

beležka ob knjigi

ZDRAVNIK ZDRAVI – NARAVA ODZRAVI

Priročnik »Zdravniško preizkušeno domače zdravljenje artritisa« temelji na povsem naravnih metodah zdravljenja in preprečevanja artritisa. Napisal ga je dr. Giraud W. Campbell, zdravnik internist, revmatolog in zdravnik alternativne medicine.

Priročnik je ena najboljših knjig o alternativni medicini oziroma o varovalni prehrani in zdravem načinu življenja. Namenjen je preprečevanju nekaterih civilizacijskih bolezni, med katere lahko štejemo tudi razne oblike artritisa.

Dr. Campbell je pri svojem vsakdanjem delu oziroma pri diagnostiki in zdravljenju artritisa kmalu spoznal, da je artritis (in druge civilizacijske bolezni) povezan z nezdravim načinom življenja in prehrane. Trdno je prepričan, da je artritis posledica nezdravih navad in življenja v onesnaženem okolju. Vse to zmanjšuje sposobnost organizma, da se upre resničnemu vzroku nastanka bolezni, kar še povečuje škodljivost raznih strupov in odpadnih snovi. Artritis je stanje zmanjšane odpornosti in očitnega nepravilnega delovanja telesa. Odpornost ohranjamo s predpisanim zdravim načinom življenja.

Civilizacijske bolezni, ki so povezane z nepravilno prehrano, nastanejo zaradi preobilne prehrane, ki vsebuje preveč maščob in sladkorjev, pomankljive prehrane, v kateri primanjkuje določenih rudnin in vitaminov, ter hrane, zastrupljene z različnimi umetnimi dodatki in strupi.

Campbellovo zdravljenje pravzaprav temelji na naravni (alternativni) prehrani in ustrezni mentalni higieni. Vključuje le naravno, nepredelano, čim manj toplotno obdelano hrano, veliko presnega sadja in zelenjave, vse v obliki bioživeža (s čim manj aditivov in kontaminatov). Campbellova dieta je povsem uravnotežena zdrava prehrana, seveda pod pogojem, da so živila higien-sko neoporečna. Vključevanje surovega mleka in mesa je, v naših razmerah, lahko zdravstveno usodno.

Čeprav nimamo povsem točnih podatkov, lahko trdimo, da ima skoraj vsak četrti bolnik v naših sploših ambulantah težave s področja lokomotorne aparata. Revmatološke bolezni so torej zelo pogoste. Artritis zajema številne bolezni in sindrome, za katere danes še ne poznamo pravega vzroka. Najbolj poznan je *revmatoidni artritis*, katerega glavni znak je vnetni sinovitis, ki prizadene sklepe, še posebej na rokah in nogah, sledijo *seronegativni spondiloartritis* (ankilozirajoči spondilitis, Reiterjev sindrom, psoriatični artritis, enteropatski artritis). V *sistemске bolezni veziva* uvrščamo skupino avtoimunskih bolezni povsem nejasne etiologije, ki se klinično in patomorfološko med seboj razlikujejo: sistemski eritematodes, Sjogrenov sindrom, sistemska skleroza, dermatomiozitis-poliomiozitis in sistemski vaskulitis. *Metabolni sklepní revmatizem* pa zajema prevsem vnetni sklepní revmatizem, povzročen z odlaganjem kristalov v sklepe ter tkiva in organe okrog njih, Sem prištevamo predvsem protin, psevdoprotin, hidrok-siapatitno artropatijo, artropatijo, povzročeno z mešanico različnih kristalov, in artritis, povzročen s steroidnimi kristali.

Revmatološki bolnik je zaradi kroničnosti bolezni, dolgotrajnih bolečin, deformacij sklepov in drugih delov telesa, ki vodijo v hudo invalidnost in odvisnost od drugih, pogosto zelo hud medicinski, psihološki in socialni problem.

Zaradi nejasne etiologije se je medicina usmerila zlasti v diagnostiko in terapijo in pri tem skoraj pozabila na splošno preventivno oziroma na navajanje na zdrav način življenja in prehrane, kar je temelj za krepitev zdravja, večanje odpornosti oziroma za hitrejše ozdravljenje. Prav tu bi lahko uporabili znan pregovor: »Zdravnik zdravi – narava ozdravi«.

Večjo skrb bi morali posvetiti vzgoji bolnikov, njihovim psihosocialnim problemom in rehabilitaciji, v kateri bi sodelovali razni strokovnjaki, vključno z zdravnikom preventivcem – higienikom.

Knjiga naj ne bi bila samo za bolnike in v opozorilo zdravim. O njenem sporočilu naj bi razmišljali tudi zdravniki.

dr. Dražigost Pokorn, dr. med.

savez društava medicinskih sestara hrvatske
association of nurses of the republic of croatia
41000 zagreb, mlinarska 36, croatia
tel. (041) 435-750, fax (041) 434-181
žiro račun 30107-678-39523

**CENTAR
ZA DOBROVOLJNI RAD
MEDICINSKIH SESTARA**

435-750
THE WAR IN
Mlinarska 36
ZAGREB
CROATIA