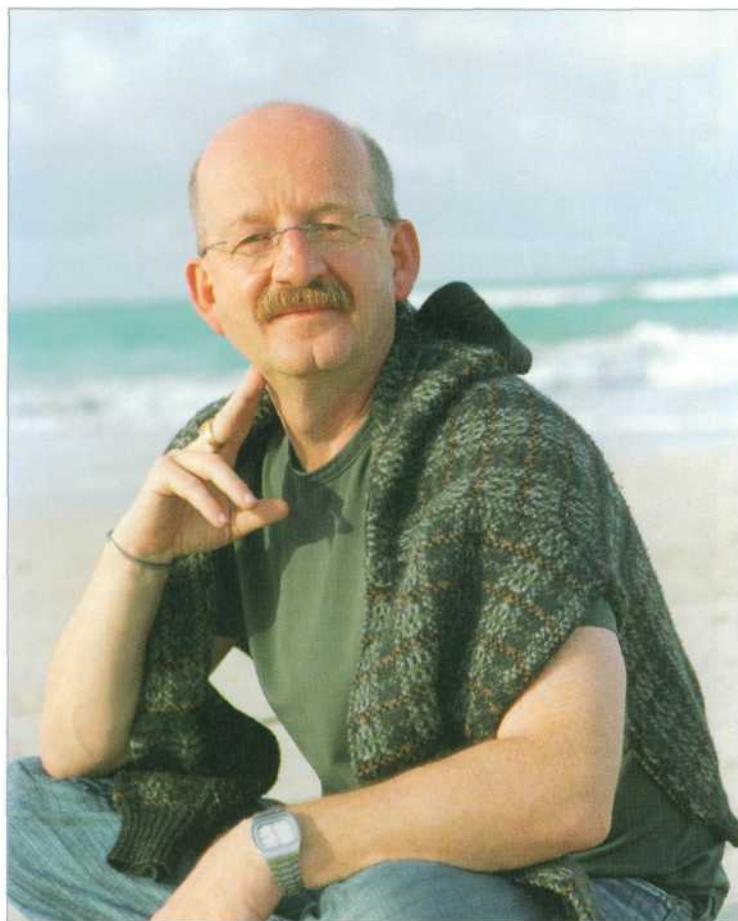


Najlepszym lekarstwem jest zapobieganie chorobie



O dobrym samopoczuciu, sposobach jego utrzymania i profilaktyce zdrowotnej mówi dr Jaromir **Bertlik**

700.000 pacjentów umiera w wyniku leczenia medycznego. To są dane opublikowane przez „New England Journal of Medicine” i Centers For Disease Control (Centrum Kontrolowania Chorób). Raporty medyczne nazywają leczenie powodujące chorobę „epidemią” i rzeczywiście tak jest. Od 1981 AIDS zabiło mniej niż 40.000 osób. Leczenie medyczne zabiło blisko 4 miliony. Powodem tej tragedii nie jest medycyna, lecz to, czego nam brakuje. A brakuje nam filozofii zdrowia.

Skąd wziął się kierunek wellness? Czy zainteresowanie zdrowiem to trend, który z jednakową siłą rozwija się na całym świecie? Czy Polska odbiega pod tym względem od innych krajów?

Wellness według słownika oznacza stan dobrego samopoczucia lub bycia w dobrym zdrowiu. W ostatniej dekadzie widzieliśmy olbrzymią zmianę naszego systemu leczenia. Profesjonaliści, urzędnicy rządowi i zwykli obywatele zaczynają się coraz bardziej intere-

sować medycyną prewencyjną i terapią naturalną. Obserwujemy to zjawisko we wszystkich krajach, również w Polsce. Medycyna ziołowa zdobywa niespotykaną popularność i staje się coraz bardziej wiarygodna. Niestety, niektórzy lekarze konwencjonalni po ukończeniu studiów medycznych nadal nie mają chociażby podstaw wiedzy o odżywianiu. Wchodząc w XXI wiek powinniśmy koniecznie wypełnić tę lukę informacyjną. Chociaż wysoko zautomatyzowana medycyna i chirurgiczna interwencja może być spektakularna, pozostaje nieosiągalna pod względem finansowym dla większości ludzi. Przecież koszt 50.000\$ (w USA) za operację ominięcia tętnicy wieńcowej może stać się zbyt wysoki dla szybko starzejącego się społeczeństwa. To samo można powiedzieć o konwencjonalnej terapii raka, leczeniu cukrzycy, czy sposobach leczenia chorych na AIDS itd. Dlatego właśnie zapobieganie chorobom i stosowanie naturalnych suplementów mają większy sens, są także o wiele bardziej efektywne i w dodatku związane z mniejszymi efektami ubocznymi, w przeciwieństwie do niektórych konwencjonalnych leków.

Skąd się bierze taka liczba chorób? Jak trzeba dbać o zdrowie?

W obecnych czasach spożywamy zbyt wiele obcych substancji, które zmieniają normalne funkcjonowanie naszego organizmu. Cztery biliony komórek (4000 miliardów) naszego ciała jest zmuszonych do walki z wciąż rosnącą ilością śmieci z naszego środowiska. Ciało ludzkie jest zaprojektowane tak, by rozpoznawać tylko związki naturalne i jest zagubione,

Dlaczego trzeba dbać o swoje zdrowie?

Studiowałem różne odmiany medycyny przez przeszło dwadzieścia pięć lat i już bardzo dawno temu przyszło mi do głowy następujące pytanie: „Dlaczego w dzisiejszych czasach młodzi zapadają na choroby, które zazwyczaj nękają ludzi o dwadzieścia lat starszych; dlaczego chorują, a nawet umierają dekady przed swoim czasem?” Jestem pewien, że nie jedyny zastanawiam się nad tym faktem. W końcu doświadczają tego wszyscy wokół. Takie przypadki widuję codziennie w mojej klinice, wśród najbliższych

przyjaciół i nawet w mojej rodzinie.

Nasze ciało rozwija się do dwudziestego, dwudziestego piątego roku życia. Po tym okresie, stopniowo zaczyna tracić niektóre z funkcji i jakość tkanki zaczyna się stopniowo pogarszać. Możemy się czuć dobrze aż do pięćdziesiątki, ale potem pojawiają się problemy ze zdrowiem. Są one efektem gromadzenia w naszym organizmie przez trzydzieści lub czterdzieści lat toksycznego materiału. Dlatego niezbędne jest, abyśmy dołożyli wszelkich starań, by organizm utrzymać tak czystym, jak tylko możliwe. Każdego roku około

kiedy pojawiają się związki sztuczne, wytworzone przez człowieka. Będąc cudownie prężnymi organizmami, możemy stawiać opór olbrzymiej ilości zanieczyszczeń, ale właściwie jaka jest tego granica? W jakim punkcie się załamamy?

Rozwiązaniem jest oczywiście ZAPOBIEGANIE! Bieżący system leczenia, prezentowany przez naukową społeczność, zawodzi nas na wiele sposobów, dlatego to jest czas na odpowiedzialność za zdrowie i na przesunięcie jej z czysto naukowego do bardziej opiekuńczego stosunku. Nie jest powiedziane, że nowoczesna medycyna jest kompletnie nieefektywna lub że każdy powinien leczyć się sam. Raczej chcę powiedzieć, że przyszedł czas, abyśmy poczuli odpowiedzialność za nasze własne zdrowie, zamiast pasywnie oddawać się w ręce lekarzy.

Jakie są zalety terapii opartych na naturalnych składnikach, które stanowią integralną część branży wellness?

Naturopatia ma wszechstronne podejście do poprawiania zdrowia i leczenia chorób. Naturalne leki i terapie, kiedy są odpowiednio stosowane, generalnie są mało inwazyjne i rzadko powodują efekty uboczne. Fundamentem

naturopatycznej medycyny jest filozofia „Vis Medicatrix Naturae” - uzdrawiającej mocy natury. Stosowanie Vis Medicatrix Naturae jest oczywiście zależne od potrzeb pacjenta. Idealnie, jeśli obejmuje to tylko użycie terapii, która pozwala wrodzonemu systemowi uzdrawiania organizmu pracować bardziej efektywnie. Ale można też uniknąć użycia leków lub zabiegów, które kolidują z naturalnymi funkcjami i mają szkodliwe efekty uboczne. Naturalne leki i terapie są dlatego preferowane, gdyż użyte odpowiednio i w odpowiednich okolicznościach są najmniej szkodliwe, najmniej inwazyjne i są w stanie najlepiej współpracować z naturalnymi procesami uzdrawiania.

Dosłowne greckie tłumaczenie słowa doktor to: nauczyciel. Thomas Edison powiedział kiedyś: „Lekarz przyszłości nie będzie dawał leków, ale interesował swoich pacjentów opieką nad ludźmi, dietą i zapobieganiem chorobie”. Jest zrozumiałe, że to wymaga dużych zmian naszego systemu opieki zdrowotnej. Oczywiście, nie należy rezygnować z pomocy chirurgów i leczenia w szpitalu, używania leków, takich jak antybiotyki, kiedy jest to konieczne, ale nie powinno się zapisywać leków tylko po to, by zmniejszać symptomy choroby. Mogę powiedzieć, że dobre zdrowie pochodzi raczej z farmy niż z apteki; niestety nawet to stwierdzenie wymaga dalszych modyfikacji, ponieważ większość dzisiejszych produktów z farm jest zanieczyszczonych hormonami wzrostu, płci, antybiotykami i pestycydami.

Jaką rolę w branży wellness odgrywa Alveo?

Ze statystyk wynika, że większość 40-letnich osób ma od dwóch do czterech

kilogramów masy toksycznego materiału w jelitach. Ta masa jest rezultatem zalegania niestrawionego odpowiednio pożywienia. Alveo ma łagodne właściwości oczyszczające i detoksykujące; oczyszcza jelita i system trawienny, jak również wspomaga oczyszczające działanie wątroby, która jest największym organem filtrującym ludzkiego ciała. Kiedy nasz układ trawienny i wątroba są oczyszczone z odpadów i toksyn, jesteśmy w stanie funkcjonować odpowiednio, a poziom naszej energii automatycznie wzrasta.

Skoro zapobieganie jest tematem mojego artykułu, ALVEO odgrywa tutaj główną rolę. Pomaga utrzymać organizm w zdrowiu, pomaga przedłużyć „wellness”, rozwiązuje wiele problemów z zachowaniem naszego zdrowia. Po prostu najlepszym lekarstwem jest zapobieganie chorobie! Z biegiem lat pojawiają się choroby cywilizacyjne, których nigdy wcześniej nie spotkaliśmy. I to my, ludzie, będziemy ponosić ich konsekwencje, ponieważ medycyna częściej skupiała się na obronie lub działała po fakcie, zamiast działać prewencyjnie. I jeśli to prawda, że tylko ci, którzy się dostosują, przetrwają, sugeruję wam wszystkim, młodszy pokoleniom: bądźcie świadomi tych faktów, myślcie dzisiaj, stosujcie natychmiast środki ostrożności.

Jeśli nie jesteście pewni lub ciągle się wahacie, dam wam jeszcze jedną radę: otwórzcie oczy, rozejrzyjcie się dookoła, zacznijcie w swojej rodzinie, w waszym najbliższym gronie przyjaciół i zapytajcie sami siebie, czy wszyscy dookoła są zdrowi. Wtedy zacniecie myśleć inaczej, zacniecie być świadomi swego zdrowia.

Jaromir Bertlik

jest absolwentem medycyny Uniwersytetu Palackiego w Olomuńcu w Czechach. Przed emigracją do Kanady w 1985 r. pracował w miejskim pogotowiu ratowniczym, następnie jako lekarz oddziału ginekologicznego i położniczego w szpitalu w Teplicach. W Kanadzie pracował w laboratorium EEG, jako asystent badawczy w Sunnyside Medical Centra. W tym okresie współpracował z dr. A. J. Lewisem. Pracował w zespole zajmującym się badaniem noworodków w kanadyjskim Sick Childrens Hospital.

Pod koniec lat 80. ukończył studia w Instytucie Medycyny Naturalnej (College of Naturopathic Medicine) w Toronto, uzyskując tytuł doctor of naturopathy. Prowadzi własną klinikę medycyny naturalnej w okolicach Toronto. Poświęca się badaniom nad leczeniem chorób nowotworowych. Pracuje jako czynny doradca w dziedzinie odżywiania i zdrowego trybu życia. Równocześnie jest ekspertem w dziedzinie medycyny **biologicznej**, tradycyjnej medycyny chińskiej i medycyny naturalnej oraz homotoksykologii. Jest wykładowcą w Instytucie Medycyny Naturalnej w Toronto.

Nie wahaj się, to jest odpowiedni moment, a ty jesteś właściwą osobą! TY jesteś osobą, która musi głęboko rozważyć koncepcję profilaktyki zdrowia. Zaczynj małymi krokami, drobne zmiany po upływie kilku miesięcy przyniosą nadsządziwane efekty. I pamiętaj, że Alveo wszystkiego za ciebie nie załatwi. Trzeba przestrzegać zasad diety, pić odpowiednią ilość wody, zadbać o ruch i odpoczynek i najważniejsze: żyć w dobrych relacjach z ludźmi i w zgodzie ze sobą.

• Rozmawiała Kamila Król

Thomas Edison powiedział kiedyś: „Lekarz przyszłości nie będzie dawał leków, ale interesował swoich pacjentów opieką nad ludźmi, dietą i zapobieganiem chorobie”.