

Ivica Flis Smaka: Lepi kot slika, a praznih baterij

Z načinom življenja lahko zelo pospešimo ali precej upočasnimo staranje lastnega telesa, pravi mariborska zdravnica.

Helena Kocmur

NEDELO

sob, 11.11.2017, 21:00

Ključne besede: [Ivica Flis Smaka](#), [medicina](#), [staranje](#), [Maribor](#), [Zavod Flis](#)



Ivica Flis Smaka: »Nikdar nas niso učili, da moramo ujeti in osmisliti vsak trenutek v svojem življenju in bivanju tukaj.« Foto: Jure Veber

Zakaj je marsikdo med nami že pri 40. letu utrujen in prazen, brez življenjske radosti in energije? Kako upočasnimo staranje telesa? Kakšne napake delamo ženske in kakšne moški, da nam že po 35. letu začneta upadati spolna moč in libido? Zakaj moškimi erekcija pomeni več od čedalje večjega trebuha, ženske pa si z nalaganjem obveznosti same zategujemo zanko okrog vratu? O vsem tem smo se pogovarjali z mariborsko zdravnico **Ivico Flis Smako**, specialistko medicine proti staranju, ki si je letos med bralci revije Viva prislužila laskavi naziv moja zdravnica.

Lahko bi rekli, da ste specialistka medicine proti staranju. Kako bi jo opisali?

Pojem »anti-aging and regenerative medicine« smo v slovenščino prevedli kot »medicina proti staranju«, a ni najbolj posrečen. Bolje bi bilo regeneracija, revitalizacija ali holistična medicina. Sama najraje uporabim izraz »medicina po meri človeka«, saj je to v resnici medicina z vsem svojim znanjem in tehnikami, hkrati pa pomeni dejansko nenehno spremljanje in vodenje, ki mora biti za bolnika sprejemljivo. Sem sodijo številne spremembe v vedenju, dojetanju in vzorcih sprejemanja, obnašanja – spremembe v prehrani in gibanju, spalne in delovne navade, odmor in počitek, dopust in tehnike sproščanja, hkrati s številnimi podpornimi postopki kitajske tradicionalne medicine, tradicionalnih in novodobnih prehranskih dopolnil, med katere sodijo tudi nam identični ali bioidentični hormoni. V osnovi je namen ohraniti in povrniti dobro počutje ter polno zdravje posameznika. To ni glajenje gub, ampak gre za kakovost življenja. Lahko je nekdo lep kot slika, lahko je popolnoma brez gub, a je brez volje in utrujen, neprespan in nemočen, nima energije za delo, še manj za otroke in druženje. S celostnim pristopom in pregledom zgodovine vsakega bolnika, njegovih zdravstvenih in življenjskih zapletov, z vpogledom v dosedanje medicinsko dokumentacijo, s pregledom bolnika in seznama njegovih sedanjih težav ter sočasnim pregledom svežih izvidov – po vsem tem opredelim najpomembnejše manke v telesu, zastavim nujne korekcije in časovno opredelim postopke.

Kdaj občutimo prve učinke staranja, kako jih lahko upočasnimo?

Genetska zasnova vpliva v približno 20 do 40 odstotkih, nekaj naredi okolje, a na vsaj 40 odstotkov dejavnikov vplivamo sami. To pomeni, da lahko z načinom življenja zelo zelo pospešimo ali precej upočasnimo staranje lastnega telesa. Vsako telo ima dober mehanizem samopopravljanja, vendar je njegova zaloga omejena. V idealnih razmerah povprečno vzdrži nekje do 40. leta. Prvo usihanje vidimo, ko si težje opomoremo po naporih, ko nas navaden prehlad bistveno prej ustavi in moramo odležati, ko ne zmoremo več dnevnih nalog in v službi ne dohajamo ali ne zmoremo vsega, kar smo pred leti z lahkoto izpeljali.

Kako na staranje vpliva spol, denimo hormoni?

Nekje do 35. leta starosti – pri nekaterih dlje, pri drugih še manj časa – so hormoni in feromoni, s katerimi se privlačimo, dovolj močno zastopani v telesu in takrat je to glavni poriv, da iščemo drug drugega in najdemo partnerje, ki so nam tako ali drugače blizu. Po 35. letu začne to precej upadati, po 40. pa tako močno, da je v očeh strokovnjaka že očitno. S tem upada tudi vitalna energija, ki nam sicer daje notranjo voljo, energijo, radost, ljubezen do življenja. Zato so ljudje že po 40. letu precej utrujeni in prazni. Pogosto rečem, da nam takrat garancija poteče, da so baterije prazne, da smo porabili vse, kar nam je narava podarila na naš »energijski bančni račun« ob rojstvu.

Začnejo ljudje takrat prihajati v vašo ambulanto?

Zelo različno prihajajo, nekateri zaradi težav, drugi tudi iz radovednosti. Večino dejansko privede slabo počutje, ki mu uradna medicina ne da diagnoze. Z migrenami in glavoboli ali bolečinami v križu, ramenu, kolenu. Pogosto ugotovimo, da je to le zunanji znak večjega neravnovesja v telesu. Sami opažajo, da so opešali, da niso več tisto, kar so bili, da jim je upadla energija. Pogosto se počutijo slabo, a vse opravljene preiskave pokažejo, da so še v mejah normale. Takrat pridejo v mojo samoplačniško ambulanto, ker je naš zdravstveni sistem (z napotnicami) narejen samo za bolnike. In če po kriterijih zavarovalnice niso bolni, si ljudje poskušajo pomagati zunaj sistema napotnic. Na srečo smo kot družba že toliko ozaveščeni, da se večina ne sprijazni z dejstvom, da je znotraj meja normale, čeprav se komaj vleče iz dneva v dan.

Moški so se v zadnjem času zelo prebudili in so praviloma veliko bolj dosledni, ko sklenejo

ohranjati svoje zdravje, dobro kondicijo in predvsem spolno moč. Pogosto se odločijo, ko opazijo prve spremembe: utrujenost čez dan, ki je prej ni bilo, težave v razmišljanju in snovanju, nabiranje maščobe na trebuhu, upad fizične kondicije in upad spolne moči. Nekateri pridejo šele, ko se jim kronološko iztroši telo. Energija naskoka, erekcije, ejakulacije, sploh spolnega akta je za moške zares zelo pomembna, zlasti v vrednotenju samega sebe. Moški najbolj čutijo upad androgenov, kot so dihidrotestosteron (DHT), dihidroepiandrosteron (DHEA) in testosteron. Ti hormoni so ključni »igralci« v igri moških značilnosti, manifestacij in spolnih funkcij. V moškem svetu je spolna moč posebna vrednota! Manj jih moti »špeh« na trebuhu kot upad spolne moči in odsotnost jutranjih erekcij.

Kaj pa ženske? Pridejo zaradi težav v menopavzi?

Težko rečem, da sta menopavza in hormonsko neravnovesje pri ženskah v sedanjem času povsem in samo naraven proces ... Najmočnejši ženski hormon je estradiol, ki tesno sodeluje s hormoni ščitnice in nadledvične žleze, hkrati je pod nenehnim vplivom in nadzorom hormonov hipofize. Zapleten mehanizem, ki ga v življenju ženske vendarle zelo dobro poznamo: pogosto nas čustveni stres tako zelo, zelo prizadenejo, da izgubimo menstruacijo ali ne spimo, da nam izpadajo lasje ali pa se pozna na koži, nohtih, prebavi ... V ozadju teh zunanjih znakov so zmeraj hormoni in žleze ali tkiva, ki te hormone izločajo. Zato je pomembno, da znamo nadzorovati svoja čustva, svoje misli, svoje odzive in da si znamo vzeti čas in odmor po večjih naporih in obremenitvah. Ta čas je potreben, da si telo opomore, da si naše žleze opomorejo in spet napolnijo (hormonske) zaloge.

Kako pomagate ljudem, ki so »znotraj normale«, pa se vendar počutijo čisto povežene?

Oblike pomoči so različne, saj ni ene same rešitve. Večinoma je videti preprosto, ko odredim spremembe v načinu življenja, v praksi pa je vse težje izvedljivo. Večina jih pričakuje neki čudežen recept, ki bo čez noč odpravil težave. Bolj strpni so tisti, ki že dlje iščejo rešitve, pa še niso dobili odgovora. In tudi tisti, ki so poskusili vse kratkotrajne čudeže in se vsakič znova znašli na začetku z vsemi prejšnjimi in še dodatno prigaranimi težavami. Čudežne rešitve namreč ni, kratkoročnih je mnogo, a so navidezne, z mojim videnjem podobne prevari.

Vendar je ta vaša dejavnost samoplačniška?

Ne zagovarjam samoplačniških ambulant, a v tem sistemu je za mnoge to edina varna pot, drugače se pacienti zlahka izgubijo med različnimi neukimi alternativci. Zato je prav, da obstajajo v poplavi ponudnikov tudi ambulate izšolanih zdravnikov, ki delamo samoplačniško, kjer lahko brez napotnice in čakalnih dob ljudje poiščejo pomoč in so hkrati varni. V alternativni je namreč dovoljeno vse, v medicini ne. In v medicini smo za bolnika zmeraj odgovorni, tudi takrat, ko se stanje ob vsem znanju in tehnikah nikakor ne izboljša, kar pa za samoklicane zdravitelje in zdravitelje ne velja. Nad tem delom trga ni nobenega nadzora. Vsakdo se lahko oglašuje za duhovnega tehnika, izvaja bioenergijo, vsak lahko dela z ventuzami in mokso, ki sta dejansko del kitajske tradicionalne medicine in jo po naši in kitajski zakonodaji lahko izvajajo le zdravniki. Pri nas bolnik na tem trgu ni zavarovan, težko je ločiti kakovostne izvajalce od šarlatanov ali celo prevarantov. Človek v stiski zgrabi za vsako bilko. Morali bi javno in glasno spregovoriti tudi o škodi, ki jo neuki in zaslužka željni naredijo bolniku v stiski: z ventuzami povzročene obsežne podpludbe ali z mokso narejene opekline, z različnimi aparati, tehnikami in ogrevanjem povzročen razsoj karcinoma, ne da bi za to odgovarjali.

Tudi v vaši ambulanti izvajate komplementarne oblike zdravljenja. Katere?

Zame je medicina ena, različni so pristopi in tehnike, znanje, pripomočki in veščine, ki jih uporabljamo. Ponosna sem na svoje znanje, na vsak delček, ki sestavlja ta mozaik, s katerim lahko razmišljam in pomagam. Zmeraj tudi povem, da je vse, kar delam in počnem, le medicina – vse, kar izvajam, so postopki uradne medicine, fizikalne in rehabilitacijske medicine, tudi precej prijemov fizioterapije, v vse to pa vključujem uradno priznано komplementarno znanje vzhoda, največ akupunkturo.

Omenili ste tudi terapije s hormoni. Kako si pridelamo hormonsko neravnovesje?

Prezgodnji upad hormonov moški, pa tudi ženske pogosto pridelamo s sodobnim načinom življenja, s premalo spanja in neprimerno prehrano, kar je vrsta stresa za telo. Z načinom življenja in nenehnim hlastanjem za novimi nalogami tako »zlorabljam« svoje hormone, da sploh nimajo možnosti, časa, da se obnovijo. Kortizol, ki ga nenehno navijamo do najvišjih ravni, je sicer zelo trpežen, a sčasoma upada. To je hormon nadledvične žleze, ki skupaj z inzulinom močno kreira notranje dogajanje v telesu. Zato upad energije v moškem telesu ni le odraz upada testosterona in rasti estrogena. V ta proces so vključeni vsi hormoni in med njimi najmočnejše kortizol, hormoni ščitnice in inzulin, če poenostavim. Testosteron je poznan kot zaščitnik in simbol mišične mase, srca in ožilja. V mladosti in z redno telesno ter spolno aktivnostjo se dobro ohranjajo in obnavljajo zaloge testosterona in seveda tudi vse manifestacije, za katere je v moškem telesu odgovoren. Ko začne raven testosterona in njegovih hormonskih partnerjev upadati, imajo moški manj energije, razpoloženje se spreminja in pojavljajo se tudi vidni zunanji znaki: spremenita se drža in oblika telesa, tudi sestava.

Zmotno pa je prepričanje, da lahko dodajanje enega samega hormona povrne ravnovesje in predvsem zdravje. Oksitocin sam nam lahko da nekaj mehkoče, a brez progesterona in/ali estrogena se ciklus ne uredi ali povrne, zlasti pa ne dosežemo psihične stabilnosti in spanja. Tudi vse dodajanje ne pomaga, če oseba ne odpravi ključnih navad, razvad ali nepravilnosti v svojem življenju, ki so jo pripeljale v slabo počutje, v sivo cono utrujenosti, nergavosti, nespečnosti, požrešnosti, iskanja krivcev zunaj sebe ...

Kje torej delamo največje napake ženske, kje moški?

Ženske smo zelo pod vplivom čustev, ki niso nujno odraz realnega stanja. Pogosto si same naredimo težave, skrbi in se »sekiramo« celo za marsikaj, kar se nikdar sploh ne zgodi. Tako pospešeno kurimo svoje zaloge, tudi hormonske. Zelo hitro smo psihično nestabilne, v pogovornem jeziku bi rekli, da smo povožene, skurjene, brezvoljne, jokave, napol nervozne, nemirne, lahko celo na meji histerije ... Naredimo si preobsežen urnik in preobsežne psihične (pre)obremenitve. Pogosto si naložimo toliko vseh obvez v enem dnevu, kot jih realno ni mogoče izpeljati v vsem tednu. Ob tem si nalagamo še psihično breme in odgovornosti. Zato se pri ženskah psihično telo veliko prej zlomi kot fizično. Ker si naložimo preveč, ker se moramo dokazovati, ker ... Predvsem se zvečine premalo cenimo, nalagamo si neizvedljive dnevne obveze, želimo vsem ustreči, odrinemo svoje lastne interese, želje in kreativnost, povsod moramo biti zraven in pomembne, vse moramo narediti same, drugače ne bo dobro narejeno, vse mora biti danes ali še bolje včeraj. Slabo ločimo nujno in pomembno od nenujnega in nepomembnega – sploh ne razmislimo in hlastamo za vsem po vrsti: kar moramo, kar želimo, kar bi bilo dobro, kar je moderno ... Ob tem moram biti tudi popolna mama, popolna v službi, popolna in moderna v videzu, popolna gospodinja in še boljša ljubica, popolna v vseh pogledih! V tem kaosu popolnih želja in obvez si same natakemo in zatezamo zanko okoli vratu! Ta zanka vodi v utrujenost, ponavljajočo se utrujenost, brezvoljnost, nespečnost, prebujanje ponoči, utrujenost zjutraj in čez dan, izgubo interesa in potrpljenja, pridobivanje teže, upad libida in celo resne bolezni.

Ni povsem jasne razlage, zakaj potrebujemo in rinememo v tak proces, a to se dogaja in je zelo razširjeno. Seveda s tem rinememo v prezgodnjo menopavzo, rinememo v prezgodnje staranje, prigravamo si slabo počutje in slab videz. Ob tem si praviloma nobena ne želi biti takšna, kot je v resnici videti navzven.

V svoji praksi do danes še nisem srečala moškega s tako kaotičnim seznamom dnevnih obvez, kakor ga praviloma vidim pri damah. Moški razmišljajo preprosto in brez podnapisov – seveda so tudi med njimi izjeme. Pomembno je, da si najmočnejši v športu, uspešen v poslu, da imaš super avto, dobro službo z veliko denarja in krasno hišo ter lepo ženo ali ljubico. Pomembno je tudi kosilo (in hrana nasploh), redko sprejmejo službo, kjer ni urejene malice. Praviloma jih ne zanima, kako jih zjutraj opazuje sosedna na poti v službo, ne obremenjujejo se s popusti in najnižjimi cenami v trgovinah na drugem koncu mesta, ne iščejo poceni restavracij (iščejo hrano, ki jo imajo radi), ne hitijo domov s seznamom in zemljevidom za nakupovanje, ne razmišljajo med sestankom, kaj skuhati za kosilo in večerjo, ne kombinirajo odhoda na šport z vklopom pralnega in pomivalnega stroja in telefoniranjem prijateljici, ki jo morajo pobrati na poti do športne dvorane in vmes še odložiti otroka v glasbeni šoli ... In ženske jih obsojamo, ker znajo živeti drugače, ker se nasploh manj obremenjujejo s tem in onim ali pa se obremenjujejo z za nas popolnoma nepotrebni odnosi in stvarmi.

Kako te razlike vplivajo na partnerstvo?

Partnerstvo nekaj časa vzdrži, na videz kar dobro, dokler se kaj ne zalomi. Lahko se nekdo v družini poškoduje, zgodi se prometna nezgoda ali kateri od staršev zbolijo in je treba zanj skrbeti. Takrat je treba spremeniti svoj urnik in se prilagoditi. To večinoma pomeni nov stres, ki po začetni toleranci privede do velikih razhajanj in razdorov v družini, med partnerjema. Otroci so v takih razmerah nemočni, so le vzporednica, ki je pogosto sploh ne opazimo. Navidezno nepomemben dogodek tako privede do razhajanj, razpotij, ki so lahko usodna za razmerje. Seveda je v ozadju spet izčrpavanje lastnih zalog, zato se ruši naša trdnjava zdravja. In spet bi se morali ustaviti in natančno opredeliti, kaj je zares pomembno za nas in kaj je v takih situacijah nujno. Če gre za bolezen staršev, smo zanje dolžni poskrbeti in se ustaviti – ne le zaradi otrok, ki nas opazujejo in bodo nekoč za nas poskrbeli natančno tako, kot smo jih s svojim vzorom naučili. To smo dolžni narediti tudi zaradi sebe, da ohranimo svoj notranji mir in harmonijo, hormonsko ravnovesje. Lahko bi naštevala še številne druge razloge, kot so spoštovanje, hvaležnost, empatija, tudi spoštovanje mnogih vrednot, ki pa so se v današnji Sloveniji zvečine izgubile.

Kaj torej svetujete v takšnih okoliščinah?

Svetujem, da sestavite svoj urnik tako, da bo v njem dovolj prostora za prilagajanje in sprejemanje nepredvidenih dogodkov. Tudi prilagajanje različnim situacijam je in še velja za znak kakovosti in dolgoživosti. Nujno je razmisliti, kaj v tem življenju je za vas zares najbolj pomembno in je za ta dan zares nujno. Nikdar nas niso učili, da moramo ujeti in osmisliti vsak trenutek v svojem življenju in bivanju tukaj. V resnici nihče od nas ne ve, kdaj in kje se naša pot konča. Vplivamo lahko samo na zdaj in tukaj. Zaradi sebe, zaradi otrok, ki nas nenehno opazujejo in kar vpivajo vse odtenke naših odzivov. Zaradi svojega zdravja, odnosov, spolnosti in partnerstva. Zaradi notranjega ravnovesja in dobrega počutja.

Ko sva se dogovarjali za pogovor, sem opazila, da tudi vi delate ves dan, še zvečer sprejemate paciente. Kako to?

Da, poskušam se prilagoditi in ustreči ljudem, če le gre. Imamo različne urnike in različne obveze. Zato. Veliko je vsak dan elektronske pošte, pogosto več kot sto sporočil s prošnjami za nasvet,

pregled. To je najtežji del, saj na ta način nerada svetujem in nasploh me sedenje najbolj utruja. Vrsto let sem delala v zdraviliščih, se dodatno šolala v gostinstvu in turizmu, pridobila naslov mednarodne svetovalke za velnes – vajena sem gibanja, potrebujem dinamiko, zato se zares izogibam sedenju.

Vsem tudi priporočam, da si vsak dan privoščimo vsaj enourni sprehod, med katerim prehodimo vsaj šest kilometrov, kar je približno 10.000 korakov. Kitajsko izročilo namreč narekuje narediti vsaj 10.000 korakov na dan, zlasti po jedi. Želodec ne sme biti povsem poln, ko vstanemo od mize in gremo na sprehod. Hoja v naravi, na mehki podlagi je zagotovo eden najboljših načinov aktivnosti, saj spodbuja različne čute: zaznavanje mehkega in neravnega terena, globine in višine, vpliva na ravnotežje in ga pomaga krepiti, hoja navkreber krepi sprednje stegenske mišice, hoja navzdol dodatno stabilizira medenico. Za povrhu nas narava napolni in nam prinese mir, omogoči sprostitev in vzpostavitev ravnovesja v psihi in fizičnem telesu. Telo ni narejeno za sedenje in potrebuje gibanje – prav je, da vsak najde ali izbere svoj način.

Si vi lahko vsak dan privoščite kakšno sproščanje?

Obvezno! Moram in potrebujem. Disciplinirala sem se v hoji, tako da sem z nekaterimi točkami v Mariboru že kar zasvojena (smeh). Maribor je krasno mesto, med temi nizkimi griči in Pohorjem, in mi že misel, da bi se morala kam odseliti, povzroča travmo. Kalvarija mi zagotovo vzame kakšno uro časa na dan. Sprehod do Mariborskega otoka, zdaj, ko je odprt za javnost, nato čez Kamnico na Kalvarijo – to je zame vadba, ki aktivira vso mišično maso telesa.