

Dr. Barbara Hrovatin, dr. med. je preko akademske izobrazbe in skozi svoje življenjske izkušnje postala zdravnica s srcem v integrativni medicini, ki se posveča celostnemu svetovanju in izobraževanju za vitalnost in zdravje z učinkovitimi prilagoditvami načina življenja. Glavno vodilo integrativne medicine je polno zdravje celega človeka, ne le obvladovanje posamične bolezni.

Stres in zdravje – verjamem, da ga ni med nami, ki ne bi že slišal ali še bolj verjetno tudi osebno izkusil, kako se količina sladkorja v krvi diabetika dvigne, kako izbruhne napad psoriaze, kako se poslabša astmatično stanje, kako izbruhne alergija, kako se fizično telo slabo počuti, če smo predolgo pod prevelikim stresom.

Akutni stres je evolucijsko pozitiven starodaven mehanizem preživetja. Zanj je značilno, da je odziv na konkretno nevarnost, hitro doseže vrhunec in hitro se spet vrnemo v začetno stanje. Gazela se potem, ko jo levinja neha loviti, kmalu začne spet mirno pasti.

Če pa smo predolgo pod stresom in se ne znamo sprostiti in si pomagati, to neizbežno vpliva na zdravje.

Kako se branimo pred stresom? Kako se regeneriramo, obnovljamo?

Jejmo zdravo, gibljimo se več, več se sproščajmo in imejmo radi sami sebe in negujmo dobre odnose!

Sprostitutvene tehnike: meditacije, molitev, joga, Tai-chi... metode, ki uravnovešajo telo in dušo (mind-body techniques). Vedno se nekaj ponavlja: beseda, gib,... poleg tega mora biti prisotna čuječnost, da se osredotočimo na svoje doživljanje v danem trenutku.

Dihalne vaje: skupaj smo obnovili in preizkusili znanje o trebušnem dihanju, tehnike dihanja 4-4-4, pa tudi 4-7-8, kako se sprostiti zgolj s tem, da spustimo ramena in potisnemo brado noter in še marsikak drugi konkreten koristen nasvet.

Mene osebno je predavateljica navdušila tudi z razlago epigenetike: vsi se bojimo bolezni, ki smo jih od svojih prednikov podedovali in bojimo se, kako smo gensko obremenili svoje potomce.

Raziskovali so DNA in ugotovili, da 98% DNA niso geni, temveč t.i. »temna snov«, »prazni« prostori, ki ne kreirajo proteinov. Življenje, kakršno živimo, vpliva na to, ali se bo genska predispozicija uresničila ali ne. Epigenetika pomeni »nad geni«.

Odločilna je ekspresija genov kot odgovor na notranje in zunanje doživljanje. DNA postane fluiden koncept, potencial za vzorce, ki vznikajo v prepletih narave in družbe, telesa in življenjske izkušnje.

Nekaj zanimivih spoznanj, ki jih je zdravnica vsa podkrepila s predstavitvijo konkretnih raziskav:

- Da čustva vplivajo na fizično telo smo že vedeli, presenetljivo pa je, da je ena od stresnih reakcij »zmrznitev« (ko kot posledica slabe diagnoze ali druge šokantne novice več ne moremo slediti, kaj se dogaja, ko ne razumemo kaj nam razlagajo, glava je v megli, ne moremo govoriti,...) lahko vzrok za akutno stresno kardiomiopatijo, ki ji tudi rečemo sindrom strtega srca in dejansko fizično spremeni obliko tega organa.
- Osamljenost na zdravje vpliva bolj kot kajenje cigaret.

- Obremenjujoče izkušnje v otroštvu bistveno prispevajo k pojavu vseh bolezni.
- Placebo ni le tabletko, pač pa je vse, kar je okrog nje: diploma na zidu, bel plašč, cela procedura zdravljenja, priprave na operacijo,... naš razum prepriča telo, da se bo nekaj pozitivnega zgodilo in v vsakem od nas se skriva lekarna, ki jo je mogoče zbuditi, da nam pomaga s samozdravljenjem.

Če bi samo z enim stavkom povzela najpomembnejše z včerajšnjega predavanja:
»S stresom (in mnogimi drugimi boleznimi) se najlažje spoprimemo, če živimo zdravo: zdrava hrana, dovolj gibanja, povezanost z naravo, kvalitetni medsebojni odnosi.«

Zapisala Mirjam Dolgan
Il. Bistrica, 10.9.2025