

„Lékařka“ biochemické továrny

Několik let se snaží vyšlapat v Česku cestu oboru přírodní medicíny, který z evropských zemí lékařská komora akceptuje zatím jen v Rakousku. **KATEŘINA BOESENBERG (36)** naturopatii vystudovala v Austrálii, kde, stejně jako ve Spojených státech, tento obor funguje v symbióze s běžnou západní medicínou. **Dramatické zlepšení roztroušené sklerózy, zmírnění následků chemoterapie a především odstranění nejrůznějších chronických onemocnění, jako je migréna, alergie nebo kožní ekzém, to všechno tato kombinace nejmodernějších výzkumů s poznatky přírodního léčitelství může přinést.**



■ Co přesně naturopatie obnáší a proč jste si tento obor vybrala?

Všechno přírodní mne zajímalo od malička, ale hlavní impulz přišel v Austrálii, kde jsem se s naturopatií poprvé setkala jako s klasickým vysokoškolským oborem na čtyři roky denního studia. Zaujalo mě, že kombinuje základy západní medicíny s přírodním léčením, naukou o bylinách, ale přebírá i některé postupy např. z čínské medicíny. Pomáhá při řešení i prevenci různých onemocnění nebo jako doplňková terapie. Základní filozofií naturopatie je, že kvalitu našeho zdraví můžeme z velké části ovlivnit složením jídelníčku a různými bylinnými a nutričními doplňky. Součástí naturopatie je i nutriční terapie, ovšem s podstatně hlubším detailem znalostí, než u nás nutriční terapeuti běžně mívají.

■ Kdy je dobré obrátit se na naturopata místo klasického lékaře?

Prakticky kdykoliv. Samozřejmě za naturopatem nepůjdete třeba s akutními příznaky zánětu slepého střeva nebo zánětem ledvin. Klinická naturopatie je výborná z hlediska prevence a při řešení chronických obtíží. Přístupuje k lidskému tělu jako k „biochemické továrně“, kde je každý proces v našem organismu závislý na rovnováze nutričních látek. Každý enzym má v sobě např. vitamin B, hořčík, nebo jiný nutrient. V okamžiku, kdy je nějakým způsobem vyčerpáme, dochází v organismu k nerovnováze. Zpočátku to vůbec neznamenáte, v dalším stadiu již přicházejí určité příznaky, začne se projevovat nemoc, no a posledním stadiem je často předčasné selhání orgánů a smrt. Víím, že to zní trochu dramaticky, ale věřím, že cílem je prožít poslední roky života s co nejméně zdravotními obtížemi, a ne se s nimi potýkat už od padesáti let. K tomu, abychom vůbec nedošli do stadia nemoci s příznaky, může posloužit právě naturopatické vyšetření. Takže ideální je absolvovat jednou za rok návštěvu, při které klientovi uděláme kompletní diagnostiku, která případnou, byť zanedbatelnou nerovnováhu odhalí.

■ A pokud už je na prevenci pozdě?

Lidé často přicházejí s příznaky, které nepovažují za natolik závažné nebo akutní, aby s nimi navštívili lékaře, anebo naopak už absolvovali různé léčebné pokusy, které nezabraly. Záleží, jak je dotyčný naladěn na přírodní medicínu. Někteří lidé přicházejí, poněvadž nemají s lékaři dobrou zkušenost, takže a priori vyhledávají alternativní způsoby, někdo zase k lékaři vůbec jít nechce. Občas také fungujeme jako takzvaná poslední instance u těžších onkologických onemocnění.

nost, takže a priori vyhledávají alternativní způsoby, někdo zase k lékaři vůbec jít nechce. Občas také fungujeme jako takzvaná poslední instance u těžších onkologických onemocnění.

■ Co v takových případech zmůžete?

Nemáme samozřejmě žádný zázračný nástroj, ale nutriční medicína tak, jak se učí v zahraničí, je dnes považována za druhou nejefektivnější terapii na světě. S onkologickými pacienty pracujeme na úpravě životosprávy a jídelníčku, postaráme se o správné nutriční doplnění při chemoterapii a ozařování. Nejčastějšími komplikacemi onkologických onemocnění bývají ztráta chuti k jídlu a ztráta svalové hmoty, což progresi nemoci urychluje. S naší pomocí může

„Nutriční medicína je nejefektivnější terapií.“

člověk na chemoterapii zůstat relativně fit. Stejně tak se staráme i o mentální stránku věci, člověk musí chtít být uzdraven.

člověk na chemoterapii zůstat relativně fit. Stejně tak se staráme i o mentální stránku věci, člověk musí chtít být uzdraven.

■ Jak moc se ztotožňujete s filozofií celostní medicíny, která za původ většiny onemocnění považuje psychické problémy?

V naturopatii pracujeme s tzv. trojkou. Tedy vííme, že psychika je stejně důležitá jako fyzické a duševní zdraví. A přesto že stres může zdravotní stav významně zhoršit a v některých případech i nemoc způsobit, nevěřím, že většina zdravotních problémů je jen o psychice, tak jak je dnes populární prezentovat. Minimálně stejně zásadní podíl na vzniku nemoci má podle mého názoru právě způsob stravování a prostředí, ve kterém člověk žije. Podle mé zkušenosti je to spíš o tom, že lékaři a terapeuti nemají dostatečně citlivé diagnostické testy. Právě díky laboratorím funkční medicíny, které v zahraničí běžně fungují a se kterými spolupracujeme, ale které v Česku prozatím bohužel nejsou snadno k dispozici, dokážeme zjistit například nerovná-



▲ Jedním z negativ klasického bílého pečiva je podle Kateřiny Boesenberg nejen přebytek lepku, ale také droždí, jehož přemíra narušuje střevní buňky, a tím i imunitní systém.

hu živin v organismu. Tu jsme pak schopni opravit. Ale říct jednoduše: „Máte problémy s tchyní, až si je vyřešíte, tak se uzdravíte,“ mi přijde hrozně nefér. Psychika svou roli samozřejmě hraje, ale nemyslím si, že tak velkou, jak se teď prezentuje.

■ Velkou část naturopatie tvoří nauka o bylinách, využití přírodních léčiv, co přesně pak znamená ten přívlastek „klinická“?

To je možná právě ten rozdíl mezi přístupem k naturopatii v zahraničí a u nás.

V Česku bohužel většina naturopatů prošla nějakým víkendovým nebo distančním kurzem, takže zdaleka nemohou mít penzum potřebných znalostí. Proto jsem také založila Školu klinické naturopatie a Českou naturopatickou společnost, která sdružuje skutečně fundované odborníky, u nichž můžeme garantovat, že jejich znalosti jsou na mezinárodní úrovni. Klinická naturopatie spočívá v tom, že všechny postupy jsou založené na tzv. evidence ba-

sed medicíny, tedy faktech a studiích. Naše postupy dokážeme lékařům i opodstatnit. A v zahraničí je také spousta lékařů ve své praxi běžně používá.

■ Znamená to, že v Česku bojujete s nedůvěrou lékařů?

Zatím bohužel ano, což z velké části souvisí právě s nízkou kvalifikovaností většiny naturopatů u nás. Lékaři s nimi nemají dobré zkušenosti. Přitom spolupráce lékařů s naturopaty, tedy těmi dostatečně kvalifikovanými, přináší skvělé výsledky. My v žádném případě nebrojíme proti západní medicíně, ale bylo by fajn, aby ani lékaři nebrojili proti naturopatům. Mám jeden otřesný příklad, kdy mi do ordinace doslova přinesli desetiletého chlapce, který měl ve střevech vážný autoimunitní zánět. Lékaři ho tlumili kortikoidy, ale nemohli se dobrat příčiny. My jsme díky velice citlivému testu stolice přišli na vzácnou bakterii, kterou se ten chlapec nakazil na dovolené s rodiči. Šlo o onemocnění, na které perferktně zabrala antibiotika. A přestože lé-



Oborům nutriční výživy a holistické přírodní medicíny se Kateřina Boesenberg začala věnovat v roce 2001 na Australasian College of Natural Therapies. Poté vystudovala klinickou naturopatii a klinickou nutriční medicínu na Nature Care College v Sydney. Před deseti lety získala diplom z Univerzity Charlese Stuarta v oboru zdravotnictví - alternativní medicína. V Česku kromě své praxe působí také jako předsedkyně České naturopatické společnosti.

kař rodičům týden před našim vyšetřením řekl, že chlapec může zemřít, výsledky našeho testu, díky kterému se nakonec vyléčil, hodil před rodiči rovnou do koše. Vlastně jen proto, že šlo o něco, s čím on se ještě nesetkal. A to se jednalo o velmi známou zahraniční laboratoř.

■ **Antibiotika ovšem zrovna tím přírodním léčivem nejsou, takže se nespoleháte jen na „bylinky“?**

Samozřejmě, někdy se bez klasických léků západní medicíny neobejdete. Nikdy bych si nedovolila říct klientovi, aby nebral léky od lékaře. Když bude tělo v trvalém zánětu, bude ještě více vyčerpané. Jednou například maminka tříleté holčičky se silnými astmatickými záchvaty trvala na tom, že dceři nedá kortikoidy. Přitom dítě bylo absolutně vyčerpané, bylo nezbytné, aby se nejdříve zklidnilo klasickými léky. Teprve potom jsme mohli přes zimu pracovat na zaléčení přírodními preparáty a změně jídelníčku, a tím organismu umožnit regeneraci.

■ **Máte s naturopatickou léčbou nějakou osobní zkušenost?**

Jsem alergik a už v rámci studia jsem odzkoušela všechno možné. Nakonec se mi skutečně podařilo zbavit se alergických reakcí, v mém případě klasické senné rýmy. Ono tedy samo označení „alergie“ je v Česku dost matoucí a správné rozčlenění alergických reakcí podle původu je složitější. Projevy, které označujeme jako alergii, tedy např. kýchání nebo svědění, nemusí být jen alergie. Většina běžných „alergií“ jsou vlastně přecitlivělosti, se kterými můžeme velice dobře pracovat. Za pravou alergii považujeme reakci organismu, při níž např. hrozí anafylaktický šok (*alergická reakce doprovázená poruchami krevního oběhu či dýchání, pozn. red.*), otok jazyka apod. Je to imunitní reakce, podmíněná imunoglobuliny E, kterou nelze změnit.

■ **Jak přesně jste se pak senné rýmy zbavila?**

U alergických reakcí existuje velice specifický postup. Nejdříve identifikujeme, o kterou reakci se jedná, to je nezbytný první krok. Alergie totiž mohou být imunitně nebo neimunitně podmíněné. Do těch imunitně podmíněných patří právě alergie vyburcované imunoglobuliny E, a pak takzvané přecitlivělosti způsobené reakcí imunoglobulinů G. Do neimunitně podmíněných patří intolerance, zapříčiněné

nedokonalostí různých enzymů, které stravu v těle efektivně naštěpí, také různými farmaky, toxiny, plísněmi a mnoha dalšími látkami. Následně vždy musíte pracovat se střevy, v nichž sídlí zhruba pětasedmdesát procent imunitního systému. Když jíte něco, co vám nedělá dobře, pijete alkohol nebo kávu nalačno, postupně ztratíte ochranný biofilm, kterým se střeva chrání

„Naturopaté mají čas pochopit klientův příběh.“

ni, a po nějaké době může v podstatě kterákoli potravina vyburcovat vaši slizniční imunitu k reakci. A protože slizniční buňky máme v zažívacím traktu, v dýchacím ústrojí a v močovém ústrojí stejné, může se tato přecitlivělost na určitou potravinu projevit například jako senná rýma. Takže vyloučíme problematický element a specifickým postupem zaléčíme zažívání. Potom posílíme imunitu a eliminujeme případný spouštěč. U pylů je to složitější, ale při dostatečném posílení imunity je vyléčení také možné.

■ **Proč je teď takový poprask kolem lepku, když skutečnou intoleranci nebo celiakii trpí jen zlomek lidí?**

Velkou část běžných alergických reakcí, které nejsou imunitně podmíněné, lze podle Kateřiny Boesenberg změnou jídelníčku potlačit natolik, abychom se obešli bez léků.

Do jisté míry jde o určitý módní trend, na druhou stranu je fakt, že přemíra lepku nám skutečně nedělá dobře. Zase je to o rovnováze, dát si kvalitní pečivo dvakrát týdně, ale ne denně. Problém je v tom, že klasická pšenice, ze které se pečou obyčejné rohlíky, dnes obsahuje zhruba čtyřicetkrát více lepku než dřív. Ale naše genetiky, naše buňky jsou stále stejné. Navíc obilí, potažmo mouka, dnes obsahuje obrovské množství dalších chemických přísad, aby obilí dobře rostlo, pak aby mouka déle vydržela, pečivo hezky vonělo atd. A i nadbytek klasického droždí, které se u světlého pečiva používá místo kvásku, narušuje střevní buňky, a tím následně imunitní systém. Hodnoty kvasinky se razantně zvýší, začnete mj. mít větší chuť na sladké, čímž si kvasinka zaručuje, že je stále živena. Navíc nás bílé pečivo daleko méně zasytí, takže místo dvou plátků kváskového chleba potřebujeme sníst pět rohlíků a cpeme do sebe prázdné, nezdravé kalorie.

■ **Jaký význam má pro organismus hladovění?**

Ohromný, skvěle stimuluje imunitní systém. Základ je, že dáte tělu odpočinout od výdeje energie na trávení, a to má potom čas regenerovat. Ideální je třeba držet půst jeden den za týden nebo za čtrnáct dní. Ale je potřeba na to organismus připravit. Pokud je někdo zvyklý na kla-

sickou českou stravu a rovnou nastolí hladovku, nemusí to dopadnout dobře. Může mu být velmi špatně.

■ **Součástí naturopatického vyšetření je i zkoumání nehtů, co z nich můžete poznat?**

Leccos, například podélné hrbolky na nehtech ukazují na nedostatečné vylučování žaludečních šťáv. Když nemáte v žaludku dostatečně kyselé prostředí, minerální látky, které nehet staví, se správně nenatráví a nevstřebávají. Vodorovné rýhy zase poukazují na oslabený imunitní systém. Bílé tečky na nehtech signalizují nedostatek zinku. Ale nikdy nelze stanovit diagnózu na základě jednoho takového znaku, to je jen ukazatel, který nás může navést k dalším vyšetřením. Je důležité vyptat se klienta na celkový životní styl, zkontrolovat hladiny krevních markerů. To všechno ovšem vyžaduje mimo jiné čas, který vám lékař zpravidla věnovat nemůže. Navíc pracujeme s testy, které dokážou odhalit i úplně počáteční stadia nemoci, která běžná vyšetření neprokáží. Díky tomu můžeme předejít takovému zhoršení, které už se neobejde bez doživotní medikace. Například u onemocnění štítné žlázy na základě těchto testů mohu přesně doporučit, aby dotyčný zvýšil přísun železa, jódu, selenu nebo zinku. To samo o sobě může snížit váhu, zvýšit energii, libido.

■ **Co ukazují obličejové znaky?**



Jedním z ukazatelů případné nerovnováhy živin v těle, na které se naturopaté zaměřují, jsou nehty.

Suché, rozpraskané koutky úst mohou být ukazatelem oslabené imunity, kvasinkové infekce nebo nedostatku vitamínu B. Nedostatečnost štítné žlázy se zase u žen často projevuje výrazně prořídou vnější třetinou obočí.

■ **Máte s lékaři i nějakou pozitivní zkušenost, kdy se vám podařilo díky spolupráci dobrat se kýženého výsledku?**

Přímo o spolupráci bohužel zatím nešlo, i když pár lékařů své pacienty za mnou poslalo. Šlo především o problematiku ekzémů, které často pomůže vyřešit změna jídelníčku. Problém je, když pak v případě dětí nespouštějí sami rodiče. Táta má v lednici dvooulitrovku koly, kterou pije, zatímco dítě ji nesmí. Ale když přijde klient, který opravdu chce... Občas mám pocit, že začnu věřit na zázraky. Stále mě překvapuje, jak efektivní přírodní léčba může být, a to už se v tomto oboru pohybují 15 let.

„Roztroušená skleróza se dá léčbou zmírnit.“

A stejně tak – možná trochu naivně – doufám, že to ti lékaři uvidí a řeknou si „Vždyť to funguje, pojďme spolupracovat“. Leckdy lze odstranit problémy, o nichž jsou lidé přesvědčeni, že je mají doživotně. Jednou z nejvážnějších nemocí, kterou lze naturopatickými postupy výrazně zmírnit, je například roztroušená skleróza (*chronické autoimunitní onemocnění, při kterém lidský imunitní systém napadá centrální nervovou soustavu, pozn. red.*).

■ **Jak se vám to daří?**

Pracujeme s roztroušenou sklerózou jako s autoimunitním onemocněním a soustředíme se na původce nebo spouštěč nerovnováhy v organismu. A opět pracujeme se stravou, ideální je stoprocentní změna jí-

delníčku, kdy pacienta nutričně doživíme. Hlavním problémem u roztroušené sklerózy je velmi zpomalené fungování mitochondrií (*jsou považovány za takzvanou buněčnou elektrárnu vytvářející palivo pro průběh reakcí v celé buňce, pozn. red.*). My proto klientovi můžeme dosadit základní živiny, abychom energii pomohli rozpumpovat a buňka začala lépe fungovat. S tímto typem léčby přišla americká lékařka Terry Wahlsová, která sama byla v posledním stadiu nemoci, tedy upoutaná na invalidní vozík. Od té doby jsou dokumentovány tisíce případů, kdy se lidé v pokročilém i finálním stadiu nemoci zbavili veškerých příznaků nemoci. Terapie, kterou vyvinula, spouště klientů může minimálně prodloužit život, nebo je i zbaví příznaků na minimum a zajistí kvalitní život.

■ **Jaká by podle vás byla ideální kooperace naturopatie a klasické medicíny, jak ji znáte z Austrálie?**

V Austrálii je naturopat v pozici zdravotníka, který má buď vlastní praxi, anebo je přímo součástí integrované kliniky. Tehdy to funguje tak, že pokud lékař usoudí, že je potřeba řešit výživu, anebo se to dá zvládnout přírodní cestou předtím, než je třeba sáhnout po lécích, doporučí pacienta k naturopatovi a společně vypracují léčebný plán. Součástí takových klinik bývá i akupunktura nebo fyzioterapie. Když pak přijde pacient např. s bolestí hlavy, poměrně snadno se zjistí, jestli jeho problémy způsobuje krční páteř, hormony nebo špatné stravování, a také se mu hned dostane odpovídající léčby. To, že máme na rozdíl od lékařů čas pochopit klientův příběh a čas dopátrat se příčiny nemoci, nás staví do jedinečné pozice, kdy opravdu můžeme změnit život. V pozitivním slova smyslu. Moc bych si přála, aby to takto začalo fungovat i u nás.

Helena Cejpková

