

Nie przeszkadzaj sobie!



Chcemy być zdrowi i nie mamy czasu chorować. Przyjmujemy więc (bez konsultacji z lekarzem lub farmaceutą, przed czym przestrzega każda reklama) „szybkie i skuteczne” leki. Nie zwracamy też uwagi na dietę i właściwe proporcje między pracą a odpoczynkiem. Przez takie działania sami wpędzamy się w poważne dolegliwości, które wykluczają nas z czynnego życia. A niekiedy wystarczy po prostu nie przeszkadzać swojemu ciału w odzyskaniu równowagi.

Rozmowa z lekarzem pediatrą
Elżbietą Deńca-Radke

Czym jest odporność organizmu?

Odporność to jest to coś, co pozwala nam zachować zdrowie i dobre samopoczucie. Musimy na nią zapracować sami, bo nikt nam nie jest w stanie jej zaaplikować. Szczepienia również nie dają pełnej odporności.

Owo „zapracowanie” oznacza zachowanie odpowiedniego rytmu dnia i nocy, nie przepracowywanie się, nie bagatelizowanie infekcji. Jeśli na początku infekcji zadamy o dietę i będziemy przyjmować dużo płynów, to nasz organizm, który ma ogromny potencjał, sam poradzi sobie z jej zwalczaniem. Branie leków, które obniżają temperaturę, hamują katar i kaszel, powoduje, że coraz bardziej chorujemy, infekcja rozwija się w chorobę przewlekłą, a nasze problemy ze zdrowiem stają się coraz poważniejsze.

Dlaczego nie powinno się zwalczać podwyższonej temperatury tabletkami?

Gorączka nie jest chorobą, tylko objawem, że w organizmie dzieje się coś złego. Organizm wytwarzając gorączkę (a nie każdy to potrafi) daje sygnał odczucia o stanie zapalnym, bakteriach, wirusach, zarazkach, z którymi walczy i stara się je wyeliminować. Gorączkę może wywołać zatrucie pokarmowe. Kiedy zjemy coś nieodpowiedniego, w przewodzie pokarmowym wytwarza się ostry stan zapalny. Czasami gorączka pojawia się u zębującego dziecka. Stanowi zapalnemu w jamie ustnej może towarzyszyć temperatura podwyższona nawet do 40 stopni. To jednak objaw, którego nie należy zwalczać. Należy obniżyć gorączkę przez kąpiel lub prysznic, (temperatura wody powinna być jedynie stopień niższa od temperatury ciała). Należy także dużo pić, aby organizm mógł się spocić. Wtedy temperatura będzie spadać. Jeśli te naturalne spo-

soby nie poskutkują, można wspomóc się lekiem przeciwgorączkowym, ale nie należy zaczynać kuracji od pigułki.

Wielu z nas nie ma czasu chorować, bo obowiązki zawodowe nam na to nie pozwalają. Kiedy więc zdarzy się infekcja, bierzemy końską dawkę leku i pracujemy dalej. Czym może grozić takie postępowanie?

Końska dawka jest dla koni, a my jesteśmy ludźmi! To przede wszystkim. Największą krzywdą, jaką sobie możemy zrobić, to nie zmniejszanie swojej aktywności i natychmiastowe wspomaganie się lekami chemicznymi. Organizm jest przepracowany, bo walcząc z infekcją przeznaczając na to całą swoją energię. Praca organizmu jest okupiona wysoką gorączką. W takim momencie nie należy organizmowi przeszkadzać. Pewne wyciszenie, przestrzeganie diety, przyjmowanie dużej ilości płynów może wystarczyć, aby infekcję zwalczyć, czego nie osiągniemy, tłumiąc takie objawy jak katar, kaszel, biegunkę czy gorączkę.

Rynek oferuje wiele leków w postaci syropów, napojów, tabletek do połknięcia, do ssania, na które nie trzeba mieć recepty. Zwykle podczas przeziębienia kupujemy leki różnych firm i je zażywamy, nie wiedząc, że część z nich może mieć takie samo działanie. Czym może grozić taki sposób „leczenia”?

Garści leków nie są potrzebne do życia. Niektórzy je biorą i traktują jak uzupełnienie diety. Przyjmując dużą ilość leków, dostarczamy organizmowi dodatkowych toksyn, których i tak mamy w nadmiarze. Stan zapalny i choroba są protestem organizmu przeciw zbyt dużej ilości toksyn. Nie można bezkarnie, bezkrytycznie i samowolnie łykać leków. Takie postępowanie może prowadzić do zatrucia, zaburzeń świadomości, owrzodzeń śluzówki przewodu pokarmowego, krwawień z przewodu

pokarmowego. Ponadto kumulowanie się różnych substancji chemicznych spowodowane tym, że leki o różnych nazwach mają taki sam skład, prowadzi do przedawkowania. Takie „leczenie” to wpadanie w nieraz groźne choroby i to na własne życzenie.

Jakie są symptomy wskazujące na „przelekowanie”?

Takich sygnałów może być bardzo dużo. Przedawkowanie leków może objawiać się bólami głowy, złym samopoczuciem, nudnościami, zmianami skórными, zaburzeniami pracy serca, zaburzeniami widzenia, utratą świadomości itp.

Co powinno nas zaniepokoić?

Złe samopoczucie (nie zawsze z gorączką), przedłużający się kaszel, temperatura, stany podgorączkowe. Kłopot nie wystarczy, aby się wyleczyć. Możemy doprowadzić do zapalenia mięśnia sercowego i zawału. O zażywaniu leków powinien zdecydować lekarz.

W jaki sposób zwykle przeziębienie może skończyć się zapaleniem mięśnia sercowego?

Infekcja, która pojawia się w organizmie, nie dotyczy tylko jednego narządu. Czasem może być bardziej zaatakowane gardło, czasem zatoki, płuca, stawy czy serce. Krew krąży po całym organizmie i przenosi infekcję do różnych miejsc. W zmęczonym i pozbawionym odporności organizmie infekcja łatwiej zaatakuje serce, bo to organ najintensywniej pracujący.

W chorobie reumatycznej, gdzie problem jest ze stawami, okazuje się, że choroba „liże stawy, a kąsa serce”.

A co, jeśli nie jesteśmy chorzy, ale osłabieni i pozbawieni energii? To nie powód, aby konsultować się z lekarzem...

Z punktu widzenia medycyny naturalnej takie objawy sygnalizują poważną chorobę. Jeżeli człowiek nie ma siły, energii, jest apatyczny, ciągle śpiący, to znaczy, że jego „centrala” – czyli centralny układ nerwowy – nie funkcjonuje dobrze. Podczas leczenia naturalnego w człowieka zostaje jakby wstrzyknięta energia. Tak też się dzieje, kiedy pijemy Alveo. To złe samopoczucie jest sygnałem, że coś musimy w swoim życiu zmienić, poprawić: odpocząć, zapomnieć o komputerze, przeczytać książkę, spotkać się z przyjaciółmi, spacerować lub bardziej aktywnie spędzić wolny czas, zmienić dietę, pić Alveo 2-4

razy dziennie. Jeśli ten sposób zawiodł, konieczna będzie konsultacja lekarska. A może przyszedł czas na badanie profilaktyczne?

Skarżymy się często na przemęczenie, któremu towarzyszą bóle głowy. Co może oznaczać ból głowy?

Ból głowy to jest temat rzeka. Kiedyś najczęściej dotyczył dorosłych. Dzieci zmonopolizowały bóle brzucha. Obecnie mali pacjenci często skarżą się na bóle głowy. Mogą one mieć różne przyczyny. Często powodują je wady wzroku, przemęczenie. Kiedy 10-latek przychodzi do mnie z bólami głowy, to po pierwsze wysyłam go do okulisty, aby wyjaśnić, czy jest to sprawa okulistyczna, czy neurologiczna. Najczęściej jednak najlepszym lekarstwem jest wyłączenie telewizora i komputera na minimum 2 tygodnie. Po tym czasie zwykle następuje poprawa. Urządzenia elektroniczne wytwarzają pole elektromagnetyczne, które nie jest dla człowieka obojętne. Bóle głowy towarzyszą infekcjom i gorączce. Mogą je też wywołać drobne urazy głowy. Często głowa boli podczas problemów z układem pokarmowym. Ból głowy świadczy o tym, że pojawiło się niedotlenienie i niedożywienie układu nerwowego. Dopóki tych braków nie zaspokoimy, nie poczujemy się lepiej. Podanie tabletki przeciwbólowej jest tylko powstrzymaniem bólu, lecz nie rozwiązuje problemu. Trzeba się skonsultować z lekarzem przy dłuższej trwających bólach, bo może się okazać, że przyczyna jest poważniejsza – w głowie może rozwijać się guz lub krwiak po urazie, którego już dawno nie pamiętamy. Powtarzam: ból głowy to sygnał, że coś się dzieje w organizmie złego, a tabletki tuszują tylko ten sygnał, ale nie leczą.

Jak komputer i telewizor wpływają na zdrowie i odporność dzieci?

Dziecko powinno spać w pomieszczeniu, w którym nie ma ani komputera, ani telewizora. Telewizor w sypialni jest pomyłką. Miejsce do spania powinno być oazą spokoju, a urządzenia elektroniczne tego spokoju nie dają. Wytwarzane przez nie pole elektromagnetyczne szkodzi najbardziej układowi nerwowemu. Dzieci są przemęczone po lekcjach, następnie siadają przed telewizorem lub komputerem, zamiast odpocząć na podwórku, w ogrodzie.



Starsza młodzież ma podobny rozkład dnia: szkoła, telewizor, czasami intensywny trening, komputer i... nagle pojawiają się drgawki padaczkowe. To po prostu układ nerwowy się buntuje. Staje się słabszy, pojawia się zmęczenie, czasami drgawki, czasem agresja.

Skąd ta agresja?

Ważnym czynnikiem wyzwalamującym agresję jest pożywienie: nadmiar cukru i słodczy, jak również sztuczne barwniki i dodatki spożywcze zawarte w produktach dla dzieci. Obszerne badania przeprowadzone na zlecenie brytyjskiego rządu dowiodły, że to bezwartościowe jedzenie jest powodem nadaktywności i braku skupienia u dzieci, problemów szkolnych oraz zachowań społecznych i agresji.

Jak ważny dla dziecka jest ruch?

W najnowszej piramidzie zdrowia ruch znajduje się w podstawie. Ruch to element naszego zdrowia. Aby nasz organizm dobrze funkcjonował, jego organy muszą prawidłowo działać – wszystkie wewnętrzne układy, kości, kręgosłup. Weźmy na przykład kręgosłup – tu nie chodzi tylko o kosteczki, ale to są okolice, które przechodzą kanały energetyczne. Ten rejon nie może być zablokowany; ruch stwarza korzystne warunki dla przepływu energii. W bezruchu nie



ma takiego dokrwienia, jakie jest potrzebne naszemu organizmowi i zaczynamy chorować. W stanach zapalnych układu oddechowego bardzo ważne są ćwiczenia oddechowe – dzięki prawidłowemu oddychaniu do każdego pęcherzyka dotrze tlen. Ćwiczenia wspomagają krążenie oraz pracę przewodu pokarmowego. Osoby, które się nie ruszają, cierpią na zaparcia. Ruch także odświeża organizm. To aktywny wypoczynek, dzięki któremu zapominamy o codziennych kłopotach.

Na obniżoną odporność i choroby mają wpływ toksyny i zakwaszenie organizmu. Co to znaczy, że organizm jest zakwaszony i czym to grozi?

Różne organy naszego organizmu wymagają innego środowiska. W środowisku pokarmowym nadmiar kwasu nie jest potrzebny – mamy tam już naturalny kwas solny. Zakwaszenie organizmu wynika z tego, że jesteśmy przebiełkowani – jemy zbyt dużo mięsa. Zakwasza również kawa. Toksyny wytwarzają się i nie zostają prawidłowo wydalane z organizmu, bo nieprawidłowo zachodzą



procesy biochemicz-

ne. Ponadto zakwaszony organizm jest idealną pożywką dla grzybów i pasożytów. Zmorą XXI wieku jest to, że jesteśmy zagrzybieni i jak dotąd farmakologia nie znalazła sposobu, aby się grzybów z organizmu pozbyć. Możemy sobie pomóc sami, zmieniając środowisko przewodu pokarmowego i zachowując równowagę kwasowo-zasadową organizmu. Największym problemem nie są chorobotwórcze bakterie, ale grzyby i zmutowane bakterie bezotoczkowe (na pograniczu bakterii i grzybów).

Czyli wystarczy dieta, która nie sprzyja grzybom? Czy to jest jedyna rzecz, którą możemy zrobić?

Są różne leki, które zabijają pasożyty i grzyby, ale jeżeli w naszym organizmie wciąż będzie to samo sprzyjające grzybom środowisko, to ponownie szybko problem się powtórzy. Trzeba zrobić wszystko, aby to, co jest w naszym przewodzie pokarmowym, nie stało się pożywką dla grzybów. Podstawą jest odpowiednio zrównoważona dieta. Nie należy przesadzać z mięsem i nie można łączyć niektórych pokarmów – białek z węglowodanami. Wtedy będziemy się dobrze czuć i regularnie wypróżniać. Człowiek powinien wypróżniać się przynajmniej raz dziennie, do 24 godzin po pożytych posiłku. Podstawą oceny stanu zdrowia jest jednak ładny wygląd i dobre samopoczucie.

Drożdżycza pojawia się często po kuracjach antybiotykowych.

Tak, to prawda. Drożdżycza uwidacznia się po antybiotykoterapii – czasami zupełnie niepotrzebnej. Antybiotyki zabijają wszystko, co jest po drodze... Przy grzybicach swędzi skóra, są problemy z włosami, niepokój, olbrzymi apetyt na słodkie, u kobiet pojawiają się upławy. Grzyby nie są potrzebne naszemu organizmowi. To twory, które nam przeszkadzają, a potrafimy wyhodować sobie całe kolonie grzybów, które wyścielają przewód pokarmowy. Wtedy nie może on normalnie pracować. To, czym się odżywiamy, ma służyć budowie organizmu, a nie odżywianiu kolonii grzybów, z czym wiąże się powstawanie kolejnych toksyn.

Powróćmy do leków. W Polsce podaje się dzieciom leki dla dorosłych w mniejszych dawkach. Czym to grozi?

Czasami nawet mała dawka może zabić! Najczęstsze są zatrucia, to chyba wystarczy...

Polacy są lekomanami. Bardzo dużo leków bierzemy niepotrzebnie. Przemysł spożywczy i farmaceutyczny działają pręźnie i dobrze się reklamują, a skoro coś jest w mediach, to ludzie to kupują.

Jaka jest kondycja osób regularnie leczących się antybiotykami?

Fatalna! Przyjmowane kolejne antybiotyki wcale nie pomagają w podniesieniu odporności, tylko jeszcze bardziej ją obniżają. To są toksyczne substancje, którymi zaśmiecamy swój organizm, szczególnie gdy nie było wskazań do

Domowe sposoby na infekcje – prawda czy mit?

Domowy sposób	Na jaką dolegliwość	Dla kogo polecany	Komentarz lekarza
Wdychanie świeżo startego chrzanu i zjedanie łyżeczki chrzanu po posiłku	Katar	Dorośli	Chrzan – właściwości bakterio- i pleśniobójcze, wit.C.
Wdychanie podgrzanych kropli miętowych (żołądkowych)	Katar	Dorośli	Nie stosować podczas leczenia homeopatycznego. Wskazane w problemach przewodu pokarmowego.
Syrop z cebuli (sok z cebuli zasypanej cukrem, ewentualnie z dodatkiem czosnku)	Przeziębienie, kaszel	Najczęściej dzieci	Cebula – działanie antyseptyczne, przeciwwirusowe, oczyszczające. Zawiera wapń, magnez, fosfor, potas, beta-karoten, kwas foliowy, kwercetynę. Suchy kaszel.
Płukanie gardła wodą z solą	Ból gardła	Dorośli	Starsze dzieci też, szczypta soli na 1/2 szklanki przegotowanej wody.
Miód z rozdrobnionym świeżym czosnkiem	Odporność, przeziębienie	Dorośli, dzieci	Czosnek – roślinny anybiotyk, działanie przeciwbakteryjne, antyseptyczne, przeciwwirusowe. Zawiera wapń, fosfor, potas, wit.C, zmniejsza przekrwienie nosa. Miód – działanie bakteriostatyczne, bakteriobójcze, zapobiegawcze, oczyszczające.
Grzane piwo z miodem, cukrem i przyprawami korzennymi	Przeziębienie	Dorośli	Silnie rozgrzewające. Pić szczególnie zimą.
Wywar z imbiru	Przeziębienie	Dorośli	Silnie rozgrzewający, też dla dzieci jako dodatek do ciepłych owoców.
Gorące mleko z masłem i miodem	Przeziębienie	Najczęściej dzieci	Nie – zaśluzowuje.
Gorące mleko z czosnkiem (lub miodem i czosnkiem)	Przeziębienie	Dorośli	Nie – zaśluzowuje.
Gorący rosół	Oslabienie, przeziębienie	Dorośli, dzieci	Pić parę razy dziennie – głęboko rozgrzewa.
Syrop z czerwonego buraka (sok z buraka zasypanego cukrem)	Odporność, przeziębienie	Dorośli, dzieci	Burak – czyści jelita, odtruwa wątrobę i pęcherzyk żółciowy, zawiera wapń, magnez, żelazo, fosfor, potas, mangan, kw.foliowy, wit.C.
Aloes (mięszk liścia) z miodem	Odporność, przeziębienie	Dorośli, dzieci	Uwaga – uczulenie na aloes!
Nacieranie olejkami kamforowym	Kaszel, przeziębienie	Dorośli, dzieci	Może spowodować napad kaszlu – lepiej smalec z gęsi.
Nacieranie spirytusem	Kaszel, przeziębienie	Dorośli, dzieci	Można oparzyć skórę – lepiej smalec z gęsi.

ich użycia. To do niczego nie prowadzi. Chodzi o to, aby nie dopuścić do poważnej infekcji. Ci, którzy piją Alveo, nie faszują się lekami. Też chorują, ale inaczej. Ich układ odpornościowy jest silny, więc infekcje przebiegają łagodnie i nie ma konieczności stosowania preparatów chemicznych. Piją Alveo od 5 lat. Moja rodzina, znajomi i niektórzy pacjenci też się wspomagają preparatem. Dzięki temu moja rodzina jest zdrowa, dzieci nie chorują. W Polsce, w naszym klimacie, bardzo łatwo o przeziębienie, ale dajmy organizmowi szansę, aby sobie sam poradził z infekcją, nie przeszkadzajmy. To szczególnie ważne w przypadku dzieci. Kiedy ich organizm sam zwalczy infekcję, nabierze odporności.

Które objawy powinny nas jednak skłonić do zasięgnięcia porady lekarza?

Takie objawy jak temperatura, wyciek z nosa (celowo nie mówię katar), odkasływanie czy lekka biegunka do nich nie należą. To są objawy, których nie należy tłumaczyć. Jeśli po zjedzeniu czegoś

niestrawnego są wymioty bądź luźne stolce, nie zwalczajmy tych objawów. Trzeba pozwolić organizmowi wyrzucić z siebie to zatrute jedzenie, skorygować błędy odpowiednią dietą, nawilżaniem, uzupełnieniem elektrolitów. To samo dotyczy wycieku z nosa. W ten sposób organizm usuwa wirusy. Kaszel z kolei to jest wyrzucanie z dróg oddechowych tego, co zalega – trzeba to usunąć. W pierwszych dniach infekcji trzeba dać szansę organizmowi. Po 2–3 dniach pocujemy się lepiej. Jeśli jednak przez 2–3 dni utrzymuje się wysoka gorączka czy bóle w klatce piersiowej, to należy zgłosić się do lekarza.

A co w przypadku dzieci?

Jeśli już przychodzi choroba, to nie wysyłajmy do przedszkola nafaszerowanego lekami dziecka, tylko zostawmy z nim w domu i zaopiekujmy się właściwie. Pamiętajmy o odpowiedniej diecie. Należy przede wszystkim wykluczyć słodkocze, żeby nie stały się pożywką dla pasożytów i grzybów. Trzeba też zrezygnować z bardzo słodkich owoców. Nie podawajmy dziecku bananów. One nie

pochodzą z naszego klimatu i wychładzają organizm. Ponadto banany wpływają na większą produkcję śluzu, a to z nim przecież walczymy. Nie można przeszkadzać osłabionemu organizmowi. Im bardziej bowiem słabnie, tym bardziej rozwijają się w nim pasożyty, grzyby i bakterie.

Czasami podczas choroby nie mamy apetytu. Czy trzeba nakłaniać się (i dzieci) do jedzenia?

Brak apetytu jest naturalny podczas choroby. Nie należy na siłę wypychać w chore dziecko jedzenia, ponieważ jego organizm ma koncentrować się na zwalczaniu infekcji, a nie na trawieniu jedzenia. Trzeba pamiętać o picu. Jeśli dziecko przez jeden czy dwa dni będzie tylko „dziubało”, zamiast jeść, to naprawdę nic mu się nie stanie i będzie to z pożytkiem dla jego zdrowia.

■ Rozmawiała Katarzyna Piotrowska

foto. Katarzyna Piotrowska, Maciej Wieczorek