



Dr. Hargitai Réka

A magasvérnyomás holisztikus szemmel

A magasvérnyomás-betegség vagy hipertónia a köztudatban olyan betegségként él, ami az idő múlásával mindenkit „utolér”, onnantól kezdve pedig csak gyógyszeres kezeléssel tartható karban. Az akadémikus orvoslás a hipertóniás esetek mintegy 90%-át esszenciálisnak tartja, a

holisztikus gyógyászat viszont nem önálló betegségként tekint a magasvérnyomásra, hanem tünetként, melyet mindig valamilyen más tényező vált ki.

A genetikai, illetve szervi okok mellett nagy hangsúlyt fektet az egyén életmódjára, életritmusára, valamint a betegség lelki hátterére. A holisztikus gyógyításban a testi, lelki és szellemi aspektusokat magában foglaló teljes embert állítjuk a középpontba, és ezt az emberképet vesszük figyelembe mind a betegség megelőzése, mind pedig a vérnyomás problémák kezelése során. Nagyon fontos kiemelni, hogy a páciens ebben a folyamatban egyenrangú partnerként vesz részt, akinek lehetősége és felelőssége is van tenni a saját gyógyulásáért. Ennek elősegítésére a Napfényes Gyógyközpont számos orvosának és természetgyógyászáinak együttműködéseként a magasvérnyomás megelőzéséről és szelíd gyógymódjairól is kiadványt készítettünk a Napfényes egészségkalauz sorozatunk részeként.

Az előadásban bemutatom, hogy a holisztikus szemlélet szerint milyen okok húzódnak meg a magasvérnyomás hátterében. Az rizikófaktorok közül az előadás a táplálkozásra, az életritmusra és a lelki alakra egy újszerű, a konfliktuskezelés szempontjából megközelítő tipizálására fókuszál. Végezetül pedig áttekintjük, hogy a megelőzés és kezelés érdekében hogyan valósítható meg a számos természetes gyógymód személyre szabott alkalmazása, és hogyan tudjuk a pácienseket minél jobban bevonni a saját egészségük alakításába.