



Nuotrauka iš asmeninio albumo

Akupunktūra išrasta prieš daugybę šimtmečių senovės Kinijoje. Šiandien šis gydymo metodas, kurio metu konkrečios kūno vietos badomos aukso arba sidabrinėmis adatomis, labai populiarus ne tik Vakaruose, bet ir Lietuvoje. Apie tai, kaip veikia akupunktūra ir kada padeda, pasakoja holistinės ir Rytų medicinos specialistė, akupunktūros bei akupresūros žinovė **Gražina Paliokienė**.

GYVYBINĘ ENERGIJĄ PAŽADINANTI AKUPUNKTŪRA

KAIP VEIKIA AKUPUNKTŪRA?

Geras klausimas. Mano įspūdis pirmą kartą pajutus akupunktūros poveikį buvo – neįtikėtina! Mums, grupei tuometinių Tartu universiteto sporto medicinos studentų, gydytojas iš Suomijos demonstravo, kaip ją taikant po traumos nuskausminti pažeistą vietą ir pagreitinti gijimą. Neįtikėtina, kad tos kelios adatos gali sukelti tokį poveikį. Tad kilo klausimas, kaip veikia akupunktūra. Tuomet gydytojas atsakė paprastai: „Tai klausimas ateities kartoms, tačiau juk nebūtina gerai žinoti, kaip veikia mašinos variklis, norint ją vairuoti.“

Ligi šiol vyksta ginčai tarp refleksų teorijos ir tradicinės kinų medicinos energetinės teorijos šalininkų. Abi sulaukia kritikos. Tačiau visi sutaria, kad akupunktūra padeda spręsti šiuolaikines sveikatos problemas. Tyrimai rodo, kad ji daro įtaką kraujo ir limfos tėkmei, antikūnų gamybai, mažina alergines reakcijas. Taip pat gerina nervų, endokrininės, kvėpavimo, virškinimo, šlapimo ir reprodukcinių sistemų veiklą, netgi psichoemocinę būklę. Adatų galia nėra magiška. Mūsų kūnai turi galią gyti. Adatos, pirštai, šiluma, elektros impulsai, taurės, lazeris tik stimulus, į kurį veikiant biologiškai aktyvius taškus reaguoja organizmas. Akupunktūra plačiai taikoma veterinarijoje.

NUO KOKIŲ SVEIKATOS PROBLEMŲ PADEDA?

Akupunktūra – holistinis gydymo būdas, skatinantis viso organizmo gijimą ir stiprinimą be jokio šalutinio poveikio. Pasaulio sveikatos organizacija (PSO) oficialiai pakvietė integruoti akupunktūrą į sveikatos apsaugos sistemas ir paskelbė rekomenduojamą ja gydyti ligų sąrašą. Jis platus. Akupunktūrą vertėtų išbandyti visiems, kuriems nepadeda vaistai, kai toks gydymas sukelia kitų negalavimų, kai asmuo alergiškas medikamentams. Akupunktūra gydomos įvairios stuburo, sąnarių, raiščių, raumenų ir nervų ligos: stuburo osteochondrozė, sąnarių uždegimai, osteoartrozė, reumatinis poliartritas. Taip pat neurozė, nemiga, radikulitas, neuritas, nervų paralyžius, neuralgija. Gerų rezultatų pasiekama gydant migreną, streso ir įtampos sukeltus negalavimus, dirgliosios žarnos ir lėtinio nuovargio sindromus, nusilpus imuninei sistemai, ypač kamuojant nerimui ir panikos priepuoliams. Moterims akupunktūra rekomenduojama klimakso simptomų, prieš menstruacinio sindromo, nevaisingumo, lėtinių kiaušidžių ir gimdos uždegimų atvejais, trūkstant pieno maitinančioms mamoms, svorio kontrolei. Ji itin tinka prieš apvaisinimo procedūras. Vyrų gali kreiptis dėl impotencijos. Šis gydymo būdas padeda gydyti priklausomybes nuo rūkymo, alkoholio ir vaistų. Verta išbandyti paprastą, saugią ir efektyvią veido akupunktūrą.

AR VISIEMS TINKA? KĄ REIKĖTŲ ŽINOTI PRIEŠ PRADEDANT AKUPUNKTŪROS SEANSUS?

Akupunktūra – vienas saugiausių gydymo būdų. Tai nemedikamentinis gydymas, todėl išvengiama nepageidaujamų reakcijų ir priklausomybės nuo vaistų. Tačiau ji nepatartina kamuojant nekontroliuojamiems traukuliams, onkologiniams susirgimams, stiprioms širdies aritmijoms, limfedemai, kraujuojant iš vidaus organų, praėjus mažiau negu 8 sav. po spindulinės terapijos. Turintiems širdies stimuliatorių draudžiama elektroakupunktūra. Atsargiai šį gydymo būdą patartina taikyti ir nėščioms moterims. Akupunktūra gali būti mažiau efektyvi dėl ypač didelio poodinio riebalų sluoksnio. Prieš seansą patartina valandą nevalgyti ir nieko negerti, išskyrus vandenį. Dėvėti laisvesnius drabužius, atsinešti vartojamų vaistų sąrašą, gydymo išrašus, tyrimų rezultatus. Po akupunktūros seanso būtina gerti daugiau vandens, kad suaktyvėjus medžiagų apykaitai išsiskyrę toksinai lengviau pasišalintų iš organizmo. Vienkartinių plonyčių adatų nerėtų bijoti. Jeigu šiek tiek skaudės, tai truks tik sekundės dalį. Kaip ir kiti gydymo būdai, akupunktūra ne visagalė. Tačiau jos efektyvumas gydant sunkiai įveikiamas ligas kartais priverčia stebėtis – neįtikėtina!

Urtė Leškutė

SENIAUSIAS KINŲ GYDymo METODAS

Akupunktūra (akupresūra, adatų terapija, refleksoterapija) – seniausias kinų kūno gydymo ir sveikatinimo metodas, naudojant specialias plonas adatas, smeigiamas į biologiškai aktyvius (akupunktūros) kūno taškus. Nors išrasta Kinijoje jau I–XI a. pr. Kr., ja pagrįstas svorio metimo būdas iki šiol laikomas vienu egzotiškiausių. Nuo senovės akupunktūra buvo unikalus metodas išsaugoti ir sustiprinti sveikatą bei pailginti gyvenimą. Tai, kad ji taikoma daugybę šimtmečių, tik patvirtina šio metodo efektyvumą. Be to, akupunktūros mėgėjų skaičius pasaulyje kasmet auga. Ne atsitiktinai ir šiandien Kinijoje sakoma: „Raskite tašką ir tapsite savo kūno šeimininku.“ Kinų medikai propaguoja holistinį požiūrį į gydymą, kai gydoma visuma, o ne tik bandoma atsikratyti vienos konkrečios ligos.

Tyrimai rodo, kad AKUPUNKTŪRA DARO ĮTAKĄ KRAUJO IR LIMFOS TĒKMEI, antikūni gamybai, mažina alergines reakcijas.

KAS TAI YRA?

Per akupunktūros seansą specialistas įduria adatas į tam tikrus energetinius kūno taškus. Paprastai jos būna sidabrinės arba auksinės. Šie metalai puikiai gydo. Kai kūnas serga, jungiamasis audinys tampa kietas, nelankstus, storas ir dažnai sukelia skausmą, uždegimus bei skatina infekcijų radimąsi. Badant adatelėmis išjudinami ir suaktyvinami jungiamieji audiniai, kad vėl atsikurtų normalios kūno funkcijos. Yra keletas akupunktūros variantų. Pagal vieną (moksibustiją), kūnui prieš seansą apšilti naudojami japoniškojo pely-

no cigarai. Kai tik adata įsiskverbia į „slaptą“ tašką, energija organizme teka greičiau. Trumpai tariant, per akupunktūros seansus koreguojama viso organizmo būseną. Todėl atrodo, kad pats išsigydo.

SENĖJIMĄ LĒTINANTI PROCEDŪRA

Ilgus amžius akupunktūra tolimojoje Azijoje naudota kaip senėjimą lėtinanti procedūra. Per seansą sterilios adatos smeigiamos į problemines veido arba kaklo vietas, raukšles ir nuo spuogų likusius randus.

Jos aktyvina kraujotaką, maistinių medžiagų įsisavinimą, stimuliuoja raumenų veiklą ir tonizuoja, skatina kolageno gamybą. Kartu su kitomis odos priežiūros procedūromis jaunina odą ir suteikia švytėjimo. Tai saugu daugeliui žmonių, jeigu atlieka patyrę specialistai. Be to,

akupunktūra nesukelia šalutinio poveikio ir diskomforto. Gydymo seansas kaip tik atpalaiduoja ir nuramina. Deja, dažniausiai vienos procedūros neužtenka, norint pasiekti gerų rezultatų. Priklausomai nuo sveikatos būklės, pas akupunktūros specialistą greičiausiai reikės lankytis kasdien bent savaitę, jeigu norima greito rezultato, arba kartą per savaitę, bet ilgai. Kosmetinėms odos problemoms gydyti reikės 12–15 procedūrų kurso. Tai greičiausiai truks apie 2,5 mėnesio. Dar 4–6 sav. prireiks specialiai prižiūrėti odą (kūną), kad rezultatai džiugintų kuo ilgiau.

ĮDOMU

- Žmogaus kūne nuo galvos iki kojų pirštų yra apie 300 akupunktūros taškų.
- Šio gydymo specialistai specialistai prieš procedūrą patikrina paciento liežuvį ir pulsą. Tai padeda geriau suprasti sveikatos būklę ir parinkti tinkamą gydymą.
- Gydymas labai individualus. Pavyzdžiui, jeigu į akupunktūros specialistą kreiptųsi 50 žmonių su peršalimo simptomais, visiems jiems būtų stimuliuojami skirtingi kūno taškai.
- PSO sudarė sąrašą ligų ir būklių, kurioms esant akupunktūros taikymas pagrįstas klinikiniais tyrimais. Ja gydoma daugiau negu 200 simptomų (nugaros apačios ir galvos skausmai, pykinimas, vėmimas, alerginis rinitas, depresija, nerimo sutrikimai, chemoterapijos sukelti šalutiniai poveikiai ir pan.).
- Amerikiečiai į akupunktūrą atkreipė dėmesį tik 1972 m., kai buvęs šalies prezidentas R. Nixonas apsilankė Kinijoje ir žiniasklaidai pranešė, jog ten šiuo metodu gydėsi pooperacinį skausmą.
- Kartais akupunktūra taikoma kartu su elektros terapija.
- Adatos ne visada buvo metalinės. Senovės Kinijoje naudotos ne tik auksinės, sidabrinės, bet ir bambukinės, akmeninės. Šiuolaikinės gaminamos iš vienkartinio nerūdijančio plieno, todėl procedūra neskausminga ir saugi.
- Rytų medicinoje sakoma, kad akupunktūros procedūros padeda *či* energijai laisvai tekėti organizme. Nuo to ir priklauso gera fizinė sveikata.