



## **KVČB poročilo nadaljevalne šole - »Dopolnilno in alternativno zdravljenje. Kakšne so možnosti?«**

**Darka Janežič**

Na nadaljevalni šoli v Rogaški Slatini od 1.3 - 4.3.2018 smo spoznali možnosti dopolnilnega in alternativnega zdravljenja za osebe s KVČB. To je zdravljenje, ki temelji na vrednotah tradicionalne kitajske ali indijske medicine. Uradna medicina do sedaj tega ni priznavala, vendar se čedalje bolj kažejo pozitivni znaki zanimanja tako pri pacientih kot pri zdravnikih, ki so nadgradili uradno medicino tudi na tem področju, da bi pomagali bolnikom s KVČB. Vse tradicionalne metode zdravljenja izhajajo iz preteklosti in so se ohranile do danes. Z praviimi terapijami so brez stranskih učinkov.

### **Četrtek, 1.3.2018:**

Udeleženci - sošolci nadaljevalne šole smo se zbrali ob 16.00 v hotelu Sava, kjer gostujemo več let. Po namestitvi smo se odpravili na prvo delavnico.

#### **Principi zdravljenja z zvokom, aromaterapijo in zvočno sproščanje – Ingrid Ferlež**

Aromaterapija aromaesence (izvleček) aromatičnega olja; govori o nihanju v naravi. Zdravje je takrat, ko nihanje v pravih frekvencah: zemlja, voda, ogenj, zrak, misli, dihanje, gibanje (razgibanje). Pridobiti si moramo znanje za umiritev telesa in duha. Zvok pomeni umiritev v počasnejše možgansko delovanje. Tukaj in sedaj je najbolj pomembno za mene. Debelo črevo in pljuča so možgani komunikacije. Telo se opazuje kot celota. Energetske blokade so vzroki bolezni. Vsi ekstremi ustvarjajo energetsko neravnovesje. Stres je ena večjih zdravju škodljivih nevarnosti 21. stoletja.

Aromaterapija je danes del komplementarne medicine. Zvok je najstarejša oblika zdravljenja. S holističnim zvokom se vzpostavlja ravnovesje, se krepi celoten energijski sistem, se lažje poveže s svojo pravo bitjo in njenim izražanjem. Vibracije imajo zvok, barvo, gib, obliko.

Terapevtka Ingrid Ferlež je po obširni predstavitvi aromaterapije preizkusila s praktično delavnico zvoka gongov in tibetantskih skled, da smo lažje spoznali učinek zvoka, ki nas je po napornem dnevu umiril do spanja.

### **Petek, 2.3.2018:**

Ob 8 h zjutraj smo s Katarino Glas dr. med. pričeli predavanje o Homeopatiji – principi in pri katerih boleznih si lahko pomagamo. Takšni zdravniki so registrirani v homeopatski sekciji pri homeopatski zbornici. Tu velja zakon podobnosti – zdravljenje »podobno s podobnim«. Preizkusi zdravil – pridobivanje podatkov o vzorcih simptomov, ki jih homeopatska zdravila po principu podobnosti zdravijo. Seznanila nas je z osnovnimi podatki o homeopatiji in njegovem delovanju ter nekaj zelišč, ki se tu uporabljajo (priprava-Farmakopeja) kot so vinska rutica, strupeni octovec, šentjanževka, arnika, itd.

#### **Delavnica Pomladansko čiščenje notranjih organov terapevta Mateja Cvikla**

Naslednjo delavnico nam je g. Cvikl predstavil najprej kot teoretični del, ki smo ga dopolnjevali s praktično jogo, katero lahko uporabljamo tudi bolniki s KVČB.

Izhaja iz tradicionalne kitajske medicine, joga in Qi - gonga. Predstavil nam je energijski koledar vseh letnih časov, dnevni pretok energije po telesu in pomen njene energije za naše notranje organe ob določeni uri. Spoznali smo, da je pomlad čas za revitalizacijo in pomladitev za nas prav tako pomembna kot za naravo.

Poznamo pet faz naravne energije: ogenj, les, zemlja, voda, kovina, ki so medsebojno zelo povezani vsak izmed njih podpira en naš notranji organ. Na primer zemlja je nemočna brez podpore lesa. Dojeli smo, da naša čustva vplivajo na naše organe kot so veselje, jeza, skrb, anksioznost, žalost, strah, preplašenost, vse vibrira v človeškem telesu z svojo vibracijo plus ali minus – pozitivna ali negativna čustva.

Lesena družina organov jetra-žolčnik-oči pomeni uravnoveženo delovanje jeter. Dinamika delovanja jeter in žolčnika: Ledvica (voda) podpira jetra (les) le ta podpirata vranico (zemlja). Ledvica in srce ohranjata stabilnost. Žolčnik ima parni jang ; ima jang in jing vlogo.

Ko se spremenite vi, se spremeni okolica; vsak mora delati na sebi. Jetra razstrupimo z globokim trebušnim dihanjem, s hrano, s qi gibanjem (taj-či vaje), z razstrupljanjem telesa kar se je nabralo od zime.

### **Predavanje: Kako bioenergija lahko pomaga kroničnemu bolniku? dr. Marka Peršiča**

Terapevt bioenergije, ki dela v ambulanti v Laškem nam je predstavil kako pomembno je za nas pravo energijsko polje (avra) pri našem delovanju; pri težavah zelo pozoren biti na to bio polje.

Tu so zelo pomembni trije dejavniki: 1. Količina življenjske energije v telesu, da delujemo; 2. ravnovesje pove, kako je energija razporejena po energetskem polju čim bolj enakomerno; pretok energije-popravlja se pretok energije s terapijo bioenergije.

Prednost takšne terapije pomeni krepitev imunskega sistema, odprava stresa, hitra odprava bolečin, terapije so brez stranskih učinkov, brez zdravil, varne, neboleče, delujejo na ravni celic v telesu (prenos signalov med celicami, bioterapija poveča pretok krvi. Sami lahko največ naredimo za ohranjanje pravega energetskega polja; z našimi mislimi največ vplivamo na energetsko polje.

Vmesni opoldanski odmor je trajal med predavanji in delavnicami samo eno uro, vendar je bilo za nas izredno lepo poskrbljeno, da si opomoremo z zelenjavno enolončnico, kruhom, kavo, čajem in rogljički.

### **Delavnica: NLP in barvna terapija z Branko Urbanija**

Nevrolingvistično programiranje - NLP in barvna terapija predstavlja dopolnilno zdravljenje kot tehnika dobrega počutja za vzpostavitev dobrih čustvenih stanj. NLP se ukvarja z jezikom in možganskimi strukturami ter strukturami miselnih procesov, delovanjem in doživljanjem. NLP uči kako uporabljati jezik zavestnega in nezavednega uma za trajni uspeh in srečo. Je najbolj učinkovita metoda, ki se ukvarja s ciljem in presega omejitve. Vsako vedenje ima v danem trenutku pozitiven namen. Vsak človek nosi v sebi vse kar potrebuje, da bi bil uspešen, le, da mu ti notranji viri niso dostopni. Vsaka sprememba vedenja mora upoštevati okolje, situacijo, druge ... Telo in duševnost vplivata drug na drugega; komuniciramo vedno in to z vsemi čutili. Odnosi tekoči, urejeni, komunikacijska zanka teče. Čustva so matematično razdelan sistem človekovega delovanja.

Vaja AIO – A proti vesolju, I v sebe, O objamemo to energijo ob sebi v sebe.

SMART tehnika – pravila za postavitev ciljev, da postane samosprožilen. Sedem pravil za oblikovanje cilja.

Asociacija/disociacija – stopite malo na stran; naboj se zmanjša.

Sidra – zavestna in hitra vzpostavitev dobrega počutja, ki je bogato; sidra delujejo in ustvarjajo se vsak dan.

Za domačo nalogo smo dobili zapisati dnevnik hvaležnosti: zapisati 9 lepih in dobrih stvari, 21 dni zaporedoma spremeni naš FOKUS, naše delovanje. Napisati si moramo svojo osebno zakladnico za drugo nalogo.

KAJ SO BARVE? Barva je energija, ki jo zazna človeško oko, je vibracija, ki vpliva na naš organizem, je čutna zaznava, ki jo povzroča elektromagnetno valovanje. Vsaka barva ima svoj pomen. Tudi v prostoru moramo poznati pomen vsake barve. Prav tako ima vsak dan svojo barvo v življenju. Barve so povezane s števili. To si lahko sami izračunamo iz svojega rojstnega dne.

Delavnica NLP in barvna terapija nam prav tako lahko veliko pomagata pri našem dopolnilnem zdravljenju osnovne bolezni KVČB. Menim, da smo tudi tu zelo veliko odnesli vsak za svoje življenje.

Dan smo zaključili s krajšim sprehodom, krajšim počitkom in večerjo pozno zvečer. Kdor je imel še nekaj energije in volje po današnjih delavnicah in predavanjih, se je lahko pozabaval in spočil ob glasbi Dominga.

Kljub napornemu dnevu nam je dan prinesel z delavnicami veliko dobre energije in novih spoznanj samega sebe.

### **Vera Kanalec**

#### **Sobota, 3.3.2018:**

V soboto zjutraj, je bil pogled skozi okno pravljichen. Veje smrek, pobeljene že od prej zapadlega snega, so bile ta dan še bolj bele, saj so padale velike, debele snežinke, ki so pokrile tudi vso pokrajino.

Dan se je pričel z vadbo joge, ki nas je dodobra prebudila in pripravila na nove izzive tega dneva. Z zanimanjem smo sledili praktični delavnici, Uporaba akupunkturne točke pri KVČB, z ga. Ivico Flis Smaka, dr. med. spec. Akupunktura izhaja iz kitajske tradicionalne medicine in je ena od metod, ki je tudi pri nas priznana s strani uradne medicine. Pri tej metodi se stimulirajo določene točke na telesu (imenovane meridiani) s pritiskom ali zbadanjem igel, ki jih lahko grejemo s tlečimi moksami. Ker smo pridno sodelovali, nas je ga. Ivica Flis Smaka, dr. med. spec. nagradila z magnetki, katere prilepimo na določene točke telesa, ki jih skušamo stimulirati in na njih pritiskamo. S stimulacijo teh točk, se uravnovesi pretok energije, s čimer se sproži proces zdravljenja.

Po odmoru je sledila delavnica, Ayurveda – princip in pristop k bolniku s KVČB. Ayurveda je tisočletja stara tradicionalna indijska medicina, ki nam jo je predstavila ayurvedska svetovalka, ga. Biljana Dušič, dr. med. Beseda Ayurveda je v sanskrtu sestavljena iz besede »ayus«, kar pomeni »življenje« in »veda«, kar pomeni »znanje«. Opredelila nas je na tri tipe ljudi glede na fizionomijo: vata, pitta in kapha.

Njene smernice v akutnem zagonu KVČB so nedvoumne: dober prebavni ogenj zmanjšuje pretirane fizične dejavnosti, hranjenje, ko še nismo lačni, zadrževanje plinov, izločkov, pretirana raba mrzlih tekočin, zadrževanje naravnih impulzov ali pretiranje v njih. Od olj je svetovala sezamovo in kokosovo, odsvetovala pa gosta olja, kot so oljčno in bučno. Priporočala nam je redno uživanje jedi kičeri, masla ghee, žitarice z brez ali čim manj glutena, kuhana jabolka, buče, sladki krompir, šparglji, dušeni regrat in radič, začimbe, kot so ingver, janež, šetraj, kumina, koriander, kardamom, čaji, kot so rmanov, janežev, koprivin, šentjanžev, robidov in regratov, ker so trpkega okusa in zato zdravijo sluznico. Priporočala je žita, kot so ajda, rdeča leča, proso, koruza, amarant, basmati riž. Od mesa, le perutnino. Odsvetovala je mlečne izdelke, ki hladijo, vse težke in mastne jedi, pekoče začimbe, kruh z glutenom, jajca, kis, črni čaj, kavo, vloženo zelenjavo, kislo sadje, kot so kivi, limone, grobe stročnice, velike količine oreščkov, izogibati se hrani z dodanim sladkorjem in umetnim sladilom, vse pijače z mehurčki (Donat odsvetuje). Po akutnem zagonu bolezni je priporočala blag čistilni in hranljivi basti klistir. Prav tako je pomembno, da hodimo spat do 22.ure. S takim prehranjevanjem, je uspešnost zdravljenja vseh bolezni 75%.

Sledilo je predavanje, Celosten pristop h kroničnemu bolniku, ki ga je zelo popestrila, ga. Taisha Kašlik Tanja, po rodu iz Madžarske, toda odlična slovenka.

Povedala nam je, da obstaja precej različnih pristopov do diagnosticiranja bolezni. Tako se lahko npr. z vizualno diagnostiko bere zgodovino telesa iz oblike obraza, ustne votline, nohtov, iz očesne veznice in ostalih delov telesa. Na osnovi diagnoze lahko zdravnik predlaga spremembo načina prehranjevanja in življenjskega stila, da ozdravimo in naprej zdravo živimo.

Ga. Taisha Kašlik Tanja se ukvarja in je tudi zelo velika poznavalka Irigodiagnostike, s pomočjo katere lahko zdravnik iz šarenice razbere bolezni in napove, katere zdravstvene težave se lahko pojavijo v prihodnosti. Naše telo je odprta knjiga, ki jo je treba brati in dopustiti, da je naš učitelj. Izvedeli smo, da bele obloge na jeziku govorijo o prevelikem uživanju mlečnih jedi, odtis zob na jeziku, o težavah na debelem črevesu, svetlo blato o uživanju alergenov, afte v ustih so presežek toksinov, brazde na jeziku pomenijo pretirano uživanje ogljikovih hidratov, navpične črte na nohtih alergijo na gluten, bele pege višek sladkorja v telesu, prečne črte na nohtih radikalne spremembe v prehrani, popokani nohti kažejo na premajhno absorpcijo mineralov.

Nam KVČB je svetovala uživanje kokosovega mleka in olja, uživanje svežega sadja le dopoldan, jutranje pitje cikorijske kave z žličko kokosovega olja, ki naredi po črevesju zaščitni film, uživanje dodatkov omega 3 z lososovim oljem, uživanje semenk bučnic, sončnic in malo lanu, čajev iz komarčka, kopra, rooibosa in 1,5 dcl korenčkovega soka vsak drug dan, itd. Kure v obliki prehranskih dodatkov, lahko uživamo največ tri mesece skupaj, nato je potreben premor treh mesecev. V primeru bolezni lahko kura traja tudi do 7 mesecev. Pridobili smo ogromno napotkov in smernic in vsak slušatelj je lahko našel nekaj koristnega in uporabnega zase.

#### **Nedelja, 4.3.2018:**

Po zelo delovni in z znanjem napolnjeni soboti, smo se zjutraj prebudili v sončno nedeljo. Po zajtrku smo imeli zelo zanimivo predavanje z naslovom, »Terapevtski potencial kanabinoidov pri KVČB«, go. Željko Perdija, dr. med. spec. Preprosto in nazorno nam je pojasnil delovanje in uporabo kanabinoidov iz znanstvenega in medicinskega stališča. Poznanih je več kot 140 različnih kanabinoidov, veliko jih še ni raziskanih in delujejo v sinergiji. Z njimi se lahko učinkovito zdravijo različna fizična in psihična obolenja, celo tudi razne odvisnosti. Zelo uspešna so zdravljenja KVČB, saj kanabinoidi uspejo vzpostaviti ravnovesje v črevesju – mikrobioto. Poizkusi so pokazali, da je bilo 21 bolnikov od 30, ki so se zdravili s kanabinoidi, stanje boljše in so lažje obvladovali bolezen.

Opozoril nas je, da kanabinoidi niso čudežno in vsemogočno zdravilo. V zvezi z njimi je med ljudmi nastala stigma. Na vsakega to »zdravilo« deluje in se odziva drugače. Vsak človek ima svoj endokanabinoidni sistem, ki primeru, da mu trajno primanjkuje telesu lastnih kanabinoidov, razvije kronične bolezni. Njegovo stališče je, da sodi tovrstno zdravljenje v roke ljudi z medicinskim znanjem in ga je treba pravilno umestiti v komplementarno in integrativno medicino.

Udeleženci smo bili na teh štiridnevnih intenzivnih delavnicah deležni poučnih predavanj priznanih slovenskih strokovnjakov iz področja dopolnilne in alternativne medicine. Dobili smo številne predloge in usmeritve, kako težave reševati, preprečevati in blažiti. Spoznali smo, da so krivci za naše bolezni, vnetna prehrana, toksini v okolju, infekcije, skriti alergeni in dlje časa trajajoča stresna stanja. Da je temu res tako, so nam nekateri slušatelji povedali iz lastnih izkušenj, saj že več let vzdržujejo remisijo brez zdravil, s pomočjo alternativne prehrane, ustreznih prehranskih dodatkih in z načinom življenja. Za dosego tega cilja pa je potrebno vložiti veliko energije, časa in volje, kar je zelo težko izvedljivo pri bolnikih, ki so zaposleni in z obveznostmi, a je vredno truda. Zelo pomembna je tudi podpora družine.

Za več kot odlična predavanja in delavnice iskrena zahvala vodstvu društva, predvsem pa za njihovo podporo in oporo.