

## Zašto su ljudi sve više bolesni?

Iz rakursa liječnika prirodne medicine

Na polju zdravstvene zaštite, zapadna civilizacija danas je suočena sa naizgled paradoksalnom činjenicom – moderna medicina u cijelosti nikad nije bila toliko razvijena i tehnički sofisticiranija, a u isto vrijeme nikad u povijesti čovječanstva nismo bili suočeni sa toliko kroničnih i degenerativnih bolesti. Razuman čovjek logički bi zaključio da bi ogromna novčana sredstva koja se konstantno ulažu u unapređenje zdravstvenih sustava i zdravstvene zaštite trebala polučiti i adekvatne rezultate. Zašto međutim, vrlo često to nije slučaj?

Odgovor na ovo pitanje mogao bi biti prilično jednostavan. Većina današnjih ulaganja u medicini ide u razvoj tehnologije, dijagnostičkih metoda i terapijskih postupaka. Svjedoci smo pojave najmodernijih aparata i laboratorijskih analiza u svakodnevnoj kliničkoj praksi, kojima možemo otkrivati i najmanje promjene u građi i funkciji ljudskih organa, sustava, tkiva, stanica pa čak i staničnih djelova. S druge strane, ogromna se novčana sredstva troše u farmaceutskoj industriji koja gotovo svakodnevno izbacuje na tržište nove lijekove, od kojih se neki pokažu izvrsnim, a neki ne opravdaju očekivanja. No usprkos tome što liječnici nikad prije nisu bili u mogućnosti bolje dijagnosticirati i liječiti bolesti, ljudi su sve više bolesni. Opet se postavlja pitanje -zašto je to tako? I opet je odgovor jednostavan. Zato što se nedovoljno investira u zdravstveno prosvjećivanje ljudi, podizanje zdravstvene svijesti i preventivu bolesti. Umjesto da ljude učimo o zdravlju i kako ga očuvati, mi ih upoznajemo sa karakteristikama različitim bolestima, novitetima u dijagnostici i liječenju. Intenzitet medijskog bombardiranja ovom vrstom informacija poprima zabrinjavajuće razmjere što u ljudima stvara osjećaj bojazni ili pravog straha od bolesti. Liječničke ordinacije, laboratoriji, poliklinike i dijagnostički centri pretrpani su pravim, ali nažalost vrlo često i umišljenim bolesnicima. Ne bi li bilo korisnije i konstruktivnije ljude bombardirati informacijama o zdravlju? U svojoj dugogodišnjoj praksi mnogo sam se puta uvjerio da je teško, a neki put i nemoguće, uvjeriti zdravu osobu da poduzme preventivne aktivnosti kako bi zdrava i ostala. Jedino upornim radom na mijenjanju kolektivne zdravstvene svijesti i kulture, te neprekidnim ponavljanjem dobro poznatih činjenica vezanih za unapređenje zdravlja sigurno se mogu polučiti ohrabrujući rezultati. Velika kampanja protiv pušenja koja se upravo provodi u našoj zemlji, dobar je primjer za to.

Industrijska revolucija koja je čovječanstvu donijela toliko naprednoga, očito je iznjedrila i mnogo lošega. Ljudi su se okrenuli poslu i materijalnom napretku; novac je, u pravom duhu konzumizma, za većinu postao jedino mjerilo uspjeha; ritam rada i odmora potpuno je narušen; kontinuirani stres postao je gotovo normalna pojava na koju malo tko više i obraća pažnju. Izloženi smo enormnom utjecaju elektromagnetnog stresa i raznim vrstama radijacija. Električni uređaji, kompjutori, mikrovalne pećnice, mobilni telefoni, MP3 playeri i cijeli niz drugih tehničkih pomagala postali su dio naše svakodnevnice.

Načini proizvodnje hrane te način prehrane radikalno su izmjenjeni.

Sve više se jede industrijski obrađena hrana lišena većine onoga što hranu čini hranom. Umjesto voća djeca konzumiraju bijeli šećer, slatke i gazirane sokove. Umjesto povrća jedu čips i kečap. Umjesto svježeg mesa jedu konzervirane suhomesnate proizvode. Marketinški magovi putem smišljenih reklama, sa nevinim smiješkom na usnama zgodnih manekenki, šalju nam poruke kako su konzervirane kobasice, šećerne tablice ili homogenizirana mlijeka zdrava hrana za nas i za našu djecu.

Stare generacije nisu ni znale što je to rafinirano ulje, margarin ili konzervansi. Brašna su dobivana prirodnim procesima u mlinovima na vodu i iz punog zrna žita. Danas je bijelo brašno gotovo pa statusni socijalni simbol. Bijeli kruh i meso drže se znakom blagostanja, a u isto vrijeme mekinje koje sadrže najvrednije sastojke žita daju se kao hrana stoci. Poljoprivreda bez pesticida, herbicida i

umjetnih gnojiva gotovo je nezamisliva. Stočarstvo bez hormona, antibiotika i drugih kemikalija isto tako. A što mislite, kakva je tek voda koju pijemo ili zrak koji udišemo?

Četiri su osnovna fizikalna preduvjeta za normalni život na Zemlji – sunce, zrak, voda i hrana . Bez njih ljudski život nije moguć i kvaliteta ovih čimbenika značajno određuje i ukupnu kvalitetu života. Zadnjih godina sve više slušamo o štetnom djelovanju sunčevih UV zračenja i s time u svezi sve učestalijoj pojavi kožnih tumora. Skloni smo reći da je sunce uzrok bolesti, kao da ono snosi krivicu što je čovjek stvorio i stvara ozonske rupe i tako uništava prirodnu zaštitu od UV zraka. Ili je možda sunce odgovorno za pad razine prirodnih antioksidanata i nedjelotvornosti imunološkog sustava čovjeka koji nastaju kao posljedica krive prehrane, stresa ili elektromagnetnih zračenja. Koncentracija otrovnih plinova u zraku u nekim regijama i gradovima zna toliko porasti da ljude upozoravaju neka ne izlaze iz svojih kuća i stanova ako to baš nije neophodno.

Piti čistu vodu danas je pravi dobitak na lutriji. Spojeve klora i teške metale može se u vodi rutinski dokazati različitim kemijskim analizama. Svi oni u organizmu izazivaju oštećenja stvaranjem slobodnih radikala i dokazani su kancerogeni.

U zadnjih pedesetak godina čovjek je stvorio više milijuna novih kemijskih spojeva. Mnogi od njih su jako toksični. Da bi ih mogao neutralizirati čovjek mora imati adekvatne enzimske sustave za detoksifikaciju. Postoji opravdana sumnja da se u samo pedesetak godina ljudski organizam nije mogao biokemijski adaptirati i stvoriti toliko novih detoksifikacijskih mehanizama. Drugim riječima, u biokemijskom smislu, mi nismo sposobni detoksificirati mnoge otrove s kojima dolazimo u kontakt. Iz tog razloga porast toksičnih reakcija , i to prvenstveno onih subkliničkih , disfunkcijskih( dakle bez vidljivih strukturalnih promjena u građi organa), postao je jedan od osnovnih uzroka nastajanja kroničnih bolesti.

Stoga je logično postaviti pitanje – može li zdrav način života polučiti uspjeh i poboljšati našu otužnu zdravstvenu situaciju? Na to pitanje pokušat ću odgovoriti sa dva primjera.

Prvi primjer odnosi se na narod Hunza koji stoljećima žive izolirano, daleko od “civilizacije”, po drevnim običajima i tradiciji koja se prenosi iz generacije u generaciju, pokazuju kako je ipak moguće živjeti život bez kroničnih degenerativnih bolesti i kontinuiranog stresa. Hunzi su mali narod koji kao enklava bijele rase živi na padinama Himalaje, na krajnjem sjeveru Pakistana, u trokutu između Rusije, Tibeta i Afganistana. Vjeruje se da su potomci Aleksandra Velikog koji su u toj regiji ostali nakon njegovih osvajačkih pohoda. Žive stoljećima na isti tradicionalan način baveći se stočarstvom i zemljoradnjom. Ne jedu nikakvu drugu hranu osim one koju su dobili vlastitim radom. Uporno odbijaju uvažanje industrijskih namirnica i ostalih “civilizacijskih dobara”. Oni poštuju normalne cikluse organizma; ritam rada , spavanja i odmora , ciklus hranjenja i posta. Hrane se isključivo namirnicama koje dobivaju potpuno prirodnim putem ili ih jedu sirove. Gotovo isključivo jedu sezonsku hranu. Normalno fizički rade i u dobi od 70 ili 80 godina , a umiru prirodnom smrću u dubokoj starosti od 120 do 140 godina. Upravo je to dob za koju većina stručnjaka koji se bave ovom problematikom tvrdi da bi trebala biti normalna za život čovjeka na Zemlji. Ono što karakterizira Hunze u zdravstvenom smislu, svakako je općenito niska razina obolijevanja, te odsustvo kroničnih degenerativnih bolesti. Smatra se da je razlog tomu upravo njihov specifični način prehrane. Britanski liječnik dr McCarrison koji je najviše proučavao način života i prehranu Hunza, svoja je istraživanja po povratku u Englesku htio provjeriti i u laboratorijskim uvjetima. Jednu grupu laboratorijskih štakora hranio je na način na koji se hrani prosječni zapadnjak (bijelo rafinirano brašno, pečena i dimljena mesa i ribe, šećer, prokuhana povrće, konzervirana hrana) , a drugu grupu štakora hranio je prirodnim namirnicama na način koji je naučio od Hunza. Vjerojatno i sami možete zaključiti do kakvih je rezultata došao.

U prvoj grupi gotovo sve životinje su oboljevale od degeneracijskih bolesti kao i ljudi. Pokazivale su znakove izrazite živčane iritacije i nasilnog ponašanja. Nasuprot ovome životinje iz druge grupe nisu pokazivale nikakvih znakova bolesti, bile su mirne i uvijek dobrog raspoloženja. Složit ćete se da ove rezultate ne treba posebno komentirati.

Drugi primjer kako zdrav život daje dobre rezultate u poboljšanju zdravlja je moj vlastiti primjer. Početkom 1990.godine, u dobi od 29 godina, u razdoblju od nekoliko tjedana razbolio sam se od nekoliko bolesti koje su moj život učinile gotovo mizernim. Najprije sam obolio od jakog gastritisa sa želučanim krvarenjem, tzv. erozivnog gastritisa. Nakon toga uhvatila me akutna križbolja (lumbosakralni sindrom), a za kraj (zapamtite da nesreća uvijek dolazi u trijadama !) dobio sam napad bubrežnih kamenaca. Tokom tri dana paklenskih bolova izmokrio sam šest , što većih što manjih, kamenčića. Tijekom 1989. godine, dakle neposredno prije svih ovih zdravstvenih nedaća, radio sam redovito 12 do 16 sati dnevno, jeo sam sve čega bi se dočepao , u brzini, s nogu, bez ritma i plana, dobio sam desetak kilogram viška, pušio sam kutiju i pol cigareta dnevno, pio barem četiri –pet kava, za sport nisam imao vremena. U to vrijeme moja supruga nije bila zaposlena, imali smo dvoje malene djece, a treće je bilo na putu. Tijekom zimskih mjeseci imao sam prosječno šezdesetak pacijenata dnevno, a tijekom ljetne sezone dvostruko više. Gotovo da nije bilo noći kad nisam morao intervenirati, često i više puta tijekom iste noći. U toj kaotičnoj situaciji izgubio sam vlastitu osobnost. Razbolijevao sam se od tipične “civilizacijske bolesti , a da to nisam ni primijetio. Tek kad me je bolest prikovala za krevet i kad sam zbog zdravstvenih smetnji morao prisilno nekoliko dana apstinirati od posla, malo sam se sabrao i razmislio o situaciji u kojoj sam se našao te vrlo brzo spoznao zašto sam se razbolio. Shvatio sam i to da će moje zdravlje, ako nešto ne promijenim u načinu života i naročito prehrane, biti sve lošije. Shvatio sam i to da ne mogu pacijente liječiti i davati im zdravstvene savjete sa cigaretom u ustima i crnom kavom na stolu. Donio sam neke čvrste odluke i većine njih držim se i dan danas. Najprije sam potpuno, u jednom danu, prestao pušiti i piti crnu kavu. Nikad nakon toga nisam pripalio niti jednu cigaretu ni popio kavu. Gotovo potpuno sam odbacio svaki teži alkohol. Proučavao sam prehranu i počeo striktno paziti što, kako i kada jedem i primjenjujući pravila zdrave prehrane. Uz to našao sam više vremena za obitelj , čitanje i učenje , muziku i sport. Rezultati su bili više nego očigledni. U roku od pola godine izgubio sam 12 kilograma , a da nisam gladovao niti osjećao glad. Svi problemi sa želucom i bolovima u leđima su nestali, fizički i mentalno bio sam u neusporedivo boljem stanju. Moja radna kondicija bila je još veća. U to vrijeme započeo sam specijalizaciju iz opće medicine u Zagrebu , često putovao, puno učio i radio. Držao sam se striktno samozadanih pravila života i prehrane te se iz dana u dan osjećao sve bolje. Toliko sam bio oduševljen efektima učinjenih promjena da sam na američkom Life Science Institut-u u Austinu upisao dopisni studij prehrane koji sam i završio 1994.god. i tako postao prvi hrvatski liječnik Prirodne higijene.

Nadam se da je iz ova dva primjera potpuno razvidno je li moguće kroz primjenu principa zdravog života doista poboljšati zdravlje i živjeti zdravije. Naravno da jest , ali nitko to ne može uraditi umjesto nas. Čovjek je samosvjesno biće slobodne volje. U današnjim labirintima života, znati prepoznati i odabrati pravi put , postao je veliki životni izazov koji traži određenu dozu znanja, mudrosti, žrtvovanja i čvrste volje. Mudrost je produkt znanja i iskustva. Znanja stečena kroz vlastita iskustva i trud najbolja su škola. Učenja na tuđim primjerima jednako su tako važna jer nam štede nepotrebno rasipanje energije (vremena, truda, novca) i prolaženje kroz, vrlo često neugodna i bolna, iskustva kroz koja i ne moramo prolaziti. Morate li i vi dobiti napad bubrežnih kamenaca da biste mi vjerovali da je to jako bolno?

Svatko od nas jest u mogućnosti krenuti svojim putem i odbrati sebi način života koji to želi. Ali pritom je važno naglasiti da svatko od nas u isto vrijeme nosi i odgovornost za vlastite postupke i njihove posljedice. Nije uzalud stara poslovice “kako siješ ,tako ćeš i žeti”. Prirodnom zakonu uzroka i posljedica ne možemo izmaknuti ma koliko to željeli. Preneseno na našu temu to znači , koliko više truda ulagali u naše zdravlje to više će nam se u pozitivnom smislu i vratiti. Moramo konačno shvatiti da smo sami, u velikoj mjeri, odgovorni za svoje zdravlje i da o njemu moramo voditi brigu i onda(ako ne i više !) dok nemamo vidljivih smetnji. Prehrana je pri tom materijalni temelj zdravlja! Hraneći se na ispravan način, primjenjujući pritom pravila ispravnog kombiniranja namirnica, pijući što je moguće čišću vodu, boraveći na otvorenom prostoru udišući čisti zrak, razumski (ali

redovito!) se izlažući suncu učiniti ćemo temeljne korake u održavanju našeg organizma u granicama normalne funkcionalnosti . Unutrašnji milje i ravnoteža kiselina i baza(pH) biti će stalno u biokemijskoj normali; crvene krvne stanice prenositi će dovoljno kisika za stanične aktivnosti, procesi probavljanja hrane odvijati će se neprekinuto i potpuno te ćemo na taj način spriječiti pogubne efekte vrenja i truljenja hrane u probavnom traktu ; spriječit ćemo upalne iritacije stijenke probavnog trakta te omogućiti normalnu crijevnu apsorpciju razgrađenih hranjiva i njihovo neometano iskorištavanje u staničnim procesima, održavati ćemo normalnu crijevnu floru i crijevni imunitet koji čini 80% ukupnog imuniteta organizma ; dozvoliti ćemo jetri da neopterećena radi svoj višestruko zahtjevan posao detoksifikacije organizma, a samim tim rasteretiti ćemo i bubrežni, kožni i plućni sustav putem kojih organizam eliminira višak otrova. Ako osim svega navedenoga uz to još ne pušimo i ne konzumiramo droge, ne pretjerujemo sa alkoholom, nakon rada se relaksiramo i redovito spavamo, stvorili smo dobre fiziološke preduvjete održanja zdravlja. Budimo svjesni da svaki dan može biti zadnji dan našeg života i stoga vam savjetujem da obratite pozornost na svoje ponašanje, da nastojite na vrijeme korigirati stečene krive navike i da negujete i cijenate svoje zdravlje više od ičega drugog.