



HOLISTINĖ MEDICINA, arba žmogaus organizmas gudrus

Kiekvienas norime gyventi kuo švaresnėje aplinkoje, vaikščioti sutvarkytais parkais ir kvėpuoti neužterštu oru. Tačiau jei netyčia imtume ir it į kokią parką užklystume į savo organizmą. Ar ten išties išvystume mus džiuginantį vaizdą, o gal klaikų kenksmingų bakterijų ir grybelių sąvartyną?

Apie žmogaus organizmo ekologiją pasakoja medicinos mokslų daktaras, Žmogaus sveikatos centro direktorius, Olegas Bulanovas.

Živilė Jankauskaitė

Dėl ko žmogus suserga?

Kiekviena liga paprastai turi psichologinę priežastį. Pavyzdžiui, nuo nervų suserama opalige. Taigi labai svarbu, kad žmogus visų pirma imtų sveikai mąstyti, kad suvoktų, jog jį supa draugiškas pasaulis, ir kad suprastų, jog visi svarbiausi gyvybiniai resursai yra gamtoje. Juk draugystė su gamta ir yra ekologija. O ekologiška aplinka lemia sveiką gyvenimą. Jei žmogus teigiamai mąsto, myli pasaulį ir yra atsakingas už savo veiksmus, jis gyvena labai gerai.

Antras labai svarbus dalykas yra mityba. Visi mes turime kanalus, per kuriuos priimame į organizmą maistą, orą, garsus, ir kanalus, per kuriuos viską iš organizmo šaliname (suvirškintą maistą, prakaitą).

Dažniausiai žmogus suserga (aš nekalbu apie traumas), kai kuris nors iš valymo kanalų užsiteršia. Tada susiformuoja kamštis. Kamštis gali atsirasti virškinimo trakto, storosios žarnos. Nesuvirškinti produktai užteršia storąją žarną ir tada ten gyvena ne gerosios bakterijos (kaip daugelis mano), o grybeliai. Tie „negerumai“ patenka į kraują ir apnuodija organizmą. Todėl šiuolaikiniam žmogui būtina bent kartą per metus valyti žarnyną.

Liūtui žarnyno plauti nereikia

Žarnyno valymo procedūra nėra fiziologiška. Laukiniam gyvūnui ją daryti būtų žalinga, nes gyvūnai gyvena pagal laukinius dėsnius. Tačiau žmogus nuo laukinės gamtos nutolęs gana toli, todėl jis kerpa na-

Nuotraukos – „Corbis“.

gus, plaukus, valo dantis, taip pat ir žarnyną. Žmogaus žarnynas dėl netaisyklingos mitybos yra užterštas, todėl ir gerųjų bakterijų jis nebeturi. Jame gyvena mielės, mielių grybeliai, kirmėlės, parazitai, įvairūs kenkėjai.

Pasaulyje buvo atliktas ne vienas tyrimas, kuris įrodė, kad šiuolaikinio žmogaus organizme nebėra pakankamai gerųjų bakterijų. Kad jų atsirastų, iš žarnyno reikia mechaniškai išplauti nešvarumus.

Simptomai, rodantys organizmo taršą

Tai, kad žmogaus organizmas užterštas, paprastai rodo įvairūs signalai: atsiranda bendros intoksikacijos simptomų, kankina nuovargis. Atrodo, žmogus naktį miegojo, bet pabunda „jau pavargęs“.

Mūsų organizmas iš tiesų yra labai gudrus. Jeigu kuris nors kanalas yra užterštas, jis pradeda naudoti kitą kanalą valymui. Pavyzdžiui, aplink storąją žarną yra limfinė sistema. Kai organizme prisikaupia daug toksinų, bakterijų, nešvarumai keliauja į limfmazgius ir organizmas bando juos pašalinti, bet jau ne per storąją žarną, o, tarkime, per plaučius. Tada limfa kyla į viršų ir valosi su kosuliu, taigi ima kamuoti bronchitai ir kitos panašios ligos.

Kvėpavimo sistema susijusi su oda, nes mes per odą ir kvėpuojame. Tada prasideda toks pat bakterijų ir toksinų šalinimas, tik šįsyk per odą – atsiranda odos ligų, tokių kaip bėrimai, žvynelinė, neurodermitai ir panašiai.

Dar vienas simptomas, kad žarnynas tikrai užterštas, yra vidurių pūtimas. Jei pučia vidurius, vadinasi, žarnyne tikrai gyvena mielės. Jos žarnyne kovoja su gerosiomis bakterijomis ir sukelia pūtimo ir rūgimo procesus.

Ką gi valgyti?

Žmogaus organizmas panašus į beždžionės. Taigi mes virškiname visus vaisius, daržoves, daigintas sėklas ir... praktiškai viskas. Iš gyvūnų baltymų mes dar galime suvirškinti sraiges ir krevetes. O žinduolių mėsos suvirškinti beveik negalime. Tiesa, paukštieną, žuvį virškinti šiek tiek lengviau.

Visi be išimties žmonės labai blogai virškina pieno baltymą, ledus, šokoladą. Itin blogai virškinama varškė. Varškė savo sudėtyje turi baltymą – kazeiną. Iš kazeino

gaminami klijai, naudojami baldų gamyboje. Tad varškė žarnyne viską suklijuoja. Šių produktų vartoti tikrai nepatariu. Beje, jei negalite išgyventi be pienoškų produktų, vartokite kefyrą, grietinę, sviestą. Seniau kefyro nerekomenduodavau, nes jis buvo raugiamas mielėmis, tačiau dabar jis yra fermentuojamas.

Gamta sumuštinių negamina

Gamta juk sumuštinių negamina, todėl mes ir negalime suvirškinti baltymų kartu su krakmoliniais angliavandeniais. Mūsų kasa vienu metu negamina dviejų skirtingų fermentų. Todėl baltyminių produktų (mėsos, žuvies) nepatariama valgyti su bulvėmis, duona ar kruopų koše. Tai pats blogiausias, žalingiausias derinys. Jei norite bulvių, valgykite jas atskirai, praėjus trimis valandoms

Dažniausiai žmogus suserga, kai kuris nors iš valymo kanalų užsiteršia. Nesuvirškinti produktai užteršia storąją žarną ir tada ten gyvena ne gerosios bakterijos (kaip daugelis mano), o grybeliai.

po to, kai suvalgėte žuvies ar mėsos. Mėsą geriau valgyti su daržovėmis, kurios neturi krakmolo (agurkais, kopūstais).

Jogurtas iš esmės nekenksmingas, tačiau tik toks, kuris neturi tirštiklių (krakmolo ar agar), kurie nesiderina su baltymais.

Labai kenksmingi produktai, turintys mielių. Šios konkuruoja žarnyne su gerosiomis bakterijomis ir sukelia puvimą bei rūgimą. Dabar parduotuvėse jau galima nusipirkti duonos be mielių. Juk galų gale duoną su mielėmis pradėjo kepti ne taip jau ir seniai. Dėl tų pačių mielių pats kenksmingiausias iš gėrimų yra alus.

Kava – kreditas su palūkanomis

Kava toksiškai veikia mūsų organizmą, stabdo žarnyno veiklą. Tiesa, manoma, kad kava tonizuoja. O iš tikrųjų šis efektas susidaro dėl to, kad organizmas kavą nori kuo greičiau pašalinti, o tai reikalauja labai daug energijos. Todėl mus ir tonizuoja. Taigi iš kavos mes imame energiją į kredi-

tą, bet už tai vėliau su palūkanomis tenka atsiskaityti.

Gydyti priežastį, o ne padarinį

Susirgus reikia gydyti priežastį, o ne padarinį. Pavyzdžiui, alkoholiškai ar narkomanui galime kad ir visą dieną lašinti lašeline, bet jei į vieną ranką jam lašės vaistai, o kitoje jis laikys butelį, padėti bus neįmanoma.

Ligų atsiranda dėl to, kad žmonės kažką ne taip daro – netaisyklingai maitinasi, patiria pernelyg didelį psichologinį krūvį. Tikrai bus sunku pagydyti žmogų, jei jis nekeis gyvenimo būdo. Mūsų holistinės medicinos centre galime padėti jam išsivalyti organizmą, patarti, kaip sveikai gyventi. O ar žmogus toliau eis sveikatos keliu, ar ne, sprendžia pats.

Mirties priežastis – šalutinis vaistų poveikis

Cheminiai vaistai nėra panacėja nuo visų ligų. Kiekvienas cheminis medikamentas turi šalutinį poveikį. Neseniai amerikiečiai atliko tyrimą norėdami išsiaiškinti dažniausias žmonių mirties priežastis. Jie analizavo labai daug ligos istorijų ir nustatė, kad iš mirties priežasčių pirmą vietą užima kraujagyslių ligos: infarktas, insultas. Antra vieta atitenka vėžiui ir jo padariniams, o trečioji – šalutiniam vaistų poveikiui. Paradoksalu, bet taip yra: žmogus nuolat vartoja cheminį vaistą dėl ligos, o numirė nuo to vaisto. Vaistai sukurti taip, jog dažniausiai šalina ligos simptomus, o ne priežastį. Žinoma, nuo simptomo irgi galima numirti (pavyzdžiui, nuo aukšto kraujospūdžio).

Kas yra simptomas? Štai toks pavyzdys: jei jus prisiliesite prie įkaitintos elektrinės plytelės, pajusite skausmą. Tai bus signalas (simptomas), kad ranką reikia patraukti. Bet jei nudegintą vietą patepsite vaistais ir vis tiek laikysite ranką ant įkaitintos vietos, ji sudegs. Vadinasi, skausmas reikalingas, kad ranka liktų gyva. Taigi, jei skauda galvą, vadinasi, kažkas organizme negerai. Organizmas įsijungia švyturėlių, šaukia: „Atkreipk dėmesį – kažką ne taip padarei.“ Todėl labai svarbu suprasti, kodėl organizmas tai signalizuoja. Kad nereikėtų vartoti cheminių vaistų, kaip puikią alternatyvą verta pasirinkti homeopatinį gydymą. ■

Daugiau informacijos www.bolimed.lt