



## **Poročilo Delavnica »Dopolnilno in alternativno zdravljenje«**

Bernardka Kos

V svetu so v zadnjem času v velikem porastu avtoimunska obolenja, ki imajo vpliv na življenje milijonov ljudi. Mednje spadamo tudi osebe s kronično vnetno črevesnimi boleznimi. Zdravniki nam najpogosteje predpišejo protivnetna zdravila, kot so kortikosteroidi, imunosupresivi in biološka zdravila. Žal imajo ta zdravila vse preveč stranskih učinkov in močno oslabijo delovanje imunskega sistema. Vzrokov vnetij ta zdravila ne zdravijo, le prikrivajo resnični vzrok obolenja.

Prav v namen odkrivanja in preprečevanja vzrokov avtoimunskih bolezni, je Društvo KVČB v mesecu marcu 2017, v Rogaški Slatini organiziralo 4. dnevno delavnico na temo Dopolnilno in alternativno zdravljenje. Udeleženci te delavnice smo bili deležni poučnih predavanj priznanih slovenskih strokovnjakov iz področja dopolnilne in alternativne medicine. Dobili smo številne predloge in usmeritve, kako težave reševati, preprečevati in blažiti. Spoznali smo, da so krivci za naše bolezni vnetna prehrana, toksini v okolju, infekcije, skriti alergeni in dlje časa trajajoča stresna stanja. Da je to res, so nam nekateri slušatelji povedali iz lastnih izkušenj, da že 10 ali več let vzdržujejo remisijo brez zdravil, s pomočjo alternativne prehrane, ustreznih prehranskih dodatkov in z načinom življenja. Za doseg tega cilja je potrebno vložiti veliko energije, časa in volje, kar je težko izvedljivo pri bolnikih, ki so zaposleni in z obveznostmi, a je vredno truda. Zelo pomembna je tudi podpora družine.

Ajurvedski pogled na kronično vnetne črevesne bolezni nam je predstavila ajurvedska svetovalka Biljana Dušič, dr. med. Opredelila nas je na tri tipe ljudi glede na fizionomijo: vata, pitta in kapha. Njene smernice v akutnem zagonu bolezni so nedvoumne: dober prebavni ogenj zmanjšujejo pretirane fizične dejavnosti, hranjenje, ko še nismo lačni, zadrževanje plinov, izločkov, pretirana raba mrzlih tekočin, zadrževanje naravnih impulzov ali pretiravanje v njih. Od olj je svetovala sezamovo in kokosovo. Odsvetovala je gosta olja, kot so oljčno in bučno. Priporočala nam je redno uživanje jedi kičeri, masla ghee, žitarice z brez ali čim manj glutena, kuhana jabolka, buče, sladki krompir, šparglji, dušeni regrat in radič, začimbe, kot so ingver, janež, šetraj, kumina, koriander, kardamom, čaji, kot so rmanov, janežev, koprivin, šentjanžev, robidov in regratov, ki so trpkega okusa in zato zdravijo sluznico. Priporočala je žita, kot so ajda, rdeča leča, proso, kuzuza, amarant, basmati riž. Od mesa le perutnino. Prav tako je pomembno, da hodimo spat do 22. ure. Odsvetovala je mlečne izdelke, ki hladijo, vse težke in mastne jedi, pekoče začimbe, kruh z glutenom, jajca, kis, črni čaj, kavo, vloženo zelenjavo, kislo sadje, kot so kivi, limone, grobe stročnice, velike količine oreščkov, vse pijače z mehurčki (Donat odsvetuje). Po akutnem zagonu bolezni je priporočala blagi čistilni in hranljivi basti klistir.

Petkovo jutro smo začeli s sproščanjem in pomladanskim čiščenjem notranjih organov z Matejem Cviklom, kar nas je napolnilo s svežo energijo in zagonom za nova zanimiva predavanja, ki so se zvrstila tekom dneva: Kako bioenergija pomaga kroničnemu bolniku z Markom Peršičem, bioenergetikom, Principi zdravljenja z zvokom in aromaterapijo z Ingrid Ferlež, NLP in barvna terapija z Branko Urbanijo. Po večerji smo se znova zbrali v predavalnici, tokrat z ležalkami, odejami in vzglavniki in se še enkrat prepustili karizmatični Ingrid Ferlež, da nas je popeljala v mistični svet zvokov s pomočjo gongov. Uspelo ji je v nas prebuditi globoka stanja zavesti in s tem odpravljati energetska neravnovesja. Nekaterim so pritekale solze, spet drugi so ob terapiji sladko zaspali in se ji pridružili s svojimi zvoki.

V soboto smo se prebudili z vadbo joge, ki nas je pripravila na nove izzive tega dneva. Z zanimanjem smo se udeležili delavnice Uporaba akupunkturne točke pri KVČB z Ivico Flis Smaka, dr. med. spec. Izvedli smo praktično delavnico z akupunkturnimi iglami in tlečimi moksami. Izvedli smo, da lahko svojega zdravnika zaprosimo za napotnico za tovrstno zdravljenje.

Sledila je delavnica Celosten pristop h kroničnemu obolenju – irigodiagnostika s Taisho Kašlik Tanjo. Povedla nas je v irigodiagnostiko, s pomočjo katere lahko zdravnik iz šarenice razbere bolezni ali napove, katere zdravstvene

težave se lahko pojavijo v prihodnosti. Naše telo je odprta knjiga, ki jo je treba brati in dopustiti, da je naš učitelj. Izvedeli smo, da bele obloge na jeziku govorijo o prevelikem uživanju mlečnih jedi, odtisi zob na jeziku o težavah na debelem črevesju, svetlo blato o uživanju alergenov, afte v ustih presežek toksinov, brazde na jeziku pretirano uživanje ogljikovih hidratov, navpične črte na nohtih alergijo na gluten, bele pege višek sladkorja v telesu, prečne črte na nohtih radikalne spremembe v prehrani, popokani nohti premala absorpcija mineralov ...nam kvčb bolnikom je svetovala uživanje kokosovega mleka in olja, uživanja svežega sadja le dopoldan, jutranje pitje cikorije kave z žličko kokosovega olja, ki naredi po črevesju zaščitni film, uživanje dodatkov omega 3 z lososovim oljem, uživanje semenk bučnic, sončnic in malo lanu, čajev iz komarčka, kopra, rooibosa in 1,5 dcl korenčkovega soka vsak drug dan, itd . Kure v obliki prehranskih dodatkov bi lahko uživali največ 3 mesece skupaj, nato je dobro narediti premor za 3 mesece. Razen v primeru bolezni, takrat lahko kura traja tudi do 7 mesecev. Napotkov in smernic je bilo toliko, da je vsak slušatelj lahko našel nekaj koristnega in uporabnega zase.

Sobotni delovni dan smo zaokrožili s predavanjem Željka Perdija dr. med. spec.; Uporaba CBD v zdravljenju. Preprosto in nazorno nam je pojasnil delovanje in uporabo kanabinoidov iz znanstvenega in medicinskega stališča. Poznanih je več kot 140 različnih kanabinoidov, veliko jih še ni raziskanih in delujejo v sinergiji. Z njimi se lahko učinkovito zdravijo različna fizična in psihična obolenja, celo zdravijo odvisnosti. Zelo uspešna so zdravljenja kvčb bolnikov, saj kanabinoidi uspejo vzpostaviti ravnovesje v črevesju – mikrobioto. Poizkusi so pokazali, da je bilo 21 bolnikov od 30, ki so se zdravili s kanabinoidi stanje boljše in so lažje obvladovali bolezen. Opozoril nas je, da kanabinoidi niso čudežno in vsemogočno zdravilo. V zvezi z njimi med ljudmi nastala stigma. Na vsakega deluje to zdravilo drugače. Vsak človek ima svoj endokanabinoidni sistem, ki primeru, da mu trajno primanjkuje telesu lastnih kanabinoidov, razvije kronične bolezni. Njegovo stališče je, da sodi tovrstno zdravljenje v roke ljudi z medicinskim znanjem in ga treba pravilno umestiti v komplementarno in integrativno medicino.

V nedeljo so nas prebudili topli sončni žarki in sledilo je še zadnje predavanje. Homeopatinja Vesna Gorjanc, dr. med. je predstavila homeopatijo kot naravno medicinsko vedo, ki lahko zdravi bolezni, ki še niso povzročile velikih telesnih okvar na tkivih in organih. Zdravi celostno – dušo in telo ter vzpostavlja ravnotežje.

Naše intenzivno 4. dnevno druženje se je zaključilo z evalvacijo, na kateri smo izrazili svoje občutke, mnenja, iskrene zahvale in podporo vodstvu društva KVČB za več kot odlično pripravljeno delavnico. Zagotovo nam je vsaj delno spremenila pogled na bolezen in nam dala novega elana, kar nekaj izhodišč za raziskovanje, lajšanje in obvladovanje težav. V teh dneh nam prav tako ni manjkalo druženja, plesa, praznovanja in pogovorov. Namestitev v hotelu in prehrana je bila prav tako odlična.

Želimo si še veliko takšnih delavnic, ki nas osveščajo, učijo in pomagajo pri spoznanju, da smo mi sami tisti, ki lahko največ pripomoremo, da živimo kvalitetno in polno življenje, kljub težkemu kroničnemu obolenju ...



**Foto: Praktična delavnica akupunkture z Ivico Flis Smaka, dr. med.**

Ptuj, 4.4.2017