

Wzmocnijmy swoją odporność



O szkodach, jakie może spowodować leczenie na własną rękę, skutkach terapii antybiotykowej i wspomaganiu leczenia mówi lek. med. Agnieszka Cyba-Błaszczuk, specjalista chorób dziecięcych

przysięga mówi: po pierwsze nie szkodzić... Trzeba więc pozwolić pacjentowi, żeby wykorzystał swoje siły naturalne do walki z chorobą i je wspomagać, a dopiero w sytuacji, kiedy nie ma poprawy lub stan chorego się pogarsza, możemy zastosować kurację odpowiednio silnymi lekami. Zawsze staram się u pacjentów pobudzać naturalne siły odpornościowe, stosując preparaty roślinne i homeopatyczne, jak np. aloes pod postacią biostyminy czy bioaronu C, czy też ecchinacę lub esberitox- preparaty ogólnie znane. W wielu przypadkach to się sprawdza.

Jeżeli zachorujemy, oczekujemy, że po wizycie u lekarza szybko wyzdrowiejemy. Jak przebiega choroba, czy możemy przyspieszyć proces zdrowienia?

Każda infekcja ma swoje kolejne etapy. Zadaniem każdego lekarza jest uświadomienie pacjentowi, że z kataru nie wyleczy się w ciągu jednego dnia. Nie powinien stosować wielu środków, tylko zaopatrzyć się w kilogram chusteczek higienicznych, a krople dozwalać, kiedy rzeczywiście musi. Trzeba pacjentowi również uświadomić, że kaszel, który pojawia się podczas przeziębienia, też ma prawo trwać dwa, trzy tygodnie i z tego nie musi wynikać nic złego. Trzeba tylko co jakiś czas sprawdzić u lekarza, czy nie doszło do powikłań. Przecież zdecydowana większość infekcji to są infekcje wirusowe, z którymi nasz organizm przy sprawnie funkcjonującym

układzie odpornościowym powinien sobie poradzić. To, co my robimy w naszej praktyce w przypadku większości infekcji wirusowych to jest działanie głównie objawowe, które ma na celu pomóc w przejściu tej infekcji. Podanie antybiotyku w sytuacji, kiedy dręczy nas tylko katar, chrypa, kaszel, czyli mamy typowe objawy infekcji wirusowej, przy nieobecności w badaniu przedmiotowym odchyłać od normy, jest błędem w sztuce. Antybiotyk nie jest lekiem na wirusa, jest to lek antybakteryjny. W tym momencie zakłócamy naturalne wytwarzanie przeciwciał, a przecież najcenniejszą rzeczą jest, kiedy sami zwalczymy chorobę.

Czy to prawda, że dzieci muszą chorować, żeby układ odpornościowy się wykształcił?

Są dwa rodzaje odporności. Ta, z którą się rodzimy, czyli wrodzona i ta, która kształtuje się po urodzeniu, czyli nabyta. Pewne wartości naszej odporności są więc uwarunkowane genetycznie, a inne nasz organizm wykształca sam. W przedszkolu dziecko oprócz tego, że kształci swoje zdolności psychiczne, maturalne, rozwija się społecznie, również kształtuje swoją odporność, czyli jak my potocznie mówimy: „wychorowuje się” przed rozpoczęciem poważnej edukacji. Zawsze pocieszam rodziców moich pacjentów, żeby nie przejmowali się, kiedy dziecko „załapuje” jakieś infekcje; tak musi być. Tłumaczę im, żeby nie doszukiwali się od razu alergii, kiedy dziecko kaszle przez miesiąc. Jest to najzwyklejsza nadwrażliwość oskrzeliowa, wynikająca z niedojrzałości układu oddechowego. W miarę upływu lat odporność dziecka jest coraz bogatsza i lepsza, układ oddechowy silniejszy, stąd infekcje stają się mniej groźne.

Co się dzieje, jeśli dziecko w ciągu jednego sezonu jesienno-zimowego przyjmuje cztery kolejne dawki antybiotyku?

Seryjne i częste stosowanie antybiotyków prowadzi do znacznego osłabienia odporności, zaburza wytwarzanie naturalnych mechanizmów obronnych. Potęgują się ich działania uboczne, np. uszkadzające wzrok i nerki. Każdorazowe podanie antybiotyku zakłóca również naturalną florę bakteryjną przewodu pokarmowego, która jest niezmiernie istotna i która bardzo długo się odbudowuje, co sprzyja z kolei rozwojowi grzybic. Z tych powodów antybiotyk powinien być stosowany tylko w sytuacjach rzeczywiście

uzasadnionych, kiedy podanie go będzie ważniejsze od jego działań ubocznych. Chciałam tu jednocześnie zaznaczyć, że odkrycie penicyliny przez Alexandra Fleminga było wielkim osiągnięciem w historii medycyny i dawało nadzieję na pokonanie pewnych groźnych dla nas bakterii. Od tego jednak czasu, kiedy lawinowo pojawiały się kolejne antybiotyki, doszło niestety do ich nadużywania, a to z kolei spowodowało zaistnienie innego niepokojącego zjawiska, a mianowicie lekooporności.

Co zrobić, żeby złagodzić skutki uboczne antybiotyków?

Wszystkie preparaty, które mają dużo działań ubocznych, nie powinny być podawane dłużej niż jest konieczne, aby ich zły wpływ zminimalizować. W swojej praktyce podaję przy kuracji antybiotykowej leki, które uzupełniają florę bakteryjną. Po podaniu antybiotyku kładę nacisk na szybkie odbudowanie odporności. Do tej pory zalecałam naturalne środki, wspomniane wcześniej, które wzmacniają układ immunologiczny i pomagają organizmowi odzyskać siły. W tym przypadku rewelacyjnie sprawdza się Alveo. Według mnie jest to jeden z najlepszych preparatów wspomagających leczenie i całkowicie naturalny.

Co się dzieje w naszym organizmie, jeżeli po podaniu antybiotyku albo równoległe z nim pijemy Alveo?

U dzieci pijących Alveo zauważyłam, że infekcje rozwijają się bardzo szybko i bardzo szybko gasną. Jeżeli jest to infekcja wirusowa, to bardzo często wystarczy zwiększenie dawki Alveo, a dziecko zaczyna czuć się lepiej. Alveo jest suplementem diety i pomaga naszemu organizmowi odzyskać wewnętrzną

równowagę, czyli homeostazę, a homeostaza jest to najdoskonalszy stan każdego ustroju. W przypadku nawracających i przedłużających się infekcji równowaga zaburzona jest nieprawidłowym funkcjonowaniem układu odpornościowego. Ponieważ Alveo podnosi odporność, organizm szybciej odzyskuje homeostazę. U dzieci pijących Alveo zwiększa się też regeneracja kosmków jelitowych i poprawia wchłanianie w przewodzie pokarmowym. Przyczynia się to do tego, że każdy lek medycyny klasycznej działa szybciej i skuteczniej oraz w dużo mniejszych dawkach i na pewno daje mniejsze objawy uboczne.

Rolą lekarza jest też uświadomienie pacjentowi, że nie powinien leczyć się na własną rękę lekami dostępnymi w aptece. Wiem, że wiele osób, chcąc szybciej wyzdrowieć, nadużywa takich leków. Jak na to może zareagować nasz organizm?

Jest to równoznaczne z zaśmiecaniem organizmu. Często pacjent spożywa na przykład trzy preparaty na przeziębienie, ponieważ są polecane i reklamowane. Kiedy nie widzi specjalnej poprawy, sięga po dalsze. Nie pomyśli o tym, że jego wątroba musi to zmetabolizować, a nerka wydalic, czyli tym samym znacznie obciąża organizm. Tak czyniąc, każdy w końcu trafi do gabinetu lekarskiego. Jedni z powodu niepowodzeń w terapii, a drudzy z powodu objawów ubocznych.

Czy podczas choroby możemy jeszcze w jakiś sposób pomóc naszemu organizmowi w powrocie do zdrowia? Wiele osób bierze leki i idzie do pracy.

Każda infekcja powinna być „odleżana”. Nasz organizm będzie miał dużo



Lek. med. Agnieszka Cyba-Błaszczuk ze swoją pacjentką Janiną Rzeźnik

więcej sit, jeśli pozwolimy sobie na trzy dni relaksu, zastosujemy lekkostrawną dietę, będziemy pili dużo niegazowanej wody mineralnej. Odpoczynek w każdej infekcji jest rzeczą zasadniczą. Poza tym infekcja osłabia organizm i jego miejscowe siły obronne. W tym momencie każdy następny drobnoustroj może swobodnie wniknąć do naszego organizmu i doprowadzić do znacznego pogorszenia stanu zdrowia. Dlatego nawet najbłahsza infekcja powinna się wiązać z pozostaniem w domu i odpoczynkiem, a to stworzy układowi odpornościowemu najwłaściwsze warunki do zwalczania choroby.

Jaki wpływ ma stres na nasz powrót do zdrowia?

Po krótkotrwałych stresach nasz organizm szybko regeneruje. Natomiast stres długotrwały ma zawsze negatywny wpływ, nie tylko w czasie choroby. Ludzie generalnie są mało odporni na stres. Prawdopodobnie jest to wpływ cywilizacji, szybkiego stylu życia i tego, że jesteśmy w ciągłym biegu i nie przywiązujemy wagi do odpoczynku. Nasz organizm będzie dobrze funkcjonował pod warunkiem, że pozwolimy mu zrelaksować się, odpocząć i zregenerować podczas odpowiednio długiego snu. Często o tym zapominamy. Ludzie pracują od rana do wieczora, zapominając o tym, że odporność, system nerwowy, psychika, układ krążenia na tym cierpią. Brak odpoczynku i problemy zdrowotne, na które nakładają się niepowodzenia życiowe, negatywnie wpływają na organizm i coraz częściej doprowadzają do zaburzeń nerwicowych, nawet depresji.

Czy stres dotyczy również dzieci?

Niestety tak i to w coraz większym zakresie. Zaobserwowałam nieustanny wzrost tzw. chorób masek. Coraz więcej dzieci ma problemy z bólami brzucha, głowy. Podanie roślinnych środków wyciszających, dużej dawki magnezu oraz witamin z grupy B w wielu przypadkach skutkuje poprawą. Jest to dla mnie dowód, że układ nerwowy i psychika odgrywają istotną rolę w rozwoju wielu chorób. Reforma szkolnictwa także w pewien sposób przyczynia się do takiego stanu rzeczy, gdyż wielokrotne egzaminy i testy wzbudzają podświadomy lęk u dzieciaków - największy u tych najambitniejszych.

Muszę przyznać, że Alveo w tym przypadku sprawdza się podwójnie. Z jednej strony uzupełnia uboższą obecnie dietę, dostarcza wszystkich niezbędnych witamin, minerałów, a nawet wszystkie

aminokwasy do budowy białek, a z drugiej rewelacyjnie tonizuje organizm i umożliwia spokojny sen, a przez to właściwą regenerację.

Dlaczego zdecydowała się pani stosować w swojej praktyce Alveo?

W swoje praktyce bardzo często stosowałam preparaty pochodzenia roślinnego z zawartością aloesu, miłorzębu, żeń-szenia. Dlatego kiedy poznałam Alveo i przeczytałam skład - wzbudził we mnie duże zaufanie. Zaczęliśmy od razu pić preparat rodzinnie. Nie uważam się za osobę chorą, ale zauważałam, że jestem silniejsza, lepiej radzę sobie ze stresem, lepiej śpię, a moje infekcje (obecnie bardzo rzadkie) trwają kilka dni i nie kończą się zażywaniem antybiotyku, tak jak kiedyś. Pytana o zdanie, polecam Alveo, bo łatwiej się prowadzi dzieci, które spożywają ten preparat.

Dlaczego terapie naturalne mniej obciążają organizm i okazują się skuteczne?

Trzeba przyznać, że to, co prawdziwie naturalne, będzie zawsze bliskie człowiekowi, który jest też częścią natury. Nasz organizm został tak pierwotnie skonstruowany, żeby radzić sobie ze stresem różnego pochodzenia. Jest to cudowny mechanizm, którego działanie, a więc także zdolności do samoobrony, w pewnych patologicznych sytuacjach zostają zaburzone. W leczeniu człowieka chodzi właśnie o pobudzenie naturalnych mechanizmów, które zostały w nim zakłócone. Alveo daje taką możliwość i wywołując homeostazę, przywraca naturalne zdolności organizmu do samoobrony.

Ma pani za sobą dwanaście lat praktyki lekarskiej. Jak ocenia pani stan pacjentów przed tym okresem i teraz, czy coś się zmieniło?

Niestety nasze społeczeństwo jest coraz słabsze pod względem psychicznym, fizycznym i odpornościowym. Z roku na rok my, lekarze, mamy coraz więcej pracy - więcej chorych. Myślę, że tutaj duży wpływ ma rozwój cywilizacji, chemizacja, uprzemysłowienie, brak odpowiedniego relaksu i ruchu, coraz więcej niezdrowej i przetworzonej żywności. Samo hasło „choroby cywilizacyjne” budzi dreszcz. Mając świadomość tego wszystkiego, muszę stwierdzić, że dla mnie i mojej rodziny Alveo jest preparatem profilaktycznym, ale także jest antidotum na niekorzystne wpływy cywilizacji.

• Rozmawiała Katarzyna Piotrowska

Moja przygoda w Londynie

Alveo a odporność

Do Londynu wyjechałem ponad dwa lata temu, aby zacząć życie od nowa. Ważnym punktem przygotowań do podróży były wizyty u lekarza rodzinnego w celu przepisania mi zapasu leków, bez których nie wyobrażałem sobie egzystowania w Polsce, a cóż dopiero w obcym kraju.

Nie bez powodu rodzina i przyjaciele nazywali mnie hipochondrykiem. Nawet na dwudniowe, weekendowe wypadki za miasto zabierałem arsenał leków na wszelkie zdrowotne katastrofy. Cierpiełem na rozstrój żołądka, duszności natury alergicznej, stan podgorączkowy, lekkie przeziębienie, ból gardła. Najczęściej z dolegliwości był chroniczny ból gardła - zawsze podrażnione i zaczerwienione, lekki stan podgorączkowy oraz problemy z trawieniem. Dwa miesiące przed wylotem do Anglii mój żołądek zaczął szaleć, a do tego doszły objawy uboczne, związane z braniem antybiotyków. Inaczej jednakże nie dało się wyleczyć mojej kolejnej anginy, która jak zwykle przykuła mnie do łóżka na kilka dni. Po tej kuracji dostałem napadów zgagi i mdłości oraz lekkiej biegunki.

Na obczyźnie

Po przybyciu do Londynu żołądek nadal mi dokuczał, a dziwna i jakże odmienna od polskiej pogoda, przeciągi w tune-

lach metra były dla mnie jak bomba z opóźnionym zapłonem. Marzyłem o tym, żeby nie chorować. Wraz z usamodzielnieniem się na obczyźnie postanowiłem również zmienić swoje nawyki żywieniowe, potrzebowałem kuracji oczyszczającej. Moja przygoda z Alveo rozpoczęła się w odpowiednim czasie i miejscu. Podczas spaceru z moją przyjaciółką w Hyde Parku wspomnieliśmy o moich problemach z odpornością. Przyjaciółka zaproponowała mi wypróbowanie Alveo. Kiedy po roku wróciliśmy do tej rozmowy, nie mogła się nadziwić, że tak łatwo jej poszło przekonanie mnie do tego produktu. Rzeczywiście, byłem tak zdesperowany, że doszedłem do wniosku, iż nie mam nic do stracenia.

Bez antybiotyku

Przez pierwszy miesiąc nie wydarzyło się nic nadzwyczajnego, oprócz objawów detoksykacji, o których uprzedziła mnie przyjaciółka. Żołądek zaczął dokuczać mi jeszcze bardziej, zwłaszcza rano, po zażyciu dziennej dawki Alveo, czułem się ciągle zmęczony i miałem kłopoty z koncentracją. Minął kolejny miesiąc, żołądek się nieco wyciszył, a angina nie nadchodziła.

W Londynie dni stały się chłodniejsze. Ja, zachłyśnięty życiem w wielkim mieście, chodziłem w tenisówkach, bo taka tu moda i bez czapki. Listopad za pasem i wciąż nic. W połowie grudnia nadeszło przeziębienie, objawiające się silnym bólem gardła. Ale tym razem bez 39-stopniowej gorączki. Mogłem więc pójść do pracy i nadal funkcjonować, tyle że z sztywną owiniętą szalikiem. Jak radziła przyjaciółka, zwiększyłem dawkę Alveo. Starłem się bardzo powoli sączyć płyn, tak aby jak najdłużej wniknął w gardło. Po kilku dniach kuracji Alveo i płukania



gardła roztworem wody z solą angina przeszła. Później zdarzały mi się, co prawda, jeszcze drobne przeziębienia, ale nigdy nie kończyły się na kuracji antybiotykowej.

Niedługo po tym oparzyłem się wrzątkiem. Gorący płyn wylał mi się na rękę. Wyglądało to paskudnie. Z pomocą przyszli moi współpracownicy, dając specjalną maść na oparzenia. Smarowałem rękę kilka razy dziennie oraz piłem Alveo. Oparzenie się goiło i po kilku tygodniach został tylko ślad w postaci zaróżowionej skóry. Moje życie zaczęło się powoli zmieniać i to nie tylko dzięki nowemu otoczeniu i nowym ludziom. Zapas lekarstw leżał nienaruszony w szufladzie, a gdy nadeszła wiosna, okazało się, że nie muszę brać leków na alergię. Kiedy dzwoniłem do rodziców i padało z ich strony standardowe pytanie: „Na nic nie chorujesz, jesteś zdrowy?“, odpowiadałem niefrasobliwie: „Oczywiście, a czemu miałbym być chory?“

• Maciej Jach

