

Poročilo nadaljevalne šole za osebe s KVČB delavnica : "Dopolnilno in alternativno zdravljenje. Kakšne so možnosti?"

Ida Mravljak, Anica Juvan, Petra Novak Trobentar

Šola za osebe s KVČB je potekala od četrтка 17.10.2019 do nedelje 20.10.2019. Predavanja so se odvijala v kongresnem centru Tempel v hotelu Sava, Zagreb v Rogaški Slatini.

Četrtek, 17. 10. 2019

V četrtek smo se ob 16.00 uri zbrali v dvorani Styria, kjer sta nas pričakali in pozdravili Mateja Saje in Mira Juvančič. Prav tako smo se predstavili tudi sami udeleženci šole, kdo smo, od kod prihajamo, katero bolezen imamo in kako se spopadamo z njo. Sledilo je:

Predavanje: Matej Cvikl - Jesensko zbiranje energije

Že na začetku nam je zastavil kar nekaj vprašanj:

- Ali je naše življenje odvisno od drugih?
- Kako je možno spremeniti svoje življenje?
- So drugi odgovorni za to, kar se nam dogaja?
- Kako se vidimo in kako nas vidijo drugi?
- Ali naredimo kdaj namenoma kaj narobe?
- Ali naša čustva vplivajo na naše organe?

Po energijskem koledarju se prične zima 7.11., višek doseže 21.12. in v tem času je potrebno energijo zbirati in jo shranjevati v sebi. Energija - meridijani - povezuje naše organe med seboj. Bolezen nastane, ko pride do zastoja pretoka energije po telesu. V zimskem času je potrebno okrepiti organe: pljuča, ledvica, mehur in debelo črevo. Sledimo naravnemu ciklu, zato je potrebno več počitka, spanja, zdravega prehranjevanja. Energijo zbiramo tudi z vadbo joge, qi gonga, tai chi, zdravilnimi zvoki in z globokim trebušnim dihanjem. Masiranje trebušne prepone spremeni plitko prsno dihanje v globoko trebušno dihanje.

Zaključili smo z meditacijo z zdravilnimi zvoki in mislijo, da je potrebno brezpogojno uživati življenje.

Matej Cvikl: »Ni pomembno kaj nam je bilo dano, ampak kako znamo izkoristiti, kar nam je bilo dano«.

Petek, 18.10.2019

Ob 9:15 Predavanje: dr. Marko Peršič - Kako bioenergija lahko pomaga kroničnemu bolniku?

Energetsko polje (aura) vpliva na delovanje organizma. Slikanje energijskega polja poteka s Kirlianovo kamero in se diagnosticira po tehnologiji dr. Korotkova. Biopolje kaže količino energije, ravnovesje in pretok energije. Uravnoteženo energijsko polje človeka vpliva na njegov imunski sistem. Bioenergija je uspešna pri okrevanju po operacijah, oslabiljenem imunskem sistemu, diabetesu, odpravlja stres, odpravlja bolečine. Terapije nimajo stranskih

učinkov, so brez zdravil, so varne in neboleče. Bioenergija deluje na ravni celic v telesu (prenos signalov med celicami) in poveča pretok krvi. Terapije Bioenergije se izvajajo javno ob navzočnosti drugih pacientov. Izvajajo se štiri dni zapored po 15 —20 minut.

Ob 10:15 Delavnica: Ivica Flis Smaka, dr. med. spec. - Uporaba akupunkture pri KVČB

Akupunktura je preko 4000 let stara kitajska tradicionalna medicina. V Evropi je poznana od leta 1700. Tradicionalna kitajska medicina ima holističen pristop k bolezni, ne ločuje med psiho in fizisom, ne zdravi izolirano, ni osredotočena le na simptome. Človeka obravnava v povezavi z naravo in socialnem okoljem. Bistveno je preprečevanje bolezni, temelji na harmoniji v življenju. Yin in Yang.

Akupunktura je tudi pri nas priznana s strani uradne medicine. Pri tej metodi se stimulirajo določene točke, imenovane meridiani, s pritiskanjem, ali z zbadanjem igel. S stimulacijo teh točk naj bi uravnovesili pretok energije in s tem sprožili proces samozdravljenja.

Meridiani so energetski kanali, po katerih teče energija - Qi do naših organov. Sistem kanalov je obsežna matrika, ki dovaja Qi v vse dele in funkcije telesa. Sistem Qi kanalov je podoben živčnemu in žilnemu sistemu.

Imamo 12 parov primarnih kanalov (Jing), ki po površini telesa in skozi notranje poti povezujejo okončine našega telesa z notranjimi organi in milijoni manjših kanalov do drugih delov telesa. Vsak izmed teh kanalov je bolj aktiven dve uri v določenem delu dneva. Tako lahko ugotovimo, če se čez dan ob katerih urah slabo počutimo ali pa se neprestano zbujamo ob določenih urah, v katerih meridianih se nahajajo blokade. Med 23.00 in 1.00 uro je čas žolčnika, med 1.00 in 3.00 je čas jeter, med 3.00 in 5.00 je čas pljuč, med 5.00 in 7.00 je čas delovanja debelega črevesja, med 7.00 in 9.00 je čas meridiana želodca, med 9.00 in 11.00 je čas delovanja meridiana vranice, med 11.00 in 13.00 je čas delovanja srca, med 13.00 in 15.00 je višek delovanja tankega črevesja, med 15.00 in 17.00 nastopi čas mehurja, med 17.00 in 19.00 nastopi višek delovanja ledvic, med 19.00 in 21.00 nastopi čas delovanja osrčnika in med 21.00 in 23.00 uro nastopi čas trodelnega grelca, ki uravnava hormonska in vročinska stanja.

V Evropi in na zahodu se največ izvaja akupunktura telesa, akupunktura ušes, moxsanje, ventuze, laser.

Na koncu predavanja je vsak udeleženec dobil magnetke, ki si jih prilepimo na določene točke, ki jih skušamo stimulirati.

Od 13.00 do 16.30 ure smo imeli prosto. Nekateri so se podali na pohod na Janino, nekateri so šli na bazen ali savno ali pa samo na sprehod po Rogaški Slatini.

Ob 16.30 Delavnica: Ingrid Ferlež - Principi zdravljenja z zvokom, aromaterapijo in zvočno sproščanje

Osnova vsega živega je vibracija življenjske energije Qi. Vse v vesolju ima posebno vrsto energije. Imamo energijo nasprotij Jin in Jang, poleg tega pa obstaja posebna vrsta univerzalna energija, ki jo razdelimo v pet tipov energij elementov: Voda, Ogenj, Les, Zemlja in Kovina. Obstaja poseben odnos med vsemi petimi elementi, ki mu daje podporo in ga hrani. V podpornem ciklu Les hrani Ogenj, Ogenj ustvarja Zemljo, Zemlja ustvarja Kovino, Kovina privlači Vodo, Voda hrani Les.

JEZIK in RESICE kot pokazatelj fizičnega in mentalnega stanja

KA JEZIKA – A – izločni del debelega črevesja (rektum)

IEZIKA – B – debelo črevo

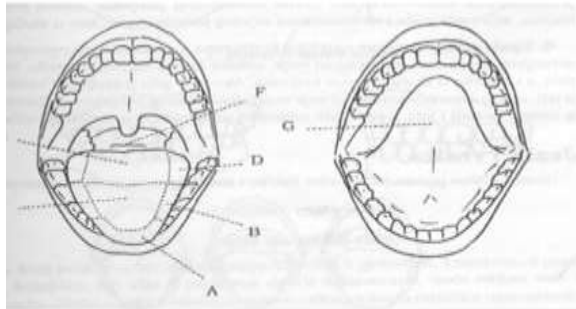
UNJI DEL JEZIKA – C – tanko črevo

UNJI ZADNJI DEL – D – dvanaesternik, jetra, žolčnik in slinavka

VIJI SREDNJI DEL – E – želodec

VNJI JEZIKA – F – vranica

VNJA STRAN JEZIKA – G – stanje krvi in limfnih žlez v odg. delih



Pet elementov lahko povežemo tudi z zdravjem in našimi organi. Les se povezuje z jetri in žolčnikom. Ogenj je povezan s srcem in tankim črevesom. Zemlja se povezuje z vranico in želodcem. Kovina je v navezi s pljuči in debelim črevesjem. Voda se povezuje z ledvicami in mehurjem.

Aromaterapija je uporaba eteričnih olj (hlapne tekoče rastlinske stvari) in druge aromatične sestavine rastlin za izboljšanje zdravja ter telesne in duhovne vitalnosti. Izvaja se z inhaliranjem ali nanosi na kožo. Aromaterapija je del komplementarne medicine. K njej spadajo tudi navodila za zdrav življenjski slog, način prehranjevanja ter telesnih in

drugih aktivnosti za krepitev zdravja. Aromaterapija pravi, da so bolezninski znaki porušenega energijskega ravnovesja, z njo pa si pomagamo tako, da se telo samo zdravi. Terapevt celostno obravnava bolnika in poskuša najti prave vzroke težav. Nato izbere pravo kombinacijo eteričnih olj in s terapijo pacientu dodatno olajša zdravljenje.

Zdravljenje z zvokom je eden najstarejših načinov zdravljenja. Že pred več tisoč leti so Tibetanci uporabljali gonge, posodice in grleno petje za zdravljenje. Z zvokom se ustvarjajo vibracije v prostoru in celotnem telesu, ki ga na tak način sprostim, osvobodimo stresa, strahu, bolečine in bolezni.

Predavateljica je s sabo prinesla gonge, tibetanske posode, zvončke..., s katerimi nam je tudi omogočila zvočno kopel, ki nam je prinesla veliko energije, neverjetno umirjenost, sproščenost in olajšanje. Pozitivne učinke terapije smo čutili še nekaj dni.

Ingrid Ferlež: » Ko je telo sproščeno se hitreje zdravi, lažje delamo in mislimo, ter smo lepši...«

Predavanja so se odvijala v kongresnem centru Tempel v hotelu Sava, Zagreb v Rogaški Slatini.

Sobota, 19. 10. 2019

Predavanje: celosten pristop k kroničnemu bolniku (Taisha Kašlik Tanja)

Tanja Kašlik - Taisha je članica evropskega združenja alternativnih pristopov za (so)delovanje telesa in duha, diplomantka univerze za alternativne vede (dipl. delo Ezoterična psihologija), certificirana terapevtka, medialna svetovalka in še kaj. Pri delu združuje starodavne modrosti ter moderna dognanja sodobnega sveta. Taisha zagovarja celosten pristop pri alternativnem zdravljenju, kajti človek ni samo telo, je tudi um in duh. Zdravstvena težava ali bolezen je naravni del življenja. Opomni nas na nam razumljiv način, da delamo nekaj narobe. Pri analiziranju nam je lahko v veliko pomoč VIZUALNA DIAGNOSTIKA, katere temelj je branje telesa in njegovih delov.

Celostno zdravstveno stanje našega organizma lahko spremljamo tudi preko barve jezika, stanja obraza, oči, nohtov ali ustnic.

Eden od načinov da se bolezen odkrije še preden se aktivira je vsakodnevni pregled jezika. Jezik je vitalen organ okusa in govora. Z pregledom tega organa lahko odkrijemo vsa delovanja v telesu. Zelo je pomemben pri diagnosticiranju težav v prebavi in v krvi. Poglejte svoj jezik v zrcalu. Bodite pozorni na velikost, obliko, površino, robove in barvo.

Pri anemičnosti ali pomanjkanju krvi v telesu, jezik izgubi normalno barvo in postane **bel in gladek**. **Suh dehidriran** jezik nakaže na pomanjkanje v plazmi. Pri višku žolča v žolčniku ali pri težavah z jetri je jezik **rumenkast**. V kolikor je barva jezika **modrikasta**, obstaja težava z osrčjem. Kot se vidi na sliki, so različni deli jezika v povezavi z različnimi organi. V kolikor del jezika izgubi barvo ali so določeni deli jezika vdolbeni ali privzdignjeni, takrat so v neravnovesju organi na katerih se ti deli nanašajo. Npr. v kolikor so pred ali na robovih jezika vidni **odtisi zob**, je to znak slabe razgradnje hrane v črevesju. V kolikor so odtisi zobovja samo ob straneh roba jezika, takrat nam stanje govori o slabih pljučih.

Kadar so težave z prebavo, je jezik preoblečen z **belimi oblogami**, ki se ne dajo odstraniti z pranjem ali krtačenjem jezika. To nam pove o toksinih v želodcu, tankem ali debelem črevesu. V kolikor so obloge samo na zadnjem delu jezika, so toksini v debelem črevesu. Kadar so na sredini jezika, so toksini v želodcu in tankem črevesju.

Ravna brazda po sredini jezika nam pove, da so emocije bile zadržane (potisnjene) do medenice. V kolikor je ta brazda vijugasta, nas opozarja na možnost nepravilne medenice in bolečine v spodnjem delu križa, zaradi nepravilnosti medenice. Brazda je lahko vijugasta na sredini ali na vrhu jezika in pokaže na bolečine v sredini ledij ali pri vratu zaradi nepravilne lege križnice. V kolikor se jezik trese, nam pove, da imamo globoko ukoreninjen strah ali tesnobo.

Kaj je DMSO?

DMSO je dimetilsulfoksid, zdravilo in prehransko dopnilo. Pravzaprav gre za stranski proizvod lesne industrije, ki se ga kot topilo komercialno uporablja že vse od leta 1953. Brezbarvna tekočina z lahkoto prodira skozi kožo in membrane. Uporabljamo ga lahko oralno (zaužijemo), primeren pa je tudi za nanos na kožo in za neposredno aplikacijo v ožilje.

Lokalna uporaba DMSO je namenjena zmanjševanju bolečine in pospeševanju celjenja ran, opeklin ter mišičnih in skeletnih poškodb. Prav tako se uporablja za zdravljenje glavobolov, vnetij, osteoartritisa, revmatoidnega artritisa, katarakte, glavkoma, glivic na nohtih, kožnih boleznih, stranskih učinkov kemoterapije itd. Strokovnjaki so v številnih raziskavah ugotovili, da lahko DMSO lajša oziroma odpravi bolečine že samo nekaj minut po uporabi, zato se DMSO danes uporablja vse pogosteje, uporabnike pa najbolj od vsega moti močan vonj, ki spominja na česen. DMSO v telesu dejansko deluje kot antioksidant, ki je povsem netoksičen za telo, zato je njegova uporaba v skladu z navodili za uporabo varna.

Kaj je INDIJSKI TRPOTEC?

Indijski trpotec ali psyllium je uvrščen med superživila predvsem zato, ker je izjemno bogat z vlakninami. Lupine vsebujejo 70, lahko pa tudi do 78 odstotkov vlaknin, od katerih je običajno 70 odstotkov topnih v vodi. Vlaknine so v prvi vrsti odlične za čiščenje črevesja: iz njega odstranjujejo obloge in nesnago, tako kot gobica za pomivanje podrgne zasušene ostanke hrane v posodi. Indijski trpotec torej skrbi za čiščenje telesa in s tem omogoči, da je črevesje bolj učinkovito pri absorpciji pomembnih hranil.

Predavanje: iridodiagnostika Iridiologija

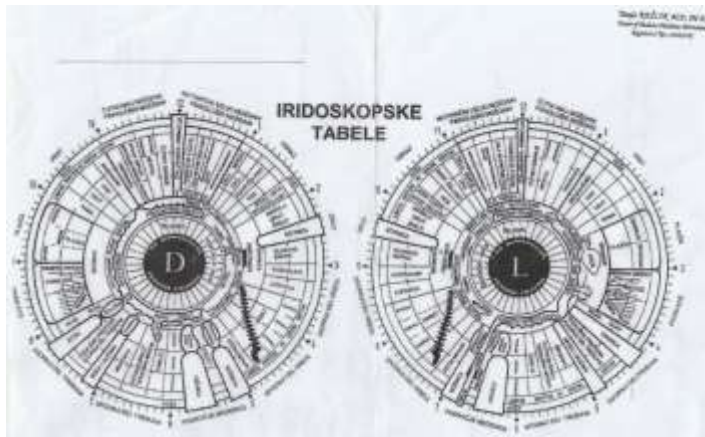
je del medicine, ki preučuje anatomijo in fiziologijo irisa - šarenice, njene strukture in njene barvne spremembe pri obolenjih organizma ter njene genske posebnosti.

Z opazovanjem šarenice lahko pojasnim razna fizična in mentalna stanja ter povezavo delov očesa in telesa.

Oči so namreč okna, skozi katere lahko s preučevanjem dogajanja v očesni šarenici in njeni okolici vidimo v človekovo notranjost.

Barva šarenice - iris se razlikuje od biološke zgradbe embrionalnem obdobju, načinu prehrane in stanja okolice. Barva šarenice se neprestano spreminja v življenju; temnejša je v otroštvu, svetlejša v zrelejšem obdobju. Pri diagnosticiranju vedno izhajam iz osnovne barve šarenice, ker samo na tak način lahko ugotovim vse barvne spremembe v okolici, neenotnosti pa me opozarjajo na morebitne patološke procese, saj je prvo znamenje bolezni sprememba osnovne barve šarenice. Vzporedno z napredovanjem bolezni se spreminjajo tudi barvni odtenki novonastale lise na šarenici. Ko doseže bolezen kritično fazo, se madež spremeni v temno brezno in takšen madež govori o odmrlem tkivu.

Barvne variante ali kombinacije delim v dve osnovni skupini: v **modro in rjavo**. Odrasli modrooki so nagnjeni k revmi in astmi. Pri **rjavookih** bomo izsledili povečano število obolelih na ožilju, ponekod motenim krvnim obtokom in povišanim holesterolom. Pri **mešani barvi** šarenice so občutljivi na sladkorne bolezni, prav tako na bolezni jeter in žolčnika.



Zenica je povezana z avtonomnim živčnim sistemom. Hitrost reagiranja nam pove stanje pripravljenosti živčnega sistema. Kadar je zenica razširjena je degeneriranost živčnega sistema - parasimpatikus. Zmanjšana zenica je posledica zdravih, močnih, fizičnih in mentalnih funkcij. Beli sluzavi oblak na zenici je znak za razvoj mreže.

Beločnica je v Iridiologiji razdeljena na zgornji, srednji, spodnji, notranji in zunanji del:

- Zgornji del – vključuje možgane, obraz, vrat,

prsna, pljuča, srce in zg. del hrbtenice

- Srednji del – želodec, dvanajsternik, slinavka, vranica, jetra, žolč, ledvice in srednji del hrbtenice

- Spodnji del – tanko in debelo črevo, mehur, reprodukativne organe, zadnjico in spodnji del hrbtenice

- Notranji del beločnice ponazarja kompaktne organe - zadnji del telesa, male možgane, vrat, ramena, hrbtenica, vezivna tkiva, zadnjica in področje vrata maternice.

- Zunanji del – prednji del telesa, obraz, sprednji del možganov, prsa, vrat, dihalni in prebavni del in z njimi povezani organi in žleze.

Delavnica: Ayurveda - principi in pristop k bolniku s KVČB (ayurvedska svetovalka Biljana Dušić, dr. med.)

Mnogo let je minilo, preden je sodobna medicina znanstveno dokazala povezavo med telesom in dušo, kar je osnova ayurvede, enega najbolj sofisticiranih zdravstvenih principov, ki izhaja iz Indije. To je več kot zdravljenje bolezni, gre za znanost o življenju, kar govori že njeno poimenovanje: 'ayur' pomeni življenje, 'veda' pa znanost. Ayurveda tako ljudem omogoča, da ohranijo svoje zdravje in hkrati izpolnijo svoj potencial. Tradicionalna indijska medicina ayurveda nas lahko nauči ali boljše nas spomni na nekaj ključnih, a pozabljenih dejstev o življenju v nas in okoli nas.

Dr. Biljana Dušić, zdravnica in svetovalka ayurvedske medicine deluje v posvetovalnici Aditi, kjer zdravje razumejo kot celoto telesnega, duševnega in duhovnega bivanja, kjer se sleherni telesni dogodek, občutek, misel ali duhovna izkušnja zrcalijo na vseh ravneh in vplivajo na zdravje. Hrana, ki jo uživamo nekajkrat dnevno in vse dni v svojem življenju, je osrednji dejavnik zdravja ali bolezni. Bolezni se razvijajo v šestih stopnjah, od katerih je prva (razen seveda pri dednih boleznih, poškodbah in podobno) blago neravnovesje fluidov v njihovih domovanjih, prebavnem traktu.

To so blage motnje, kot so zaprtje ali rahel občutek teže v želodcu, včasih povečana kislina v dvanajsterniku in želodcu, kašasto blato, slišna prebava itd.

Ayurvedski principi

Prvi princip pravi, da sta svetova v nas in okoli nas povezana (mikrokozmos in makrokozmos) - tako je zdravje enote vedno povezano z zdravjem celote.

Po drugem principu sta človek in univerzum manifestacija medsebojnega delovanja velikih petih elementov, ki so nastali v trenutku namere duha, da se manifestira; na človekovem telesnem nivoju tvori povezava teh elementov tri osnovne fluide ali doše, ki določajo človeka - to so vata (kombinacija elementov etra in zraka), pitta (ogelj in voda) in kapha (voda in zemlja).

Po ayurvedi se individualna konstitucija zakodira v trenutku spočetja, ti trije fluidi pa človeka določajo duševno in somatsko ter so v vsakem od nas zastopani v določenem, samo nam lastnem razmerju. Individualna konstitucija se do konca človekovega življenja ne spreminja, razen bolezensko.

Tretji princip pa pravi, da je za zdravo življenje človeka potrebno, da so vse tri doše v ravnovesju. To pomeni, da moramo s svojim načinom življenja, prehranjevanjem, dnevnimi navadami, fizično aktivnostjo, načinom sproščanja in podobno poskrbeti za to skladnost. Po tem principu se v ayurvedi tudi lotijo terapije - da zmanjšajo, česar je preveč in povečajo, česar je premalo. Le v ravnovesju vseh treh fluidov oz. petih elementov telo deluje skladno in človeku omogoča bolj ubrano življenje.

Eden od osnovnih pristopov v ayurvedi je, torej, da človeku pomaga spremeniti tudi njegovo notranje doživljanje življenja. V nasprotnem primeru se lahko zgodi, da fizično telo sicer pozdravimo, vendar se bolezen ponavlja, ker je matrica uma ostala enaka. Na neki določeni točki se mora človek zavestno odločiti, da se bo spremenil. V to nas dostikrat prisili življenje samo, vendar mora odločitev dozoreti. Ni vsak pripravljen na spremembe v svojem življenju, dokler ne pride čas za to. Tudi to je del ayurvede in življenjske modrosti na splošno. Velikokrat je ravno bolezen znak, da je ta čas prišel.

Predavanje : hipnoza in hipnoterapija (Vesna Gorjanc dr. med.)

Društvo za medicinsko hipnozo Slovenije je krovna organizacija za strokovno izobraževanje na področju medicinske hipnoze v Sloveniji. Tečaj Osnove medicinske hipnoze je prvi v sklopu sedmih tečajev, ki jih Društvo za medicinsko hipnozo Slovenije pod vodstvom prof. dr. Marjana Pajntarja izvaja z namenom poglobljenega izobraževanja tehnik in pristopov medicinske hipnoze na različnih področjih. Program sodi v okvir trajnega izobraževanja, ki je usklajeno s pravili ESH (Evropske zveze za hipnozo) za pridobitev diplome TERAPEVT MEDICINSKE HIPNOZE.

Hipnoza je spremenjeno stanje zavesti z usmerjeno pozornostjo, povečano sugestibilnostjo in zmanjšano zunanjo zavestnostjo. Gre za budno stanje intenzivne relaksacije in koncentracije, pri katerem se zavest oddalji od vsakodnevnih skrbi, v tem sproščenem stanju pa lahko podzavest kreativno odgovarja na sugestije, kar pacientu omogoča spreminjanje lastnih neželjenih lastnosti.

Oznaka medicinska pomeni, da se hipnozo uporablja v zdravstvene namene, torej za lajšanje in odpravo psihičnih in psiho-fizičnih težav, izvaja pa jo za to strokovno usposobljeni terapevt, običajno zdravnik ali psiholog, ki je opravil dodatno izobraževanje.

Nasproti medicinski hipnozi se namreč postavlja odrska hipnoza, ki je z izvajanjem številnih hipnotskih fenomenov namenjena predvsem zabavi občinstva, izvajajo pa jo laiki, samouki in čarodeji.

Medicinska hipnoza je torej kompleksna psihološka metoda, ki se pod vodstvom izkušenega strokovno usposobljenega terapevta ob ciljnem podajanju sugestij glede na vrsto klientovih težav izkaže za zelo učinkovito.

Predavanje: homeopatija - principi in pri katerih boleznih lahko pomagamo (Vesna Gorjanc dr. med.)

Zdravnica Vesna Gorjanc se je s homeopatijo prvič srečala kot študentka na medicinski fakulteti v Ljubljani. Takrat je profesor farmakologije s svojo kritiko in negativnim stališčem do tega zdravljenja v njej vzbudil dvom in radovednost. Pravilno izbrano homeopatsko sredstvo bo v organizmu učinkovito spodbudilo naravne procese za krepitev zdravja na vseh ravneh.

Kadar je imunski sistem oslabil, nam zdravljenje s homeopatijo lahko učinkovito pomaga. Homeopatija je naraven in učinkovit sistem zdravljenja, s katerim lahko ozdravimo tudi mnoge kronične bolezni. V procesu zdravljenja s homeopatijo se v organizmu postopoma vzpostavlja ravnovesje na telesni in duševni ravni hkrati. S homeopatskimi zdravili spodbujamo organizem, da okrepi imunski sistem ter postavi ravnovesje tudi na ravni hormonskega, živčnega in drugih sistemov. Največja prednost homeopatskih zdravil je, da nimajo neželenih stranskih učinkov. Varno jih lahko uporabimo tudi pri najbolj občutljivih skupinah ljudi, kot so nosečnice, novorojenčki, dojenčki in starostniki.

Izhodne snovi za pripravo homeopatskih zdravil so naravnega izvora, to so snovi iz žive in nežive narave, minerali, rastline in živali. Postopke za pripravo homeopatskih zdravil je dr. Samuel Hahnemann opisal v *Organon*, čistem nauku o zdravilih, ki je zelo dragocen priročnik za farmacevte, ki danes izdelujejo registrirana homeopatska zdravila. Homeopatska zdravila so naravnega izvora, učinkovita in varna za zdravljenje ljudi, živali in rastlin.

Bolniki z enakimi diagnozami, a različnimi simptomi, dobijo povsem različna homeopatska zdravila. Pri svetovanju glede zdravljenja s homeopatskimi zdravili je zelo pomemben pogovor z bolnikom. Na osnovi temeljitega pogovora lahko zdravnik homeopat sestavi terapevtsko sliko. Na podlagi celostne terapevtske slike o pacientu, zdravnik homeopat v postopku repertorizacije izbere zdravilo, ki ustreza osnovnemu zakonu homeopatije: *Similia similibus curentur (Podobno se zdravi s podobnim)* in priporoči, katero homeopatsko zdravilo je primerno za zdravljenje določenega posameznika.

Osnovna navodila za jemanje homeopatskih zdravil

Zdravilo v obliki kroglic počasi raztopimo pod jezikom, zdravilo v obliki kapljic pa kanemo v usta in počakamo približno deset sekund, da ustna sluznica vsrka zdravilo. Kroglice lahko tudi raztopimo v vodi in raztopino zdravila srkamo po požirkih, pri čemer upoštevamo navodila zdravnika homeopata, ki vodi zdravljenje.

Med uživanjem hrane in uporabo zdravila mora preteči najmanj dvajset minut – to pomeni, da homeopatsko zdravilo vzamemo najmanj 20 minut pred ali po obroku hrane. Enako velja tudi za umivanje zob in kajenje. V tem času lahko pijemo le čisto vodo. Med homeopatskim zdravljenjem ne smemo uživati prave kave, kokakole in drugih pijač ali jedi, ki lahko vsebujejo kofein. Izogibamo se kamiličnega in metinega čaja, pravega čaja, mentola (bonboni, žvečilni gumi, zobne paste, ki vsebujejo mentol). Izogibamo se močnim vonjavam, eteričnim oljem z mentolom ali kafro, ker te snovi lahko nevtralizirajo učinek homeopatskega zdravila. Kadar je v času zdravljenja s homeopatijo potreben obisk pri zobozdravniku, moramo to zabeležiti in povedati zdravniku homeopatu.

Nedelja, 20. 10. 2019

Delavnica : NLP in barvna terapija (Branka Urbanija)

Gospa Branka Urbanija, je univ. dipl. kult. antropologinja, dipl. oblikovalka za interier, praktik barvne terapije, INLPTA trenerka, osebnostni, karierni in poslovni coach in praktik Feng shui.

NLP terapija

NLP je neprecenljiv pripomoček pri vodenju, svetovalnem delu, prodaji, poučevanju, nastopanju ali osebnostni rasti.

NEVRO (nevrolško): to je naša povezava z našimi čutili (vid, sluh, otip, vonj, okus), s katerimi zaznavamo svet okoli sebe ter ustvarjamo lastno realnost. LINGVISTIČNO (jezik): jezik vpliva na naše razmišljanje, oblikuje in spreminja naša razpoloženja, ter določa naše vedenje. Je sredstvo za razumevanje in oblikovanje sveta in ne samo sredstvo komuniciranja. PROGRAMIRANJE: se nanaša na notranje procese mišljenja, občutenja in vedenja. Temelji na zavestnem in ciljno usmerjenem ravnanju, s katerim spreminjamo svoje mišljenje, izboljšamo obstoječa neželena ali

omejujoča stanja ter s tem lažje dosegamo svoje cilje. NLP torej opisuje, kako ljudje zaznavamo svet, kako te zaznave notranje organiziramo, predelujemo, kako si ustvarjamo lastno realnost in se nanjo odzivamo s svojim vedenjem.

Postavitev ciljev po kriterijih S.M.A.R.T.:

S – Specifičen (Specific)- Določite specifične cilje, s števkami in s časovnimi roki. Lahko si pomagate z vprašanji, kaj, kdo, kdaj, kje in zakaj. Vprašanje 'kako' lahko pustite za kasneje, ko boste načrtovali strategijo za doseg cilja.

M – Merljiv (Measurable)- Cilj določite tako, da ga lahko izmerite. Vprašajte se koliko enot nečesa. Če merite cilje, lahko natančno določite v kolikšni meri ste te cilje dosegli. V kolikor pa ciljev niste dosegli, vam lahko statistični podatki razkrijejo vzroke za neuspeh.

A – Dosegljiv (Attainable) - Postavite si dosegljiv in realističen cilj. Če že vnaprej veste, da cilja ne boste mogli doseči, se niti ne boste trudili delati. Raje določite uresničljiv cilj, ki vas bo motiviral. Dosegljivost cilja določite glede na vaše sposobnosti in glede na trg, na katerem poslujete.

R – Ustrezen (Relevant) - Cilj naj ustreza vaši glavni poslovni strategiji in sklada z vašimi trenutnimi marketinškimi aktivnostmi. Medsebojno nasprotujoči se cilji, napačna izbira pomembnosti cilja ali preveč zahteven cilj za neizkušene zaposlene - vse to so primeri ciljev, ki jih ne boste mogli doseči, zato so neustrezni.

T – Časovno določen (Time-bound) - Določite do kdaj mora biti cilj izpolnjen. Je to en dan, en teden, en mesec? Časovni rok za doseg cilja naj ne bo 'enkrat do upokojitve', hkrati pa naj ne bo prekratek. Naj vas rok, do kdaj morate cilj doseči motivira. Pri daljših časovnih obdobjih skušajte razdelati cilj na več krajših časovnih obdobjih, da dobite bolj jasno sliko, kaj mora biti do kdaj narejeno.

BARVNA terapija

Eden od osnovnih elementov za življenje, poleg vode in zraka je tudi svetloba, barve pa so le manifestacija svetlobe in imajo izjemen in bistven pomen na človeško energijsko in fizično telo. Barva je elektromagnetno valovanje, ki ima frekvenco med 380 in 750 mikronov. Barve vplivajo na nas, ker smo ljudje energijska bitja in ker je naše energijsko telo spekter sedmih barv....

Barvna terapija, ki izhaja iz zdravstvenih praks starih civilizacij, se posodobljena alternativna medicinska veja ponovno vrača in je kot učinkovita terapevtska metoda vedno bolj prisotna v sodobni zahodni medicini. Barve in spoznanja o barvah vplivajo na vsa področja - sfere v človeški družbi in so najpriročnejši pripomoček za delo na sebi, preseganje omejitev, osebno rast, učinkovito komunikacijo, skladno ureditev spodbudnega okolja, lahkotnejše doseganje ciljev, oblikovanje učinkovitih timov, nepogrešljiv pripomoček na področju HRM (human resource managementa) ter nenazadnje terapevtski pripomoček.

Kot narekuje helioterapija, bi morali biti vsaj eno uro na dan izpostavljeni naravni sončni svetlobi, tudi če je sonce skrito za oblaki. Pravijo, da se je treba zaščititi pred soncem s kremami, a to ni dobro, zato se je bolje izpostaviti soncu v času, ko to ni nevarno - torej zgodaj zjutraj ali pozno zvečer. Ena ura na svetlobi je lahko zdravilna, sončna svetloba vsebuje spekter vseh barv, a je prevladujoča rumena. Za boljše počutje pa se je treba pogosteje oblačiti v pisane in svetle barve.

Pozitivni učinek barv

Rdeča: sposobnost revitalizacije organizma, »greje« hladne predele telesa, ugodno vpliva na okostje in hrbtenico, krepi življenjsko energijo, telesno in spolno moč, moč ustvarjanja, ohranja realnost, uravnava izločanje trdih odpadkov, razmnoževanje, logiko, razumevanje fizičnega sveta, instinkt, libido, pogum.

Oranžna: pospešuje razstrupljanje telesa, stimulira kreativnost, uravnava izločanje vseh tekočin in strupov iz telesa, krepi prilagajanje in obvladovanje stresa, imunski sistem, deluje aseptično, regulira receptivnost organizma, prilagodljivost, sposobnost držati ravnotežje v vseh situacijah, toleranco in čustveno stabilnost, krepi instinkt za samoohranitev.

Rumena: ureja prebavo, krepi koncentracijo, akumulira energijo in ščiti organizem pred zunanjim vplivom, krepi pogum, samozavest, telesno ustvarjalnost, sposobnost za delo, zmanjšuje strah, krepi zavest o lastni osebnosti.

Poživlja, aktivira in osvobaja pred strahovi, spodbuja koncentracijo, simbolizira ustvarjalnost, spodbuja motoriko, komunikativnost, povezovalnost, pozitiven učinek na počutje. Najbolj vpliva na dihalne organe, pomaga pri zdravljenju psihonevroz, zvišuje krvni pritisk, pospešuje pulz in večja hitrost dihanja. Ugoden vpliv ima na živčevje.

Zelena: čustveni nivo; harmonizira, usklajuje telo, dušo in duha. Vzdržuje telesne ritme, dojemljivost, polni vse dele telesa z življenjsko energijo, vzpostavlja energetsko ravnovesje in harmonijo, vzdržuje motivacijo, krepi družbeno zavest, simbolizira pomlad, svežino, mladost, neizkušnost, primerna za kopalnice in spalnice, znižuje krvni tlak, umirja živčni sistem in migrene, vzpostavlja osebno ravnotežje, odpravlja izčrpanost in nespečnost ter širi kapilare. Pospešuje zdravljenje, ljubezen, sočutje, ljubezen do sebe, drugih.

Modra: mirnost, resnicoljubnost, religioznost, modrost, duhovna poglobljenost. Ugodno vpliva na ščitnico in hormonski sistem, stimulira komunikacijo in sposobnost izražanja, »hladi« vnetna stanja v telesu. Pospešuje izločanje adrenalina in insulina, upočasnjuje ritem srca in umirja dihanje.

Opazovanje modre barve pomirja centralno živčevje, omogoča dobro koncentracijo, včasih sanjavost, je barva miru in harmonije, zato deluje izredno sproščujoče. Je barva zrelosti, razumskosti, visokih vrednot, natančnosti, sposobnosti je zelo priljubljena.

Rjava: je topla barva, ki se nahaja povsod okoli nas, deluje prijetno, skoraj materinsko, zaščitniško in domače. Barva je, tako kot zelena, najpogostejša barva v naravi. Je manj priljubljena barva, jo povezujemo s telesnimi izločki, blatom, zemljo in odmrliimi rastlinami. Lahko deluje tudi precej povprečno, celo zdolgočaseno in simbolizira prilagojenost ter staranje predmetov.

Siva: zdolgočasenost, turobnost, otožnost in žalost-točnost, refleksivnost in teorijo.

Črna: varuje pred negativnimi vplivi iz okolice. Je barva negacije življenja in svetlobe, je tudi najbolj formalna barva in barva ponosa ter elegance, označuje moč in skrivnostnost. Črna odvaja energijo, lahko paralizira in krepi depresivna stanja.

Bela: svetloba predstavlja odprtost, čistost, ugodno vpliva na naš organizem, »čisti« energetske blokade v našem telesu. Simbolizira jasnost, nedolžnost pa tudi nov začetek, rojstvo. V povezavi z rahlimi modrimi odtenki deluje zelo hladno. Je tudi simbol božanskosti, popolnosti, ponosa, dobrote in večnosti. Bela je pri otrocih priljubljena, saj bela ne ločuje med realnim in domišljijo; je barva domišljije.

Tipi osebnosti in barve

Številke vašega rojstnega dne seštejte kot enomestna števila. Primer: če ste rojeni 22.12.1969, seštejte $2+2+1+2+1+9+6+9$ in dobili boste število 32. Ker pa mora število biti enomestno, seštejte še $3+2$ in tako dobite vaše število 5, ki ustreza modri barvi.

1 – rdeča: Pripadate ljudem, ki so strastni, saj živite za ta trenutek in v življenju želite izkusiti prav vse. Ste odkriti in direktni. Pri delu bodite sami svoj šef. Ne pustite se voditi, raje vodite druge.

2 – oranžna: Ste zelo družabni, radi se zabavate. Odzivite se s čustvi in kaj hitro odkrijete čustva drugih.

3 – rumena: Nadarjeni ste za pisanje in spretni z besedami, zato vašemu talentu ustreza delo, ki je povezano s komunikacijo; pisno, verbalno. Pazite na vašo energijo, ker ste dobrohotni, odprti in čustveni.

4 – zelena: Radi imate red in v naprej načrtujete. Večkrat potrebujete čas za prilagajanje novostim. Vztrajno se držite svojih čustev in materialnih dobrin. Čeprav imate radi družbo, se večkrat počutite utesnjene. Ustreza vam delo kjer lahko pomagata ljudem ali ste v naravi, delate z živalmi, lahko tudi socialno podjetništvo.

5 – modra: Prisegate na poštenost in iskrenost. Svoja prepričanja vedno zagovarjate do konca. Ste odličen pripovedovalec, saj imate bogato domišljijo in zato zelo radi komunicirate. Najraje se sproščate ob glasbi.

6 – vijolična: Imate bogato domišljijo, ki vas vzpodbuja h kreativnosti. Imate oko za dobre stvari. Umetnost, opremljanje, moda in dizajn so vam pisani na kožo ali delo, ki je v povezavi z duhovnostjo.

7 – rožnata: Ste potrpežljivi in razumevajoči. Kot gostitelj se odlično znajdete. Dopolnjujete se z osebami, ki imajo jasno vizijo ali osebami z ustvarjalnim potencialom.

8 – zlata: Sodite v skupino ljudi, ki so zelo prijazni in odprti. Ste perfekcionista in ste strogi do sebe. Stežka prenesete poraz, ranljivost sprejmete kot poraz. Tudi stežka pokažete svoja čustva. Ste nadarjeni in rojeni za poučevanje.

9 – bela: Je barva svetlobe in je simbol nedolžnosti. Predstavlja vzvišenost, mir, širino in po drugi strani zadržanost. Z belo barvo sodite v skupino ljudi, ki želijo vse življenje ostati svobodni in nevtralni ter so hkrati naravnani v prihodnost.

Kaj je EMDR?

EMDR, desenzitizacija in ponovna predelava z očesnim gibanjem, je terapijska metoda, ki se uporablja pri delu s čustvenimi težavami, ki so posledica travmatskih izkušenj, kot so travmatski dogodki iz otroštva, stresni dogodki v odraslosti, naravne neizgode, agresivni napadi, vojne.... EMDR se uporablja tudi pri delu z osebami z različnimi duševnimi motnjami, kot so anksiozne motnje (npr. fobija, panična motnja), osebnostne motnje, boleznine odvisnosti in pri mnogih drugih. Uporaba metode je možna tudi pri doseganju boljših poslovnih rezultatov ter za izboljšanje športnih in umetniških sposobnosti.

EMDR je kompleksna psihoterapevtska metoda, ki na izviren način združuje elemente različnih psihoterapevtskih pristopov, kot so psihoanalitična terapija, kognitivno- vedenjska terapija, geštalt terapija, na klienta usmerjena terapija idr. EMDR je metoda, ki omogoča aktiviranje mehanizma samo-zdravljenja, tako da stimulira obstoječi sistem za adaptivno predelavo informacij v možganih. Izredna učinkovitost te metode naj bi bila posledica direktnega učinka na možganske nevrofiziološke mehanizme.

Moč misli

Besede imajo moč, a marsikaj povemo tudi z govorico telesa. Prav je, da smo odprti za novosti in lepoto okrog nas. Tako spreminjamo svoj značaj in postajamo boljši. Dobro je biti DOBRO, da si lahko DOBER do vsega okrog sebe. Misli, ki jih mislimo so naša točka privlačnosti. Dobimo tisto o čemer razmišljamo, če to želimo ali ne. Naše misli so vibracija, na katero odgovori zakon privlačnosti. Ko se vibracija razvija in postaja močnejša, na koncu postane dovolj močna, da pride do manifestacije. Z drugimi besedami, kar mislimo (in čutimo) in kar se manifestira v naši izkušnji, se vedno ujema.

Vsak naš dan šole za osebe s KVČB smo zaključili z druženjem v hotelskih prostorih, pogovarjali smo se o svojih boleznih, kako se z njimi spopadamo. Prijetno je bilo izmenjati izkušnje z ljudmi, ki te razumejo, ker imajo podobne težave. Sklenili smo nova prijateljstva in si bomo lahko v bodoče stali ob strani. Ob živi glasbi smo tudi zapeli in malo zaplesali.