

Temelji sodobne medicine so zgrajeni na spoznavah in principih starodobnih ved.

Stare civilizacije so imele lasten način pristopa k izboljšanju zdravja in zdravljenju bolezni, ki jih danes imenujemo tradicionalni sistemi ali tradicionalna medicina.

Skozi tisočletni interaktivni razvoj človeka in okolja se je svet nenehno spreminjal. Na zdravje ali bolezen so s časom vplivali novi dejavniki.

Razvoj znanosti je omogočil nove pristope in metode v preprečevanju, odkrivanju in zdravljenju bolezni.

Učinkovitost novih metod se je skozi prakso in s prakso podprtih študij uveljavljala v uradno, sodobno medicinsko doktrino in prakso.

Teorije in prakse tradicionalne medicine (TM) so kot rezultat tisočletnih observacij in nabranih izkušenj ostale zapisane.

Nekatere terapevtske metode TM so prenesene v sodobni čas, vendar ne enako uspešno in popularno.

TM Grčije in Egipta sta v sodobnem času prisotni v posameznih oblikah. Tako so že od nekdaj vdihavali dišave eteričnih olj, olja uporabljali za masaže in kopeli.

Aromaterapija (AT), kakor jo danes imenujemo, je učinkovala pomirjevalno in s splošno relaksacijo, znani so njeni ugodni učinki na dihalne poti, zmanjšanje oteklin in spodbujanje cirkulacije pri lokalni uporabi in protivnetno delovanje. Sodobne psihonevroimunološke raziskave na področju AT potekajo in odkrivajo druge, do sedaj še ne ovrednotene vplive na organe in sisteme.

Dva sistema TM starih civilizacij sta dosegla pomen in popularnost na zahodu, tradicionalna kitajska medicina (TKM) in TM Indije ayurveda.

Osnovne principe TKM lahko predstavimo s 3 kategorijami.

Prva je dualistični princip negativne sile Yin in pozitivne, aktivacijske sile Yang. Dve sili se dopolnjujeta in sta v nenehni interakciji, rezultat je svet okoli nas, ki ni nikoli absolutno po enem principu, Yin ali Yang.

Druga kategorija je Chi ali Qi koncept vitalne energije, ki valovi po telesu in je bistvena za ohranitev življenja.

Tradicionalne tehnike Qi Gongga nas učijo zaznavanja Qi energije in usmerjanja pretoka te energije.

Temu konceptu poleg Qi Gongga pripada tudi Tai che, v gibanju.

V teorijah TKM so notranji organi po določenih poteh, t.i. meridianih, povezani s površno ležečimi predeli in kožo.

Na meridianih so t. i. akupunkturne točke, po katerih terapevt lahko vpliva, da bi obnovil energetsko ravnovesje osebe, če je tradicionalna diagnostika pokazala, da je to porušeno.

Tretji koncept tvori pet osnovnih elementov univerzuma, katerega del je človek sam, in ti so: drevo, ogenj, zemlja, kovina in voda.

Princip 5 elementov je prenesen na organe in sisteme telesa in tako predstavljen v TKM.

Terapevtske metode TKM, aktualne v sodobnem času, so:

akupunktura, kitajska masaža (Tui Na), moksibustija, tradicionalno zdravljenje z zelišči, energijska terapija Qi Gongga in Tai Che ter njihovi principi, integrirani v Mind-body terapijah.

Indijska TM ayurveda datira v preteklost več kakor 5000 let.

Beseda ima korenine v sanskrtu in je sestavljena iz dveh delov: Ayu kar pomeni življenje, veda pa znanje ali vedenje. Po drugi strani je beseda joga, ki v sanskrtu pomeni leseni jarm za dve živali. V prenesenem smislu je to nekaj, kar drži skupaj fizično in duhovno komponento človeka.

Osnovna ideja ayurvede je, da neusklajenosti, fizične, emocionalne in duhovne narave pripeljejo do nastanka bolezni.

Joga je tako življenjski stil, ki ga sestavljajo gibanje in kontrolirani položaji (asane), z gibanjem usklajene tehnike dihanja (pranayama), hoja in meditacija ter na jogi zasnovana prehrana. Pri asanah je bolj kakor »popraviti« pomembno učenje zavedanja lastne drže in nevro-mišičnega ravnovesja, občutka za usklajeno gibanje, kar pomeni tudi pozitiven vpliv na kinestezijo. Položaji in tehnike pranajame pomagajo razviti pravilnejše dihalne vzorce, zmanjšujejo anksioznost in izboljšajo regulacijo spalnih navad.

Iz študij je znano, da s pranayama globokim dihanjem lahko vplivamo na centre v možganskem deblu kar ima skupaj z meditativnimi tehnikami pomen v modulaciji avtonomnega živčevja. Na ta način stimuliran parasimpatikus lahko zniža krvni pritisk in upočasni srčni utrip ter poglobi relaksacijo.

Sistemi TM so v prejšnjem stoletju postali sestavni del t.i. **komplementarne in alternativne medicine (KAM)**.

Termin KAM označuje pristope in prakse v medicini, ki niso del standardnega zdravljenja, konvencionalne medicinske prakse.

Kljub temu KAM dopolnjuje ustaljene prakse in omogoča implementacijo drugih metod v terapiji.

V tej zelo heterogeni skupini poleg praks TM najdemo niz drugih metod s celostnimi ali parcialnimi terapevtskimi učinki.

Na domačih straneh KAM s področja možganske kapi (MK) najdemo tako širok nabor tradicionalnih in netradicionalnih terapij:

Prehranska priporočila in diete, uživanje vitaminov in suplementov, postopke zeliščne medicine in homeopatije, različne sisteme vaj vključno z masažami, hidroterapijo, jogo in TKM s t.i. energijskimi terapijami (Qui Gong in Tai-Che), sodobnejšo Aleksander tehniko in Feldenkrais metodo, integrativno Mind-Body medicino, vidno terapijo, aroma terapijo, glasbeno terapijo, relaksacijske tehnike, terapijo s svetlobo, magnetno polje, postopke osteopatije in kiropraktike, socialno podprte programe.

Konceptualno in upoštevajoč princip delovanju telesa, uma in duha kot celote kakor po izsledkih posameznih raziskav sodobnega časa Mind-Body sistem integriranih terapij ima pomen.

Osnove psihobiologije integrirane Mind-Body terapije smo spoznali na seminarju oktobra 2011. Seminar sta vodila g. Ralphe La Forge M. Sc. Medicinskega centra za endokrinologijo, metabolizem in prehrano Duke Univerze, in gospa Petra Simpson Grom, terapevtka in univerzitetna predavateljica s področja kineziterapije.

Skupino Mind-Body (MB) terapij predstavljajo: meditacija, sistem vaj oz. telesno gibalne discipline, energijske prakse TM (Qui Gong in Tai-Che), hipnoterapija, kognitivno-behavioralne terapije, biofeedback, tehnike relaksacije, glasbena terapija, psihospiritualizem.

Sistem MB vaj je nizke do srednje intenzivnosti, dopolnjujejo jih osredotočenost na propriocepcijo in dihanje, kognitivne in meditativne komponente.

Z napredovanjem nevroznanosti se izboljšuje naše razumevanje vpliva stresa na možgane, kako delujejo, ko prepoznajo zunanje ali notranje signale stresa in proizvajajo usklajen kemični odziv oz. koordinirajo odgovore.

V ospredju dogajanj je hipotalamično-hipofizno-nadledvična os, njeno aktiviranje v stresu in delovanje adrenalina ter noradrenalina na receptorje krvnih žil (dvig tlaka), srca (pospešen utrip), trebušnih organov in kože.

Vendar je dolgotrajni stres, ko gre v bistvu za »neko neujemanje med pričakovanji telesa in možganov« in našim doživljanjem ali občutenjem izzivov, kompleksnejše dogajanje.

V terapevtskem pristopu integriranih terapij tako zasledimo komponente meditativne popolnosti, t. i. **Mindfulness principe, v regulaciji stresa.**

Svoje korenine ima metoda v budistični meditaciji, prilagoditve je v 70. letih prejšnjega stoletja izvedel Jon Kabat Zinn in je uspešno prakticirana.

Bistvo metode je progresivno razviti in iz momenta v moment ohranjati popolno zavedanje misli, čustev, telesnih senzacijah in okolja, ki nas obdaja, ter pozornosti na prihajajoče mentalne vsebine, vendar brez presojanja, kaj je prav in kaj ne. Misel je usmerjena v sedanji trenutek, ne v preteklost ali predstave o prihodnosti.

Namen tega prispevka ni bil razlagati ali poenostaviti koncepte, ki so ponekod življenjski slog. Je le pogled in poskus približati nam druge in drugačne pristope k ohranjanju zdravja ali v terapiji.

Povzeti je zato treba nekaj dejstev iz randomizirane, kontrolirane študije o jogi in hemiparezi po MK, kar je primenljivo tudi z drugimi oblikami KAM. Prakticiranje joge je dodatek medicinskemu tretmaju ali rehabilitaciji, ko je stanje stabilno.

Primerno je za dolgotrajno delovanje na fizičnem, mentalnem in osebnostnem področju oseb po MK.

Pomembno dejstvo je, da prakticiranje joge ali druge integrirane metode zahtevajo spoštovanje zmognosti oseb po MK.

Pri jogi so to adaptirane oblike asane, ki imajo dobre učinke na kinestezijo. Posledično se pri osebah s hemiparezo razvije z gibanjem povezan občutek samozaupanja in učinkovitosti.

Na ta način joga olajša udeležbo v fizični aktivnosti.

Tehnike globokega dihanja pranayama lahko vplivajo na avtonomni živčni sistem v regulaciji znižanja tlaka in srčnega utripa, kar je dobro tudi s stališča samokontrole.

Mehanizmi pozitivnih vplivov joge na motnje razpoloženja in zmanjšanje utrudljivosti pri iniciaciji aktivnosti niso pojasnjeni, verjetno so kombinirani.

Zato ne smemo spregledati dejstva, da je osnovni princip sistemov TM v povezanosti telesa, razuma in duha prepoznan in priznan v bio-psihosocialnem modelu sodobne medicine.