

Zdrowie to coś więcej niż brak choroby

Każdy pacjent wymaga indywidualnego podejścia lekarza. Idealna terapia polega nie na wypisywaniu recepty, ale przekonaniu chorego, że powodzenie leczenia w dużej mierze zależy od samego pacjenta i jego stylu życia. Dlaczego to niezwykle ważne i jakie korzyści płyną z medycyny ekologicznej – wyjaśniają dr Jaromir Bertlik, lek. med. Józef Krop oraz Jerzy Maslanky.

Aby poznać jakąkolwiek chorobę, najpierw trzeba poznać środowiskowe uwarunkowania zdrowia i choroby. Medycyna ekologiczna traktuje pacjenta jako odrębną jednostkę, która funkcjonuje w unikalnym środowisku i wymaga indywidualnej terapii – podkreśla lek. med. Józef Krop, autor książki „Ratujmy się – elementarz medycyny ekologicznej”. Medycyna ekologiczna pozwala prawidłowo zrozumieć każdy proces choroby w oparciu o genetyczny profil danego chorego i środowiskowe czynniki stresujące – stresory (działające w najbliższym otoczeniu pacjenta, miejscowe i globalne). Zasady medycyny ekologicznej można stosować w leczeniu wielu przewlekłych chorób, doprowadzając do polepszenia samopoczucia pacjenta. Inspiruje chorego i wyposaża w podstawowe narzędzia do uzyskania poprawy i utrzymania optymalnego stanu zdrowia.

Klucz do poprawy zdrowia? Wiedza!

Kiedy lekarz medycyny ekologicznej odkryje przyczynę problemu zdrowotnego, rozpoczyna bezpośrednie, konkretne leczenie, oparte na minimalnym wykorzystaniu środków farmakologicznych i skutecznym eliminowaniu ich negatywnych skutków ubocznych. Leczenie składa się m.in. z modyfikacji środowiska i diety oraz podawania preparatów uzupełniających składniki odżywcze.

Odpowiednie prowadzenie chorego jest kluczem do poprawy zdrowia.

W medycynie ekologicznej u pacjenta, który nie ma ostrych schorzeń, wymagających natychmiastowej interwencji, nacisk kładzie się m.in. na edukację, dietę,

odżywianie, detoksykację oraz ćwiczenia relaksacyjne.

– Preferuję profilaktykę w przeciwieństwie do zapisywania niezliczonych środków farmakologicznych, które tłumią objawy i powodują skutki uboczne – podkreśla lek. med. Józef Krop. Praktykuje medycynę ekologiczną w Kanadzie od ponad 30 lat. W tym czasie przyszło mu leczyć tysiące chorych i cierpiących z powodu różnych dolegliwości. Nic tak go nie cieszyło, jak słowa wdzięczności od matki, której dziecko cierpiało na chroniczną astmę, infekcję czy rozległą egzemę i – dzięki medycynie ekologicznej – wyzdrowiało. Lek. med. Józef Krop zawsze zanim przepisze receptę i ustali kurację, zbiera jak najwięcej informacji o pacjencie.

Na pomoc w walce z rakiem

W przypadku jakich chorób może pomóc medycyna ekologiczna? W zasadzie wszystkich! Niezwykle ważne jest to, że może im zapobiec. Także tym, które zbierają ogromne żniwo – nowotworom.

– Choroby nowotworowe to temat szeroki i nie do wyczerpania. Czynniki, które mogą wywołać raka, to głównie czynniki zewnętrzne: fizyczne, chemiczne i biologiczne – mówi lek. med. Józef Krop.

Czynniki chemiczne stanowią m.in. substancje rozpowszechnione w otoczeniu człowieka lub przez niego stosowane: dym tytoniowy, smoła, pył drzewny, dioksyny, pochodzące ze spalonych tworzyw sztucznych, azbest i wiele pierwiastków. Czynniki fizyczne o jednoznacznym, rakotwórczym działaniu to przede wszystkim promieniowanie jonizujące izoto-

pów promieniotwórczych: np. radu, promieniowanie UV czy „X”.

Natomiast czynniki biologiczne to wirusy.

Dodatkowo istnieją jeszcze tzw. czynniki ryzyka również przyczyniające się do powstawania nowotworów. To np. złe odżywianie (nadmierne spożywanie tłuszczów typu trans, szczególnie wielokrotnie smażonych czy grillowanych potraw), palenie papierosów, nadmierne opalanie się, stres oraz wiek.

Nowotwory są w Polsce drugą co do częstotliwości przyczyną zgonów, zaraz po schorzeniach układu sercowo-naczyniowego. Choroba nowotworowa jest ostatnim stadium procesu zwyrodnieniowego, toczącego się w organizmie.

– Minęło wiele czasu, zanim uznano, że czynniki środowiskowe, dieta i niedobory żywieniowe są w jakikolwiek sposób powiązane z nowotworami – mówi lek. med. Józef Krop. – Chorobom nowotworowym należy przede wszystkim zapobiegać. Powinien i może to zrobić każdy z nas. Bardzo ważnym elementem profilaktyki jest oczyszczanie organizmu z toksyn oraz uzupełnianie diety w niezbędne witaminy i minerały. Wiele lat temu wystarczyło zdrowo się odżywiać. Dziś, w związku ze stosowaniem pestycydów w rolnictwie, zawartość witamin np. w jabłku jest zdecydowanie mniejsza, a zwiększyła się za to zawartość szkodliwych toksyn.

Organizm ludzki nie zmienia się od chwili stworzenia

– Początek medycyny ekologicznej sięga tysięcy lat wstecz i korzysta z wiedzy dziesiątek medyków z Egiptu, Indii czy Chin, gdzie do dziś preferuje się zapobieganie oraz leczenie wczesnych stadiów choroby, zanim zacznie ona manifestować swoją obecność poprzez widoczne symptomy – zauważa Jerzy Maslanky, autor popularnej książki, poświęconej m.in. medycynie ekologicznej „Od lekarza do grabarza”. – Podobnie do nich myśleli także filozofowie i lekarze starożytnej Grecji. Widząc, że człowiek jest nieodłączną częścią natury, na nią spoglądali, próbując ustalić i opisać choroby, które go atakowały. Czyniąc tak, wymyślili przy okazji słowo „physikos”, od którego pochodzi dzisiejsze angielskie „physikos”, czyli po polsku „lekarz”. A przecież „physikos” to nic innego, jak odnosić się do natury, której częścią jest woda, powietrze i ogień – elementy, w których Arystoteles doszukiwał się pochodzenia chorób. I tak jak Hipokrates, leczył je, patrząc na chorego

człowieka z perspektywy otaczającej go przyrody.

– Co robić, aby żyć zdrowo? Przede wszystkim trzeba kierować się zdrowym rozsądkiem. Trzeba uznać fakt, że organizm ludzki nie zmienia się od chwili stworzenia i wciąż domaga się tych samych składników odżywczych, co tysiąc lat temu – mówi Jerzy Maslanky. – Ciało nie toleruje agresji i środków zastępczych. Wręcz przeciwnie. Uwielbia troskliwość, ale wyłącznie według własnych reguł.

Mądrość, jaką Natura obdarzyła nasz organizm, ma jednak limity. Będą niewyczerpane, jeśli podarujemy mu to, czego od nas oczekuje. A domaga się niewiele. Przede wszystkim zdrowej i bez technologicznych ulepszeń żywności, która jest źródłem witamin, minerałów, enzymów. Domaga się ruchu, bo układ limfatyczny bez niego nie działa oraz prosi nas o relaks i ograniczenie stresu.

Pewne rzeczy trudno wyeliminować, np. stres. Dlatego trzeba zredukować go w inny sposób – niszcząc cennymi składnikami odżywczymi, które są samoczynnie eliminowane z organizmu przez toksyny, ściślej współpracując ze stresem.

Samoistne wyleczenie? To możliwe!

Od dawna człowiek zwracał się w stronę przyrody, która dostarczała mu niezbędnych składników odżywczych, potrzebnych do życia. To doprowadziło do powstania naturalnych metod leczenia.

– Główną przyczyną problemów zdrowotnych większości ludzi jest niechęć do zmiany stylu życia, o czym świadczy wzrost przypadków otyłości, cukrzycy i udarów mózgu, które coraz częściej dotyczą młodsze grupy wiekowe – zauważa dr Jaromir Bertlik. – A przecież mamy wpływ na utrzymanie prawidłowej wagi ciała, na odżywianie, na swoją higienę psychiczną.

Leczenie naturalnymi metodami to naturopatia. Postrzega ona objawy towarzyszące chorobie nie jako bezpośrednie konsekwencje, ale jako wynik odmówienia posłuszeństwa sił obronnych organizmu. Z tego powodu lekarze medycyny naturalnej pomagają pacjentom mobilizować ich własne, naturalne siły leczenia poprzez poprawienie jakości fizjologicz-



nych funkcji organizmu, doprowadzając do samoistnego wyleczenia.

– Ponieważ leczenie naturalne obejmuje cały organizm, konieczne jest postrzeganie pacjenta jako całości – mówi dr Jaromir Bertlik. – Środki leczenia w naturopatii są pochodzenia naturalnego i są znane od tysięcy lat. Mamy dwie kategorie leków naturalnych. Pierwsza obejmuje substancje, które znajdują się w przyrodzie i są przetworzone w minimalnym stopniu, np. żywność, czyste powietrze, woda i zioła. Do drugiej kategorii należą leki, które pochodzą z naturalnych źródeł – nalewki ziołowe, leki homeopatyczne, minerały, witaminy itp. Optymalny stan zdrowia oznacza więcej aniżeli brak choroby.

– Organizm ludzki ma na szczęście naturalną zdolność samouzdrawiania – podkreśla dr Jaromir Bertlik. – Ale te możliwości są ograniczone. Niestety, jeszcze nie nastał czas, o którym wspominał Thomas Alva Edison, przepowiadający, że główną rolę w utrzymaniu zdrowia będą mieć nie lekarstwa, ale profilaktyka. Wpływ substancji odżywczych na zapobieganie i leczenie chorób jest przedmiotem badań na całym świecie. Nie wystarczy jednak tylko spożywanie właściwej ilości substancji odżywczych, należy równocześnie dbać o dobrą kondycję całego układu pokarmowego.

■ Na podstawie książek: dr Jaromir Bertlik „Życie zdrowo... ale jak? – poradnik dla każdego”
lek. med. Józef Krop „Ratujmy się – elementarz medycyny ekologicznej”
Jerzy Maslanky „Od lekarza do grabarza”
opracowała Beata Rayzacher

fot. R.M. Kosiński