

Siła medycyny holistycznej

Szanowny Czytelniku,

Jacques miał 60 lat i wielki brzuch, kiedy go poznałem.

Lekarze zdiagnozowali u niego:

- zbyt wysoki poziom cholesterolu i trójglicerydów,
- podwyższone markery stanu zapalnego,
- bezdech senny,
- chroniczne zmęczenie,
- depresję,
- nadciśnienie,
- chorobę zwyrodnieniową stawów,
- impotencję,
- cukrzycę typu 2
- oraz przerost prostaty powodujący potrzebę częstego oddawania moczu i konieczność wielokrotnego wstawania w nocy.

I praktycznie każde swoje schorzenie Jacques konsultował z innym specjalistą.

Ale zamiast wspólnie pracować, każdy lekarz traktował poszczególne schorzenia tak, jak gdyby znajdowały się w oddzielnych workach.

Pigułki we wszystkich kolorach

Jacques codziennie przyjmował dziesiątki pigułek we wszystkich kolorach tęczy.

Kardiolog przepisał mu statyny na obniżenie poziomu cholesterolu i trójglicerydów.

Lekarz rodzinny przepisał Ibuprofen na dolegliwości bólowe w stawach oraz antydepresant na depresję.

Przeszedł też badania w tzw. klinice snu. Podłączono go tam do specjalnej maszyny, aby prawidłowo zaopatrzyć go w tlen w nocy ze względu na bezdech.

Diabetolog podawał mu dwa rodzaje leków w celu ustabilizowania poziomu cukru we krwi.

I wreszcie urolog przepisał mu dwa lekarstwa: na przerost prostaty i jednocześnie na problemy z oddawaniem moczu i z impotencją.

Nie dziwiło mnie wcale, że Jacques miał depresję w związku z tymi wszystkimi wizytami lekarskimi i stosowaniem leków z ich nieuniknionymi skutkami ubocznymi!

Nikt nie wie, jakie będą skutki długotrwałej interakcji różnych leków w Twoim przypadku

Nie istnieje żadne poważne badanie dotyczące skutków długotrwałego jednoczesnego zażywania tak wielu leków.

W rzeczywistości, każdy z nas reaguje inaczej na leki, i technicznie nie jest możliwe określenie skutków długotrwałej interakcji wielu leków – dopóki nie dojdzie do nieszczęśliwego wypadku.

A mimo to, miliony osób w państwach zachodnich zażywa codziennie tyle leków co Jacques, a czasem nawet więcej! (leki nasenne, uspokajające, odkwaszające, zmniejszające krzepliwość krwi, stymulujące pracę serca itd.).

W sprzedaży pojawiły się specjalne pudełka dla starszych osób, by ułatwić im odnalezienie się w dziesiątkach pigułek, które muszą zażywać każdego dnia.

Czy to rozsądne? Czy naprawdę nie ma innej drogi?

Twój lekarz powinien czasem pobawić się w Sherlocka Holmesa

Lekarzom pacjentów takich jak Jacques ze wszystkich sił zalecamy podejście holistyczne, tj. które dąży do znalezienia wspólnej przyczyny wszystkich tych chorób i które traktuje osobę, jej ciało i ducha, jako całość. Uwzględnia zależności między poszczególnymi częściami organizmu.

Wszystko da się wytłumaczyć...

W przypadku Jacquesa, wspólna przyczyna wszystkich jego schorzeń wydaje mi się jasna, a przynajmniej bardzo prawdopodobna: Jacques wydaje się cierpieć na zespół metaboliczny.

W przypadku zespołu metabolicznego komórki stają się insulinooporne.

Oznacza to, że kiedy poziom cukru we krwi wzrasta, to komórki go nie wchłaniają.

To powoduje szczyt insulinowy, który sprzyja tyciu i gromadzeniu złego tłuszczu w okolicach brzucha i w wątrobie.

Chroniczny nadmiar insuliny powoduje wytwarzanie substancji odpowiedzialnych za stan zapalny, zwanych cytokinami... które powodują dolegliwości bólowe w tkankach, opuchliznę i destrukcję tkanki chrzęstnej.

Ze względu na to, że Jacques miał nadwagę, tkanka chrzęstna w kolanach cierpiała podwójnie, z powodu nadmiernego ciężaru. Nie dziwi więc, że cierpiał na chorobę zwyrodnieniową stawów. Ściany tętnic, w związku z przewlekłym stanem zapalnym, cierpią – nie dziwi więc, że stają się coraz sztywniejsze i że wzrasta zarówno ciśnienie, jak i poziom cholesterolu i trójglicerydów. W związku z nadmiarem tłuszczu we krwi pojawiła się u niego „oponka” tłuszczowa wokół szyi, co wywołuje bezdech podczas snu. Wreszcie, tkanka tłuszczowa naturalnie wytwarza niewielkie ilości hormonów żeńskich (estrogenów), co wywołuje problemy z prostatą i osłabia jego męskość. U źródła wszystkich tych schorzeń leży niewłaściwy tryb życia, sposób odżywiania oraz deficyt pewnych substancji.

Na przykład nie zdziwiłoby mnie, gdyby u Jacquesa stwierdzono niedobór witaminy D3. Deficyt witaminy D3 zwiększa insulinooporność oraz ryzyko choroby zwyrodnieniowej stawów, zmęczenia, depresji. Bez wątplenia brakuje mu również witaminy B12, co jeszcze wzmacnia zmęczenie i depresję, a zatem także niemożność wzięcia się w garść.

A mimo to, możesz wierzyć lub nie, żaden z lekarzy Jacquesa nigdy nie zlecił mu zbadania poziomu witaminy D3 lub witaminy B12!

Poradziłem więc Jacquesowi, by wykonał te badania i – co za niespodzianka?! – miał deficyt obydwu tych witamin.

Jacques znalazł rozwiązanie... i pozbył się leków

Po przeczytaniu moich rad z kilku wybranych numerów Naturalnie Zdrowym Być i Dossier Naturalnych Terapii Jacques postanowił sam poprawić swoją wrażliwość na insulinę.

W tym celu zaczął jeść więcej dobrych tłuszczów i białka, a mniej węglowodanów (a więc przede wszystkim mniej pieczywa, ziemniaków, makaronu, wyrobów cukierniczych). Swoją dietę wzbogacił o błonnik, orzechy, warzywa i niektóre owoce oraz o dobre suplementy diety zawierające witaminę D3, witaminę B12 oraz kwasy tłuszczowe omega-3.

Odkrył także ponownie radość ze spacerów na łonie natury.

I – zgadnij – co? W ciągu sześciu miesięcy Jacques stracił 20 kg. Mógł odstawić wszystkie swoje leki poza lekami na cukrzycę (w tym celu musiałby spróbować jeszcze bardziej restrykcyjnej diety (1)).

Co więcej: poziom testosteronu wzrósł do normy bez zażywania żadnych leków.

W wyniku tego nastąpiła spektakularna zmiana jakości życia! Mówi, że dziś czuje się lepiej niż kiedy miał 30 lat!

Wyrozumiałość dla lekarzy

Obecnie, administracyjna i finansowa presja wywierana na osoby pełniące zawody medyczne coraz bardziej utrudnia im zainteresowanie się przeszłością i osobowością poszczególnych pacjentów.

Lekarze są praktycznie zmuszeni do stawiania szybkiej diagnozy, leczenia objawów i... „następny, proszę!”.

Stąd potrzeba własnego poszukiwania holistycznych, naturalnych lub alternatywnych sposobów leczenia chorób przewlekłych.

Spróbuj znaleźć zaufanego praktyka w swojej okolicy. Jest ich coraz więcej. A jeśli to niemożliwe, wykorzystaj moją pracę. Masz to nieodpłatnie.

W każdym newsletterze Poczta Zdrowia podejmuję się znaleźć naturalne środki najskuteczniejsze w zapobieganiu chorobom przewlekłym i w ich leczeniu.

Zdrowia życzę,
Jean-Marc Dupuis

Czym się wspierać i jak naturalnymi sposobami skutecznie walczyć z chorobami wynikającymi ze złego stylu życia - przeczytasz w Kronikach Poczty Zdrowia

W trzech tomach zebrano najważniejsze artykuły Jeana-Marca Dupuis, publikowane w newsletterze Poczta Zdrowia.

– Aż w 80% Twój stan zdrowia zależy od... sposobu Twojego odżywiania, tego, jak sypiasz, poziomu Twojego stresu oraz od stanu środowiska, w którym żyjesz.

– 90% nowotworów bezpośrednio wiąże się z trybem życia: nieodpowiednim odżywianiem, paleniem tytoniu, brakiem ruchu i zanieczyszczeniem środowiska!

– Nieodpowiednia dieta ma wpływ na powstawanie nowotworów, cukrzycy typu 2, osteoporozy, chorób serca czy nawet zwyrodnieniowego zapalenia stawów (artroza)!

Aby zyskać więcej informacji, [wejdź na tę stronę](#).

Źródła:

1. Więcej na ten temat znajdziesz w raporcie o cukrzycy Dossier Naturalnych Terapii.
2. Jedno z badań z 2002 r. opublikowanych w New England Journal of Medicine wykazało, że zmiana stylu życia była bardziej skuteczna w leczeniu cukrzycy niż metformina (lek stosowany w leczeniu cukrzycy); New Engl J Med 2002;346(6): 393-403.