


zakaj ne predpišemo raje hmelja, baldrijana, šentjanževke?

Ivica Flis Smaka, dr. med., spec. fizikalne in regenerativne medicine, je medicinsko fakulteto sicer končala v Ljubljani, a je hitro šla v svet. Najprej na podiplomski študij v Zagreb, nato po znanje tradicionalne kitajske medicine v Peking in Šanghaj. V Yichangu jo je mojster Su Kun popeljal v veščine arhaične akupunkturo. Njeno ime so Kitajci težko izgovarjali, zato so jo klicali kar dr. I. Spoznavala je homeopatijo, usvojila znanje ajurvede in se spogledovala z indijsko astrologijo džotišem. Ljudi sprejema in obravnava po načelih integrativne medicine. V zdravstvenem zavodu Flis v Mariboru, kjer dela, so stene pisane pobarvane.

Piše: NIKA VISTOROPSKI



Kljub temu, da v naših koncih še vedno velja oster rez med zahodno medicino in alternativo, je bila sama že ob začetku devetdesetih let, ko je zaključila fakulteto, drugačna. Velikokrat pravi, da črna ovca. Holistični pogled na človeka, rušenje visokega zidu med umom in telesom, je njej domače. Še več; niti telesa samega ne vidi kot neko skupino ločenih entitet. Človek je zanjo celota, v katerem se prav vse celice organizma z utrinki misli nikoli ne jenjajo pogovarjati, in ta dialog ne pozna koncepta časa. Smo, kar smo bili in kar upamo postati.

»Že kot študentka sem srečevala zelo raznolike ljudi. Preživljala sem se z masažami in prišla v stik s hokejisti, košarkarji, s svetom moških in žensk vseh starosti, od katerih so si bili vsi različni,« zaupa. Takrat je prvič spoznala, da nekomu prija eno, drugim drugo. »Drugačen pristop od tega, ki sem ga poznala, sem našla v vzhodni filozofiji masaže shiatsu. Na prvi pogled so res videti kot 'le' masaža, ampak ko začneš odkrivati znanja o njih, doumeš celoto, ki se navezuje na tehnike, v primerjavi z Zahodnimi, neizmerno stare.«

A nekaj se mora zgoditi v človeku, da odpre svoje oči širše, kot so odprte tiste njenih vrstnikov, ki so na fakulteti brskali po histoloških vzorcih, na primer, in jim je bilo to dovolj. »Ko sem bila stara 14 let, mi je umrla mama,« pove. »Svet se mi je sesul. Več let sem se spopadala z anoreksijo. Nato sem nekega dne ugotovila, da moraš v vsem tem ogromnem spektru pristopov in terapij, ki

obstajajo, najti nek izhod, rešitev. Ali se prizemljši in živiš, ali pa životariš in umiraš na obroke. V iskanju odgovora na vprašanje zakaj, sem morala obrniti ploščo in se osredotočiti na to, kar bo, ne na tisto, kar je že minilo. Kajti na to zadnje nimaš vpliva. Dolgo in zlagoma sem iskala. Priznam, da še danes kdaj odplavam stran od sebe, a pridem nazaj in si ponovno prisluhnem.«

In ravno ta del, postati in prisluhniti šepetu samega sebe, je najtežji. Kako naj to storimo, Ivica? »Najprej se moramo ustaviti,« odgovori. »Se umiriti, izbrati, kar je dobro ter, kot rečejo ekonomisti, ugotoviti, kaj je nujno in kaj pomembno. Ko to doumemo, si šele lahko začnemo načrtovati dneve, tedne, mesece ...«

Zelo dobro se počuti na Kitajskem, natančneje v mestu Kunming v provinci Yunnan. Tam se je učila, tam bila že večkrat in kmalu spet namerava oditi. »Nek poseben veter je moral pihati tam mimo po Svilni cesti,« doda in omeni, kar je ne jenja fascinirati, da mesto pozna nepreštevno veliko rešitev, ki jih Zahodni svet, ki ga imenujemo dom, šele danes »izumlja«. »Si lahko predstavljate, da so stare poti tamkaj tlakovane tako, da posamezni kamni na njih označujejo pot slepim in slabovidnim?« Pripoveduje o cestah, ki nikoli ne zavijejo na levo, pa o posodah, v katerih shranjujejo hrano in so stare stoletja, a danes, spet tukaj na Zahodu, prodajane kot noviteta.

»Rada živim. Nenehno se čudim drugačnosti, skušam posrkati vase vse, kar mi svet ponuja. Uzreti radost v preprostosti. Sem ženska, ki morda nekaj časa še lahko vzdržim v kalupu, potem pa preprosto moram zadihati in zaživeti na svoj način. Kajti elastika, ki jo nenehno napenjaš, se nekega dne gotovo pretrga. Verjamem, da za prav vsak problem obstaja rešitev. Zmeraj obstajajo neka vrata, pot, način, kako pomagati. Kitajci pravijo, da telo tone, ko se jin in jang popolnoma ločita.«

Stres je postal tako velik del našega življenja, da smo postali že prepričani, da je nujen. Še več; edina prava pot, ki kaže, da si prizadeven, deloven, da ti je mar. A pozabljam na nekaj, na kar je večkrat opozorila tudi Sanela Banović, prav tako zdravnica: Namreč, mar od avtomobila, ki mu je počila guma, pričakujemo, da bo še naprej vozil? Ne. Smo pa do sebe zato sila neizprosni. »Stres, ki ga čutimo, velikokrat povežujemo z delom. Ravno zato ga na



» Najprej se moramo ustaviti. Se umiriti, izbrati, kar je dobro, ter, kot rečejo ekonomisti, ugotoviti, kaj je nujno in kaj pomembno. Ko to doumemo, šele lahko začnemo načrtovati dneve, tedne, mesece ...

šentjanževke? Ples in masažo stopal na recept? Zavarovalniški sistem je narejen tako, da zdravnika od bolnika odtuji. Kaj pa lahko narediš v sedmih minutah, ki jih imaš na voljo? Po drugi strani so ljudje danes pripravljeni plačati celo premoženje za nov avtomobil, najboljša veterinarska zdravljenja, zase pa, ko je treba, naredijo tako malo. Na koncu so zdravniki tistih slabi in skožnje tečejo tisočere težave in z njimi čustva, ki jih nismo povzročili mi. Še več, celo za večino zdravnikov niso sprejemljiva!«

Pogovor sva začeli in končali kar po skajpu nek ponedeljek pozno v noč. Čeprav je imela za sabo poln, kot vedno, delovni dan, ni bilo v glasu čutiti nikakršnega usihanja žara. Takšna je. Pa ne sodi v tisto vrsto ljudi, ki samo garajo, časa zase pa ni. Tudi ni oseba, ki bi imela nekaj malo hobijev, sicer pa bi svoje dneve in noči prebijala v delu, ki je nam, Slovencem, še vedno na vrhu življenjskih prioritiet. Njej ni vseeno, ji je pa vse - eno.

začetku velikokrat doživljamo tudi kot ugodje. A če stresa ni konec, če se telo ne more več obnavljati, začenja kazati posledice. V resnici že prvi znaki stresa pokažejo spremembe na prebavilih, zlasti na črevesju, želodcu. Pogosto tudi v možganovini. Običajno se v različnih fazah stresa sproščajo večje količine sladkorja, posledično tudi insulina. Tako se začne hormonska zgodba, ki za sabo potegne kaskado dogodkov. Poveča se prepustnost črevesja, postajamo občutljivi tudi na hrano, ki nam je bila poprej ljuba, virusom hitreje podležemo in generirati se začne bolezni.«

Ko prednjo stopi človek, takoj zazna, ali ta živi stresano. »Izda« ga drža, predvsem glave, nato pa tudi ramen, način hoje. Veliko ji pove tudi obraz, okolica oči, podočnjaki, temne vdrtne oči, jezik, stresne pege na koži. Koža sama je pogosto suha in izžeta.

Njena ambulanta je pisana, kot bi si najbrž želela, da bi bilo življenje nas vseh. Zdravniki obstajajo, da zdravijo bolne. A zakaj je treba čakati na to, da zdrav postane bolan, ne more razumeti. »Če bi bil glas ljudstva močnejši, želja po spremembah pa neusahljiva, potem bi se moral spremeniti tudi sistem. Lahko bi se ukvarjali s tem, kako slediti spremembam v ciklusu, na primer. Temu, kaj lahko naredimo, da nam bo življenje teklo bolj gladko, bolj mirno. Zelišča smo odrinili od tistih, ki jih najbolj potrebujejo, in jih prepustili medicini. Zakaj raje ne predpišemo hmelja, baldrijana,