

## **Dr. SERGEJ VALERJEVIČ KOREPANOV, FITOTERAPEVT IN ONKOLOG**

### **O POMENU KREPITVE IMUNSKEGA SISTEMA JESENI**

### **IN UPORABI ZELIŠČ V FITOBOČKAH**



Znano je, da je naš organizem najbolj občutljiv in izpostavljen nevarnostim obolevanja jeseni in spomladi. Zato je priporočljivo, da septembra in oktobra ter marca in aprila poskrbimo za dvig odpornosti. Za to so primerni t.i. imunostimulatorji in adaptogeni kot so elevterokok, ženšen, čaga, zlati in rdeči koren, mumija, trpotec, navadni repinec itd.

Imunostimulatorji so snovi (zdravila ali hranila), ki stimulirajo odpornost organizma z aktivacijo ali povečano aktivnostjo komponent imunskega sistema. Adaptogeni delujejo na povečanje fizične in psihične sposobnosti organizma ter omogočajo njegovo adaptacijo ali prilagoditev na negativne okoliščine kot so bolezen, stres in psihofizične preobremenitve.

Dolgo časa je veljalo zmotno prepričanje, da bolniki v času zdravljenja s kemoterapijo in obsevanjem ne smejo uživati hrane in prehranskih dopolnil, ki delujejo kot imunostimulatorji in adaptogeni. Iz pogovora z onkologom in fitoterapevtom dr. Sergejem Valerjevičem Korepanovim iz Inštituta Alfit v Barnaulu navajam razlago, zakaj in od kod takšno prepričanje:

*»Konec 19.stoletja, ko so se pojavili prvi uspehi pri zdravljenju s kemijo in ko je farmacija uspela iz rastlin izvelči učinkovite sestavine, ki kot izvlečki delujejo močnejše, na primer iz maka opij, je šla vsa medicina v sodelovanju s farmacijo v razvoj farmakoterapije, fitoterapija pa je ostala pozabljena in izključena iz medicine. Zdravniki so imeli na voljo široko ponudbo farmacevtskih izdelkov in se niso več zanimali za fitoterapijo, sistem izobraževanja pa jo je obšel, zato zdravniki tudi niso dobili nobenega znanja o zdravljenju s pomočjo rastlin. Moje osebno mnenje je, da farmakološki preparati zdravijo telo, fitomedicinski preparati pa vzpostavljajo v telesu homeostazo. Gre za popolnoma različna pristopa k zdravljenju. Danes že 40-50% onkologov priznava fitoterapijo kot podporno oz. dopolnilno zdravljenje. Če fitoterapijo imenujemo dopolnilno zdravljenje, to pri onkologih ne vzbuja občutka ogroženosti in s tem zavračanje tovrstnega zdravljenja.«*

Dr. Korepanov že od l.1991 vodi Inštitut Alfit v Barnaulu, v okviru katerega deluje tudi zavod Galen, kjer se ukvarjajo s proizvodnjo zdravilnih pripravkov izključno iz rastlin. Uspehi, ki jih ima inštitut z zdravljenjem vrste bolezni, predvsem pa onkoloških, je posledica strokovno vodenega zdravljenja, ki je usmerjeno predvsem v aktiviranje organizma, da razvije svoje lastne sposobnosti za borbo z boleznijo. Dr.Korepanov, rojen l.1959 v majhni altajski vasi 150

km od Barnaula, je l.1982 zaključil študij medicine kot specialist ginekolog in porodničar. Ko je pričel z delom na Onkološkem inštitutu, se je pričel zanimati tudi za fitoterapijo.

Sam o tem pravi:

*»Kot študent medicine sem se zanimal tudi za zdravljenje z rastlinami, ker me je o njih že v otroštvu poučeval oče, ki je bil profesor biologije. Posebej pa so me rastline pritegnile po tem, ko sem kot onkolog videl, da pacienti ne glede na to ali jim zdravniki onkologi priporočajo ali prepovedujejo – pijejo različne zdravilne čaje. Odločil sem se, da natančno proučim to področje s stališča znanosti.«*

Pri tem je dr.Korepanov, kot je bilo pričakovati, sprva naletel na precejšnje nerazumevanje kolegov, ki so kot edini način zdravljenja onkoloških bolnikov priznavali le »sveto trojico« - operacijo, kemoterapijo in obsevanje. Uspehi, ki jih dosega v svojem inštitutu pa so mnoge zdravnike prepričali, da je vztrajanje na starih principih nesmiselno in da je potrebno bolniku ponuditi tudi vzporedno zdravljenje z rastlinami.

Dr.Korepanov pravi:

*»Operacija, kemoterapija in radioterapija delujejo na tumorje – uničujejo tumorske celice, obenem pa imajo negativne stranske učinke. Fitoterapija deluje enako, nima pa negativnih učinkov, ampak prav nasprotno – krepi organizem. Ko sem se pričel ukvarjati s fitomedicino, sem se želel najprej prepričati o dveh pomembnih stvareh:*

*1. Da zdravilne rastline ne stimulirajo rast tumorskih celic, zlasti tiste rastline, ki so pri zdravnikih v preteklosti vzbujale pomisleke in strah: elevterokok, zlati koren, ženšen, čaga, trpotec itd. Prevladovalo je namreč prepričanje, da t.i. adaptogeni delujejo kot biostimulatorji, kar pomeni, da verjetno stimulirajo tudi rast tumorskih celic. V praksi pa se je pokazalo, da adaptogeni krepijo organizem, da se lažje bori s tumorji in delujejo na stabilizacijo procesa, zmanjšujejo tumorje, nikakor pa jih ne stimulirajo.*

*2. V poizkusih na miših, ki smo jih delali v kliničnih študijah, smo ugotovili, da fitoterapija povečuje učinek kemoterapije, radioterapije in operacije. Študije so tudi pokazale, da se je močno zmanjšalo metastaziranje ali zasevanje. Večletne raziskave na Onkofarmakološkem inštitutu v Tomsku pa so dokazale, da so se adaptogeni izkazali kot koristni zaradi več vrst delovanja: preprečujejo in zavirajo nastanek raka, ob hkratni uporabi s kemoterapevtiki pa tudi izrazito, pri večini terapij kar za 60%, povečajo učinkovitost kemoterapije. Z uporabo adaptogenov se občutno podaljša čas preživetja pri raku in omeji razvoj metastaziranja. Raziskave so potrdile še eno zelo pomembno ugotovitev: adaptogeni občutno ali pa celo v celoti zmanjšajo neprijetne stranske učinke kemoterapije.«*

Svoje izkušnje o podpornem zdravljenju onkoloških bolnikov je dr.Korepanov nazorno opisal v svoji knjigi. **»Rastline v profilaksi in zdravljenju raka«**. Knjiga je nazorna predstavitev naravnih načinov zdravljenja s pomočjo rastlin, pri čemer avtor zdravnik onkolog in fitoterapevt pokaže pravo pot sodobni medicini – sodelovanje znanosti in ljudskega zdravilstva - in pri tem poudarja:

*»Fitomedicino razumem v okviru konvencionalne medicine kot dopolnilno zdravljenje. Tako onkologi in ostali zdravniki niso ogroženi, pacient pa dobi kakovostno naravno zdravilo. Za pacienta ni namreč prav nič važno, kdo je glavni – medicina, farmacija ali fitomedicina - pomembno je, da ima zdravljenje učinek. Pomembno je tudi to, da pacientu uživanje naravnih adaptogenov in imunostimulatorjev priporoča sam zdravnik, ki pozna učinek delovanja določenih rastlin. «*

Vzporedno z delovanjem Inštituta in fitocentra Alfit je dr.Korepanov s sodelavci postavil tudi zavod Galen, kjer iz zdravilnih rastlin izdelujejo fitomedicinske pripravke. Sam pravi, da se je pri znanstvenem raziskovanju zdravilnega učinka rastlin soočil z vprašanjem, kako naj te

rastline ponudi ljudem, saj vendar večina bolnikov ne more sama nabirati rastlin. V tistem času so se na trgu pojavili t.i. biološko aktivni dodatki iz tujine, ki so imeli zelo visoke cene. Ljudje so za tuja zdravila, ki vsebujejo sestavine iz zdravnih rastlin, ki rastejo tudi na Altaju, prodajali avtomobile, hiše itd... Ogorčen nad izkoriščanjem bolnih ljudi, ki se oprimejo vsake slamice, da bi se pozdravili, in prodajajo svoje imetje za proizvode, ki jih lahko dobijo tudi doma za smešno malo denarja, poleg tega pa bi bil izvor teh proizvodov resnično naraven in njihov učinek še večji, se je s sodelavci odločil za nakup stroja za briketiranje zdravnih rastlin. Za nakup stroja so izčrpali vse svoje pripravke. Zavod so zgradili s prostovoljnim delom, gradbeniki, ki so jim pri tem pomagali, pa so se odrekli plačilu v zameno za zdravstveno oskrbo oz. terapije. Tako je pričel delovati zavod Galen, ki je sprva iz altajskih zdravnih rastlin izdeloval le preparate za onkološke bolnike in uspel z altajskega trga izriniti drage evropske in ameriške preparate.

O tem zakaj je tako zelo pomembno skrbeti za visoko raven odpornosti, dr. Korepanov pravi: *»Rak je posledica dveh škodljivih dejavnikov: delovanja škodljivih snovi oz. okoliščin in oslabljenega imunskega sistema. Krepak organizem je sposoben izničiti škodljive vplive, zato je potrebno neprestano vzdrževati močan imunski sistem. Brez izjeme je vsak organizem najbolj ogrožen spomladi in jeseni. V tem času moramo zato poskrbeti za dvig imunite in podporo oslabelemu organu. Od septembra ali od marca priporočam dva meseca uživanje adaptogenov, ki kot imunoregulatorji krepijo organizem in ga ščitijo pred respiratornimi in tudi onkološkimi boleznimi. Zelo pomembno je tudi uživanje adaptogenov in imunostimulatorjev pred operacijo, kemoterapijo in obsevanjem. Iz svoje klinične prakse lahko kot ginekolog navedem tipičen primer: pri zdravljenju raka materničnega vratu je bilo veliko primerov škodljivega delovanja obsevanja in čeprav smo primarno bolezen uspeli pozdraviti, so bili stranski učinki obsevanja tako škodljivi, da je pacientka do konca življenja ostala invalidka – predvsem zaradi poškodb mehurja in črevesja. Ko sem pri svojih pacientkah ob postavitvi diagnoze že pred zdravljenjem uvedel podporno zdravljenje z rastlinskimi adaptogeni in imunostimulatorji, je konvencionalno zdravljenje potekalo brez zapletov in brez stranskih učinkov.«*

Ob tistih adaptogenih, ki jih moramo kupiti, pa Korepanov opozarja, da imamo v lastnem naravnem okolju veliko rastlin, ki jih je smiselno vključiti v vsakodnevno prehrano: limono, smrekove vršičke, trpotec itd. Limona in smrekovi vršički so na primer med drugim tudi vir C vitamina, ki je zelo pomemben za zdravje. Dnevna potreba organizma po C vitaminu je 100 mg, pri kadilcih in bolnikih pa 150 mg. Ena limona ima do 70 mg C vitamina, smrekovi vršički v medu in iglice v čaju pa imajo poleti 150 mg, pozimi pa od 400-450 mg C vitamina, kar pomeni, da zadošča ena mala žlička dnevno. Eno izmed najbolj cenjenih zelišč je tudi trpotec, ki ga mnogi poznajo le kot plevel, v fitomedicini pa je cenjen tudi kot zdravilo proti raku. Znanstvene študije so pokazale, da je delovanje kemoterapije kar za 60% bolj učinkovito pri sočasnem uživanju trpotca, zmanjšani pa so tudi negativni stranski učinki.

Trpotec (*Plantago major* ali *Plantago lanceolata*) je bil do leta 1968 tudi v uradni medicini uporabljan kot zelo učinkovito sredstvo proti raku. V nekaterih starih zapisih je trpotec imenovan kralj poti. Ugodno rastišče za trpotec so zbita tla, kjer težko raste kaj drugega kot trpotec, ki tam dobesedno kraljuje. V neolitikumu in starejši bronasti dobi so nastajale prve gručaste naselbine in njihovi prebivalci so »izhodili« prve poti, ki so nudile ugodne pogoje za rast trpotca. Te poti so bile v bistvu poti duhov in bogov, ravne in urejene poti med bivališči živih in bivališči mrtvih, poti do mesta, kjer so izvajali rituale, opravljali daritve in častili prednike in duhove zemlje, vode, ognja, zraka. Po tej poti so bogovi prihajali k ljudem in po tej poti so mrtvi odhajali v onostranstvo. To so bile svete poti, ki so jih skrbno negovali in na

njih ni smelo rasti nič. Toda trpotec se je vedno znova zarasel, zato so ga povezali z boginjo spodnjega sveta Proserpino (Persephona), vladarico sveta mrtvih. Večina smrti v preteklosti je bila posledica poškodb in izkrvavitve. Ko se je ranjen človek odpravljaj na pot k Persephoni, mu je ta na njegovo pot nasula trpotec, ki zaustavlja krvavitve, in mu s tem ponudila možnost preživetja. Duhovi in bogovi so dobrohotni, narava je modra, človek pa je na vse to na svoji evolucijski poti pozabil. Poleg tega, da je trpotec izjemen hemostiptik, je tudi izvrstno zdravilo proti glavobolu: trpotec moramo nabrati pred sončnim vzhodom (pri čemer ne smemo uporabljati kovine) in ga z rdečo ruto povežemo na bolečo glavo – glavoboli vseh vrst »čudežno« izginejo!

Zdravilni učinek trpotca nas spremlja že tisočletja. V stari kitajski medicini so ga izredno cenili. Grški zdravnik Dioskurid (okrog leta 50 n.š.) mu je v svoji knjigi posvetil dolgo poglavje, v katerem je hvalil njegov učinek pri številnih boleznih. Njegov sodobnik, rimski naravoslovec Plinij, je rastlino že poimenoval »plantago« in visoko cenil njen vpliv kot adstringens. V srednjeveških zeliščarskih knjigah so to visoko cenjeno zdravilno rastlino priporočali za kar 24 različnih obolenj. V ljudskem zdravilstvu se je njena velika priljubljenost ohranila do danes, fitomedicina pa trpotec priporoča pri podpornem zdravljenju onkoloških bolezni.

Zelo priljubljen način za vzdrževanje dobrega stanja odpornosti je savnanje v t.i. fitobočki ali sodčku za savnanje iz lesa sibirske cedre. O učinku fitoncidov, rastlinskih baktericidov z močnim antimikrobnim delovanjem, ki so v lesu, smoli, olju in iglicah sibirske cedre, je bilo opravljenih precej raziskav. Fitoterapevtsko delovanje fitobočke dopolnjuje tudi zdravilna moč rastlin, ki jih dodajamo v izparilnik. Dr. Korepanov poleg vsakodnevnega savnanja v savni iz lesa sibirske cedre za krepitev imunskega sistema podaja še priporočila za uporabo izbranih zdravilnih zelišč v izparilniku pri določenih zdravstvenih težavah. Med množico le-teh sem izbrala tista, ki so del našega naravnega okolja ali pa dostopna kot eterična olja:

**OSTEOHONDROZA, ARTRITIS, REVMA in drugi degenerativni ter distrofični procesi v tkivih:** močvirski sabelnik (*Comarum palustre*), divji kostanj (*Aesculus*), navadna breza (*Betula pendula*), njivska preslica (*Equisetum arvense*), rožmarin (*Rosmarinus officinalis*), šentjanževka (*Hypericum perforatum*)

Močvirski sabelnik regenerira kostne in hrustančne strukture, odpravlja bolečine, normalizira sestavo in količino sklepne tekočine. Breza (listje) odpravlja vnetje in ima diuretični učinek. Njivska preslica pospešuje raztapljanje soli, krepitev kostne mase in odpravlja vnetja. Divji kostanj regenerira poškodovane strukture, odpravlja vnetja, zmanjšuje bolečine. Rožmarin in šentjanževka pa dvigata razpoloženje, lajšata bolečine in delujeta protibakterijsko.

**ZA POMIRJEVANJE:** šentjanževka (*Hypericum perforatum*), eterično olje sibirske cedre, dobra misel (*Origanum vulgare*), mladi storžki gorskega bora, semena kakava, sivka (*Lavandula*).

Vsaka od teh rastlin ima sedativno delovanje različne jakosti, skupaj pa se dopolnjujejo in krepijo medsebojne lastnosti, sproščajo, zmanjšujejo razburljivost, lajšajo spazme, pomirjajo, odpravljajo težave zaradi porušene homeostaze pri delovanju perifernega in centralnega živčnega sistema, nerveze, bolezni notranjih organov, ki so povezane z živčnim sistemom (razjede želodca in dvanajstnika), osteohondrozo itd...

**BOLEZNI DIHAL:** rožmarin (*Rosmarinus officinalis*), materina dušica (*Thymus*), evkalipt (*Eucalyptus*), žajbelj (*Salvia officinalis*), eterično olje sibirske cedre.

Te zdravilne rastline imajo močno antiseptično delovanje, odpravljajo vnetja, spodbujajo aktiviranje zaščitnih funkcij organizma, ustavijo razvoj patogene mikroflore, lajšajo težave pri dolgotrajni kronični boleznih dihal, tudi če klasično zdravljenje ne daje zelenega učinka. Obenem izboljšajo presnovo, kar prispeva k učinkovitemu čiščenju organizma.

**SPLOŠNA KREPITEV ORGANIZMA:** veliki oman (*Inula helenium*), rapontika (*Leuzea carthamoides*), materina dušica (*Thymus*), gorski bor (mladi storžki), semena kakava. Indikacija za uporabo teh zelišč so vsa stanja, za katere je značilen zmanjšan imunski odziv telesa: po težki bolezni, splošna zastrupitev, uživanje močnih zdravil, astenija, sindrom kronične utrujenosti, fizična in psihična preobremenjenost. Vse te rastline delujejo kot imunostimulatorji, veliki oman aktivira presnovo, pospešuje krvni obtok, pomirja; borovi storžki pomagajo krepiti zaščitno moč organizma in pospešujejo čiščenje organizma; materina dušica obnavlja tonus in deluje proti depresiji.

**PROTI CELULITU:** močvirski oslad (*Filipendula ulmaria*), japonska sofora (*Styphnolobium japonicum*), divji kostanj (*Aesculus*), ptičja dresen (*Polygonum aviculare*)  
Te rastline imajo močan anticelulitni učinek: izboljšajo mikrocirkulacijo in presnovne procese v podkožnem tkivu, pospešijo odstranjevanje odpadnih produktov in odvečnih tekočin, normalizirajo endokrine procese, spodbujajo krvni obtok in pospešijo hujšanje.

**ZELIŠČA ZA OTROKE:** navadni hmelj (*Humulus lupulus*), ptičja dresen (*Polygonum aviculare*), materina dušica (*Thymus*), evkalipt (*Eucalyptus*), prava kamilica (*Matricaria chamomilla*), dobra misel (*Origanum vulgare*).

Te rastline se priporočajo pri otrocih z astmo, bronhitisom, pri živčni razdražljivosti, oslavljenem imunskem sistemu, pri nenormalni črevesni flori. Vsebujejo eterična olja, ki znižujejo in preprečujejo alergijske reakcije, odpravljajo vnetja, odpravljajo krče in pomirjajo.

Dr. Korepanov v svoji novi knjigi z naslovom »**Obrazi rastlin – rastlinski svet v očeh zdravnika**« poudarja, da imajo rastline tako kot ljudje svoj značaj, ali kot pravi on »svoj obraz«, in priporoča ljudem, da si ne glede na farmakološke vsebnosti rastlin, rastline izberejo tudi sami po ključu »notranjega glasu« oz. simpatije. Zdravnikom pa priporoča, da v svoji klinični praksi nasvetom pacientom, da čim več časa preživijo v naravi, dodajo tudi priporočilo, naj si tam naberejo tudi kakšno zdravilno rastlino.

Maria Ana Kolman  
30.8.2018