

Równowaga organizmu kluczem do zdrowia



O roli aktywności fizycznej, suplementacji i śmiechu w powrocie do zdrowia mówi lek. med. Marek Juraszek, psychiatra

– Jak rozpocząć proces zdrowienia?

– Żeby zacząć mówić o zdrowieniu, należy wspomnieć o chorobie. Otóż zaczyna się ona jakimś napięciem, stresem psychologicznym, co powoduje depresję i wpływa na układ limbiczny centralnego układu nerwowego i podwzgórze. To ostatnie działa na układ nerwowy, przysadkę mózgową i układ immunologiczny. Najistotniejszy jest wpływ na przysadkę mózgową, która pełni rolę centrali rozsyłającej hormony po całym organizmie. Jeśli źle funkcjonuje, zaburzona jest praca właściwie wszystkich narządów. W układzie nerwowym pojawiają się różne choroby, gdyż dochodzi do zaburzeń równowagi układu współczulnego i przywspółczulnego. Gdy układ immunologiczny źle pracuje, pojawia się obniżenie odporności organizmu, a wszystko to prowadzi do choroby. Jeżeli chodzi o zdrowienie, zaczynamy od leczenia poprzez interwencję psychologiczną, dobre leki i Alveo. W pomocy psychologicznej mieści się nie tylko tradycyjna rozmowa, ale i mechanizmy relaksu, wprowadzanie naturalnych metod odżywiania i odtruwania organizmu. To wszystko prowadzi do równowagi systemu nerwowego, również do niezakłóconego funkcjonowania przysadki mózgowej oraz do wzrostu sił odpornościowych. Tak naprawdę kluczem do wyzdrowienia jest równowaga układu nerwowego, hormonalnego i immunologicznego.

– Czy jest możliwe, by stan człowieka, który trafił do szpitala na leczenie, się pogorszył?

– Zdecydowanie tak. Szpital generalnie leczy konkretny chory narząd. Chory nie uzyska tam tak potrzebnej w tym momencie pomocy psychologicznej, nikt nie będzie zwracał uwagi

na jego układ immunologiczny ani wzmacniał jego organizmu suplementami. Nie ma na to czasu i pieniędzy.

– Jak w takim razie możemy mu pomóc?

– Choroba zaczyna się, jeśli nie potrafimy rozładować emocji – wyśmiać się, wypłakać, nie potrafimy śpiewać, wykrzyzczyć się. Z psychologicznego punktu widzenia mamy jeszcze szansę rozładować nasze emocje motorycznie, przez gimnastykę czy inne formy ruchu. Tutaj dużą rolę może odegrać odpowiednie żywienie i suplementacja Alveo.

– Dlaczego tak dużą rolę w procesie zdrowienia odgrywa śmiech?

– Na Zachodzie gelotologia, czyli terapia śmiechem, jest znana od dawna, a dziś bardzo modna. Na świecie tą metodą wspomaga się nawet leczenie nowotworów. Śmiech to nie tylko ruch mięśni twarzy, ale odpowiedni masaż oddechowy, masaż płuc, poprawiający krążenie. U ludzi śmiejących się poprawia się kondycja psychiczna. W naszej medycynie wciąż nie stosuje się takich metod.

– Jaki wpływ na przyspieszenia procesu powrotu do zdrowia ma dieta?

– Jeśli prawidłowo się odżywiamy, dostarczamy organizmowi wszystkich niezbędnych substancji, wpływa to na stabilizację układu nerwowego. Nie oznacza to, że jesteśmy mniej nerwowi, ale narządy są lepiej unerwione, odżywione, a więc lepiej funkcjonują. Prawidłowo odżywione narządy, a szczególnie przysadka mózgową, to pierwszy etap podniesienia odporności psychicznej. Niebagatelną rolę w procesie powrotu do zdrowia odgrywa też oczyszczenie organizmu. Ogromny „śmietnik”, jaki mamy w sobie, czyli

pozostałości po antybiotykach, chemia, jaką spożywamy i wdychamy na co dzień, jest przyczyną wielu chorób, m.in. alergii, zaburzeń trawienia, spadku odporności. Tutaj pomocne jest Alveo, które doprowadza do detoksykacji organizmu. Ważne jest, żeby brać preparat zanim pojawi się choroba, żeby dać sobie szansę na skuteczną obronę przed nią. W przypadku nerwicy i depresji oprócz leczenia farmakologicznego ogromną rolę odgrywają pole magnetyczne, ruch i Alveo. Dzięki tym metodom wspomagającym pacjenci mogą brać mniejsze dawki leków antydepresyjnych. Niewielka ilość środka wystarczy, aby organizm odtworzył prawidłową strukturę snu. Odgrywa on bowiem ogromną rolę w procesie zdrowienia. Jeśli źle śpimy, natychmiast spada odporność. Alveo, które oczyszcza organizm, powoduje lepsze dotlenienie i pozwala na lepszy sen.

– Co jeszcze możemy zrobić, by szybciej wrócić do zdrowia?

– Bardzo ważna jest aktywność fizyczna. Jeśli prowadzimy stacjonarny, siedzący tryb życia, mamy zaburzoną równowagę energetyczną. Na jej zachwianie wpływają także telefony komórkowe, telewizory, mikrofalę, komputery, które osaczają nas smogiem elektromagnetycznym. Przez to organizm jest całkowicie rozstrojony. Jeśli zaczniemy od osiągnięcia harmonii energetycznej, m.in. przez ruch i suplementację, mamy szansę na wyzdrowienie.

– Organizm jest tak skonstruowany, że daje nam sygnały wewnętrznych zaburzeń. Jak wówczas się zachować?

– Jeśli pojawiają się np. zaburzenia snu czy spadek ciśnienia, to są sygnały, których nie można lekceważyć. Źródłem tych zaburzeń może być również stres. Przyszła do mnie kiedyś pacjentka, której kardiolog poradził unikać stresu, by wyleczyć nadciśnienie. A ja odparłem – unikać tego kardiologa. Nie da się bowiem unikać stresu, jest on nierozdzielnie związany z naszym życiem. Jego źródłem są: klimat, zanieczyszczenie środowiska, hałas, przeludnienie, korki, natłok informacyjny, aspiracje zawodowe, hierarchie społeczne, konflikty międzyludzkie, finansowa niestabilność, potrzeby emocjonalne, wartości kulturowe, tradycja, wycho-

wanie, samopoznanie, samorealizacja, wiara, sumienie etc. To są elementy naszego życia i nie da się ich uniknąć. Lekarz od początku powinien myśleć o psychice pacjenta, motywując go do dbania o siebie, polecając odpowiednie preparaty. Powinna się wykształcić swojego rodzaju moda na psychoprofilaktykę. Akuna jest w pewnym sensie prekursorem mody na bycie zdrowym. Uczestniczę w programach profilaktycznych, podczas których pokazujemy uczestnikom zasady redukcji emocji poprzez śmiech, opowiadanie dowcipów, taniec, śpiew, krzyk, ćwiczenia rekreacyjne, gimnastykę, akupresurę, pokazujemy, co zrobić, aby nie doprowadzić do zniszczenia naszych nerwów. Każdemu z uczestników takiego kursu daję ulotkę na temat Alveo. Stanowi ono ważny element profilaktyki psychosomatycznej.

– Jak pomóc osobie, która leży w szpitalu, złamana chorobą, i poddaje się, nie chce już walczyć?

– Byłem jednym z pierwszych lekarzy, którzy proponowali, żeby na oddziały, szczególnie te ciężkie, jak pulmonologia, onkologia, kardiologia, zatrudniać psychologów, potrafiących rozmawiać z pacjentem, z jego rodziną. Nie tylko rozmawiać, ale nauczyć ich prawi-

dłowego oddychania, redukcji napięć emocjonalnych, dotleniania organizmu. W naszych genach mamy tzw. negatywną wizję życia, brakuje nam afirmacji. Nie potrafimy mówić o pozytywnych stronach istnienia, nie potrafimy się nim cieszyć. Wsparcie rodziny i bliskich powinno polegać na dostrzeganiu tych dobrych stron naszej egzystencji. Wspominać należy miłe rzeczy, próbować rozbawić, nawet gdy ten ktoś leży schorowany. Rodzina powinna dawać wsparcie, które polega na wierze, na nadziei, na szukaniu szansy. Preparaty, takie jak Alveo, które teoretycznie nie leczą, mogą wywołać efekt terapeutyczny. Kiedy nie mamy siły na walkę z chorobą, mówi się o efekcie placebo. Często preparat, oprócz odegrania swojej roli oczyszczającej itd., może odegrać rolę zupełnie nieprzewidzianą – lekarstwa dodającego wiary i nadziei na wyzdrowienie. Człowiek, który zaczyna pić zioła, a jest teoretycznie w sytuacji beznadziejnej, nagle czuje, że w jego organizmie coś drgnęło, zaczyna widzieć cię szansy. Jeśli dokłada swój wysiłek i pomaga mu w tym rodzina, która go wzmacnia, widzi jego postępy, a lekarz wspiera te działania – wspólnymi siłami można osiągnąć efekty niewiarygodne.

■ Rozmawiała Anna Szulc

Psychologiczny model rozwoju choroby

