

# MEDYTACJA JAKO CZYNNIK WSPOMAGAJĄCY LECZENIE CHORÓB NOWOTWOROWYCH I INNYCH CHORÓB PRZEWLEKŁYCH

Dr n. med. Bohdan Pawlicki

---

Medytacja zazwyczaj kojarzy się z praktykami religijnymi Indii lub dalekiego wschodu, jednak jakiś czas temu została zaaprobowana przez religie chrześcijańskie i obecnie popularne jest hasło medytacja chrześcijańska.

Osoby regularnie medytujące odznaczały się zawsze spokojem, harmonią, dobrym nastawieniem do siebie i otaczającego środowiska oraz dobrym stanem zdrowia.

Zwróciło to uwagę uczonych z takiego wielo kulturowego społeczeństwa jakim jest społeczeństwo amerykańskie gdzie żyją obok siebie na przykład hindusi uprawiający jogę czy buddyści. Wnikliwe obserwacje pacjentów uprawiających medytację pozwoliło zaobserwować szybszy powrót do zdrowia tych ludzi oraz skuteczniejsze działanie konwencjonalnych metod leczenia.

Nauka amerykańska charakteryzuje się dużą dociekliwością, dlatego też zaczęto poddawać pacjentów uprawiających medytację szczegółowym badaniom laboratoryjnym i naukowym stwierdzając u nich w sposób obiektywny poprawę parametrów odpornościowych organizmu oraz harmonizację zachodzących w nim procesów.

W dalszej kolejności zainteresowały się tym problemem kliniki onkologiczne gdzie przeprowadzono badania porównawcze pomiędzy grupą chorych stosujących tylko tradycyjne leczenie a grupą chorych stosujących oprócz tradycyjnego leczenia medytację na przykład dwa razy dziennie po 20 minut. Dla tej drugiej grupy pacjentów stworzono warsztaty na których terapeuci uczyli pacjentów techniki medytacji.

Po porównaniu wyników tych dwóch grup chorych okazało się, że w istotnej większości chorzy stosujący medytację oprócz tradycyjnego leczenia mieli lepsze efekty leczenia i łatwiej pokonywali chorobę. Nasze skromne obserwacje mogą to tylko potwierdzić.

Zarówno codzienne życie jak i każda choroba niosą z sobą duży ładunek stresu. Wszyscy wiemy, że stres szkodzi doprowadza do wielu chorób oraz nasila i pogarsza istniejące już schorzenia. Trudno samemu poradzić sobie ze stresem, jedną z najlepszych metod walki ze stresem jest medytacja, nie trzeba chodzić do psychoterapeuty wystarczy trochę silnej woli.

Jest wiele technik medytacji, większość z nich jest prosta wymaga tylko jednego, chęci poświęcenia własnemu ciału i zdrowiu kilkunastu, kilkudziesięciu minut dziennie. Nasze wygodnictwo najbardziej ceni takie leczenie gdzie można zażyć tabletkę i to najlepiej jeden raz dziennie, o czym też czasami zapominamy.

Pacjent sam dla swojego zdrowia może dużo zrobić, nie zdadzą się wysiłki medycyny jeżeli chory nie będzie współpracował.

Technik medytacyjnych jest dużo i można nauczyć się ich samemu, jest wiele literatury na ten temat począwszy od medytacji chrześcijańskiej a skończywszy na jodze. Osoby dysponujące Internetem nie muszą nawet wychodzić z domu wystarczy w wyszukiwarce google lub innej wrzucić hasło "medytacja" lub „techniki medytacji”.

Człowiek może wiele zrobić sam dla siebie, dla swojego zdrowia i dobrego samopoczucia, wystarczy poświęcić trochę czasu.

Serdecznie zachęcamy do dołożenia wszelkich starań aby wspomóc samemu leczenie i pomóc sobie.