

BOLESNOG LIJEČNIKA U MIROVINI

a gospodar

ne prijave, ne bi li se ljudi koji se njome bave uvukli među nas liječnike kao nekakvi ravnopravni kolege! Ti se ljudi bave liječenjem često tvrdeći da to rade iz humanitarnih razloga, a ne radi zarade. Takvih je bilo i u Poreču, u vrijeme kad je bio najbogatiji, ali oni nisu došli da ubiru novac, nego su uzimali "koliko daš". Narod je davao barem 100-300 kuna, koje su bezobrazno i bez stida uzimali, bez prijavljenog poreza i PDV-a.

Tih takozvanih alternativa ima u našoj lijepoj zemlji oko 10.000 i ne skupljaju ambalazu po kontejnerima, nego su uvaženi članovi društva. Još nisam čuo da je netko od njih, na primjer, dobio batine od pacijenta, bio tužen, popljuvan, njima se ide s poštovanjem i oslovljava ih se s gospodine doktore! Razlozi zašto to rade mogu biti od onih banalnih, kao što je obično maženje love, do raznih drugih, jer liječiti ljude za mnoge je način kako postati velik, poštovan i ostaviti se motike!

Moj prijatelj Srečko i njegova supruga vjeruju u te ljude pa su me pozvali da ih zajedno posjetimo na Sajmu alternativne medicine u jednom elitnom hotelu u Opatiji. Bilo je tu travara, gatara, kristaloterapeuta, bioenergetičara, sve fini i ljubazni ljudi, a narod im je ostavljao novac. Ostavio sam prijatelja i naše supruge u dvorani, malo prošetao, popio kavu, ali vrag mi nije dao mira pa sam se vratio i počeo obilaziti standove.

Na jednom štandu doktor je imao neku spravu, mislim da je bio ohmmetar, aparat za mjerenje otpora struje. Iz sprave izlaze dvije elektrode, koje držiš u rukama, a kazaljka se miče od crvenog do zelenog polja. Dolazi mu tada jedan grmalj od oko 160 kila, iz daljine već njušim da ima barem visoki tlak, dijabetes, itd! Pobožno uzima one elektrode i, gle čuda, kazaljka pokazuje zeleno i "doktor" mu veli da je zdrav. Ovaj debeli sav sretan vadi nekih 300 kuna, uz primjedbu da se divno osjeća i više neće piti lijekove! Mislim si, kad-tad ćeš pod ploču ako ovako nastaviš, no svatko je svoga tijela gospodar!

Mandragora - bitan sastojak

Idem dalje. Na drugom štandu žena s portabl kompjutorom, lepi-top na čistoj hrvašćini. Trebaš joj reći datum svog rođenja, a ona ti to ubaci u kompjuter i izbaci isprintanu dijagnozu i terapiju! Koliko se plaća postupak? Samo 120 kuna!

Na nekom drugom štandu žena prodaje ljekovito bilje. Za glavu, želudac, mokraćne kanale i ostale organe, nema što nema. Mušterija puno, cijene nisu visoke, narod se informira, kupuje za sebe i svu rodbinu. U pauzi biznisa pridem gospođi pa se predstavim kao ekspert u liječenju travama! Pa kažem: "Znate, draga kolegice, ovi vaši recepti su super, prepisani iz starih srednjovjekovnih knjiga, ali fali vam jedan bitan sastojak, bez kojega to sve ništa ne valja, a to je mandragora! Ona je bila nekad u svim receptima u srednjem vijeku". Žena sva sretna upisuje, kako ste ono rekli, mandra... aha, sutra ću odmah nabaviti...!

Onda sretnem svoju suprugu, koja je već potrošila 120 kuna kod one babe s kompjutorom, a sada se sprema dati još novca za neke kristale koji ti daju božansku energiju i neku vodicu za dizanje energije. Mislim si, ako se već nešto treba dizati, onda to treba meni, a ne tebi! Ali šutim, ženica mi je sva sretna, već je ne boli glava, totalno su je izliječili!

Napokon se nademo svi, a meni sine: hajde da usred one dvorane odglumim jedan napad padavice pa da vidim kojim će me sredstvima svi ti doktori i doktorice liječiti. No, moja supruga, opčinjena ambijentom i ljubaznošću svih ovih lopina, prijeti da ćemo od sada spavati odvojeno pa odustajem od plana.

U zadnjih tridesetak godina u više sam navrata doživio bliske susrete s tom gospodom pa da pričamo malo o tome, može?

Elem, zove me pred oko 25 godina moj prijatelj, susjed, slikar. "Znaš, imam jednog koji se bavi liječenjem rukama, inače se znamo već dugo, bi li ga htio upoznati?" "Pa normalno, ako u svemu tome ima nečega, zašto ne, možda nekom pacijentu i pomognemo!" Vodi me tipu, on iznajmio apartman blizu Doma zdravlja, ulica zakrčena automobilima. Čovjek prekida rad samo zbog nas, odmah me napada: "Vi ste doktor, vi meni ne vjerujete, ali ću vam pokazati! Stanite tu u stavu mirno, zatvorite oči". Ja ipak malo škiljim, vidim da on maše rukama i govori: "Vama je bolesna lijeva polovica mozga, vrat katastrofa, lijevo plućno krilo blokirano, jetra nešto ne štima, ali ne brinite, ja sam upravo danas primio pošiljku energije iz svemira, sve ćemo riješiti". Pa maše li maše, a meni kao da nešto trne glava!? Terapija završena, kaže: "Jeste vidjeli koji sam majstor, noćas ćete imati jaku glavobolju, ne smi-

jete uzimati nikakve lijekove, ujutro natašte popijte dec rakije sa žlicom maslinovog ulja!". Umalo da me uvjerio, ne spavam cijelu noć očekujući tu glavobolju, ali ništa! Ujutro gledam onu rakiju u ulje, ali bojim se to popiti, radije ću ostati u svom tužno-bolesnom stanju!

Zašto?

Drugi dan u dežurstvu zaprimamo jednu stariju ženu, inače ima kamence u žučnom sistemu i gomilu drugih bolesti. Došla je na tretman kod tog našeg, popila onu rakiju i maslinovo ulje, jedva je spasila na kirurgiji!

Negdje godine 1993., rat, iz Poreča se moglo samo uz propusnicu. Oko 2 sata u noći zove me kolega koji radi na umaškom terenu, moli me da mu pomognem, jer se on jednostavno ne usudi intervenirati, a ja sam bio neko vrijeme na kirurgiji u Ljubljani pa nešto više znam o konkretnim zahvatima na terenu. Dolazi čak po mene, da me ne bi zaustavila policija.

Ulazimo u kuću jednog bogatog čovjeka, a na podu u užasnim bolovima leži njegova kći, ljepotica od oko 16 godina, ima slomljenu nogu iznad koljena. Nakon što je dobila sredstva protiv bolova, namjestimo kosti, postavimo imobilizaciju, hitna odvozi pacijenticu u bolnicu, gdje za nekoliko tjedana umire. Imala je zapušteni sarkom bedrene kosti, koji je "pojeo kost" tako da je došlo do patološkog prijeloma, a i metastaze na vitalnim organima.

A sve je počelo ovako - cura je počela osjećati bolove nad koljenom, bila je na obradi, ustanovljen je taj prokleti rak. Kirurzi su rekli da bi trebalo amputirati nogu i da je 99 posto sigurno da će preživjeti. Bogati roditelji su se uhvatili za onih 99 posto, uzeli su kćer i vozili je raznim travarima i bioenergetičarima, ne znam sve kome, ali to nije bitno. Bitno je da su im svi ti kriminalci tvrdili da će mala biti izliječena bez amputacije i to 100 posto! A vrijeme je prolazilo, tumor se proširio i na kraju medicina nije mogla ništa!

U ovom slučaju nitko od lopina niti je optužen, a kamoli osuđen. Zaradili su lijep novac, a sada još i dalje rade taj posao! Nisam pravnik, ali pitam se zašto! Ako netko zna, neka mi javi! Ovakvih slučajeva bilo je još puno, a moj prijatelj Srečko filozofski zaključuje da ljudi imaju pravo ići kod koga hoće, platiti koliko hoće, a zatim kad sve propadne ići svom doktoru na knjižicu! Imamo lije-pogrobilje, a on je tamo šef pa treba mušterije!



Tjelovježba

Budite u formi i vježbajte u vodi

Blagodati vode i njezin utjecaj na psihofizičko zdravlje ljudi sigurno su negdje duboko pohranjene u našoj memoriji još sasvim davno, kad smo bili bebe u majčinom truhu, i zahvaljujući vodenom mediju već tada se nesvjesno s njom povezali te spoznali njezinu važnost.

Više od 20 godina voda se koristi u rehabilitaciji i rekreaciji, a u zadnje vrijeme i u kondicijskom treningu sportaša.

Voda je 800 puta gušća od zraka. Otpor vode je 12-14 puta veći od otpora zraka, što povećava opterećenje na mišiće i djeluje na njih u svim smjerovima. Istovremeno, tjelesna težina je 50-90 posto manja nego na suhom, ovisno o dubini vode, pa tako vježbanjem u vodi smanjujemo silu pritiska na zglobove (naročito u skočnom, koljenom zglobu i zglobu kuka). Zbog utjecaja tlaka vode 20 posto više krvi dotječe u srce, a povećava se i kapacitet udaha i izdaha.

Sve te činjenice govore u prilog tomu da je vježbanje u vodi sigurno, s najmanjim rizikom od ozljeđivanja, i da ima cjelovit utjecaj na ljudsko tijelo i zdravlje (razvija kardiorespiratorni sustav, povećava mišićnu jakost, izdržljivost i fleksibilnost, smanjuje potkožno masno tkivo, povećava gibljivost kralježnice i ostalih

zglobova, poboljšava pravilno držanje tijela, razvija koordinaciju i ravnotežu te povoljno utječe na cirkulaciju limfe, a time i na smanjenje celulita, ali i jačanje imuniteta).

Vodeni medij omogućit će vježbanje bolesnicima kojima vježba izvan vode izaziva bolove, ubrzo će oporavak od raznih degenerativnih i reumatskih bolesti, ozljeđanja i postoperativnih stanja, a pogodovat će i srčanim bolesnicima, astmatičarima, trudnicama i starijim osobama.

Na temelju znanstvenih činjenica o svim pozitivnim učincima vježbanja u vodi, danas u svijetu postoji veliki broj različitih sadržaja i programa: vrlo popularno trčanje u dubokoj vodi (DWR), hodanje u vodi, aqua aerobic, body tehnika, pilates water, water tai-chi, aqua bootcamp, aqua zumba i sl.

Ako želite prilikom vježbanja povećati opterećenje i postići još bolje rezultate, na raspolaganju vam je veliki broj rekvizita i sprava za vježbanje u vodi, od peraja za ruke i noge, različitih jednoručnih i dvoručnih bučica i step-klopica do pojaseva, rukavica, bicikla za vodu, traka za trčanje, dasaka za vodenu propriocepciju i slično.

Zbog svega navedenog te one skrivene povezanosti čo-

Piše body instruktora Morena Poglajen Carić



vjeka i vode, vrijeme je da krenete do prve plaže ili, kamo sreće, svog bazena i uronite u vodu. Za početak samo pokušajte osvjestiti opuštenost tijela, svoje disanje i masažni dodir vode.

O preporukama za početak vježbanja te vježbama u plitkoj i dubokoj vodi za cijelo tijelo pročitajte u nastavku, sljedeće nedjelje...



Ne čistiti kuću nakon posla

Nova studija objavljena u Nameričkom stručnom časopisu Journal of Family Psychology sugerira da čišćenje kuće nakon dolaska s posla sprečava snižavanje razine kortizola. Ovo je uznemirujuće jer kronično povišena razina hormona kortizola slabi imunitet i skraćuje životni vijek.

Podaci su prikupljeni praćenjem 30 parova iz Los Angelesa koji su imali barem jedno dijete u dobi između osam i 10 godina (dakle dijete je bilo relativno samostalno) te su i

zanimljivost

muškarac i žena radili izvan kuće. Rezultati studije su pokazali da se nakon obavljanja kućanskih poslova razina hormona kortizola snižuje i kod muškaraca i kod žena. Zanimljivo da je razina kortizola kod žena počela padati čim bi se i muškarac uključio u kućanske poslove, dok je kod muškaraca razina kortizola pala samo ako oni osobno nisu bili uključeni u rad.

Studija je utvrdila da je 30 posto žena nakon posla obavljalo kućanske poslove, dok se njima nakon posla posveti tek 20 posto muškaraca.

Kortizol nam pomaže da budemo spremni reagirati na izazovne zadatke, no nije dobro da je njegova razina predugo povišena. Ako ovo stanje traje duže vrijeme smanjit će se naša otpornost na bolesti, a neke studije pokazuju da kronično povišena razina kortizola dovodi i do ranije smrti.

L. B.