



HOLISTINĖ medicina: TEISINGAS požiūris į sveikatą

Jau senovėje pastebėta, kad žmogaus organizmas yra unikali vientisa sistema, puikiai žinanti, kaip atpažinti ligą ir su ja kovoti. Dar Hipokratas teigė, jog žmogui susirgus serga visas organizmas, o ne pavieniai organai. Todėl pirmiausia reikia šalinti ligos priežastį ir gydyti patį žmogų. Šiais teiginiais remiasi holistinė medicina. Būtent holistinis požiūris į žmogų yra XXI a. medicinos pagrindas. Apie tai ir kalbamės su Žmogaus sveikatos centro vadovu, vidaus ligų gydytoju dr. Olegu BULANOVU.



**dr. Olegas
BULANOVAS**

Žmogaus sveikatos
centro vadovas

Kitoks požiūris į žmogų

1998 metais Jungtinėse Amerikos Valstijose atliktų medicininių tyrimų rezultatai pribloškė medikus. Ištyrinėję 33 mln. ligos istorijų, mokslininkai nustatė, kad mirtingumas nuo šalutinio vaistų poveikio yra kur kas didesnis nei nuo lėtinių ligų. Iš 33 mln. į ligonines patekusių žmonių mirė net 2 mln.! Šie tyrimai ir paskatino pasaulio mokslininkus keisti požiūrį į gydymą. Imta suvokti, kad gydyti reikia ne ligą, o patį žmogų, ne tam tikrus ligos simptomus, o apskritai visas organizmo sistemas. Toks požiūris į mediciną pradėtas vadinti holistiniu.

„Kiekvienas gydytojas turėtų būti holistinės medicinos atstovas, kaip pavyzdžiui, visiems gerai žinomas TV seriale herojus daktaras Hausas. Tokia turėtų būti ir šeimos gydytojo pozicija. Deja, labai dažnai pradeda gydyti pavienius ligos simptomus ir skiriama per daug cheminių vaistų. Tuo tarpu holistinės terapijos metu pacientas turė-

tų sužinoti tikrąsias savo ligos priežastis, o jas pašalinus – harmonizuoti organizmo veiklą ir visiškai pasveikti“, – teigia dr. O. Bulanovas.

Tikros priežastys

Be abejo, negalima ignoruoti tradicinės medicinos specialistų (chirurgų, radiologų ir kt.) kvalifikuotos pagalbos. Kaip ir cheminių vaistų, nes yra situacijų, kai jų vartoti tiesiog būtina.

Bet įsivaizduokite tokią situaciją. Į gydytoją kreipiasi žmogus dėl padidėjusio kraujospūdžio. Pacientas skundžiasi, kad jį labai neigiamai veikia darbas prie kompiuterio, nes užtenka pasėdėti 10–20 minučių ir spaudimas iš karto šokteli iki 150/100, o kartais ir daugiau – tada ima skaudėti galvą. Ką darys tradicinės medicinos atstovas? Jis tiesiog paskirs cheminių preparatų, reguliuojančių kraujospūdį. Tuo tarpu holistiniais metodais gydantis medikas išklausinės žmogų apie gyvenimo būdą ir greičiausiai patars pacientui daugiau laiko praleisti gryname ore, išmokti atsipalaiduoti. Mat aprašyta situacija yra atšakas į stresą, kurį sukelia ilgas darbas prie kompiuterio. Todėl holistinėje medicinoje deramą vietą užima psichoterapija. Taikoma kartu su kitais tinkamai paskirtais gydymo metodais ji atlieka labai teigiamą vaidmenį.

Svarbu tinkamai diagnozuoti

Žmogaus sveikatos centre atliekamas visų organizmo organų ir sistemų tyrimas unikaliomis kompiuterinėmis diagnostikos priemonėmis. Vienas iš diagnostikos tyrimų

– mikrobangų biorezonansinis testas, padedantis nustatyti tikrąsias ligos priežastis. Pavyzdžiui, dėl paprasto storosios žarnos užteršimo mes susiduriame su daugybe ligų – pradeda galvos skausmais ir baigiant imuniteto sutrikimais, o jei kraujyje yra per daug cholesterolio, padidėja arterinis kraujospūdis, pradeda svaigti galva ir darosi silpna. Taigi nustčius ligos priežastį, nesunku paskirti tinkamą kompleksinį gydymą, kuris ligą įveiks per trumpiausią laiką. Tokiu būdu efektyviai gydomi ir tie žmonės, kurie nebežino kur kreiptis, nes tradicinė medicina negali jiems padėti, nors pacientai ir jaučiasi prastai.

Apie sveiką mitybą


Be to, holistinė medicina suvokia ir palaiko sveikos mitybos naudą žmogaus organizmo sistemoms. Nors daugelis lietuvių pusryčiams mielai renkasi pieno produktus, dr. O. Bulanovas daugelio iš jų nerekomenduoja vartoti. Žmogaus organizmas sunkiai virškina pieno baltymą, šokoladą, ledus, ypač sunkiai virškinama varškė, iš kurios baltymo kazeino yra gaminami klijai, naudojami baldų gamyboje! Taigi iš pieno produktų verčiau rinktis sviestą, kefyrą ir grietinę.

Kava taip pat įtraukta į nerekomenduojamų vartoti produktų sąrašą. Pasirodo, jog 10 g kofeino (40 kavos puodelių išgertų iš karto) visiškai pakanka, kad numirtume! Be to, kofeinas stabdo vidaus organų raumenų veiklą. Dėl potraukio stipriai kavai nukenčia ir žarnyno bei tulžies latakų veikla.

Maitinantis labai svarbu derinti maisto produktus. Pavyzdžiui, mėsos ir žuvies nepatariama valgyti su bulvėmis, duona arba kruopomis. Mėsa labiau dera su šviežiomis daržovėmis.

Holistinės medicinos atstovai teigia, kad pasveikus reikia ir toliau stengtis gyventi sveikai. Kai mūsų organizmas išsivalys nuo teršalų, visi organai funkcionuos darniai, tada ir mes patys galėsime gyventi visavertį gyvenimą.

Lina JURGAIČIENĖ



**ŽMOGAUS SVEIKATOS CENTRAS –
VAIKAMS IR SUAUGUSIEMS**

Teikiamos paslaugos:

- Kompiuterinė diagnostika.
- Homeopatinis gydymas.
- Psichoterapija.
- Manualinė terapija.
- Įvairūs masažai.
- Žarnyno valymas (be diskomforto).
- Hirudoterapija (gydymas dėlėmis).

MUS RASITE:
UAB „Holistinė medicina“
Algirdo g. 9, Vilnius
Tel. (8 5) 233 9979
Mob. (8 659) 39 979
El.paštas: info@holimed.lt
www.holimed.lt