



Tervis meie sisemise jõu ja täiendmeditsiini abil

Kaia-Kaire Hunt

Tervis kui vaimne ülesanne
Konverents vähipatsientidele ja nende lähedastele

9.02.2013

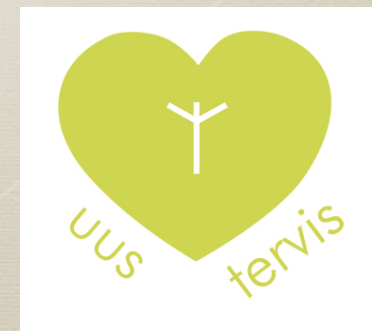
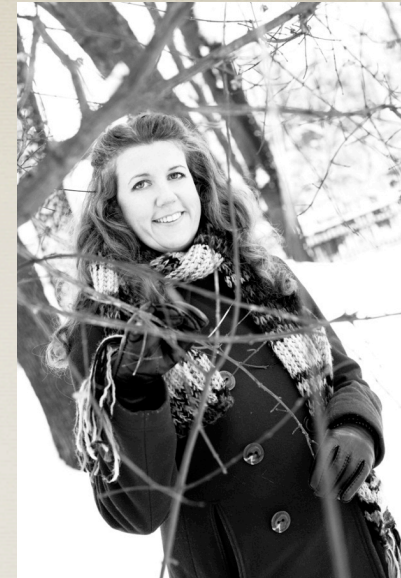
Kes ma olen?

* Haridustee:

- Ärikorralduse magistrikraad
- Klassikaline meditsiin õenduse diplomiõpe
- Traditsiooniliste meditsiinidistsipliinide õpe
- Psühhoneuroimmunoloogia/keha-meele/energeetilise psühholoogia meetodite kursused

* Olen eestvedaja ja terapeut

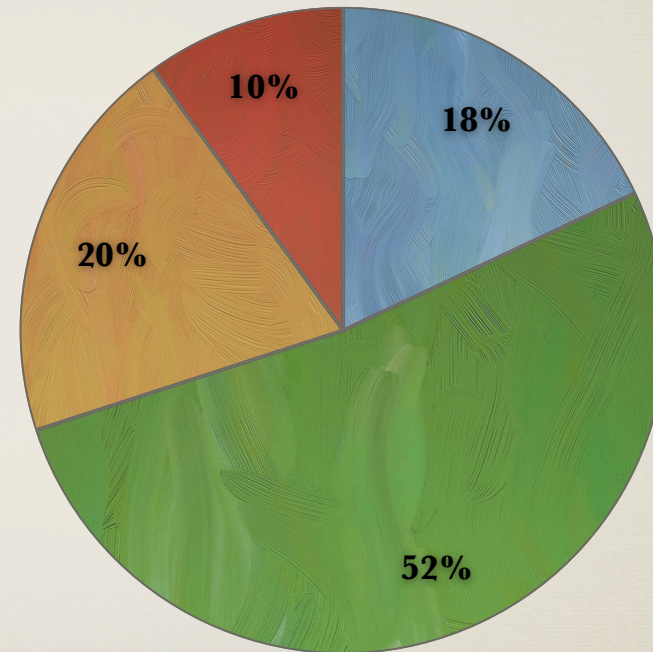
- kogukonna terviseprojekti Tervisedendusmudel läbi kogukonna Uus tervis algataja (KÜSKi toetus)



Mis on tervis ja kes selle eest vastutab?

Klassikaline lähenemine

- Tervise kujunemise 4 tegurit



Alternatiivne lähenemine

- Inimese heaolu ja tervis sõltuvad 70% võrra tema mõtlemisest ja tahtest, ülejäänud on toit, hingamine ja liikumine (G.Aarma)

Kas me ise saame midagi teha?

- Inimese enda roll väga suur!
- Meie ise vastutame ja meil on suured-suured **VÕIMALUSED** tervisele ja heaolule kaasa aidata!
- Dr D. Ornish - See, mida oleme oma kehas loonud, võime ka ise lammutada või vastavalt parandada



**Me ise olemegi kõige võimsamad
oma tervise loojad!**

Haigestumise põhjused, mis seotud minu endaga

- **Elustiili probleemid** - liikumine, hingamine, toitumine, keskkond, uni, puhkus jm
- **Stress e vaimse tervise unarusse jätmine** - negatiivsed emotsioonid, pikaajalised stressorid, halb uni, seksuaaltervise probleemid, reageerimine
- **Tasakaalu puudus** - ühel või teisel viisil või põhjusel on midagi tasakaalust ära
- **X-faktor** - meile mitte teadaolevad ja mõistetamatud mõjurid



Mida saame teha?

- Toetada ja taskaalustada
- Taastada tasakaal ome elus
- Teha tööd oma emotsioonidega
- Tugevdada ennast ja oma
immuunsust



Kuidas ise end aidata?

Elustiil - mida saame ise teha ja miks see on oluline? Mõned näited. Kas teadsite, et

-80% immuunsusest sõltub meie seedesüsteemi korrasolekust?

-60 % meie verest jalgades asuvates veresoontes?

-95% kasvajatesse haigestunud inimestest hingab valesti?

Näidistabel

Praegune olukord	Liikumine	Toitumine	Hingamine	...
Mis võiks olla?	Võiksin 2 x nädalas kepikõndi teha	Võiksin vähendada suhkrut igapäevases toidus	Võiksin teadlikumalt hingata	...
Mis selleks ette võtan?	Räägin naabriga ja lepin koos kõndimise kokku	Hakkan teed jooma ilma suhkruta	5 minutit päevas leian aega oma hingamise jälgimiseks	
Millal ja kuidas seda teen?	Homme peale tööd helistan naabrile	Täna	Sellest pühapäevast	

Kuidas ise end aidata?

Vaimne tervis, emotsionaalne tasakaal ja stressiga toimetulek - mida saame ise teha ja miks see on oluline? Mõned näited. Kas teadsite, et

- Meie rakud saavad olla kas nn uuenemises või kaitsepositsioonis. Lootus ja positiivsed emotsioonid toetavad uuenemisprotsessi
- Kui oleme võitle-või-põgene situatsioonis, on sümpaatiline närvisüsteem on nn ületöös
- Head mõtted ja tunded loovad hormonaalse tasakaalu, mis läbi toimub meie organismis terve rida muid protsesse, sh meie immuunsuse jaoks olulised B- ja T-rakud on tundlikud stressile
- Emotsioonide taga uskumused, mis emotsioonidel tekkida lasevad

Alustame uskumuste ümbekirjutamisega

- *Meie haigus pole meie vaenlane, vaid õpetaja
- *Kasvajarakud ei ole meie vaenlased, nad on meie endi rakud, kelle toimimine on “läinud sassi”
- *Mitte keegi meist ei ole statistika!

Dr Simontoni uurimus Elmcresti Instituudis - 19% surijaist tervenenes, 22% haigus taandarenes, need, kes surid, elasid 2 korda kauem kui lubatud

- *Spontaansed remissioonid on olemas!
(O'Reagani tööriühm kogus 1993 a 1700 juhtumit)

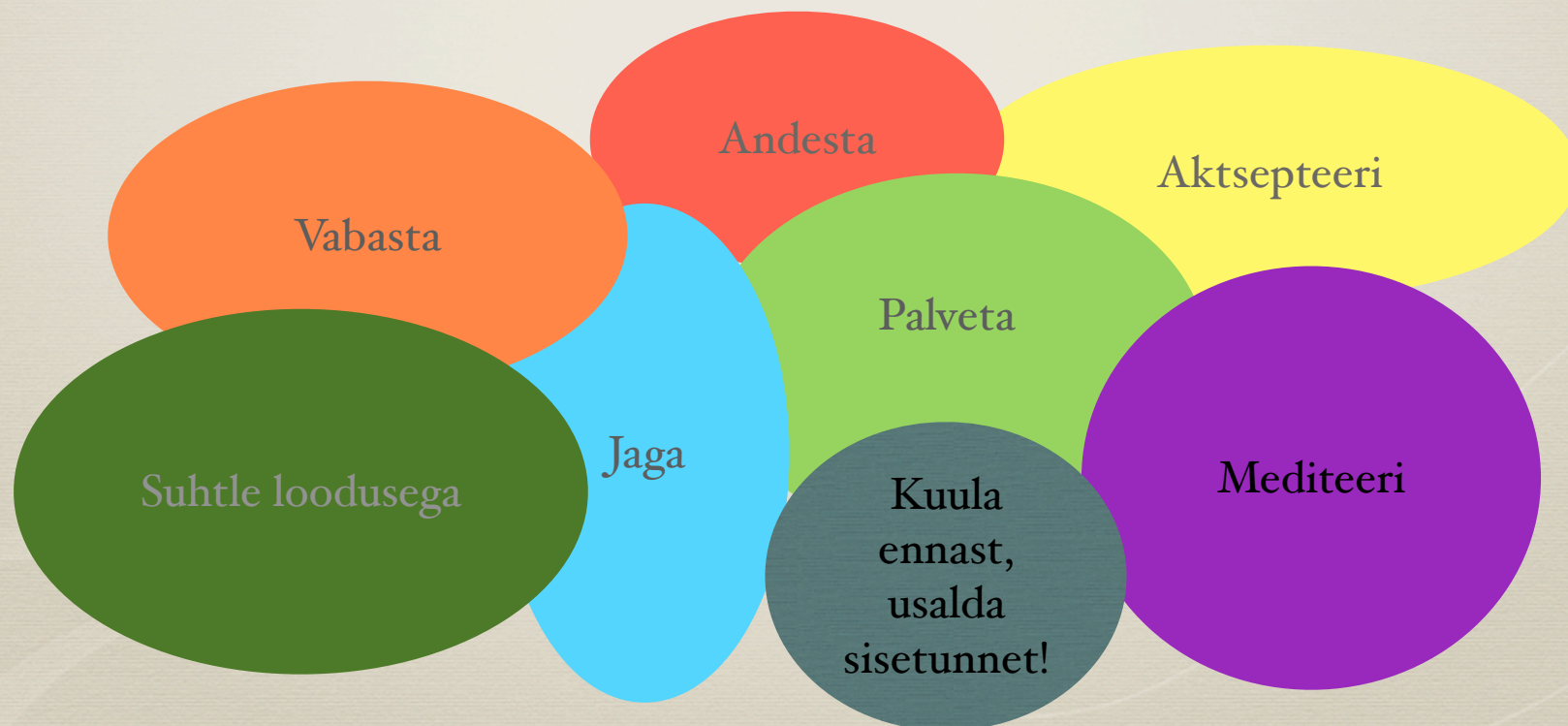
Dr B. Siegel - “Mis on asjatu lootus? Asjatu lootuse sisendamine tähendab teisisõnu seda, et ei pea käituma statistika järgi ”

Kes imedesse ei usu, pole realist!



Töö emotsioonidega

Me ei saa muuta olukordi enda ümber, küll aga saame muuta oma suhtumist asjadesse ja olukordadesse!



Teised abilised peale meie endi

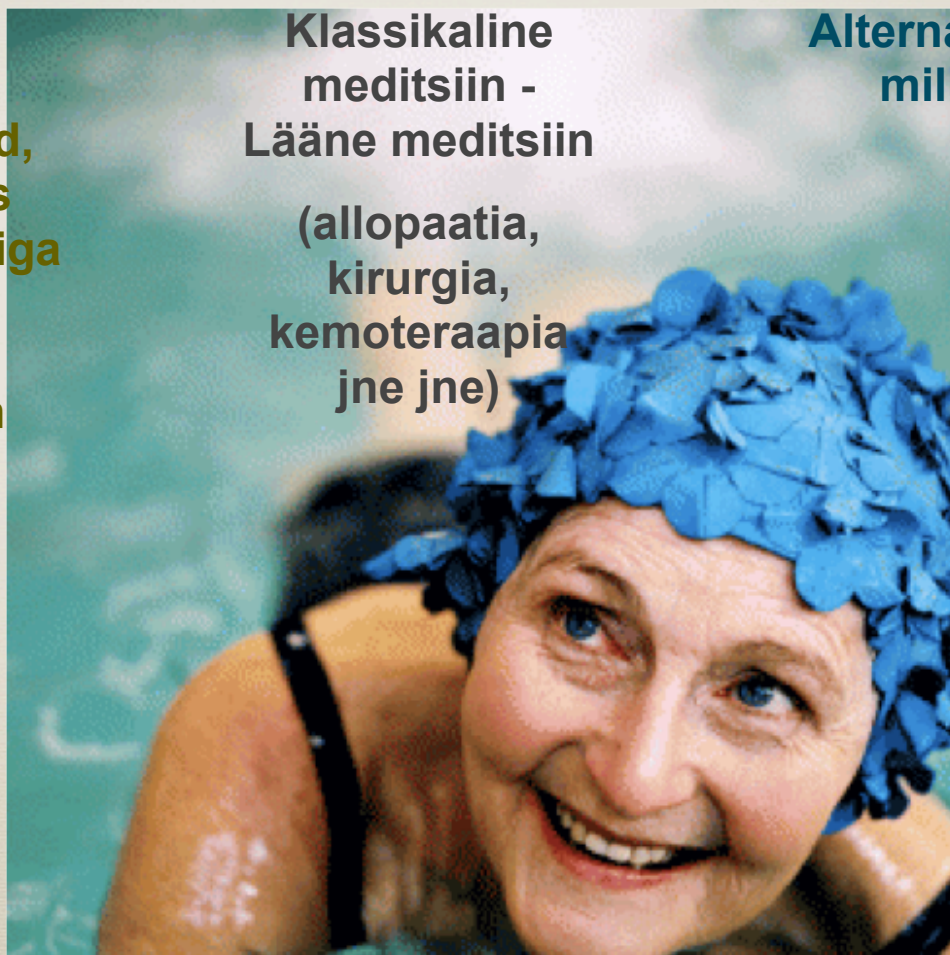
**Täiendmeditsiin -
kõik
meditsiinidistsipliinid,
mida kasutada koos
klassikalise meditsiiniga**

**(psühhoteraapia,
Idamaade meditsiin
jooga,
reiki jne jne)**

**Klassikaline
meditsiin -
Lääne meditsiin**

**(allopaatia,
kirurgia,
kemoteraapia
jne jne)**

**Alternatiivmeditsiin -
millegi asemel**



Meditsiinidistsipliinid

- Täiendmeditsiin näeb inimest
 - tervikuna
 - unikaalsena
 - toetab tema enesetervendusvõimet - meie keha on kõige targem ja ta pole vaenlane
 - fokusseerib haiguse algpõhjuste likvideerimisele, mitte haigustele ja sümptomitele



Pole halba ega head

Klassikaline

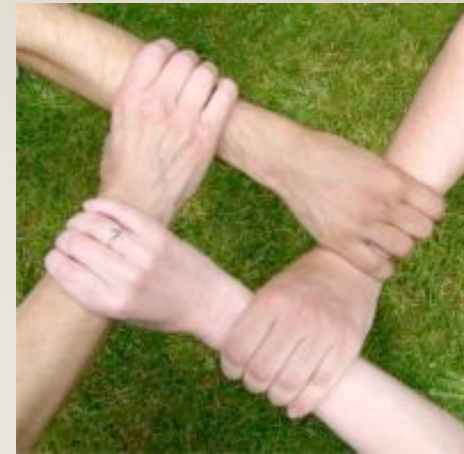
Täiendmeditsiin

- | | | |
|--------------------------|----------------------|--|
| • Haiguse kõrvaldamine | Vajalik | Vajalik |
| • Haigus | Halb | Mitte ainult halb |
| • Haiguse põhjus | Muutused organismis | Muutused energeetikas, psüühikas, tasakaalus |
| • Kuidas aidata? | Võidelda! | Tasakaalustada ja areneda |
| • Kes vastutab ja aitab? | Ennekõike arst | Inimene ise |
| • Ravitavus | Kõik haigused ei ole | Toetab lootust ja aitab |
| valmistada | | vajadusel ette
üleminekut |

Kus on tõde?

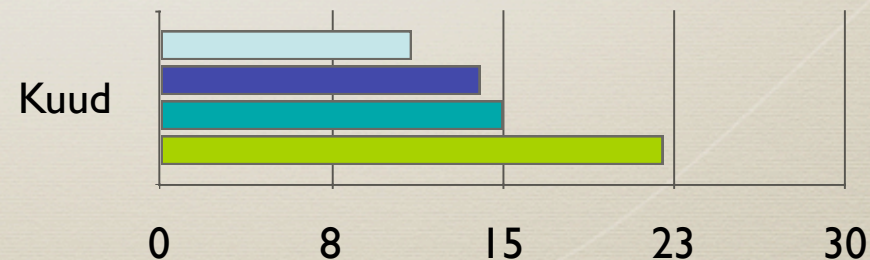
Tõde on **KOOSTÖÖS**, mis kaasab

- Inimese
- Arsti ja klassikalise meditsiini
- Terapeudi/nõustaja/ ja vajadusel täiendravi
- Kuulajaid ja lähedased, inimesed, kes on lihtsalt olemas



H. Eysenck, Eluea pikenemine eri ravimeetodite abil, 1991

- Mitte mingi ravi
- Klassikaline ravi
- Psühhoteraapia
- Kombineeritud ravi



Täiendravi meetodid

- **Keha-meele (body-mind) tehnikad:** meditatsioon, rännakud, hüpnooteraapia, holistiline psühhooteraapia, hüpnooteraapia, vabastav hingamine, TRE jms
- **Bioloogiapõhised teraapiad:** ravimtaimedega ravimine, toitumisteraapia jms
- **Kehakesksed teraapiad:** kiiropraktika, massaaž, osteopaatia, refleksoloogia jms
- **Energiaterapiad:** bioelektromagnetteraapiad, reiki, tervendav puudutus, konstellatsioonitööd jms
- **Kombineeritud teraapiad:** Hiina meditsiin, ajurveda, joogaterapiad, Tiibeti meditsiin, homöopaatia, metameditsiini diagnostika ja teraapia jms

Mõned veebilehed rohkema info leidmiseks: www.holistika.ee; www.vaimukoda.ee; www.armastusruum.ee; www.hingamistuba.ee; www.bioresonantsteraapia.ee; www.iattm.ee;

Kuidas leida head terapeuti?

- Hea terapeut on Sulle sümpaatne
- Hea terapeut ei halvusta kedagi ega midagi
- Hea terapeut julgustab, on olemas Sinu jaoks ja austab Sinu otsuseid
- Hea terapeut ei jaga katteta lubadusi ega suru ennast peale
- Hea terapeudi leidmiseks uuri soovitusi, uuri terapeudi läbitud õpinguid, uuri tausta!



Palju on täiendravist teada?

***EBSCO andmebaasis u 50 tuh täiendraviga seotud artiklit**

***Mõned näited:**

-Jooga - võib aidata vähahaigete sümptomite nagu depressioon, ärevus, unetus, valu, väsimus puhul (Integration yoga in cancer care, DiStasio SA, 2008)

-Homöopaatia - kuigi on julgustavad tulemused, ei ole piisavalt tõendeid toime kohta (Milazzo S, Russell N Efficacy of homeopathy therapy in cancer treatment, 2007)

-Hüпноos - vähedab valu ja ebameeldivust (Richardson J, Smith JE, Hypnosis for procedure-related pain and distress in pediatric cancer patients, 2007)

-Füüsiline tegevus võib parandada prognoose läbi efekti vähi biomarkeritele (Physical activity after cancer, McTieran, A, 2004)

-Patsientide tervisele aitavad kaasa akupunktuur, osteopaatia, homöopaatia (Developing and evaluating complementary therapy services, Richardson J, 2001)

Kuidas ja millest alustada?

- * Mõtiskle, mis on Sinu eesmärk ja tee plaan. Ära noruta ja ära jää üksi!
- * Leia hea nõustaja ja toetaja, kas professionaal või lähedane/sõber. Võib-olla polegi terapeuti vaja, võib-olla piisab kirjandusest või lihtsalt jagamisest
- * Korrigeeeri elustiili, vajadusel uskumusi ja tegele oma emotsioonidega
- * Alusta lihtsatest asjadest - väikesest positiivsest mõtiskluspausist või tillukesest muutusest elustiilis



Raamatusoovitused

- Dr B.Siegel, Armastus, meditsiin ja imed
- C.Simonton jt, Taas terveks. Terviklik lähenemine, mis pöördeliselt muudab vähiravi
- R. van Overbruggen, PhD, Psüühika tervendav jõud - vähi psühholoogilise täiendravi mudelid
- B.Lipton, Uskumused ja bioloogia
- G.Bradden, Spontaneous Healing of Belief
- Dr. J.Dispenza, Breaking the Habit of Being Yourself

Südamemeditatsioon



Aitähh!

- * Kaia-Kaire Hunt
- * MTÜ Terve Maailm
- * tervemaailm@gmail.com

