaczenie w medycynie indyjskiej odgrywa joga – pozycje jogi działają oczyszczająco nie tylko na ciało, ale także na psychikę. Według joginów czynniki psychiczne odgrywają ważną rolę w chorobach psychosomatycznych, lecz także w każdej innej chorobie. Mogą obniżyć odporność organizmu i zakłócić pracę poszczególnych narządów.

Nie wolno przeciwstawiać się naturze

Większość z nas rodzi się zdrowa. Jednak wraz z upływem czasu zostajemy wystawieni na działanie środowiska zewnętrznego, stres, chorobotwórcze działanie toksyn. Nie walcząc ze stresem, pozwalamy osłabiać mu nasz system odpornościowy. Nasza równowaga zostaje zaburzona, przez co chorujemy. Pamiętajmy o oczyszczaniu organizmu, które pomaga także uporać się z emocjami. Bo one także mają wpływ na to, jak się czujemy. Od naszej psychiki bardzo zależy zdrowie fizyczne. Zasada ta obowiązuje także w drugą stronę – nawet niegroźne dolegliwości, np. katar, obniżają nastrój, wywołują lęk. Przeprowadzone badania przez australijskich naukowców. (2007 r.) wykazały u chorych na gruźlicę trzy razy większą skłonność do depresji niż u osób zdrowych! Medycyna holistyczna nie przeciwstawia się medycynie konwencjonalnej. Przeciwnie. Te dwie dziedziny się wzajemnie uzupełniają i współdziałają.

■ Beata Rayzacher

fol. Hanna Żurawska