

ALTERNATIVNI NAČINI LEČENJA

www.pravoslovo.net

AKUPRESURA

Ovaj način lečenja sastoji se u pritiskanju točaka na telu prstima ili rukama da bi se izmenio unutrašnji protok navodne životne snage ili energije nazvane chi /či/, njezinim jačanjem, umirivanjem ili uklanjanjem prepreka za njen protok. Akupresura je jedna u nizu metoda lečenja koje se redovito upotrebljavaju u tradicionalnoj kineskoj medicini, sistemu zdravstvene zaštite koji je potekao iz Kine prije nekoliko hiljada godina i još uvijek nailazi na široku primjenu u azijskim zemljama.

Prema tradicionalnoj kineskoj medicini, tačke za akupresuru poredane su duž 14 telesnih meridijana ili puteva. Dvanaest meridijana je bilateralno, tj. njihove identične verzije (s istim skupovima tačaka) postoje na tijelu s obe strane. Preostala dva su unilateralna i pružaju se sredinom tijela. Ovih 14 meridijana ne odgovara niti jednom fiziološkom procesu ili anatomskoj strukturi tijela, poput živaca ili krvnih žila. Ali neka dobro kontrolisana ispitivanja daju naslutiti da akupresura može biti djelotvorna kod niza zdravstvenih problema, uključujući mučninu, bolove i slabost povezanu s moždanim udarom. Može se pritisnuti samo jednu tačku da bi se ublažilo određeni simptom ili tegobu; ili da bi se poboljšalo opšte stanje organizma, može se raditi na nizu tačaka tačno određenim redoslijedom.

Akupresuru može primijeniti neko ko je uvježban u toj tehnici ili se ona može vježbati kod kuće. Snaga pritiska se razlikuje od mjesta do mjesta, ali uopšte, na većini mjesta potrebno je primijeniti srazmeran pritisak prema dolje u trajanju od jedne do dvije minute. Ako primjenjujete pritisak na neko mjesto nekoliko puta za redom, dovršite postupak na jednoj strani tijela prije nego što prijedete na drugu.

Opasnosti su kod akupresure minimalne, pod uslovom da se poštuju neke mjere opreza. Tokom trudnoće nikad se ne smije pritiskati točke označene kao Slezena 6 i Debelo crijevo 4; ako je moguće, u cijelosti izbjegavajte predio trbuha. Nikad ne pritišćite otvorene rane, proširene vene, tumore, upaljenu ili inficiranu kožu, mjesta nedavnog operacijskog zahvata ili predjele u kojima se sumnja na prijelom kosti.

AKUPUNKTURA

Akupunktura, kao i akupresura, temelji se na tradicionalnoj kineskoj teoriji o meridijanima - putevima energije za koje se vjeruje da se pružaju tijelom, noseći životnu snagu ili energiju nazvanu chi /či/. Kod ovog načina liječenja, protok chija se kontrolira ubadanjem igala tankih poput vlasi kose na tačno određenim mjestima - istim onim mjestima poredanim duž meridijana koja se koriste u akupresuri. Za razliku od akupresure, akupunkturu mora obavljati za to osposobljeni praktičar.

Prosječni tretman sastoji se od zabadanja 5 do 15 tankih igala. One mogu prodrijeti u dubinu od samo nekoliko milimetara (na vrhovima prstiju, na primjer) ili pak do dubine od čak 7 ili 10 cm (na mjestima gdje postoji debeli sloj masnoga tkiva ili mišića). Postupak rijetko boli, iako često možete osjećati pečenje ili težinu. Osim ubadanja igala (ili katkad umjesto njega), osobe koje vrše akupunkturu mogu se odlučiti za liječenje nazvano moksibustija. Ono se sastoji od dovođenja topline izravno iznad mjesta za akupunkturu pomoću smotuljaka tinjajućeg ljekovitog bilja.

Zaista je dokazana sposobnost akupunkture da ublaži bolove kod mnogih pacijenata, a fizička osnova ublažavanja bolova pokazana je kroz laboratorijske eksperimente na životinjama; akupunktura oslobađa endorfine i druge oblike neurotransmitera koji služe kao prirodna sredstva protiv bolova u samom organizmu. No još uvijek je teško objasniti kako akupunktura može dugoročno ublažiti bolove.

Uz pomoć koju akupunktura pruža kod suzbijanja bolova, ustanovljeno je da je delotvorna i kod rehabilitacije nakon moždanog udara, te kod ublažavanja mučnine. Takođe se preporučuje kao način liječenja ovisnosti o drogama.

AROMATERAPIJA

Kod aromaterapije upotrebljavaju se eterična biljna ulja da bi se pospješilo opuštanje i ublažavanje simptoma kod određenih zdravstvenih tegoba. Eterična ulja su iznimno koncentrirani mirisni ekstrakti, dobiveni maceracijom (stavljanjem mirisnog cvijeća u mast) ili destilacijom (parenjem) od cvijeća, lišća ili korijenja. Ulja se razređuju tzv. temeljnim uljima, poput bademovog ili sojinog, a mogu se nanijeti masažom, pomiješane s vodom i upotrebljavati na koži kao obloge, dodane u kupku ili raspršene u vazduhu. Eterična ulja se nikad ne bi trebala uzimati *per os*; jedna kap ulja može odgovarati količini od 30 g ili više cijele biljke. Ako se unesu u organizam, ulja biljaka kao što su pelin, moksa, vratić, miloduh i kadulja su otrovna, a mogu biti čak i smrtonosna.

Osobe koje se bave aromaterapijom smatraju da miris ulja ima umirujući učinak na limbički sistem mozga, koji je uključen u kontrolu pamćenja, osjećaja i hormona. Neki praktičari aromaterapije također imaju teoriju da se ulja kroz kožu apsorbiraju i djeluju izravno u organizmu. No kritičari aromaterapije tvrde da je opuštanje koje se pripisuje uljima možda uzrokovano njihovim nanošenjem putem masaže, vrućih kupki i drugih ugodnih metoda.

RAD NA TIJELU

Rad na tijelu je zajednički naziv za mnogobrojne tehnike, i drevne i moderne, koje podstiču opuštanje i liječe zdravstvene tegobe (osobito tegobe sa sistemom mišića i kostura) kroz poduku o pravilnom kretanju, ponovno educiranje o držanju, vežbanju, masažu i razne druge oblike upravljanja tijelom. Neki tipovi rada na tijelu - uključujući masažu, qigong (či-gong), refleksologiju, shiatsu, i t'ai chi - mogu se provoditi kod kuće. Ostali možda zahtijevaju vodstvo stručnjaka.

Oblici rada na tijelu uključuju sljedeće:

Alexanderova tehnika usredsređuje se na ispravljanje uobičajenog držanja i načina kretanja za koje se smatra da oštećuju funkcioniranje organizma.

Astonovo modeliranje je tehnika koja prilagođava vođeno kretanje i ponovno učenje položaja određenim faktorima tijela svakog polaznika terapije ponaosob.

Feldenkraisova metoda odlikuje se pojedinačnim seansama koje izvodi za to osposobljeni praktičar, tijekom kojih se upotrebljavaju verbalno usmjerava ne vježbe, dodir i kretanja za podučavanje novih modela i poboljšanje u držanju tijela, kretanju i disanju.

Hellerwork, ogranak Rolfinga (strukturalna integracija), kombinira dodir i ponovno učenje kretanja da bi se podučilo metode kojima se bez stresa izvode svakodnevne aktivnosti.

Masaža uključuje izbor manualnih načina liječenja koji upravljaju mekim tkivima u organizmu da bi smanjili napetost i stres, pojačali cirkulaciju, pomogli liječenju mišića i ozljeda drugih mekih tkiva, suzbili bolove i podsticali opšte blagostanje.

Mioterapija je oblik dubinske masaže koja se upotrebljava da bi se smanjilo napetost i bolove koji potječu iz točno određenih točaka u mišićnim slojevima organizma.

Refleksologija se sastoji u manipulaciji određenih predjela na stopalima - i katkad rukama - sa svrhom dovođenja organizma u homeostazu ili ravnotežu. Prema refleksolozima, različita područja stopala odgovaraju određenim organima ili tjelesnim sistemima i stimulacija odgovarajućeg područja ima za cilj ukloniti energijske blokade za koje se smatra da uzrokuju bolove ili oboljenje u povezanim strukturama. Raspored područja refleksologije na stopalima odražava organizaciju u organizmu u toj mjeri da su organi s desne strane tijela zastupljeni na desnom stopalu, a tako je i s lijevom stranom.

U refleksologiji je nekoliko osnovnih tehnika, koje možete provesti vi sami ili partner. U

temeljnoj tehnici palca upotrebljava se unutarnji rub jagodice palca (onaj udaljeniji od ostalih prstiju) da bi se njime »hodalo« po refleksnim područjima; hodanje se sastoji od kretnji gmizanja prema naprijed, u kojima se savija prvi zglob na palcu i neznatno popravlja zdravstveno stanje.

Kiropraktičari nastoje ponovno dovesti organizam u ravnotežu ručnom manipulacijom kralježnice i drugih zglobova i mišića, dopuštajući tako sustavu živaca, mišića i kosti da nesmetano funkcionira.

Danas su kiropraktičari podijeljeni u dva glavna tabora. Jedan, po shvatanjima tradicionalistički, doživljava subluksacije kao uzrok većine zdravstvenih tegoba. Oni drugi, koji se smatraju naprednima, teže tome da uvedu kiropraktiku u primarnu zdravstvenu zaštitu, s naglaskom na liječenju bolova u leđima i problema s mišićima i kosturom, zajedno s manipulacijom.

Iako se kiropraktika svrstava u alternativnu medicinu, postala je prihvaćena do određene mjere, djelomično zato što je velik broj novijih ispitivanja pokazao da je ona prilično djelotvorna u rješavanju problema kao što su akutni bolovi u krstima.

LIJEČENJE LJEKOVITIM BILJEM

Biljni lijekovi se pripremaju od različitih dijelova bilja -lišća, stabljike, korijena, kore itd. Oni obično sadrže mnoge biološki aktivne sastojke te se prvenstveno upotrebljavaju za liječenje blagih ili kroničnih zdravstvenih tegoba. (Barem četvrtina svih konvencionalnih farmaceutskih sredstava sadrži nešto istih sastojaka, iako obično u pročišćenom obliku.) Ljekovito bilje može se pripremiti kod kuće na puno načina, bilo da se koriste svježi ili osušeni sastojci. Biljni čajevi i oparci mogu biti različite jačine, ovisno o tome koliko ste ih dugo pustili da odstoje. Korijenje, kora ili drugi dijelovi biljke mogu se kuhati da bi se dobilo jaku otopinu zvanu dekokt (uvarak). Oparcima i uvarcima može se dodati med ili šećer da bi se dobio sirup. U prodavaonicama biljni lijekovi mogu se također kupiti u obliku tableta, pilula ili praška, ili u koncentriranjem tekućem obliku po imenu ekstrakt i tinktura. Oni se mogu nanijeti lokalno u obliku krema ili masti, tako da se njima natopi komad tkanine koji se stavlja kao oblog ili tako da se nanese izravno na kožu kao mekan, topao oblog (primjerice od mekinja). Za biljne lijekove važe drukčiji propisi nego za konvencionalne lijekove jer je jačina u kojoj se pojavljuju vrlo nepredvidiva; količina aktivnih sastojaka uvelike se razlikuje, ovisno o tome koristi li se jedna ili više vrsta neke biljke te kad se biljka skuplja i priprema. Budući da neke biljke mogu biti toksične ili kancerogene, sve bi ljekovito bilje trebalo upotrebljavati pod vodstvom zdravstvenog radnika koji poznaje biljnu medicinu.

HOMEOPATIJA

Homeopatija, koju je ustanovio njemački liječnik po imenu Samuel Hahnemann 1790-ih godina, temelji se na zamisli da se »klin klinom izbija« ili »slično liječi sličnim«; to znači da se tvarima koje izazivaju određene simptome kod zdrave osobe takođe mogu izliječiti ti isti simptomi kod nekoga tko je bolestan. Prema tom tzv. zakonu sličnosti homeopatija je i dobila ime: »ho-meo« znači sličan, a »patija« bolest. U svojim eksperimentima, Hahnemann je razvio metodu »potentizacije« homeopatskih lijekova tako da bi ih razrjeđivao u otopini vode i alkohola, a potom snažno protresao mješavinu. Rezultati su ga uvjerali da visok stupanj razrjeđenja otopine ne samo da svodi popratne efekte na najmanju moguću mjeru, nego da istovremeno i povećava njihovu medicinsku efikasnost.

Moderni homeopati obično propisuju doze u odnosima razrjeđivanja koji se kreću od 1x (1 dio tvari sa 9 dijelova medija razrjeđivanja) do 200c (200 ponovljenih otapanja 1 dijela tvari sa 99 dijelova medija razrjeđivanja); viši odnosi se označuju s »m« za odnos 1 prema 999.

Kritičari homeopatije dokazuju da, u ekstremnijim odnosima razrjeđivanja (koji se smatraju moćnijima) lijekovi možda ne sadrže ni jednu jedinu molekulu izvorne tvari koja liječi. No ipak su ispitivanja pokazala da homeopatski lijekovi mogu biti djelotvorni kod određenih poremećaja, kao što

su dijareja, peludna hunjavica, astma i gripa.

Većina homeopatskih lijekova prošla je »dokazivanje« ili medicinska posmatranja kod kojih se zdravim pojedincima daju doze nerazrijeđenih homeopatskih tvari. Mentalne, emocionalne i fizičke promjene izazvane ovim provjerama pružaju liječnicima homeopatima bolje razumijevanje toga koji lijek će najbolje odgovarati određenom skupu simptoma. Proteklih 200 godina vođena su ispitivanja za gotovo 2000 tvari.

Većina homeopata prakticira »konstitucijsku« homeopatiju, koja se zasniva na zamisli da usporedno sa svakom određenom zdravstvenom tegobom možda treba liječiti i konstituciju svake osobe - ili mentalnu, tjelesnu i emocionalnu građu (ustrojstvo). Klasičan je postupak da se odjednom koristi samo jedan homeopatski lijek. Uzima se opsežna anamneza pacijenta, te se promatraju pacijentovi tjelesni i psihološki simptomi, a zatim se propisuje početni lijek. Ukoliko taj lijek nema željeni učinak ili ako simptomi i dalje traju, provede se druga analiza i propiše drugi lijek. Ovaj se proces nastavlja sve dok se ne pronađe ispravan lijek za zdravstvenu tegobu. Konstitucijsko liječenje se općenito koristi za kronične probleme; akutne, ili kratkoročne, zdravstvene tegobe obično se liječe lijekovima specifičnim za tu bolest.

U novije vrijeme za cijeli niz čestih zdravstvenih tegoba mogu se nabaviti kombinirani homeopatski lijekovi bez liječničkog recepta. Ovi proizvodi sadrže nekoliko najčešćih lijekova za određenu tegobu i mogu biti korisni za samoliječenje manje ozbiljnih oboljenja. Za duže ili ozbiljne bolesti profesionalni homeopat može propisati specifične jedinstvene lijekove.

Praktičari homeopatije obično su prethodno prošli medicinsku obuku, pa imaju medicinsku diplomu iz osteopatije ili naturopatske medicine.

HIDROTERAPIJA

Hidroterapija, što doslovno znači liječenje vodom, služi se ledom, tekućinom i parom kako bi ublažila simptome brojnih vrsta infekcija, akutnih i hroničnih bolova, tegoba s krvotokom i drugo. Liječenje uključuje umotavanje, sprejeve i tuševe, kao i zaparene prostorije i saune te vruće i hladne kupke - između ostalog, kupke s virovima, kupke za ruke ili stopala te sjedeće kupke, u kojima ste uronjeni u vodu samo od bokova naniže. Cilj je podstaći odbrambenu reakciju organizma ili osloboditi organizam toksina mijenjanjem tjelesne temperature. Hidroterapijom se često služe naturopati.