

Dietoterapia jako element leczenia zintegrowanego

Leczenie zintegrowane jest gwarancją naszego zdrowia i jakości życia. To światowe brandy terapii komplementarnej o najwyższych standaryzacjach, potwierdzone wiedzą i doświadczeniem specjalistów wielu dziedzin.

Beata Bruś, specjalistka z zakresu żywienia człowieka, coach dietetyk, kreator zdrowia

Wyobrazić można sobie wszystko i to jest metoda niezawodna także na odzyskanie zdrowia. Kiedy myślimy o zdrowiu nasz mózg przywołuje różne obrazy i tego narzędzia użyjemy - naszej podświadomości. Przed oczami przywołajmy sobie obraz szczyrego pola, okraszonego słońcem, falującą trawą, otulonego zbożami i ziołami, gdzie drzewa pochylają się otaczając swoimi ramionami ziemię i gdzieś tam drewniany bazarek zbudowany z cedrowego drzewa. Na nim napisana z lekkością nazwa „Farmacia”. Podchodzimy bliżej i widzimy tam w drewnianych skrzyniach owoce, warzywa, grzyby. W drewnianych beczkach ogórki kiszzone, kapustę i buraki, w glinianych dzbanach zsiadłe mleko i maślanek, mleko i śmietankę z orzeszków cedrowych, pierwotne ziarna pszenicy: samopsza, plaskurka i kamut, mąka z orzeszków cedrowych. Chleb pachnący gryką, orkisz, miód, jaja, sok z brzozy, złociste regionalne oleje. W stoikach powiśla z późnych pomarszczonych śliwek, nalewki i mikstury oddające prawdziwą naturę roślin.

Podajemy swoją receptę. Farmaceuta-rolnik z niewymuszonym uśmiechem realizuje nasze zamówienie. Odchodzimy szczęśliwi doświadczając niezwykłych zakupów. Otulamy wdzięcznością sprzedawcę.

Wróćmy jednak do rzeczywistości, w której z receptą stoimy w aptece zirytowani życiową sytuacją.

Dlaczego częściej znajdujemy się w tym drugim wariantcie? Dlaczego raporty onkologiczne są tak przerażające? Zadajemy sobie pytanie: Czy rak jest chorobą strachu?

Co zrobić, żeby doświadczyć zmiany?

Nie musimy być przecież częścią ponurych statystyk. Jeśli zapuka do naszych drzwi strach, nie bójmy się otworzyć bo okaże się, że tam nikogo nie ma. Jednak czasami warto przejrzeć statystyki i opracowania. Powołując się na publikacje Rządowej Rady Ludnościowej „Zachorowalność i umieralność na nowotwory a sytuacja demograficzna Polski” z 2014 r. dowiadujemy się, że nowotwór to już epidemia. „Choroby nowotworowe od wielu lat stanowią w Polsce drugą przyczynę zgonów, w wyniku której umiera rocznie przeciętnie 96 tys. osób (25% wszystkich zgonów), przy czym ogólna liczba zachorowań i zgonów na nowotwory złośliwe będzie systematycznie rosła stając się w niedalekiej przyszłości pierwszą przyczyną zgonów przed 65 rokiem życia zarówno kobiet jak i mężczyzn”. Na III Międzynarodowej Konferencji Medycznej „Integracyjne podejście w profilaktyce i leczeniu chorób przewlekłych i onkologicznych” 2015 r. dr n.med. Janusz Meder – Prezes Polskiej Unii Onkologii powiedział: „Na każdym etapie diagnozy,

leczenia, rehabilitacji, czy opieki paliatywnej zarówno lekarze jak i pozostali członkowie zespołu zawsze powinni się kierować w swoich działaniach miłością bliźniego w oparciu nie tylko o rozum i wiedzę, ale też o serce oraz prawdę umiejętnie przekazywaną choremu etapowo do jego oczekiwania i potrzeb, lecz nigdy jednak nie odbierając mu nadziei”.

Można dalej się wesprzeć wspianymi sformułowaniami światowej sławy lekarzy m.in. dr Mariusz Wilga dyr. ds. medycznych Onkologii Psychospołecznej w Long Beach (USA) powiedział: „**Nadzieja jest istotnym czynnikiem procesu leczenia**, jest niezbędna zarówno w procesie zdrowienia, chorowania jak i umierania i zawsze jest na nią miejsce, a pacjenci i ich bliscy jej pragną (...). Jeżeli zrozumiemy pojęcie zdrowej nadziei, to zrozumiemy, że nie ma czegoś takiego jak fałszywa nadzieja, natomiast jest poważny problem „fałszywej beznadziei” i „przywiązania do wyniku”.

Dietoterapia jest niepodważalnym aspektem leczenia zintegrowanego chorób przewlekłych i onkologicznych a przede wszystkim szeroko rozumianej profilaktyki zdrowia.

Przykład z przydrożnego bazaru o nazwie „Farmacia” działa niewątpliwie na naszą wyobraźnię. Dzisiejsze zanieczyszczenie środowiska nie sprzyja zdrowemu pożywieniu. Alarmy ekologiczne przypominają nam o dreszczu, dziękujemy zbiegowi okoliczności, że Dehli to tylko odległe miejsce, gdzie pyłu zawieszonego przypada 150mg/m³, a w Krakowie oddychamy powietrzem zanieczyszczonym na poziomie 40-80mg/m³. Czasami dochodzi do 200mg/m³. Pył zawieszony to drobna frakcja, która wdychana bezpośredni dostaje się do krwiobiegu. W USA w ubiegłym roku zaostrzono normę z 14 do 12 mg/m³, w Europie dopuszcza się 25mg/m³. Z danych Polskiego Alarmu Smogowego w Krakowie wynika, że **w Polsce dochodzi do 45 tys. przedwczesnych zgonów spowodowanych zanieczyszczonym powietrzem**, a są to choroby układu krążenia, choroby nowotworowe, astma.

Odpowiedzmy sobie na pytanie jakiej jakości są hodowane rośliny i mięso zwierząt, jeżeli żyjemy w takich warunkach i dodajmy, że jeśli do tego dochodzą manipulacje genetyczne, więc czym jesteśmy? Wsluchując się w myśl: „Jesteśmy tym co jemy.”

Okazuje się, że za stan naszego zdrowia odpowiedzialne są jelita. Podejźmy do tego zagadnienia obrazowo. Harald Hosch, dr filozofii, terapeuta medycyny naturalnej w Hallenbergu pisał „Jeśli choruje kwiat doniczkowy, to ogrodnik zaleca wymianę ziemi. (...) Nawet jeśli zostanie ona zaatakowa-

wana przez szkodniki, wymiana ziemi pomaga zadziwiająco często. Bo to nie szkodniki sprawiają, że roślina choruje. Winą jest jej niezdolność do zwalczania napastników. Jej system odpornościowy jest zachwiany, bo jak inaczej można by wytłumaczyć fakt, że ze wszystkich roślin na parapecie choruje właśnie ta, a nie inna”. Podobnie dzieje się z naszym podłożem w jelitach. Udowodniono, że w łonie matki mamy sterylne jelita, sam poród naturalny jest dla nas swoistą agencją ubezpieczenia jaką daje nam matka wraz z własną florą, resztę nabywamy z czasem i mamy nadzieję, że będzie jej około 2-3 kg. Jednak tak się nie dzieje. Dochodzi do przepuszczalności błon jelit, niestrawione aminokwasy trafiają do krwi odkładając się w postaci złogów w tkankach i zaczynamy chorować. **Nietolerancje pokarmowe są u 70% ludzi przyczyną chorób przewlekłych i onkologicznych.** To jest właśnie niewątpliwy związek z odżywianiem, które nas obciąża i śmiertelnie szkodzi. Udowodniono bezspornie, że to jelita zawiadują mózgiem.

W takich przypadkach na ratunek przychodzą diety, często eliminacyjna i ortomolekularna. Mądre i indywidualizowane podejście podparte szerokim wywiadem medycznym, badaniami a czasami nawet przebywaniem u pacjenta w celu podejrzenia jego przyzwyczajęń żywieniowych, stylu życia, zdolności radzenia sobie ze stresem. Dopasowanie wyjątkowego programu, który ma na celu wyrównanie mikro i makroelementów oraz witamin, które stanowią tylko i aż 4% składu naszego organizmu i są kluczowe w odzyskaniu naszego zdrowia. Bezwarunkowe jest uzupełnienie tych niedoborów. Z pomocą przychodzą nam badania laboratoryjne na

DOBRANA DIETA, STYL ŻYCIA, RADZENIE SOBIE ZE STRESEM TO KLUCZOWE ELEMENTY WPŁYWAJĄCE NA NASZE ZDROWIE.

najwyższym światowym poziomie, które pokazują nam nasz własny bilans biologiczny. Uzupełniamy niedobory leczeniem prebiotykami i probiotykami, mikro i makroelementami, synergią roślin zawartą w suplementacji. Na prowadzenie wychodzi dieta ortomolekularna jako: „Przełomowa idea wielkiego umysłu” Linusa Paulinga. Dwukrotny laureat nagrody Nobla pisał: „**Medycyna ortomolekularna pozwala na utrzymanie dobrego stanu zdrowia poprzez zastosowanie różnych stę-**

żeń substancji, które naturalnie występują w organizmie człowieka.”

Kluczowe jest przekonanie, które warto podkreślić, że „Najważniejsze jest starzenie się w dobrym zdrowiu a nie tylko długość życia” a także „Nie istnieje zdrowie optymalne, ale jest to cel” - Dr Didier Chos.

Nawiązując do wypowiedzi wybitnego specjalisty z zakresu prewencji zdrowia scentralizowaną rolę w prewencji zdrowia odgrywają: **mądra dieta i suplementacja, aktywny tryb życia, szeroko rozumiana prewencja.**

To bezwzględne wskazania do utrzymania jakości życia. Do działań profilaktycznych na pewno należy bardzo proste badanie otyłości trzewnej, wisceralnej tzw. oponki. Z praktyki wynika, że tylko 1kg otyłości typu brzuszego prowadzi do wielu wyniszczających chorób przewlekłych czy nowotworów. Jeżeli u kobiet czynnik WHR wynosi więcej niż 0,85 a u mężczyzn powyżej 1,0 mamy do czynienia z hiper niebezpieczną otyłością trzewną.

Elementem leczenia zintegrowanego jest także fizyka kwantowa – pomaga osiągnąć homeostazę. Znany amerykański naukowiec prof. Amit Goswami powiedział: „Kwantowa recepta na zdrowe życie brzmi: odkryj miłość i rozszerz swoje centrum funkcjonowania poza korę mózgową na serce, które jest centrum układu immunologicznego”. Jak pisał John Lennon: „All you need is love”.

Pisząc o diecie terapii warto przedstawić postać bardzo ważną a mianowicie **coacha diety.** To terapeuta, który jest towarzyszącym wiatrem, sprzyjającym zmianom. Prowadzi do spektakularnych przemian dotyczących stylu odżywiania a co za tym idzie leczenia poprzez odżywianie.

Coach dietetyk radzi:

Bardzo ważny aspekt to wybaczać sobie i innym, to klucz do zdrowia o głębokiej płaszczyźnie naszej wewnętrznej przemiany. Pamiętajmy cieszyć się z sukcesów innych. Ogłaszajmy sukcesy swoje i swoich przyjaciół. Przychodzi taka myśl: **po prostu uwierz w siebie, ufaj sobie i swojemu ciału.** Czasem pomoże nam wszystko co pochodzi tylko z jednego np. „świętego drzewa” cedru, innym razem synergia i działanie najlepszej suplementacji jako panaceum na wiele chorób cywilizacyjnych uznanych za niemożliwe do wyleczenia, czasem my sami uruchamiamy wewnętrzną siłę samouzdrawienia, niejednokrotnie osiągnięcia fizyki kwantowej, hirudoterapia, masaż i jakże ważny aspekt naszej duchowości.

Wspierajmy się wszystkim tym co nam pomaga: zdrową dietą, suplementacją, aktywnym trybem życia, przytulaniem się do ludzi i drzew, wybaczeniem i rozwojem osobistym i duchowym. Znajdźmy dla siebie nasze własne leczenie zindywidualizowane i zintegrowane tylko dla nas.

„Bo w życiu nie chodzi o czekanie aż burza minie. Chodzi o to by nauczyć się tańczyć w deszczu” tak napisała Vivien Green.



Beata Bruś, specjalistka z zakresu żywienia człowieka, coach dietetyk, kreator zdrowia

Kreator marki kosmetyków naturalnych, zdobywca nagród, wykładowca na Targach Natura i konferencjach „Żyj świadomie”. Uczestnik wielu prestiżowych kursów z zakresu mikroodżywiania, medycyny komórkowej, odnowy biologicznej, masażu i kosmetyki, hirudoterapii, absolwentka Akademii Spa&Wellness przy AWF w Warszawie.