

SLOVENIJA

# Zdravnica leta: Za vsakega se najde rešitev

✔ SPREMLJAJ ČLANEK

🕒 PONEDELJEK, 24.4.2017, 1:56 - Čas zadnje posodobitve: pred tremi tedni

FOTOGRAFIJA: OSEBNI ARHIV



Barbara Bradač

✔ SPREMLJAJ AVTORJA

⌚ 8:40

Prejemnica naziva moja zdravnica 2017 v akciji revije Viva Mariborčanka Ivica Flis Smaka, specialistka fizikalne in regenerativne medicine, si pri zdravljenju, ko izčrpa možnosti ortodoksne medicine, pomaga z vsemi tehnikami, ki se jih je naučila

Ste zdravnica, ki meni, da vsak od nas potrebuje poseben pristop in posebno terapijo, saj ljudje, čeprav smo po naravi enaki, funkcioniramo zelo različno.

"Moje načelo je: zdravnik mora najti terapijo, ki bo bolniku ustrezala, četudi je to pogovor, stisk roke ali sprehod. Tudi zdravila in invazivni postopki imajo svoje mesto, a jih je treba pravilno uporabljati. Velikih sprememb v počutju, ki se že kažejo kot resne zdravstvene težave, praviloma ne rešujemo z operativnimi posegi, a jih je prav tako treba razrešiti. Sama sem zaprisežena medicini in vem, da se zmeraj najde rešitev, prava za vsakogar. Kot pri krojaču: medicina po meri človeka, vsak potrebuje svojo rešitev (recept).

Moje osebno mnenje je, da je medicina servis, ki ti lahko pomaga le, če si tudi sam pripravljen aktivno sodelovati in kaj spremeniti v svojih navadah

ali aktivnostih. Za zdravje lahko in moramo največ storiti sami, bolezen je resno opozorilo, da grešimo in nismo na pravi poti."

"Priznanje prihaja od ljudi - in to mi veliko pomeni, največ. Pri svojem delu poskušam ujeti tudi tiste nianse v življenju ljudi (bolnikov), ki jih pripeljejo v določeno stanje in v bolezen. Žal nas je zavarovalnica s časovnimi normativi tako omejila in degradirala, da v koncesijski specialistični ambulanti preprosto ni časa, ki bi omogočal resno delo. A bolniki se že zavedajo, da vsega ne morejo dobiti na napotnico, da je medicinsko znanje veliko širše, da znamo tudi slovenski zdravniki veliko - mislim, da se stanje spreminja in da ljudje to cenijo. Cenijo, da pokažeš svoje znanje, da si zavzet, da ti je mar zanje."

**Čeprav vaši starši ne izhajajo iz zdravstva, ste se vi in vaš brat, znan kirurg Vojko Flis, odločila za medicino. Kaj je vas vodilo?**

"Bolezen in smrt mame sta me zelo zaznamovali, kasneje se je zvrstilo precej boleznih v ožji družini. Želela sem vedeti, od kod in zakaj. Želela sem prepoznati vzroke in želela sem odkriti načine zdravljenja, ki ne škodijo. Tega mi ortodoksna medicina ni odkrila v celoti, zato sem vzporedno raziskovala in se učila številnih vzhodnih in alternativnih tehnik zdravljenja (tradicionalna kitajska medicina, ajurveda ...). V času študija sem si denar služila z izvajanjem masaž - tako sem osvojila različne prijeme in tehnike. Kasneje sem se učila še shiatsa, makrobiotike, homeopatije in še bi lahko naštevala - a ni moj cilj količinsko zbiranje, temveč vsebina vsake od tehnik, ki mi da novo znanje. Nekatere so me pritegnile bolj, druge manj, zato sem se nekaterim posvetila bolj in se jih tudi bolj naučila."

**Vrsto let ste bolj na skrivaj tudi z akupunkturo pomagali ljudem, zadnja leta bolj odkrito.**

"Klasična medicinska fakulteta me je izobrazila v poznavanju anatomije, fiziologije in patofiziologije, tudi farmakologije, če zelo poenostavim. Tradicionalna kitajska medicina (TKM) je posebna zgodba, ki jo je težko opisati z besedami, preprosto jo moraš doživeti in dojeti njihovo filozofijo življenja. Temelji na razumevanju nasprotij in privlačnosti, na petih elementih in štirih letnih časih, na vplivu štirih smeri neba, zajema iz narave in zdravi z naravo. Učinek teh terapij je običajno počasnejši kot učinek zdravil naše medicine, a ni stranskih učinkov (ob pravilni uporabi in izšolanem zdravniku) in traja dalj časa. Od bolnika TKM zahteva, da spremeni svoje navade in dolgoročno sledi priporočilom. Na Kitajskem

gredo ljudje k zdravniku takoj, tudi za (naše pojme) nepomembne težave, nikdar ne zavlačujejo in od njih se ne pričakuje, da potrpijo.

V praksi uporabljам vse, kar je pri nas na voljo za diagnosticiranje, saj delam v ambulanti zahodne medicine. A tudi vsa sodobna tehnika zmeraj ne poda odgovorov za bolezni. V takih primerih, ko izčrpam vse možnosti ortodoksne medicine, si pomagam s TKM, s sodobno propedevtiko in z vsem, kar sem se naučila v svetu."

### **Kje pri skrbi za svoje zdravje delamo ljudje največje napake?**

"Lahko bi rekli, da za vse, kar si pridelamo (a ne zaznamo) do približno 30. leta starosti, pride račun kasneje - in plačamo ga s svojim zdravjem. Mladi, ki zgodaj začnejo ponočevati in je to njihova stalnica, bodo prej izgubili mladostni videz, vitalna energija se bo hitro iztrošila. Dolgotrajno ponočevanje in redno delo v nočnih izmenah izrazito okvarita naše zdravje, močno porušita hormonsko dogajanje in ritem delovanja telesa itn. Podobne posledice imajo alkohol, težke droge, debelost in odvisnost od ogljikovih hidratov ..."

"Ljudje v stiski iščejo in se oklenejo vsake bilke"

### **Bi se dalo mnogim boleznim izogniti, če bi dala konvencionalna medicina priložnost alternativni medicini, da bi z roko v roki pomagali človeku?**

"Izognili bi se lahko debelosti, sladkorni bolezni, povišanemu krvnemu pritisku, manj bi bilo težav z ožiljem na periferiji in manj bi bilo 'klasičnih' degenerativnih bolezni gibal, manj kapi in manj demence ... Spisek je dolg, saj primeren način življenja lahko vsaj olajša, če povsem ne odvrne bolezni.

Pri tem ima verjetno izjemno pomembno vlogo tudi zdravstvena zavarovalnica, ki odmeri sedem minut za pacienta. Res je od zavarovalnice podprta medicina usmerjena zlasti v zdravljenje, čeprav ima tudi ZZZS nekaj preventivnih programov. Vendar medicina, povezana z ZZZS, ni vse, kar znamo zdravniki v Sloveniji. Znamo veliko in mnogo več, a vse storitve niso plačane."

### **Zakaj se zgodi, da enako zdravilo za enako bolezen pri dveh ljudeh ne deluje in ne pomaga enako?**

"Ne nosimo vsi enakih čevljev in tudi ne enakih oblačil. In čeprav je obleka v velikosti 38 na vašem telesu prelepa, je lahko na meni videti slabo. Primerjava ni najboljša, ker je v telesu veliko več dejavnikov, ki oblikujejo naš odziv na zdravila - pa vendar lahko ljudem na tak poenostavljen način bolje prikažemo dejansko stanje. Živimo v različnih

okolščinah in različnih poklicih, uživamo različno hrano ... In čeprav smo sestavljeni iz enakih tkiv, se vsako telo odziva po svoje, saj ima vsak od nas svoje notranje okolje, na katerega močno vplivata tudi naše počutje in razpoloženje. Zato se vsak drugače odziva in zato niti dve situaciji v realnem svetu nista tako enaki, da bi lahko zdravljenje posploševali."

**Kako prepoznati, katera alternativna zdravljenja so dobra, kvalitetna in kako prepoznati kvazistrokovnjake oziroma šarlatane, ki izkoriščajo stiske ljudi?**

"Ob teh velikih medicinah se pojavijo posamezni pristopi, ki so lahko za ljudi zanimivi, a niso medicina, temveč sodijo v zdravilstvo. Ljudje v stiski iščejo vsako bilko, zato ni prav, da ostaja to področje nedorečeno in brez prave pravne podlage – pravzaprav je to siva cona udobja raznoraznih izvajalcev. Nimamo sistema preverjanja in tudi ne licenciranja, čeprav so v tujini to že dorekli. Ni prav, ljudje so nezaščiteni in zelo izpostavljeni. Nekaj bomo morali narediti - v Združenju za integrativno medicino je bilo od ustanovitve do zdaj že več poskusov, a niso bili najbolj uspešni. Upam, da bomo v bližnji prihodnosti uspeli vzpostaviti red, zlasti pa zaščito, ki bo varovala bolnike in vse, ki iščejo pomoč zunaj meja uradne ortodoksne medicine – tudi v Sloveniji."

"Zdravniki znamo veliko in mnogo več, a ZZZS vseh storitev ne plača"

**Danes so predmet aktualnih pogovorov in klepetov bioidentični hormoni. Vi ste bili med prvimi v Sloveniji, ki ste začeli zdravljenje z njimi, sedaj se jih že dobi na recept. Za kaj gre?**

"Bioidentični hormoni so v laboratoriju narejeni hormoni in so po kemijski formuli popolnoma identični hormonom, ki jih proizvaja človeško telo. Izdelujejo jih na osnovi rastlinskih izvlečkov - iz soje ali jama.

Do nedavnega smo uporabljali in predpisovali le hormone oziroma zdravila, praviloma živalskega izvora, ki so človeškim podobni, a so po kemijski formuli v resnici drugačni od telesu lastnih hormonov, zato jih telo v celoti ne sprejme kot svoje. Zato tudi prihaja do neželenih učinkov in slabega odziva telesa."

**In kako nam lahko pomagajo?**

"Iz hormonskega stališča: vemo, da v menopavzi upada nivo (tudi) estrogena in progesterona, pri čemer je nizek nivo progesterona kriv za nervozo in napetost, anksioznost, strahove, razburljivost, izbruhe jeze (zlasti pred ciklusom), kriv je za predmenstrualni sindrom s poudarjeno tesnobo in depresijo, za boleče in napete prsi, težave s spanjem, otečen in zabuhel obraz, lahko povzroča pretirano napenjanje v trebuhu,

otekanje rok in stopal, povečanje teže zaradi kopičenja tekočin v telesu, pogoste so močne krvavitve (menoragije), boleče periode, predmenstrualne migrene. Nizke vrednosti progesterona v daljšem obdobju lahko povzročijo precejšnje spremembe v obnašanju in odzivanju na okolje. Pogosto se prijetna ženska spremeni v arogantno, razburljivo, vzkipljivo, nejevoljno partnerko. V teh in podobnih primerih nam lahko pomagajo prav bioidentični hormoni."

**Ves čas se izobražujete, grizete v znanje. Kaj pa počnete za sprostitev?**

"Živim tik ob Dravi in neizmerno cenim mir, ki mi ga daje reka: je stabilna in mirna, tudi ob neurjih ve, kam. Največji ventil je zagotovo Miha, sin, pri katerem sem nenehno v precepu. Venomer me spremlja občutek, da bi mu morala dajati več, veliko več. A vendar me vedno znova tudi preseneti, ko vidim, kako vpija vse, tudi takrat, ko ni namenjeno njemu. Veliko si vzame kar sam, tako spotoma, ob meni, vsak dan. In seveda tudi od drugod in od drugih. Njegova neizmerna mlada in čista energija me velikokrat preseneti, pogosto se česa naučim. Sicer pa si ne znam predstavljati svojega življenja brez hoje in kolesa, brez rednih dnevnih meditacij. In tudi ne brez svojega dela, sanjarjenja in snovanja."

<http://www.vecer.com/zdravnica-leta-za-vsakega-se-najde-resitev-6259074>