



## HOLISTIČNI PRISTOP PRI PREVENTIVI MENEDŽERSKEGA STRESA

Danes smo priče, da se večina ljudi v našem okolju pritožuje nad padcem koncentracije, zbranosti, pozabljivostjo, nespečnostjo, padcem duševne in telesne energije, padcem želje po spolnosti in plodnosti, hkrati pa občutijo »zategovanje vrvi okoli vratu«, stalno utrujenost, neprespanost, itd. Po opravljenih klasičnih diagnostičnih testih, na primer, laboratorijske analize, ultrazvočne preiskave, EKG itd., se najpogosteje ne najde neko odstopanje od normale - vse je "v mejah referenčnih vrednosti".

Ta posameznik v cilju »reševanja« težav, ki jih ima, največkrat dobi nek antipsihotik ali antidepresiv, saj problemi, ki jih našteva »izvirajo iz glave« in vse se posledično pripisuje stresu.

Vendar pa temu ni povsem tako.

Težave, ki jih ima ta oseba, so resnične in so posledica motenj na ravni celice, kar je povzročilo tudi motnjo presnove celic, kar vodi v težave z enim ali večimi organi.

Dejstvo, da z današnjimi metodami ne moremo dokazati motenj celične biokemije predno le ta privede do znatne poškodbe celic in celotnega organa, ne pomeni da ta motnja ne obstaja.

Kar mi lahko dokažemo z laboratorijskimi in drugimi testi ter diagnostičnimi postopki (ultrazvočni pregled, rentgenski pregled itd.) so že nastale morfološke poškodbe organov.

Govorimo tudi o tem ali naj se "obravnavajo" težave, ki jih ima posameznik ali vzrok za te težave. V sklopu tega bo predstavljen holističen, celovit pristop k skrbi za pacienta.

V holistični medicini se bolezen dojema kot motnja ravnotežja v organizmu (v medicini se to imenuje *homeostaza*). Zato je v holistični medicini pristop k zdravljenju bolnika drugačen kot pri klasični medicini. Klasična medicina se ukvarja s simptomi bolezni in se ne posveča globljim vzrokom za njen nastanek. Prav tako je osredotočena na oboleli organ in ne na organizem v celoti, holistični pristop pa pomeni celovito zdravljenje bolne osebe (obravnavo telesa, uma in duše), ne "zdravljenje" samo simptomov bolezni. Pri zdravljenju se upošteva tudi odkrivanje vzrokov za nastanek bolezni, ki so srž vsake bolezni.

Pojasnjemo kaj je nujno potrebno, da bi bil rezultat terapije pacienta, pa tudi izboljšanje splošnega zdravstvenega stanja osebe, ki ni bolna, optimalno. Tako je govora o toksinih in pomenu detoksikacije organizma, vplivu elektromagnetnega sevanja na človeški organizem in pomenu uporabe zaščite pred tem sevanjem, o vlogi hrane pri preprečevanju, pa tudi pri razvoju bolezni, pomen pravilne izbire sredstev za higieno in kozmetiko itd.

Gre za personaliziran, osebni in holističen - celosten pristop k ustvarjanju terapije in zdravljenja za bolnika. Personalizirana terapija pomeni, da ne jemljejo vsi z enakimi težavami enake terapije.

Terapija se »kroji« za vsakega posameznika individualno glede na trenutno zdravstveno stanje te osebe, s ciljem ponovne vzpostavitve ravnotežja v telesu.

Pomembno se je zavedati, da je najboljši rezultat pri zdravljenju obolelih mogoče doseči le z združevanjem vseh znanih in priznanih metod in tehnik alternativne medicine z standardnimi postopki diagnostike in zdravljenja.

Kontakt: Katarina Rojc, [katarina@afi3.com](mailto:katarina@afi3.com)