

# mного je poti do samoozdravljenja manca košir



V davnih časih so bili zdravniki na Kitajskem posebni, medicinski sistem pa tak, kot bo znova nekoč, če bo človeška vrsta do takrat zmogla preživeti. Kaj je bilo s pogledom današnjih oči v tistih davnih časih na Kitajskem tako posebnega? To, da so zdravniki skrbeli za zdravje in ne za bolezen! Vsak zdravnik je oskrboval določeno število ljudi in odgovarjal za to, da bodo čim dlje zdravi. K njemu so hodili po nasvete za krepitev zdravja in zdravi so plačevali prispevek za zdravnikovo preživljanje. Če in ko je človek zbolel, zdravnika ni več plačeval. Če je umrl, je na zdravnikovi hiši zasvetil lampijon, da se je vedelo: pri tem zdravniku je nekdo umrl.

Razprave o (ne)učinkovitosti uradne medicine, o odpiranju centrov za integrativno medicino, o dekriminalizaciji homeopatije, o (ne)uspešnosti alternativnih metod pri zdravljenju obolelih me sicer veselijo, vendar se mi zdi vse naštetu še vedno premalo za to, da bi bili ljudje bolj zdravi. Manjka namreč pomembna skrb za preventivo! Ko bo šolsko medicino in zdravlilce vseh vrst zdrav človek zanimal bolj kot bolezen, ki jo pomagajo zdraviti, se bo v ljudi povrnilo ravnotežje, ki je bilo nekoč v daljnih kitajskih cesarstvih tako zelo spoštovano.

Ugleden akademik, sicer profesor medicine, mi je dejal: "Učinkovitejših zdravil proti raku ne bodo odkrili, dokler bodo obstoječa zdravila za njegovo zdravljenje prinašala enormne dobičke." Misel velja vzeti kot metaforo in kot dejstvo. Kajti res je, da ima farmacevtska industrija neverjetno moč, nekateri menijo, da večjo od vojaške. Ker premnogi brez vsak dan številnejših zdravil, diagnoz in zmanjševanja mejnih vrednosti za "nevarnost" kake bolezni, kot da ne morejo obstajati. Tako mislijo. Tako so prepričani. V to verjamejo. Zakaj so se zdravniki moje generacije učili, da je holesterol morda nevaren pri približni vrednosti 7, 5, zdaj pa priporočajo in celo vsiljujejo zdravila že pri vrednosti 5, 5? Za nekaj, kar bi se morda lahko razvilo, če ne bi redno in dosmrtno uživali zdravil ... O njihovih neželenih učinkih človeka ne poučijo.

Ne vem, ali je to res, vendar sem brala, da so v Združenih državah Amerike tretji oziroma drugi

(tako j za srčno-žilnimi boleznimi) vzrok smrti neželeni učinki (pre)številnih zdravil. Dr. Samo Kreft, priznan znanstvenik na področju preučevanja učinkovanja zdravil, pravi, da lahko znanstveno potrdijo součinkovanje morda štirih, največ petih zdravil, vse več bolnikov pa jih vsak dan jemlje po deset in več. Kako take "zdravilne" kombinacije učinkujejo na človeka, znanstveno ni mogoče ugotoviti.

Spoštujem številne zdravnice in zdravnike uradne medicine in hvaležna sem, da vsak dan več vedo in da se zavzeto prizadevajo zdraviti paciente. Toda v zdravniških vrstah so tudi nesočutni ljudje, ljudje brez empatije, ki jih bolj zanimata kariera in denar kot zdravje ljudi. Pravilo Gaussove krivulje pač velja tudi za zdravništvo; večina je dobrih, manjšina jih je nadpovprečno odličnih in manjšina podpovprečno slabih. Ne glede na politični in zdravstveni sistem, ne glede na hierarhijo v poklicu. Tako je tudi pri duhovnikih, med učitelji na vseh stopnjah šolanja ... in med branjevkami na trgu. Vredno se je zavzemati za to, da podpiramo dobre in nadpovprečno odlične, ne pa podpovprečno slabih. Tudi v množičnih medijih ali celo najbolj v njih!

Ne maram govorjenja zoper medicino, pritoževanja in kritikantstva. Ne maram naslovov knjig, kot je *Z umom nad medicino*. Z ničemer ni treba iti nad medicino, z ničemer zavračati te pomembne in življenjsko koristne stroke. Toda knjigo s tem naslovom sem kljub temu prebrala. Ker me je pritegnil podnaslov: *Znanstveni dokaz, da se lahko sami pozdravimo*. In ker me je pritegnila avtorica: dr. Lissa Rankin, hči znamenitega zdravnika dr. Rankina. Šla sem na njeno spletno stran [LissaRankin.com](http://LissaRankin.com); oj, kako je živa in radostno slaveča življenje.

Zdravniki so že od nekdaj povezani s humanistiko, z glasbo, s slikarstvom, s književnostjo ... Tudi Slovenci imamo nekaj imenitnih pisateljev, ki so (bili) po poklicu zdravniki, pa tudi številne odlične zdravnike glasbenike. Široko humanistično znanje ter občutljivost za umetniško izražanje odpirata um in srce, da je lahko zdravnik notranje bogat, človeško občutljiv in strokovno učljiv, torej po definiciji revnih Afričanov – dober zdravnik. Tak je namreč "dober človek, ki zna medicino". Tudi Lissa Rankin rada slika, smuča, ukvarja se z jogo in se sprehaja po obali oceana, kar ji omogoča, da je, kar je: "Zdravnica, inštruktorica vizionarjev in zdravilcev, avtorica, govornica, umetnica,

**Do dobrega imunskega sistema ne vodi ena sama pot. Obstaja na desetine uradnomedicinskih, komplementarnih, alternativnih in naravnih poti, ki nam pomagajo vzpostavljati ravnotežje in dober imunski sistem. Desetine jih je, in vse so enako vredne, če človeku pomagajo, da se pozdravi.**

ustvarjalca spletnega dnevnika in ustanoviteljica spletnih strani za dobro počutje [OwningPing.com](http://OwningPing.com)," kot piše na zavihku knjige z meni neljubim naslovom.

*Znanstvene dokaze, da se lahko sami pozdravimo*, sem prebrala na dušek. Kajti le kdo bi nas lahko pozdravil, če ne mi samih sebe? Kdo drug pa je naše telo, če to nisem jaz, če to nisi ti; kdo drug je naša duša, če to nisem jaz, če to nisi ti? Nihče me ne more ozdraviti, če ne ozdravim sama. Že res, da bi ljudje umrli, če jim ne bi spretni kirurgi pravočasno operirali razlitnega slepiča. Toda po operaciji se telo pozdravi samo. Ali pa se ne. Dobi sepso, na primer, in umre.

Edini resnični zdravilec je dober imunski sistem. Ta odpove, kadar je človek v stresu. In kadar zlorablja svojo dušo ter telo: premalo spi in počiva, se domala ne giblje, uživa industrijsko predelano hrano, ne poslušata stisk svojega srca in utiša govorico duše, ki bi mu rada sporočila, kako naj poskrbi zase.

Do dobrega imunskega sistema ne vodi ena sama pot. Ker je človek edinstveno celovito bitje in je pomembno zdravo živeti – fizično, duševno in duhovno, biti v ravnotežju sam v sebi in s svojo okolico. To ravnotežje je dandanes porušeno predvsem zaradi stresnega življenja. Obstaja na desetine uradnomedicinskih, komplementarnih, alternativnih in naravnih poti, ki nam pomagajo vzpostavljati ravnotežje in dober imunski sistem. Desetine jih je, in vse so enako vredne, če človeku pomagajo, da se pozdravi.

Prav vse poti imajo enak začetek. Pogovor. Zato se je Lissa Rankin začela zanimati za osebna življenja bolnic in jih spraševati, kar jih zdravniki navadno ne: Ali vam kar koli preprečuje, da ne morete biti to, kar ste? Kaj imate pri sebi radi in kaj občudujete? Kaj pogrešate v svojem življenju? Ali ste v ljubezenski zvezi? Če ste, ali ste srečni? Ste zadovoljni s svojim delom? Imate občutek, da izpolnjujete svoj življenjski smisel? Ali se ustvarjalno izražate? Ali ste spolno zadovoljeni? Je denar stresen dejavnik v vašem življenju? In podobno. Na koncu jim je zastavila še dve ključni vprašanji: Kaj je po vašem mnenju glavni vir vaše bolezni? Kaj bi vaše telo potrebovalo, da bi se pozdravilo?

Lisso Rankin so osupile neverjetnih rezultati tovrstnih vprašanj in posledičnega ukrepanja: "Včasih je izginila cela vrsta bolezni, in do tega je prišlo zelo hitro. Bolnice so se pozdravile – po dolgih letih neuspešnega medicinskega zdravljenja."

Ker so uslišale svojo dušo in uresničile srčne želje. Samoozdravljenje je odrešitev – ne medicinske in zdravilske poti, ki k temu pripomorejo. Čeprav brez njih pogosto ne gre, se lahko pozdravimo le sami.

PS: Ko sem tekst že odposlala, sem dobila knjigo *Zdravje je v nas* s podnaslovom *Kako sem s pomočjo starodavnih modrosti in najnovejših znanstvenih dognanj premagal največjo krizo v svojem življenju*. Avtorja sta Slovenca, Boris Vene in Nikola Grubiša, ki pišeta o procesih samozdravljenja podobno kot dr. Lissa Rankin, hura! ☐