

# Nasvet ljudskega zdravnika

## Kako okrepiti obrambne sile telesa?

**Moč obrambnih sil telesa je takšna, kakršno je stanje ravnovesja telesa in duha. Pri tem ne mislimo zgolj na tak imunski sistem (imunske celice, bezgavke itd.), kakršnega pozna klasična medicina, temveč na vse obrambne sile v telesu, ki nam omogočajo stanje, ki mu pravimo zdravje.**

Ko smo v ravnovesju telesa in duha, je odpornost organizma odlična. Če smo iz tega ravnovesja rahlo zdrsnili (denimo, da smo se prehladili) in se vzroka zdrs zavedamo, nam bodo naše obrambne moči hitro priskočile na pomoč in uredile s posledicami zdrs, saj se vzroka zavedamo in ga odpravljamo. Če pa je padeč iz ravnovesja globji z nakopičenimi posledicami (denimo kronični bronhitis, astma, kronično zaprtje, luskavica itd.) in se poleg tega vzroka za padeč niti ne zavedamo, takrat naše obrambne moči »stavkajo«. Za človeka, ki se znajde v takšni situaciji, rečemo, da ni odporen, da je zelo dovzeten za različna obolenja, morda tudi že vrsto let trpi za katerim od »civilizacijskih« kroničnih obolenj ali pa se otepa raka.

### Spoznajte svoje potrebe...

Tudi v prizadevanju za krepitev obrambnih sil telesa se je dobro zavedati pomena celostnega pristop do zdravja. Tu pa ne gre brez čutenja oziroma zavedanja svojih potreb in optimalnega zadovoljevanja le-teh. To je osnova za vzdrževanje ali doseganje ravnovesja telesa in duha. Ko smo v ravnovesju, je pretočnost energij in s tem vseh telesnih tekočin v telesu optimalna. Takrat vse, kar nam pride naproti, na vseh ravneh bivanja – fizičnem, psiho-socialnem in duhovnem, če je v skladu z našimi potrebami, sprejemamo vase, prebavimo in na koncu izločimo tisto, kar mora iz telesa. Takrat je prehod vsega (hrane, vtisov, občutij itd.) skozi nas nemoten in poteka brez zastojev. Kadar pa svojih potreb ne poznamo in jih zato tudi ne moremo optimalno zadovoljevati, se nam lahko zgodi kopica »napak«, spet na vseh ravneh bivanja – na fizičnem, psiho-socialnem in duhovnem. Posledice teh »napak« so zastoji v pretoku energije in telesnih tekočin. Tem zastojem pa kmalu niso več kos niti obrambne sile vašega telesa in pojavijo se prehlad, stma, sladkorna bolezen, odpoved ledvic, rak...

### Spoznajte sami sebe...

Torej, da bi okrepili obrambne sile svojega telesa, morate narediti nekaj več kot zgolj pojesti to ali ono tabletko, pa čeprav je ta naravna! Tudi izbira vrhunske hrane, prehranskih dopolnil ali odličnih naravnih metod ne bo dovolj, če se niste pripravljene ozreti vase, si priznati, kje so vaše napake, jih odpraviti in živeti naprej brez kopičenja novih. Za to pa je treba spoznati same sebe! Šele ko se vsega tega zavedamo, nam bodo lahko naravni pripravki in naravne metode ter drugo resnično v pomoč. Tega se je zavedal tudi A. Vogel, zato je svoje bolnike vedno spodbujal k razmisleku o izboljšanju načina življenja. V njegovi mali kliniki pacienti niso poležavali v pižamah. Nasprotno, že zgodaj se je z njimi odpravil v hribe odkrivati lepoto narave in zdravje v sebin in v naravi. Vogel je vlogo zdravnika primerjal z vlogo vodiča. Vodič vam lahko pokaže pot, ne more pa vas nositi v hribe. Hoditi boste morali sami.

V nadaljevanju vam bomo predstavili eno od naravnih metod za krepitev obrambnih sil telesa z uporabo vroče vode, ki jo je priporočal tudi A. Vogel. Ta pa seveda nima pravega pomena, če nimate celostnega odnosa do zdravja.

### Schlenzine pregrete kopeli...

Ena od mnogih naravnih pomoči, ki jih je svojim bolnikom, zlasti najmlajšim, priporočal A. Vogel, je bilo tudi redno kopanje celega telesa v vroči vodi. Te kopeli se imenujejo Schlenzine pregrete kopeli, po metodi, ki jo je razvila gospa Schlenz. Gospa ni bila niti zdravnica niti zdravilka, temveč le preprosta gospodinja in mati z veliko občutka za naravo in z darom za opazovanje. Skrb za otroke, ki so bili za tedaj poznane Kneippove kopeli prenežni, jo je pripeljala do uporabe vroče vode. Razni zdravniki so imeli že pred njeno metodo in po njej lepe uspehe s pregretimi kopelmi. Dr. Devrient, zagovornik celostne medicine, pa je v navdušenju nad temi kopelmi napisal celo knjigo o rabi Schlenzinih kopeli in savne. To terapijo so z velikim uspehom uporabljali tudi med drugo svetovno vojno, ko so z njo ozdravili več kot 1000 bolnikov s tifusom, ne da bi zabeležili en sam smrtni primer. Pozneje so obnavljajoče in zdravilno delovanje vroče vode spoznali tudi na Japonskem. Te kopeli so bolj vroče, kot je topla kri. Zanimivo je, da tam, kjer so te kopeli v navadi, revmatikov in raka skoraj ni. Tkivo naj bi se namreč (po dognanjih raziskovalcev) obnavljalo pri temperaturi, ki je za 2 do 3 stopinje višja od temperature krvi. Če temperaturo dvignemo za 4 do 5 stopinj (to je 41-42), pa naj bi se začelo celo tumorsko tkivo spreminjati in se sčasoma razkrajati. Koliko to zares drži, je težko reči, so pa izkušnje res pokazale, da lahko pregrete kopeli v kombinaciji z ustreznimi zelišči veliko pripomorejo tudi v boju z rakom. Če ne drugega, lahko z redno tedensko uporabo teh kopeli, seveda ob upoštevanju celostnega pristopa do zdravja, preprečimo marsikatero bolezen, vključno z rakom.

Da bi Schlenzina kopel čim bolj učinkovala, morate zraven nujne hidracije telesa (na dan je treba popiti vsaj 2 do 2,5 litra vode) upoštevati naslednje:

- Kopalna kad mora biti tako dolga, da lahko v vodo potopimo celo telo, vključno z glavo. V prekratki banji bodo noge neprijetno pokrčene in zunaj vode. Smisel te kopeli je, da je pod vodo tudi glava, saj se tako toplota enakomerno porazdeli po vsem telesu. Kdor težko prenaša navadno vročo kopel, naj v Schlenzini kopeli ne bi imel težav.
- Da lahko kopalec diha, naj gledata iz vode le nos in usta. Na rob kadi zato pritrdite pas ali močno brisačo, kar bo glavi v oporo.
- Pred kopeljo spijemo 1 do 2 skodelici vročega zeliščnega čaja, bodisi iz melise, bezga ali zlate rozge.
- Najprej temperaturo vode naravnamo na 36 do 37 stopinj Celzija – na temperaturo krvi – in ne dovolimo, da bi temperatura vode padla, zato vročo vodo postopoma dodajamo. Nato naj temperatura vode naraste na najmanj 38 stopinj Celzija. Pri debelosti lahko dodamo v vodo morsko sol.
- Schlenzina kopel naj traja najprej pol ure, sčasoma pa jo lahko podaljšamo na dve uri.

- Med kopanjem naj pomočnik telo kopajočega enkrat ali dvakrat ščetka s trdo krtačo. To je enakovredno podvodni masaži, ker poživilja pretok po drobnih krvnih žilicah. S tem odpravimo zastoje in morebitni neprijetni tesnobni občutek preneha.
- Po kopeli sedemo in počasi, močno in globoko dihamo. Še mokri in zaviti v kopalno brisačo oddidemo v ogreto posteljo, kjer se temeljito spotimo. Lahko uporabimo tudi volnene odeje, da čim dlje obdržimo toploto. Pazimo, da si skrbno zavijemo tudi mokre lase, da se telo ne ohladi.
- Ko se spotimo, se umijemo z mlačno vodo in naoljimo s šentjanževim oljem. Tako bomo zaspali utrujeni, a sproščeni.

Pregretje telesa za 2 do 3 stopinji Celzija povzroči neke vrste umetno vročino. Podobno kakor naravna vročina tudi ta povzroči izgorevanje strupov v telesu in ga na ta način razbremeni. Že starodavni oče metafizike Pamenides je dejal: »Daj mi moč, da bom povzročil vročino in ozdravil bom sleherno bolezen.« S pregretjem lahko v resnici zdravimo več, kot se nam zdi mogoče. Če pustimo toploto narasti preko 39 stopinj, torej na 40 ali 41 stopinj, uničimo mnoge bolezenske povzročitelje, ki so občutljivi na toploto. Če te kopeli izvajamo večkrat zaporedoma, bodo zaradi rednega pregrevanja telesa prizadete tudi morebitne tumorske celice, ki takšnega pregrevanja ne prenesejo. Redna tedenska Schlenzina kopel je dobrodošla tudi za tiste, ki trpijo zaradi motenj v presnovi in obtočilih. Priporočljiva pa je tudi za vse tiste, ki imajo težave s kožo (slabše delovanje kože, izpuščaji, ekcemi) in s slabšim delovanjem bezgavk. Včasih je bila dobrodošla tudi kot podpora zdravljenja ob prvih znakih otroške ohromelosti. Pri multipli sklerozi pa je Schlenzina kopel pravi blagoslov, saj pomaga, da se obvarujemo pred hudimi posledicami te bolezni, ki človeku spremenijo življenje v trpljenje.

Povzeto iz knjige A. Vogel, Der Kleine Doktor.