

Atunci când vine vorba de tratamente naturiste, părerile sunt împărțite. Unora nici prin cap nu le-ar da să ia medicamente și caută tot timpul soluții alternative, iar alții nu cred decât în medicina alopată. Dar calea de mijloc este cea mai bună.

Este bine ca "terapia alternativă să fie începută de la primele semne de boală, iar în cazul în care starea se agravează, trebuie înlocuită imediat cu un tratament alopatic adecvat sau se va folosi în paralel cu cel clasic", spune dr. Doina Simona Stroilescu, medic specializat în medicină generală, internă și consultanță antiaging.

Disciplină și discernământ

Leacurile așa-numite băbești vin din înțelepciunea poporului și multă vreme au fost singura posibilitate de tratament. Ele "pot înlocui medicamentele în anumite situații, dacă sunt dozate corespunzător și aplicate corect. Totodată, este nevoie de disciplină deoarece trebuie folosite pe termen mediu (poate fi vorba de câteva săptămâni sau câteva luni) înainte să se observe rezultate", spune doctorul. "Sem-

Leacurile băbești cu bune și rele

nele de boală sunt avertismente din partea organismului care ne anunță că stilul nostru de viață nu este unul corespunzător". Așa că...

Înainte să recurgi la medicamente:

- * Asigură-te că te hidratezi suficient (bea mai mult lichid – apă, ceaiuri de plante neîndulcite, sucuri de fructe și legume preparate în casă);
- * crește aportul de antioxidanți (mai multe porții de fructe și legume în fiecare zi);
- * dormi mai mult;
- * diminuează stresul;
- * redu kilogramele în plus (prin scăderea aportului de zahăr, de produse zaharoase și grăsimi care provoacă îmbătrânire accelerată a țesuturilor);
- * redu consumul de cafea, alcool și tutun.

Doar la sfatul medicului

Cu toate că tratamentele naturale sunt benefice, dr. Stroilescu avertizează că există situații în care ar trebui să fii circumspectă. "În cazul bolilor cronice sau al maladiilor din ce în ce mai răspândite, cum ar fi cancerul, orice terapie alternativă trebuie administrată sub strictă supraveghere medicală și ajustată în funcție de istoricul fiecărui pacient, alergiile de care suferă și alte sensibilități pe care le poate manifesta.

Ca fapt general, tratamentul care se aplică local nu are con-

traindicații, spre deosebire de cel administrat intern. Excepție fac cazurile extreme în care pacientul are diverse sensibilități la nivelul epidermei sau alergii."

EFECTUL PLACEBO

"În prevenție și antiaging, folosesc tratamente naturiste în măsura în care pacientul se simte confortabil cu ele și le asociez întotdeauna stilului de viață sănătos. Calitatea rezultatului depinde foarte mult de credința pe care o are pacientul că se va însănătoși. Dacă are îndoieli sau consideră că i-ar putea face bine, dar nu și-l administrează corect, este puțin probabil ca rezultatul să fie bun. Cu toții am auzit despre efectul Placebo (dacă ni se spune că o pastilă este contra durerii și o administrăm, vom simți efectele chiar dacă pastila respectivă nu conține nici o substanță care să acționeze împotriva durerii)."



DR. DOINA STROILESCU
Centrul de Sănătate și Viață Armonia
Tel: 0766.298.458

Atenție la contraindicații!

Există și leacuri recomandate intens de buni, vecine și de alți binevoitori, dar pe care specialistul nu le aprobă. De exemplu, "gazul folosit în cazul amigdalitei poate produce alte inflamații la nivelul cavității bucale, dacă pacientul prezintă sensibilitate. Ventuzele aplicate pe piele incorect pot cauza arsuri sau pot afecta alunițele. Usturoiul pus în ureche împotriva durerii poate cauza infecții. Există și plante toxice, precum rostopasca, mărul lupului, vâscul și spânzul, care pot avea efecte benefice, dar doar dacă sunt folosite în dozele indicate. De aceea, tratamentul ar trebui să se facă respectând exact sfatul medicului".



Text: Andreea Serban;
Foto: Shutterstock