

AKUPUNKTURA KAO PUT ISCELJENJA



ZDRAVLJE – ŠTA (NI)JE TO? Jeste li se zapitali skoro šta je to “zdravlje”? Šta je za vas zdravlje i da li je „zdravo” isto ili različito za sve nas?

Sa stanovišta holističke i Kineske medicine/akupunktore, zdravlje nije odsustvo simptoma i njihova manifestacija. Isto tako, zdravlje nije ono kad se dobro nosimo sa svim s čime se suočavamo u toku dana, i što primjećujemo da nas, na primer, malo boli glava-ali ništa strašno...; malo bole leđa („kao i sve žene kad imaju menstruaciju” apsolutno netačno); loš san (npr. „mora da je pun mesec”) – primera je mnogo kada se normalizuje nešto što ne bi trebalo normalizovati. Nešto čime telo skreće pažnju na sebe, a mi uporno nastavljamo jer „nemamo izbora”, „nije tako strašno”, jer smo podsticani stalno i uporno, sa svih strana, da nastavljamo dalje, jer „život ne čeka”.

Onako kako ja vidim zdravlje, i kako ga zagovaram u svojoj kliničkoj praksi, radeći sa pacijentima na svim nivoima bitisanja – fizičkom, mentalnom, emotivnom i duhovnom – jeste nešto sasvim drugo. Holistički pristup zdravlju je onaj koji svaku osobu i njeno zdrav-

lje sagledava individualnom „lupom”, a akupunktura nudi prirodna zdravstvena rešenja bazirana na jedinstvenosti svih nas. Naša jedinstvenost se ne ogleda samo u različitim genetskim kodovima, već se uzimaju u obzir i različiti načini života, kulturno nasleđe, sociološki faktori i mnogo toga drugog. Veoma je važno sagledati sve ove faktore pri odabiru alatki unapređenja zdravlja i za ponovno uspostavljanje ekvilibrijuma.

Zdravlje počinje iznutra. Ono o čemu se najčešće govori kada je zdravlje u pitanju jeste zdrava ishrana, vežbanje, upotreba suplemenata kada je to potrebno, meditacije, joga. Međutim, ja sam mišljenja, i to naglašavam, da zdravlje ima još dublje korene i da počinje odlukom, željom i namerom da budemo zdravi. Zdrava svest je osnova za sve pokretače alatki postizanja zdravlja, i da je treba gajiti kao osnovu dugoročnog procesa sticanja i održavanja zdravlja. Jednostavno, kada donesemo odluku da budemo

zdravi, prirodno je da ćemo istraživati šta i kako nam je dostupno da do našeg optimalnog zdravlja i stognemo. Kakva su nam prethodna iskustva što se tiče korišćenja raznih načina ishrane, vežbanja, preporuke, sve to će nas polako opredeljavati za sledeći korak, i tako je proces već započeo. Sve počinje u umu i onda, preuzimanjem koraka, akcije, dolazimo do startne pozicije manifestacije. Za svakog od nas, ti koraci će biti drugačiji i ići ćemo različitim „brzinama”.

INDIVIDUALNO A KOLEKTIVNO – KAKO AKUPUNKTURA UTIČE NA HORMONALNU RAVNOTEŽU

Uz sve rečeno, bez obzira na našu individualnu konstituciju, pol, životno doba, postoji jedan zajednički faktor koji je kod svih nas deo naše konstrukcije, a to je hormonalni status. Dobro zdravlje, na ovaj ili onaj način, jeste rezultat pravilnog funkcionisanja ovog sistema, finog i složenog mehanizma, koji zahteva pažljivo i stalno održavanje i negu.

Jedna od najuspešnijih metoda komplementarne medicine jeste baš akupunktura – deo holističke medicine koji izvanredno uspostavlja ravnotežu hormona u bilo kom životnom dobu. Dokazano je da akupunktura utiče na ovu ravnotežu tako što se njome može postići nivelacija rada centralnog nervnog sistema i preteranog lučenja hormona stresa, kortizola i adrenalina, a istovremeno pojačavanje uticaja perifernog nervnog sistema i stimulisanje lučenja endorfina.

Kortizol, hormon stresa, luči se pri svakom našem intenzivnom reagovanju na stres. Naše telo ne razlikuje na hormonskom nivou stvarnu, životnu opasnost, kada je njegova uloga presudna za održanje života, i nebitnog-kada nas neko pretekne u saobraćaju, kada nas iz takta izvede kolega na poslu, kada slušamo vesti. Reakcija na spoljne stresore, dakle,

od presudne je važnosti naučiti da razlikujemo bitno od nebitnog, ono na šta možemo da utičemo i promenimo i ono što ne možemo.

Akupunktura je prirodni modulator stresa, jer se aktivacijom određenih tačaka na telu ono stimuliše da samo dođe u stanje ekvilibrijuma putem gore navedenog mehanizma funkcionisanja. Pomaže nam da postignemo da naše reakcije na stresore, vremenom, postaju kratkotrajnije, manje intezivne, i uz kontinuiran rad na sebi, gotovo zanemarljive.

Akupunktura, sem toga, tokom procesa usvajanja novih energetske preusmeravanja, pomaže da stresne situacije sagledamo realnije. Veoma je bitno ne negirati negativne životne tokove, loše okolnosti, i tako dalje, jer i nova tekovina našeg doba, „toksična pozitivnost“ ne doprinosi našem hormonalnom zdravlju. Bitno je sagledati okolnosti onakvima kakve su, prepoznati naše emocije i naše emotivne reakcije, potvrditi ih, i tek onda krenuti u akciju transformacije. Hormoni se neće tek tako smiriti samo ako „mislimo pozitivno“ – proces balansa je baš to – proces, i potrebno je dati malo vremena i telu i umu da se naviknu na ovu činjenicu. Tretmani akupunktura su odlična alatka da pomognu u ovom procesu, jer je evidentirano da se dešavaju promene i na energetskom i na fiziološkom planu u našem organizmu.

S obzirom da znamo da i zdravlje i lepota počinju iznutra, disbalans hormona je veoma često primetan na licu i telu i u zavisnosti od životnog doba, i različito se i manifestuje. Od pojave bubuljica, akni, ekcema, psorijatičnih promena, preko ekstremne suvoće kože i sluzokože, naročito u periodu peri menopauze i menopauze pa do fluktuacija telesne težine, hormoni su svuda prisutni. Njihov pravilan rad je presudno važan da bi se naš život odvijao neometano i da bismo izgledali najbolje što možemo.

Najbolje rezultate daju kombinacije tretmana akupunktura, kvalitetnog planiranja ishrane osmišljenog od strane nutricioniste za svakog individualno, kvalitetene kozmetičke nege i personalizovanog vežbanja. Šanse su male da će vam onda biti potrebne intervencije metoda konvencionalne medicine, osim ako već nemate kakve hronične, prethodno ustanovljene tegobe, u kom slučaju, sve gore navedeno MORA da se kombinuje sa savetovanjem lekara specijalista i njihovim stručnim preporukama.

Ono što je takođe važno naglasiti, jeste da je za uspostavljanje poremećene ravnoteže hormona potrebno odvojiti vreme i vežbati strpljenje, faktori koji su nam potrebni da bismo prepoznali kako se odvija taj proces balansiranja, najpre iznutra, a onda i spolja, na licu i telu.

KADA SU HORMONI U RAVNOTEŽI:

- Imamo kvalitetan san, budimo se odmorni i orni za novi dan
- Kod žena, menstrualni ciklus je uredan i ne predstavlja period kada apsolutno ne možemo da funkcionišemo usled bolova; PMS je minimalan ili ga nema
- Imamo dobar i zdrav apetit, bez naglašenih potreba za bilo kojom vrstom hrane, naričito slatkijima
- Koža i kosa nam ne predstavljaju problem, osim minornih eventualnih fluktuacija, koje mogu biti i usled spoljnih, pored unutrašnjih, faktora (izuzetak je, kao što je već navedeno, situacija kada postoje određena hronična obolenja ili tegobe i kada postoji terapija lekovima)
- Imunitet nam je robustan, otporni smo na sezonske prehlade, virusne infekcije i alergije
- Emotivne reakcije su nam umerene i prilagođene situaciji

Bitno je zapamtiti da sve započinje u našoj svesti i da smo mi odlučujući faktor za održavanje našeg zdravlja. Za zdravlje naših hormona zaduženo je dosta faktora, kako unutrašnjih, npr. naša konstitucija, tako i spoljašnjih – naše reagovanje na spoljašnje stimule, ali bez obzira koja je kombinacija u pitanju, možemo i treba da se zauzmemo za sopstveni život i preuzmemo, na bilo koj način, odgovornost za svoje zdravlje. Naravno, ako, i kada je pomoć potrebna, treba je zatražiti, i to je ujedno prava odlika jakih i samosvesnih osoba – biti u stanju da se stane, predahne, i potraži savet i pomoć.

Novina danšnjeg doba je da sve više ljudi primećuje kauzalnu vezu fizičko-psihičko-duhovnog plana, a i da se sve više medicinskih stručnjaka uključuje u rad sa praktičarima holiističke medicine, od kojih je jedna od najbitnijih, baš Kineska akupunktura. Jer, jedno je sigurno – mi smo tu za vas, i dužnost nam je (a mnogima od nas i veliko zadovoljstvo) da vas podržimo i pomognemo vam da postignete najbolje moguće zdravlje i razvijete dugoročne dobre životne navike, svako sa stanovišta svoje ekspertize i praktikujuće medicine. **Z**

GORDANA MIRIAM PETROVIĆ
BSC HONS
 AKUPUNKTUROLOG SPECIJALISTA
 HOLISTIČKE MEDICINE