

na^zdravje

Česen ni za v nos

Na družabnih omrežjih je množica posnetkov, kako si ljudje v nosnice vstavijo strok česna, ki naj bi olajšal prehlad. Zdravniki poudarjajo, da je početje ne le nesmiselno, ker ne deluje, pač pa tudi nevarno. To, kar naj bi bilo izločanje sluzi, je v resnici luščenje sluznice zaradi vnetne reakcije na česen, ta pa se lahko v nosnici tudi zatakne, zaradi česar imate lahko težave z dihanjem, pa še vdihnete ga lahko.



Med težavami, pri katerih lahko pomaga, so bolečine v hrbtenici. FOTOGRAFIJE: ANDREJA LAPORNIK



Nežna in neboleča

Bownova terapija spada med najbolj varne, primerna je tako za novorojenčke kot za starostnike, z njo lajšamo številne težave

Na terapiji običajno ležimo, lahko pa tudi sedimo ali stojimo, pomembno je, da nam je udobno.



Zadnja leta pogosto slišimo za Bownovo terapijo oziroma tehniko, ki dobro dene ne le ljudem, temveč tudi živalim. V čem je skrivnost nežnih dotikov, značilnih za to tehniko, ki jo ponujajo tudi v nekaterih zdravstvenih domovih (je samoplačniška), nam je razložila **Andreja Lapornik**, dipl. fizioterapevtka iz Zdravstvenega doma Sevnica. »Bownova terapija je zelo nežna oblika naravnega zdravljenja. Je manualna metoda in je pomemben del komplementarne terapije, uveljavlja pa se tudi kot samostojna metoda tako v preventivni kot v terapevtski vlogi. Da bi lahko cenili njeno subtilnost in globino, jo je treba doživeti, saj z besedami težko opišemo, kako je blagodejna.« Primarno deluje prek sistema vezivnega tkiva, ki dražljaju omogoči vstop v telo, in prek živčnega

sistema, ki zagotovi odziv, pojasnjuje sogovornica. Bistvo terapije so nežni prijemi oziroma dotiki natančno določenih točk na telesu. Različni prijemi sestavljajo smiselno celoto, njihov izbor in zaporedje pa se lahko od terapije do terapije razlikujeta. Zelo pomembna je tudi pavza oziroma počitek med prijemi. »Pavza omogoči, da se telo odzove na dražljaje in jih integrira. Kako dolge bodo pavze, je odvisno od zdravstvenega stanja človeka, ki pride na obravnavo.« Za znatno izboljšanje stanja in počutja običajno zadoštujejo dva ali trije obiski terapevta; posamezen obisk traja od 30 do 45 minut, idealen razmik med njimi pa je od pet do deset dni, priporoča Andreja Lapornik. Med obravnavo ležimo na terapevtski mizi (lahko tudi stojimo ali sedimo; dojenček

Začetki v Avstraliji

Začetnik Bownove terapije je Thomas Ambrose Bowen (1916–1982), ki sta ga v 50. in 60. letih izjemno zanimala anatomija človeka ter vpliv drže na telo. Imel je izjemno razvit občutek za palpacijo (tipanje), zato je izredno hitro zaznal strukturna in energetska neravnovesja. Verjel je, da ozdravitve ne omogoči terapevt, ampak je ta le prenašalec dražljajev v sistem človeka, ki pride na terapijo, o začetkih Bownove tehnike pravi fizioterapevtka Andreja Lapornik.

kar v maminem naročju). »Najbolj pomembno je, da vam je čim bolj udobno,« poudarja fizioterapevtka.

Idealna za današnji čas Bownovo terapijo najpogosteje uporabljamo pri akutnih in kroničnih težavah v mišično-vezivno-skeletnem sistemu (npr. teniški komolec, zamrznjena rama, vse vrste poškodb, migrena, bolečine v hrbtenici). Terapija se je izkazala za zelo uspešno tudi pri rehabilitaciji po operacijah in pri brazgotinah, ki so nastale zaradi različnih vzrokov, izkušeni pove terapevtka. »Pomaga še pri motnjah v dihalnem sistemu, pri problemih s prebavo in črevesjem, pri hormonskih neravnovesjih, težavah z zanositvijo in različnih ginekoloških stanjih. Ker je tako nežna in neboleča, je primerna tudi za nosečnice, za lajšanje težav med nosečnostjo in po njej, in novorojenčke, pri krčih, zaprtosti, težavah s hranjenjem in spanjem.« Zaradi globokih sprostitvenih učinkov je nadvse dobrodošla pri zmanjševanju stresa, akutni ali kronični utrujenosti in kot podporni terapija pri zdravljenju alkoholizma in zasvojenosti z drogami, še izvemo od certificirane Bownove terapevtke z licenco za opravljanje zdravilske dejavnosti, ki jo je pridobila na ministrstvu za zdravje. Čeprav je ta terapija nežna, je pri nekaterih stanjih potrebna posebna pozornost, zlasti pri tistih, ki najprej zahtevajo zdravniško oskrbo (npr. bolečine v trebuhu), poudarja Lapornikova. Natalija Mljack

Bistvo terapije so različni nežni prijemi oziroma dotiki natančno določenih točk na telesu in pavza med njimi.



Primerna je tudi za novorojenčke in dojenčke.