

Prof. dr. sc. SIMEON GRAZIO, dr. med.

Mr. sc. FRANE GRUBIŠIĆ, dr. med.

DIANA BALEN, dr. med.

ALTERNATIVNO I KOMPLEMENTARNO LIJEČENJE REUMATOLOŠKIH BOLESNIKA

Priručnik za bolesnike



Hrvatska liga protiv reumatizma

Zagreb, 2011.

Prof. dr. sc. SIMEON GRAZIO, dr. med.

Mr. sc. FRANE GRUBIŠIĆ, dr. med.

DIANA BALEN, dr. med.

**ALTERNATIVNO
I KOMPLEMENTARNO LIJEČENJE
REUMATOLOŠKIH BOLESNIKA**

Priručnik za bolesnike

Hrvatska liga protiv reumatizma

Zagreb, 2011.

**HRVATSKA LIGA PROTIV REUMATIZMA
BIBLIOTEKA - PRIRUČNICI ZA BOLESNIKE
ALTERNATIVNO I KOMPLEMENTARNO LIJEČENJE
REUMATOLOŠKIH BOLESNIKA**

Napisali:

Prof. dr. sc. SIMEON GRAZIO, dr. med.

Mr. sc. FRANE GRUBIŠIĆ, dr. med.

DIANA BALEN, dr. med.

Klinika za reumatologiju, fizikalnu medicinu i rehabilitaciju
Medicinskoga fakulteta Sveučilišta u Zagreb
KBC "Sestre milosrdnice" Zagreb

ISBN 978-953-6988-27-3

Izdavač:

Hrvatska liga protiv reumatizma, Zagreb,
Vinogradska cesta 29
www.reuma.hr

Računalni prijelom:

Zvonimir Barišić

Tisak:

ARCA d.o.o.

Nova Gradiška, Alojzija Stepinca 11,
www.arca.hr

Priručnik tiskan uz novčanu potporu
tvrtke DIETPHARM d.o.o., Zagreb

Tiskanje dovršeno u studenom 2011. godine.

BESPLATNI PRIMJERAK

Predgovor	7
Uvod	9
Prije nego započinjete s komplementarnim i alternativnim liječenjem	10
Opasni znakovi o onome tko propisuje ili provodi liječenje	11
Akupunktura	13
Akupresura	15
Kiropraktika	16
Osteopatija	17
Refleksoterapija	19
Reiki	21
Shiatsu	21
Tai chi ch'uan	22
Joga	23
Qigong	24
Tehnika Alexander	24
Aromaterapija	25
Ayurveda	26
Homeopatija	26
Naturopatija	28
Pravilna prehrana u terapijske svrhe	28
Dodaci prehrani	31
Travarstvo	32
Biljni preparati	33
Vražja kandža	33
Ljuta paprika (kajen)	33
Bijela vrba	34

Šipak	34
Indijski tamjan (<i>Boswellia serrata</i>)	35
Glukozidi	35
Dijeta	36
Dijeta-dokaz	36
Dijeta u uričnom artritisu (giht)	37
Dijeta u osteoporozi	38
Oprez, težina!	39
Dijeta s izostavljanjem nete vrste hrane	41
Vitaminski i mineralni	42
Bakrene i magnetne narukvice	46
Analitička psihoterapija	47
Autogeni trening	49
Hipnoterapija	49
Meditacija	50
Terapija glazbom (muzikoterapija)	51
Dodatak	53
Biljni preparati i nadomjestci hrane	54
Međusobne interakcije s konvencionalnim lijekovima biljnih preparata i nadomjestaka hrane	56

PREDGOVOR

Reumatske bolesti, odnosno tegobe od strane sustava za kretanje spadaju u najčešće bolesti uopće te se smatra da od njih pati oko 80% pučanstva. Iako suvremena medicina raspolaže brojnim lijekovima i drugim metodama liječenja (fizikalna terapija, kirurško liječenje i dr.), ponekad te metode nisu dovoljno uspješne, a ponekad i sami bolesnici, koji iz raznoraznih razloga zaziru ili ne vjeruju standardnoj medicini, posežu za metodama alternativnog ili komplementarnoga liječenja. Bez pretenzija da obuhvatimo potpun spektar entiteta u ovoj će te knjižici naći odgovore na uvijek intrigantna pitanje glede učinkovitosti, ali i potencijalnih opasnosti tih vrsta liječenja. Stoga je važno dobro postaviti indikacije za određenu vrstu liječenja, a treba ju provoditi stručnjak iz navedenoga područja. U ovoj smo knjižici nastojali popularnim, ali i stručno utemeljenim objašnjenjima, dati uvid u metode i postupke alternativnoga i komplementarnoga liječenja, da bi pridonijeli njihovom razumijevanju i racionalnom korištenju, a sve zbog ispunjenja

temeljnoga cilja, a to je podizanje kvalitete življenja bolesnika s reumatskim bolestima. Nadamo se da smo u tome bar dijelom uspjeli.

Autori

Uvod

Većina bolova i drugih reumatskih tegoba je prolazna. Čak i dugotrajne i neizlječive bolesti, poput osteoartritisa (artroze) ili reumatoidnog artritisa, najčešće su praćene intermitentnim bolovima, što ovisi o brojnim čimbenicima (uznapredovalost bolesti, opterećenje zglobova itd.).

Standardna medicina je temelj liječenja svih, pa tako i reumatskih bolesnika, jer su njene metode i postupci temeljito provjereni kako glede učinkovitosti tako i mogućih nuspojava (neželjenih učinaka). Liječenje reumatskih bolesti je složeno, a rezultati ne dolaze «preko noći». Međutim, ako su simptomi bolesti dugotrajni i ne popuštaju na metode liječenja standardne medicine ponekad su uspješne metode i tehnike alternativnog i komplementarnog liječenja. Ima ih vrlo veliki broj, a neke su stare i nekoliko stotina godina te su dio narodne medicine.

Komplementarne i alternativne metode liječenja vam mogu pomoći da poboljšate svoje zdravlje, ali

mnoge su potpuno neučinkovite, pa i štetne. Stoga će mo vam dati pregled nekih najpopularnijih metoda, vodeći se stručno utemeljenim činjenicama, ali i zdravim razumom, no, najprije razmotrimo neke opće savjete.

Prije nego započinjete s komplementarnim i alternativnim liječenjem

Ako želite isprobati neku od alternativnih i komplementarnih metoda liječenja osigurajte se da si ne nanesete štetu, jer je to temelj svakog liječenja (*lat. primum non nocere* - prvo ne štetiti). Da bi na najmanju mjeru sveli potencijalne opasnosti slijedi nekoliko prijedloga prije početka liječenja:

- Prije svakog liječenja je potrebno postaviti pravu dijagnozu, da bi znali što, odnosno koju vrstu reumatske bolesti liječite
- Pitajte svoga liječnika može li određena vrsta liječenja pomoći u vašem slučaju, te postoje li interakcije s lijekovima ili drugim oblicima liječenja koje već provodite
- Informirajte se sami o vrsti i metodi liječenja (časopisi, knjige, internet i dr.)

- Pitajte druge bolesnike (koji boluju od iste bolesti!) kakvo je bilo njihovo iskustvo s određenom vrstom liječenja (prednosti, nedostaci, rizici, nuspojave, cijena liječenja, rezultat)
- Provjerite kvalifikacije onoga tko propisuje ili provodi liječenje, pitajući ga za obrazovanje, potvrde, diplome i sl.
- Imajte na umu troškove, odnosno koliko će te vremena i novca uložiti u svoje liječenje u odnosu na učinak.

Opasni znakovi

o onome tko propisuje ili provodi liječenje

Neke osobe koje propisuju ili provode komplementarno i alternativno liječenje imaju visoke profesionalne i etičke standarde, a druge nemaju. Stoga budite oprezni i sumnjičavi ako vam:

- obećaju da će u potpunosti izliječiti vašu reumatsku bolest (jer je većina njih praktično neizlječiva !)
- kažu da prekinete ili smanjite dozu lijeka ili opseg konvencionalnoga liječenja, jer npr. nagli prestanak uzimanja glukokortikoida (jakih protuupalnih lijekova) može imati dramatične i vrlo

nepovoljne učinke za vaše zdravlje, a lijekovi za neke upalne reumatske bolesti (npr. reumatoidni artritis ili lupus) se moraju kontinuirano uzimati i to pod kontrolom subspecijaliste-reumatologa, jer se u protivnom stanje može značajno pogoršati te je teško postići remisiju (povlačenje) bolesti.

- preporuča neobične dijetе a napose one drastične, jer se one mogu provoditi samo pod nadzorom liječnika ili nutricionista
- žele naplatiti svoje usluge unaprijed, jer se nigdje i nikada ne plaća usluga koja nije izvršena ili vam ne treba
- tvrde da su stručnjaci u određenom području, a to ničim ne mogu dokazati (svjedodžbe, diplome i sl.)
- preporuča da liječenje tajite od svog liječnika, jer je logično da se dobre metode i postupci liječenja podijele s drugima, a vrlo je važno da u slučaju nezgode ili nepoželjnog djelovanja netko bude upoznat s liječenjem (npr. liječnik, supružnik, bliski rođak)
- predlaže da s njim stupite u spolni odnos, jer je to u potpunoj suprotnosti sa svim etičkim normama i odnosu terapeut-bolesnik.

Ako ste ipak odlučili posegnuti za nekom od metoda alternativnog i komplementarnog liječenja slijedi kratki opis onih najpopularnijih.

Akupunktura

Korijeni akupunktura leže u standardnoj kines-koj medicini, koja se njome koristi već tisućama godina. Cilj je akupunktura da povrati prirodnu ravnotežu zdravlja zabadajući sitne igle u “aku-točke” na tijelu. Teoretski okvir akupunktura tumači da je zdravlje određeno protjecanjem unutrašnje tjelesne energije. Uporabom igle na ovim posebnim točkama mogu se ispraviti neravnoteže u energetskom toku. Akupunktura može smanjiti bol, ali ne može dovesti do obnavljanja oštećenog tkiva. Stručnjaci za akupunkturu smatraju da akupunktura djeluje tako što potiče tok *chija* (iscjeljujuće energije) duž meridijana koji utječu na organe koji se nalaze uzduž njih. Znanstvenici tvrde da akupunkturne točke dijelom odgovaraju putovima živaca, te da ubod igle uzrokuje oslobađanje prirodnih tvari koje ublažavaju bol, a slične su opijatima. Ovo odgovara tzv. teoriji nadzornoga ulaza kod bolnih stanja. Naime, stimulacijom iglama se šalje poruka u kralježnicu koja zatvara “vrata boli” i na taj način

spriječava da impulse boli dopru do mozga gdje je glavni centar za osjet boli. Ponekad se postigne smanjenje boli koja se ne vraća, a što uvelike ovisi o stupnju progresije bolesti.



Akupunktura ne liječi bolest niti mijenja njezinu patofiziološku podlogu, ali zato može pomoći osobama koje ne podnose primjenu lijekova protiv bolova ili su im oni nedostatni, pa se akupunktura koristi kao pomoćna (komplementarna) metoda.

Prvi posjet stručnjaku za akupunkturu obično traje između 40 minuta i jedan sat. Slijedeći posjeti mogu biti kraći. Stručnjak vam obično postavi pitanja o vašem načinu života i zdravlju, zatim će vas pregledati, a poglavito će pogledati stanje vaše kože, vaš jezik, kao i vaš način hoda, sjedenja i govora. Nakon toga će vam zabosti par igala za akupunkturu u odabrane točke, najčešće na rukama, nogama, stopalima i dlanovima. Općenito, potrebno je najmanje između tri i šest tretmana, ali za rješavanje dugotrajnih bolova možda će trebati i više njih. U stručnoj literaturi postoje određeni dokazi da akupunktura može biti učinkovita u bolesnika s osteoartritisom, križoboljom ili bolnim laktom.

Akupresura

Akupresura je akupunktura bez primjene igala. Predstavlja dio tradicionalne kineske medicine, a radi na principu stimulacije točaka na kanalima kojima teče energija (chi). Mnogi stručnjaci za akupunkturu koriste se akupresurom kako bi prstima, palčevima, pa čak i stopalima i koljenima stimulirali aku-točke. Oni kojima je potrebna akupresura mogu je i kod kuće sami prakticirati u slučaju blagih do srednje jakih bolova.

Kiropraktika

Kiropraktika se bavi mehaničkim problemima zglobova, naročito kralježnice. Ručno “namještanje” zglobova kao medicinski zahvat poznato je još od Hipokratovog doba (380. pr. Kr.), pa čak i ranije. Ipak, kiropraktiku kakvu poznajemo danas osmislio je 1895. godine Kanadanin Daniel David Palmer.

Kiropraktičari rukama tretiraju zglobove kralježnice i udova tamo gdje uoče znakove ograničenog pokreta, a na taj način poboljšavaju pokretljivost i ublažavaju bol.

Kiropraktičari ne mogu obrnuti proces degeneracije zglobova, ali neki tvrde da ih redovitim “namještanjem” mogu održati zdravima i pokretljivijima, te istovremeno ublažiti bol i usporiti proces degeneracije.

Pri prvom posjetu kiropraktičaru potrebno je odgovoriti na pitanja o vašem zdravlju, načinu života i navikama. Kiropraktičar će sigurno htjeti vidjeti rendgenske slike vaše kralježnice ili kostiju udova. Broj potrebnih tretmana ovisi o prirodi problema.

Tretman je zabranjen u slučaju upale (npr. kod pogoršanja reumatoidnog artritisa), infekcije, a

ponekad i kod sumnje na osteoporozu. Kiropraktika je komplementarna terapija, koju medicinska zajednica najviše poštuje.

Osteopatija

Baš kao i kiropraktika, osteopatija se usredotočuje na važnost kralježničnih i perifernih zglobova za pravilno funkcioniranje svih dijelova tijela. Ona se zasniva na teoriji da nepravilan položaj kostiju ima veliki utjecaj na tok tjelesnih tekućina, posebno krvi, i na ispravno funkcioniranje živaca. Osteopatiju je prvi primijenio američki doktor Andrew Taylor Still 1874. godine. Osteopatska manipulacija je učinkovita u nekim slučajevima boli u vratu i u križima zbog istezanja i pritiska na spinalne zglobove i međukralješničke diskove, ali može pogoršati aktivno upaljeni zglob. Osteopatija gleda na tijelo kao na cjelinu koja sama sebe regulira i posjeduje vlastite mehanizme obrane i popravka. Prema mišljenju osteopata bolest je rezultat poremećene ravnoteže ovih procesa. Osteopati se koriste "namještanjem" i postupcima opuštanja mekog tkiva kako bi ispravili strukturne i mehaničke pogreške i omogućili tijelu da se samo izliječi. Osim toga, mogu i savjetovati



bolesnika o promjenama načina življenja i vježbama koje može izvoditi kod kuće. Procjena na početku terapije u mnogočemu je slična onoj koju provodi kiropraktičar. Treba iscrpno odgovoriti na pitanja o zdravlju i načinu življenja. Rentgenske se snimke

rijetko rabe. Daljnji pregled i tretmani obično se izvode u različitim položajima – dok ležite na leđima, na trbuhu ili na boku, ili dok sjedite s obje noge prebačene preko jedne strane kauča, leđima okrenuti osteopatu. Broj potrebnih tretmana ovisi o prirodi problema. Osteopatija se najčešće rabi kod bolova u leđima i zglobovima, ukrućenog ramena i sportskih ozljeda. Ne smije se primijeniti na bolesnicima koji boluju od osteoporoze ili upale zglobova te kod trudnica u prva tri mjeseca trudnoće. Pravilno indicirana i primijenjena na pravim osobama ova tehnika može biti učinkovita, ali su rezultati najčešće kratkotrajni te nema dokaza da djeluje na strukturne promjene zglobova.

Refleksoterapija

Refleksologija je terapija koja se temelji na masaži, pri čemu terapeut stimulira različite djelove tijela svojim pokretima na određenim djelovima stopala, a ponekad i ruku. Ima zajedničke karakteristike s masažom stopala i *shiatsu*-masažom.

I refleksologija, kao i ostale terapije dodirod, vuče korijene iz davnina. Začetnik moderne refleksologije je američki otorinolaringolog William H. Fitz-

gerald. Čistom slučajnošću, davne 1915. godine, otkrio je da pritisak na jednom dijelu tijela može otkloniti bol na drugim djelovima. Načinio je mapu tijela na kojoj su bile nacrtane međusobno povezane zone. Tridesetih je godina Fitzgeraldov rad nadopunio fizioterapeut Eunice Ingham.

Refleksolozi smatraju da je raznim pritiscima na refleksne točke na stopalima moguće ukloniti «energetske blokade» i time omogućiti tijelu da se samo liječi.

Refleksolozi prije tretmana također uzimaju podatke o vašem zdravlju. Nakon toga vas zamole da skinete cipele i čarape (možda i hlače) i sjednete na poseban kauč za tretmane te da ispružite noge ispred sebe. Sam tretman (pritiskanje prstima ili palcem) je ugodan, ali može zaboljeti ako se pritisne na osjetljivu refleksnu točku. Dodir nije škakljiv jer je jednostavno presnažan.

Najčešće se preporuča ciklus od šest tjednih tretmana, nakon kojeg se s vremena na vrijeme bolesnik podvrgne još pokojem. Oni koji pate od kroničnih poremećaja možda će trebati i veći broj tretmana.

Reiki

Reiki je japanska riječ za univerzalnu životnu energiju. Ovu je metodu potkraj devetnaestog stoljeća razvio dr. Mikao Usui, a odnosi se na tehniku kojom se povećava i uravnotežuje prirodne energije vraćanjem chija (vitalne energije) na sve razine bića.

Reikijem se pokušava ispraviti neravnotežu između fizičkog, mentalnog i emocionalnog dijela pojedinca. Pri tretmanu terapeut postavlja dlanove u 12 različitih položaja: četiri na glavi, četiri na prednjem dijelu tijela i četiri na stražnjem dijelu tijela. U tih 12 koraka tretiraju najveće organe i žlijezde. Baveći se cijelim tijelom, reiki želi izliječiti i uzroke i simptome bolesti.

Shiatsu

Doslovno prevedeno, shiatsu označava pritisak prstima. Predstavlja jedan od načina japanske masaže, a korijene vuče iz tradicionalne kineske medicine. Točke pritiska u shiatsuu odgovaraju akupunkturnim točkama, a pritiskom na njih potičemo vraćanje ravnoteže u kanalima chija (energije). Shiatsuom se ubrzava krvotok pa ga u

određenim slučajevima (npr. ako postoji rizik od krvarenja) treba izbjegavati.

Pri uzimanju podataka prije primjene shiatsua koriste se mnogi jednaki pokazatelji kao i kod akupunkture. Unatoč tome, ove dvije tehnike se u samom tretmanu jako razlikuju. Za shiatsu-masažu potrebno je obući laganu i ugodnu odjeću (najbolje pamučnu), a masaža se izvodi na tankoj strunjači. Oni kojima nije lako sjediti na podu mogu leći na stol za masažu. Tretman se obično sastoji od opuštanja, onda se pritišću razne aku-točke, slijedi istežanje i stiskanje koji pomažu «razbiti blokade», a na kraju slijedi ljuljanje da se spriječe «potresi u energetskom toku».

Tai chi ch'uan

Tai chi dnevno vježbaju milijuni Kineza. Naime, svrha tai chija je da poboljša tok chija (energije), smiri um i potakne samoliječenje putem polaganih, gracioznih pokreta. Tai chi je nenasilna borilačka vještina, a trebalo bi ju vježbati na otvorenom. Najbolje se nauči na tečajevima, na koji-ma vam učitelj može ispraviti držanje, ali jedna od mogućnosti su i video tečajevi. Potreban vam je barem jedan sat tjedno da biste primijetili djelovanje tai chija,

22

ali se za potpuni učinak preporuča svakodnevno vježbanje.

Joga

Joga je prisutna već tisućama godina kao način razvijanja gipkosti i snage tijela i uma. Pomaže pra-vilnom držanju, tonusu mišića i pokretljivosti. Pruža osjećaj opuštenosti i smirenosti. Nalazi o jogi datiraju još iz pretpovijesne Indije. U Vedama (3000 – 1200. pr. Kr.) se nalaze najraniji zapisi o jogi, koji su kasnije preneseni u Tibet, Sri Lanku, Tajland, Koreju, Indoneziju i Kinu.

Asane (položaji) nisu konačne. Razvijane su tisućama godina da bi se uklonila krutost i napetost tijela, ojačala slabost i povratila ravnoteža. To se postiže istezanjem i namještanjem ravnoteže kralježnice, koja je strukturalno i živčano središte tijela. Asane pomiču tijelo u različitim smjerovima, što zajedno s posebnim načinom disanja, stimulira mišiće i zglobove, krvotok, probavu, živčani i probavni sustav.

Na tržištu postoje razne knjige o jogi, a mnoge sportsko-rekreacijske ustanove i fitness centri u ponudi imaju satove joge. Joga može biti korisna

protiv ukočenosti kod artritisa, ali prije vježbanja za neke položaje treba potražiti stručni savjet.

Oni kojima su pokreti u zglobovima ograničeni ne smiju se pretjerano istezati da bi održali položaj, a oni s umjetnim zglobovima bi trebali pripaziti pri vježbanju, jer neki pokreti mogu dovesti do iščašenja zglobova.

Qigong

Qigong (izgovara se *či gong*) je sustav pokreta, disanja i meditacije stvoren da bi se poboljšala cirkulacija *chija* (životne energije) po tijelu. Stručnjak za qigong naučit će vas vježbama i meditacijskim tehnikama. Osnovne je položaje jednostavno naučiti i izvoditi – možete ih izvoditi čak i na krevetu ili na stolcu. Qigong je popularan u Kini, a popularnost mu raste i na Zapadu.

Tehnika Alexander

Tehnika Alexander usredotočuje se na način na koji se svakodnevno koristimo našim tijelom i na koji taj odnos prema tijelu može negativno utjecati na njegove funkcije. Ova tehnika podučava novim načinima kako se koristiti tijelom da se poboljša

ravnoteža, koordinacija i svjesnost. Uči se pravilan hod i stajanje, a time ljudi mogu smanjiti pritisak na zglobove i olakšati smetnje uzrokovane lošim držanjem.

Tehnika Alexander obično se podučava individualno i treba ju redovito vježbati.

Aromaterapija

Esencijalna ulja su se koristila u medicinske svrhe još 3000 god. p. n. e. Stari su ih Egipćani rabili pri balzamiranju a Arapi kao parfeme. Aromaterapija je uporaba eteričnih ulja, koja se dobivaju iz biljaka, a u svrhu poboljšanja zdravlja. Eterična ulja povoljno djeluju i njihovim udisanjem, ali i prodiranjem kroz neoštećenu kožu. Eterična se ulja koriste na mnogo načina (u kupeljima, za udisanje itd.), ali najčešći je način njihovog korištenja pri masaži, čime se kombiniraju pozitivni učinci masaže i eteričnih ulja. Svako ulje ima svoje osobine, pa neka djeluju poticajno, a neki relaksirajuće, neka imaju protuupalno djelovanje, a druga imaju antibiotske učinke. Mogu se kupiti u biljnim ljekarnama te u prodavaonicama zdrave hrane.

Ayurveda

Ayurveda je tradicionalni holistički sustav liječenja na indijskom potkontinentu, koji datira još od oko 2500 godine prije Krista. Riječ ayurveda znači nauku o životu. Misao vodilja ayurvede je da um utječe na tijelo. Tretmanima se želi osnažiti zdravlje putem tehnika pročišćavanja, pravilne prehrane, položaja iz joge, meditacije i vježbi disanja, masaže i biljnih pripravaka.

Objavljena su neka znanstvena istraživanja o njezinoj učinkovito, prvenstveno u Indiji.

Homeopatija

Homeopatiju je u 18. stoljeću osmislio njemački liječnik Samuel Hahnemann, i to na principu «klin se klinom izbija». Naime, on je otkrio da kinin, korišten u liječenju malarije, može kod zdravih ljudi izazvati simptome slične simptomima malarije.

Standardna medicina djeluje tako što suzbija simptome bolesti, npr. da bi ublažili upalu koriste se lijekove protiv upale.

Homeopatija zauzima potpuno suprotno stajalište - pogoršavanjem simptoma potiče tijelo da se

samo izliječi. Homeopatski pripravci su ili biljnog ili mineralnog porijekla, a postoje i neki pripravci životinjskog porijekla. Iako neki sastojci mogu biti otrovni, oni su ustvari toliko razrijeđeni da nema stvarne opasnosti za onoga koji ih koristi. Nuspojave su neuobičajena pojava, a pripravci najčešće ne reaguju burno u interakciji s konvencionalnim lijekovima. Suvremena je medicina učinkovita u liječenju velikog broja različitih stanja uz malen rizik od razvoja ozbiljnih problema. Većina se lijekova prije puštanja u prodaju pažljivo testira na životinjama i poslije na ljudima; ti lijekovi moraju biti učinkoviti i relativno bezopasni. To se ipak, ne odnosi na homeopatske pripravke, jer su zahtjevi za njih da ne smiju biti toksični ali ne mora se dokazati njihova djelotvornost. Većina liječnika nehomeopatičara takve pripravke smatra relativno bezopasnima ali i neučinkovitima.

Pri prvom posjetu homeopat će vas ispitati o vašem zdravlju i o vama osobno. Homeopata zanimaju simptomi, emocionalna podloga, životni izbori i zdravlje u obitelji.

Propisat će vam pripravak, koji se najčešće nalazi u obliku šećerne pilule koja se topi pod jezikom.

Slijedeće posjete bit će kraće, ali homeopata će i dalje zanimati sve promjene koje su se dogodile otkad rabite pripravak. U trgovinama zdrave hrane i ljekarnama postoji široka paleta homeopatskih pripravaka, koji se mogu rabiti kod blažih zdravstvenih smetnji.

Naturopatija

Naturopatija ili prirodna medicina je multidisciplinarni pristup, koji se temelji na postavci da je organizam sposoban sam sebe izliječiti uz malu podršku sa strane. Tretmanima se želi poduprijeti ono što naturopati nazivaju trijadom zdravlja: koštano-mišićna struktura, unutrašnja biokemija organizma i emocionalno blagostanje.

Pomoć stiže u obliku promjena u prehrani i načinu življenja, što ne isključuje i uporabu trava, hidroterapiju, jogu, masažu i osteopatiju.

Pravilna prehrana u terapijske svrhe

Dok mnoge komplementarne terapije među ostalim obraćaju pažnju i na prehranu, nutricionisti smatraju da je zdravlje usko povezano s prehranom. Temelj

nutricionističke terapije čine prehrana i njeni namjesci.

Početak ovakve terapije mogli bismo smjestiti još u petnaesto stoljeće kad se agrumima sprječavao skorbut (bolest uzrokovana manjkom vitamina C), makar su vitamini izolirani tek u dvadesetom stoljeću.

Nutricionizam proučava interakciju biokemije organizma s hranjivim tvarima. Komplementarna nutricionistička terapija želi istražiti i mijenjati prehranu pojedinca i zato ispituje moguće alergijske reakcije, otrove iz teških metala i kemikalija te nedostatke u hranjivim tvarima. Do nedostataka dolazi zbog neapsorbiranih hranjivih tvari, neprimjerene prehrane ili posebnih prehrambenih potreba. Nutricionistički terapeuti smatraju da je većinu kroničnih bolesti, uključujući i artritis, moguće usporiti, pa čak i zaustaviti pravilnim nutricionističkim savjetima. Liječnici su prilično otvoreni prema ovim tvrdnjama, makar mnoge nisu potvrđene.

Za vrijeme prvog pregleda kod terapeuta razgovarat ćete o vašoj prehrani, neki će uzeti i uzorak krvi za obradu, a moguće i uzorak kose. Neki terapeuti



pregledavaju i oči kako bi postavili dijagnozu. Kad postave dijagnozu, nutricionistički terapeut će sastaviti tablicu prehrane i preporučiti nadomjestke.

Dodaci prehrani

Danas u ljekarnama postoji čitav niz biljnih preparata i nadomjestaka prehrane u obliku tableta ili u prahu koji se reklamiraju kao preparati s pozitivnim učinkom na smanjenje boli i poboljšanje pokretljivosti zglobova. Jedan od najpopularnijih je svakako *glukozamin* i *kondroitin*. Pitanje je koji od preparata niza različitih proizvođača odabrati i da li je dobar za svakoga?

Uporaba glukozamina i kondroitina je ušla i u terapijske smjernice Hrvatskog reumatološkog društva za liječenje osteoartritisa kuka i koljena. Uzimanje preparata glukozamina i/ili kondroitina preporuča se tim bolesnicima u trajanju od najmanje 6 mjeseci. Ukoliko kroz to vrijeme nema učinka, s uzimanjem treba prestati. Prema nedavnom istraživanju glukozamin sulfat je učinkovitiji od glukozamin hidroklorida tako da je uputno birati preparat koji sadrži upravo glukozamin sulfat. Preporučene doze su 1500 mg dnevno uglavnom podijeljeno u 2 doze uz obrok.

Sličan učinak kao i glukozamin i kondroitin ima i diacerein (za osteoartritis kuka).

Travarstvo

Najstariji poznati nalazi koji upućuju na upotrebu trava u medicinske svrhe pronađeni su u sjevernoj Kini, a potvrđeno je da datiraju oko 3000 godina prije Krista. Okvirno u isto vrijeme u Egiptu su nastali prvi zapisi na papirusu o travarstvu.

Trave potiču prirodne tjelesne procese liječenja vraćanjem ravnoteže i čišćenjem tijela. Baš kao i sintetički lijekovi koje koristi standardna medicina, i trave mogu imati protubakterijsko i protuvirusno djelovanje. Uostalom, i današnja standardna medicina se dijelom razvila iz spoznaja o povoljnom učinku nekih trava. Travari smatraju da se, ako ih se pravilno propiše, trave mogu kombinirati i usmjeriti tako da aktiviraju, reguliraju, zacjeljuju ili toniziraju organe. Travaru, kao i drugim osobama koje se bave alternativnom medicinom su potrebni podaci o vašem zdravlju, načinu življenja i načinu prehrane, a većina će vas i pregledati. Budući da se tretmanom želi ponovno uspostaviti ravnoteža u organizmu, travar vam, uz pripravke od trava, može preporučiti i posebnu prehranu.

Biljni preparati

Vražja kandža

Vražja kandža je južnoafrička biljka koja raste u predjelima uz pustinju Kalahari. Sadrži tvar harpagozid za koji se smatra da ima protuupalna i protudegradirajuća svojstva te se može koristiti u bolesnika s upalnim bolestima zglobova. Neka istraživanja su pokazala da korištenje kapsula Vražje kandže smanjuje potrebu za uzimanjem nesteroidnih antireumatika u bolesnika s osteoartritisom te da smanjuje bol u bolesnika s križoboljom. Može izazvati proljev i nadutost.

Ljuta paprika (kajen)

Ljuta paprika, čili ili kajen paprika je grm koji raste u suptropskim i tropskim područjima, čiji su zreli plodovi izrazito crvene boje, a koriste se u kulinarstvu. Glavni sastojak kajen paprike je kapsaicin za koji se smatra da ima analgetska svojstva. Upravo je on osnovni sastojak topičkih preparata (masti, krema) koji služe za smanjenje bolova kod osteoartritisa i drugih oblika artritisa.

Bijela vrba

Bijela vrba je bjelogorično drvo koje je u Hrvatskoj rasprostranjeno u šumama oko rijeka, jezera ili područja koje su dio godine poplavljene. Kora bijele vrbe sadrži salicin - tvar koja ima mogućnost brzog metaboliziranja u salicilnu kiselinu. Salicilna kiselina (Aspirin) je poznata po svom analgetskom (smanjuje bol), antiinflamatornom (smanjuje upalu) i antipiretskom (smanjuje temperaturu) svojstvu. Pokazalo se da pozitivno utječe na simptome osteoartritisa kuka i koljena te križobolje, dok ima manje nuspojava od nekih drugih nestereoidnih antireumatika.

Šipak

Šipak je grm koji raste u cijeloj Europi i Aziji, na području umjerene klime, po sunčanim rubovima šuma, uz puteve i ograde. Ima lijepo crvene plodove koji obiluju vitaminom C. Osim vitamina C sadrži i vitamine A, D i E, masne kiseline i antioksidant flavonoid. U usporedbi s placebom značajno više smanjuje bol i ukočenost zglobova kod ljudi koji boluju od osteoartritisa kuka.

Indijski tamjan (Boswellia serrata)

Indijski tamjan stotinama godina koristi se u Ayurvedskoj medicini za liječenje artritisa. U zapadnoj medicini posljednja istraživanja su pokazala da njegovo uzimanje može dovesti do smanjenja boli, otekline i poboljšanja funkcije zglobova kod osteoartritisa koljena, s time da nisu zabilježene značajnije nuspojave.

Glukozidi

Za prirodne preparate koji sadrže ukupne glukozide dobivene iz ekstrakta bijelog božura vjeruje se da mogu djelovati protuupalno, antioksidativno i imunoregulativno, pa se stoga koriste za upalne i degenerativne bolesti zglobova i bolesti izvan-zglobnog reumatizma. Glukozidi sprječavaju stvaranje povećanih količina dušičnog monoksida (NO) u bolnim i upalno promijenjenim zglobovima, vraćaju njegovu koncentraciju na prvotnu razinu te smanjuju bol i ukočenost zglobova. Njihovo djelovanje ostvaruje se na molekularnoj razini, što je za sada dokazano prekliničkim studijama, dok neke kliničke studije govore za njihov pozitivan učinak na simptome zglobnih bolesti zajedno s nesteroidnim antireumeticima.

Dijeta

Mogu li posebne dijete izliječiti artritis? Trebam li izbjegavati određen vrste prehrambenih artikala? Trebam li jesti više ili manje? Ta i slična pitanja često postavljaju osobe koje boluju od reumatskih bolesti. Nažalost, nije moguće uvijek izravno odgovoriti. Postoje neki osnovni principi i jednostavni vodiči koje ćete naći i u ovom priručniku i koji bi Vam mogli pomoći pri donošenju zaključka o dijeti i o artritisu.

Dijeta - dokaz

Lako je tvrditi da pojedina dijeta može pomoći oboljelima od artritisa, ali je to vrlo teško dokazati. Dok promjena dijete može ublažiti artritičke smetnje u nekih životinja, iste je dokaze vrlo teško primijeniti na čovjeka zbog toga što postoji veliki broj različitih vrsta reumatskih bolesti, kao i njihovih uzroka.

Bolesti zglobova, poput reumatoidnog artritisa, osteoartritisa ili uričnog artritisa, dugotrajne su bolesti koje variraju od čovjeka do čovjeka ovisno o tome koliko dugo traju ili koliko je težak pojedini oblik bolesti u pojedinog bolesnika. Zbog tih je razloga vrlo teško reći kakav učinak promjena dijete

može imati na tijek bolesti. Drugim riječima, malo je vjerovatno da će dijeta ima isti učinak kod svakog oboljelog. Nadalje, problem leži i u tome što na tržištu postoji mnogo prehrambenih proizvoda i različitih sastojaka koji se javljaju u raznim oblicima.

Odgovarajuća i prihvatljiva dijeta dio je promocije zdravlja. Ograničenje unosa određenih prehrambenih namirnica u nekim bolestima, (npr. gihtu) ili dodatci dijete u drugim bolestima dio je suvremenog, standardnog liječenja. U današnje vrijeme imamo veliki broj dijeta. Ograničenje tjelesne težine kod pretilih osoba, povećan unos kod mršavih osoba, nadomjesni unos vitamina u osoba s hipovitaminozom i uklanjanje onih sastojaka iz dijete na koje je osoba preosjetljiva ili alergična može biti vrlo korisno i učinkovito. Dijetetska prehrana dolazi u obzir u nekim reumatskim bolestima a prije svega u gihtu i osteoporozi.

Dijeta u uričnom artritisu (giht)

Urični artritis je vrsta artritisa karakterizirana nakupljanjem kristala mokraćne kiseline u zglobovima, a ponekad i u drugim strukturama sustava za kretanje (npr. tetive, sluzne vreće). Oboljeli od

uričnog artritisa moraju paziti pri odabiru pića i hrane. Mokraćna se kiselina stvara iz purina u hrani ili piću. Veća količina purina u dijetnoj prehrani, kao i alkohol mogu povisiti razinu mokraćnu kiselinu u serumu i potencirati napad gihta. Stoga je potrebno izbjegavati hranu koja sadrži mnogo purina, kao što su iznutrice, plava riba, raž i njegovi ekstrakti (npr. pivo). Nisku razinu purina imaju npr. mlijeko, jaja, sir, žitarice ili čaj.

Dijeta u osteoporozi

To je bolest karakterizirana smanjenom gustoćom kostiju, koje su onda podložnije prijelomima. U cilju prevencije, ali i liječenja osteoporoze, uz ostale je čimbenike, važan dovoljan unos kalcija i vitamina D. To je napose ključno u vrijeme rasta (pubertet, adolescencija) te u vrijeme pojačanog gubitka kosti (starija dob, a u žena poglavito u vrijeme rane menopauze), kada je potrebno između 1000-1500 mg kalcija. Ako pijete dovoljno mlijeka ili jedete mliječne proizvode, tada unosite dovoljno kalcija. Naime, u jednoj litri mlijeka ima oko 1200 mg kalcija, ali treba voditi računa i o masnoćama u mlijeku, pa je nerijetko, a napose u starijih osoba, bolje koristiti ono srednje ili potpuno obrano.

Osteoporoza je češća u osoba s nekim upalnim reumatskim bolestima (reumatoidni artritis, ankilozantni spondilitis), a poglavito ako se liječe visokim dozama glukokortikoida.

Oprez, težina!

Osobe s prekomjernom tjelesnom težinom mogu razviti osteoartritis (artrozu). Tijekom hodanja, naši kukovi i koljena prenose najmanje 4 puta veću težinu od one tjelesne težine tako da nije čudno da osteoartritis na zglobovima nogu stvara više problema u osoba koje su preteške. Ipak, artritis ne nastaje samo zbog toga što ti zglobovi ne mogu prenositi toliki teret. Osobe s prekomjernom tjelesnom težinom mogu razviti i osteoartritis zglobova prstiju. Gubitak tjelesne težine smanjuje opterećenje na bolne zglobove, omogućuje izlaske i poboljšava mogućnost vježbanja.

To čovjeka čini manje tromim i omogućava mu bolje sagorijevanje kalorija. Smanjenje tjelesne težine nikada nije jednostavno, ali i mali gubitak može pomoći. Osjećat će se puno bolje, vaše će se zdravlje, kao i artritis poboljšati. Ako je potrebno izgubiti na tjelesnoj težini, obratite se za savjet svom obiteljskom liječniku specijalisti endokrinologu ili

dijetetičaru koji će vam pokazati kako da smanjite unos kalorija. Zašto se ne biste pridružili klubu za mršavljenje? To bi vas potaknulo da brže izgubite kilograme i da održite svoju novu težinu.

Ipak, ako bolujete od neke druge reumatske bolesti, dijeta ponekad i nije dobra ideja. U slučaju reumatoidnog artritisa, upala zglobova troši dosta tjelesne energije te može dovesti do smanjenje



tjelesne težine. Prekomjerni gubitak tjelesne težine može biti loš za vaše zdravlje, pa je najbolje savjetovati se s liječnikom.

Iako se to vrlo rijetko preporučuje, otkriveno je da kratkotrajni post može ublažiti smetnje u osoba s upalnim reumatskim bolestima kao što je reumatoidni artritis. Razlog može biti promjena u funkcioniranju imunološkog sustava koji dovodi do upale.

Bez obzira imate li artritis ili ne, za dobro zdravlje važna je uravnotežena dijeta i kontrola tjelesne težine. Veliki broj ljudi jede puno šećera i masti (osobito zasićene masti u maslacu, salu, životinjskoj masti), što za zdravlje nije dobro. Najbolja je svježna hrana, a poglavito voće i povrće.

Dijeta s izostavljanjem neke vrste hrane

Malo je znanstvenih dokaza o tome da alergija na određene prehrambene sastojke može uzrokovati artritis, osim u nekoliko slučajeva. Nekolicina ljudi vjeruje da određena vrsta hrane pojačava njihovu bol ili dovodi do oticanja zglobova, te da se artritis smiruje nakon što prestanu uzimati takvu hranu. Ponekad ljudi isprobavaju tzv. ekskluzijsku dijetu,

pri čemu izbjegavaju mliječne proizvode, crveno meso, konzerviranu hranu, proizvode od pšenice ili kukuruza, obojenu hranu ili pak agrume. Ako se vaše zglobne smetnje povuku nakon takve dijeta, vrijedi opet pokušati s uzimanjem jednog od ovih proizvoda da vidite hoće li se smetnje vratiti. Ako se smetnje pojave, izbjegavajte tu hranu. Bolesnici s reumatoidnim artritismom iskušavaju brojne dijetete. Nekolicina ih osjeti poboljšanje, ali veliki broj bolesnika ne primjećuje promjene svoga stanja. Provedena su i istraživanja u bolesnika kojima je dijetna prehrana pomogla. U tim je istraživanjima zaključeno da ukoliko im hrana, koju su bolesnici izbacili, bude «zamaskirana» i ponuđena u sklopu dijetete nema ozbiljnijih alergijskih promjena. To dovodi do zaključka da su takve reakcije više psihološkog karaktera nego da se radi o stvarnom učinku na upalni proces u zglobovima.

Vitamini i minerali

Tijekom niza godina znanstvenici su ispitivali djelovanje vitamina i minerala u bolesnika s reumatskim bolestima. Neki minerali (tzv. elementi u tragovima) kao npr. bakar su se pokazali značajnima u imunološkim događanjima, ali ne

postoji pravi dokaz o njihovom učinku na artritis u smislu prevencije ili usporenja procesa. U upalnim reumatskim bolestima slobodni radikali su važni u pokretanju ili održavanju upalnog procesa. Stoga, teoretski premali unos antioksidansa kao što su vitamin C, vitamin A, vitamin E, cink ili selen može promovirati upalu, odnosno pogoršati artritis. Vitamin C koji se većinom nalazi u hrani – šipku, crnom ribizlu, agrumima, može smanjiti napredovanje osteoartritisa. Neki izvještaji iz Kine govore o tome da manjak selena može dovesti do artritisa, što je potaknulo znanstvenike da testiraju selen, ali za to, za sada, nema pravih dokaza.

Bolesnici koji boluju od upalnih reumatskih bolesti nose bakrene narukvice, možda i zbog nade da resorpcija bakra kroz kožu može pomoći njihovom stanju. Neka su istraživanja pokazala da bolesnici s reumatoidnim artritisom imaju višu razinu bakra nego normalno. Iako nema dokaza o tome da bakrene narukvice mogu pomoći, one vjerovatno nisu štetne.

D vitamin koji je po svojim svojstvima i strukturi u stvari hormon tj. prohormon ima važnu ulogu u metabolizmu kosti, hrskavice i mišića. Niske razine D vitamina u serumu povećavaju aktivnost bolesti

u ranom poliartritisu. Manjak D vitamina može uzrokovati osteomalaciju, a smetnje mogu biti slične artritisu (bolovi i trnci). Važan je dovoljan unos D vitamina u prevenciji i liječenju osteoporoze. Za osobe starije životne dobi bi za dovoljan unos D vitamina trebalo pojesti velike količine hrane koja je njime bogata, pa se preporuča uzimati ga u obliku nadomjestaka.

Ako jedete dobro uravnoteženu dijetu, ona bi trebala sadržavati dostatnu količinu vitamina i minerala. Ako ste pak zabrinuti zbog uravnoteženosti vaše dijetе, tada se savjetujte sa liječnikom ili dijetetičarom.

Poznata je činjenica da je u Eskima koji žive na Grenlandu učestalost srčanih oboljenja niska jer redovito jedu morsku ribu (npr. losos, bakalar, skuša). Neke vrste morske ribe ili neke školjke (npr. novozelandska zelenousna školjka) sadržavaju visoku koncentraciju polinezasićenih masnih kiselina. Isto imaju i suncokret te ulje večernjeg jaglaca. Danas postoje brojni komercijalni preparati koji sadržavaju te sastojke.

U posljednjih nekoliko godina provedena su i istraživanja o učinku masnih kiselina na upalu i

artritis. Neka od njih su pokazala da dijete u kojima je zastupljena mala količina zasićenih kiselina ili koje sadržavaju riblje ulje ili pak eterična ulja mogu imati pozitivan učinak na artritis. Naime, određene masne kiseline naš organizam koristi u proizvodnji tvari koje imaju blago protuupalno djelovanje.

Dijeta s malim udjelom masti (izbacivanje crvenog mesa, punomasnog mlijeka, maslaca i proizvoda na bazi maslaca) zajedno s povećanim unosom ribe ili plodova iz hladnih mora, odnosno povrća



dugoročno poboljšava zdravstveno stanje i smanjuje rizik srčanih oboljenja. Iako će ovakva dijeta biti učinkovita u manjeg broja bolesnika s reumatskim bolestima, u nekih će smanjiti potrebu za primjenom protuupalnih lijekova i lijekova protiv bolova. Prema tome, ako vam prilagodba dijetete (npr. unos ribljeg ulja ili povrća) čini dobro, nastavite s njom. Međutim, ako nakon nekoliko mjeseci ne osjetite poboljšanje, prestanite s dijetom.

Ako je dijeta sigurna i nije preskupa s obzirom na utrošeno vrijeme, energiju i novac, to se smatra prihvatljivim. Značajnije promjene u dijetalnom režimu mora nadzirati liječnik ili dijetetičar, koji će vam osigurati da dobijete odgovarajuću ravnotežu potrebnu za dobro zdravlje. Stoga, pobrinite se da provodite zdravu dijetu, a potom svoju snagu koncentrirajte na što bolju primjenu drugih oblika liječenja.

Bakrene i magnetske narukvice

Kada su bolesnici upitani kakvo djelovanje bakrene ili magnetske narukvice imaju na artritis, odgovor je najčešće bio: «Da je nismo nosili, bilo bi nam teže». Bakrene ili magnetske narukvice su očito zamijenile

oraščiće i krumpire u džepovima naših djedova i baka kao čarobni talismani koji ih čuvaju od bolesti. Nema pravih dokaza o njihovom djelovanju, ali najvjerojatnije nisu niti štetne.

Analitička psihoterapija

Analitička psihoterapija spada u standardnu medicinu, a ovdje je uvrštena kao komplementarna, odnosno «nadopunjujuća» metoda drugim oblicima liječenja. Temelj analitičke psihoterapije čine radovi Freuda i Junga. Emocionalne i psihološke probleme moguće je rješavati analitičkom psihoterapijom, bilo da se problemi nalaze unutar osobe, bilo u njezinom



odnosu s okolinom. Analitička psihoterapija vam može pomoći ako ste depresivni, pod stresom, prestrašeni, rezervirani ili patite od ekstremnih promjena raspoloženja.

Psihoterapija se ponekad naziva i «liječenje riječima» jer je glavna metoda verbalna komunikacija. U analitičkoj se psihoterapiji uz pomoć terapeuta analiziraju nade, strahovi, očekivanja i uzorci ponašanja. Cilj razgovora je da čovjek shvati sam sebe i postupno rješava unutarnje konflikte.

Svoje misli, osjećaje, snove i sjećanja prenosite psihoterapeutu jer su na vaše sadašnje ponašanje možda utjecala iskustva iz djetinjstva. Cilj psihoterapije je da sami sebe razumijete i da razvijete sposobnost objektivnog gledanja na svijet oko sebe, a to će vam pomoći da «skinete okove», poboljšate međuljudske odnose i umanjite strahove.

Psihoterapija zahtijeva predane odlaske terapeutu, a ponekad može biti izrazito potresna.

Autogeni trening

Autogeni trening razvio je u 20. stoljeću psiholog i neurolog dr. Johannes Schultz. Autogeni znači potaknut iznutra. Cilj mu je podučiti nas kako se opustiti i smanjiti stres.

Uči se serija temeljnih mentalnih vježbi koje utječu na mozak da sam sebe smiri isključenjem tjelesnih odgovora na stres. Vježbe se usredotočuju na: disanje, čelo (da bi potakli osjećaj hlađenja), donji dio trbuha i želuca (da bi potakli osjećaj topline), otkucaje srca, noge i ruke, glavu, vrat i ramena.

Cilj je treninga da se opustite, smirite i povećate razinu energije. Trebate pohađati minimalno jedan sat tjedno, u trajanju od 60 do 90 minuta, kroz osam tjedana. Nakon tri mjeseca je obično vrijeme za jedan sat ponavljanja.

Hipnoterapija

Hipnoterapija je tehnika opuštanja kojom se ublažavaju određeni simptomi ili uvodi promjena u način življenja. Pomaže u rješavanju boli, otklanjanu stresa i borbi protiv ovisnosti. Čovjek u stvari sam sebe hipnotizira, iako Vam terapeut može pomoći da lakše savladate taj proces.

Tijekom prvog posjeta terapeut će pokušati saznati što više o vašem životu i korijenu vašeg problema. Hipnoza počinje procesom induciranja, tijekom kojeg se opušate na stolcu ili kauču dok vas terapeut riječima vodi kroz niz vježbi koje pomažu da se opustite i vode vas u hipnotizirano stanje. Jednom kad dođete do te faze, potaknuti ste da sagledate problem i steknete uvid u njega prisjećanjem prošlih događaja i uranjanjem u podsvjesno.

Što se nekih problema tiče, npr. predispitne treme ili odvikavanja od pušenja, kod njih nije potrebno istraživati uzroke, nego se može koristiti terapija sugestijom. Broj potrebnih posjeta ovisi o problemu koji se želi riješiti.

Meditacija

Meditacija je tehnika opuštanja uma, a u uporabi je već stoljećima. Ona je temeljni dio mnogih istočnjačkih, azijskih i indijskih religija. Budisti se, na primjer, koriste meditacijom kako bi pročistili um i stekli uvid u vlastito «ja».

Meditacijom se želi steći svijest o sebi samome i svijest o vlastitom odnosu s okolinom. Vrlo je

učinkovita u borbi protiv stresa i bolesti uzrokovanih stresom.

Postoje različiti oblici meditacije: kod nekih se pažnja usmjerava na disanje, a kod nekih na određenu mantru. Mantra je riječ koja se ponavlja pri svakom izdisaju. Ta riječ treba smiriti vaš um i na taj način mu omogućiti da se oslobodi misli.

Za učinkovitu meditaciju preporuča se da se ugodno smjestite, zatvorite oči i opustite mišiće. Možete je naučiti ili na tečaju ili kod kuće, uz pomoć knjige ili video materijala.

Terapija glazbom (muzikoterapija)

Temelj muzikoterapije je spoznaja da postoji korelacija između glazbe i zdravlja. Glazba stimulira otpuštanje određenih kemijskih tvari u mozgu koje ublažavaju depresiju i potiču dobro raspoloženje i otpuštanje tvari koji smanjuju osjećaj boli (endorfina).

Godine 1958. Juliette Alvin utemeljila je Britansko društvo za muzikoterapiju s ciljem promicanja uporabe i razvoja terapije glazbom. Tada je terapija glazbom bila nepoznat pojam, iako je glazba već tisućama godina bila priznato sredstvo liječenja.

Stvaranje glazbe temelj je komunikacije između vas i terapeuta. Glazbu stvarate pjevanjem, udaraljka i drugim instrumentima. Nemojte se uopće brinuti ako ne znate pjevati ili svirati jer je upravo improvizacija središnje mjesto terapije.

Muzikoterapija se obično održava u tjednom ritmu od po pola sata, a može se održavati u grupi ili pojedinačno. Terapeut može snimati terapiju te ju analizirati na vrpci. Broj potrebnih posjeta ovisi o vašim potrebama, odnosno o kojem se problemu radi.

DODATAK

Dodatak

Tablica 1. Biljni preparati i nadomjestci prehrane

Naziv pripravka	Bol	Zak. o. č. č. č.	Umor	Upada	Primjena i primjedbe
Aloa	+			+	Topička primjena
Neosapunijvi preparati soje i avokada	+	+			Za OA kuka i koljena, RA
Cetil miristoleat		+		+	Za OA koljena
Ajurvedski lijekovi	+	+	+	+	Primjenjuju se u raznim bolestima i stanjima
Ulje crnog ribizla	+	+		+	Za RA
Ulje boreča	+	+		+	Za RA
Bor	+	+		+	Za RA, OA; može povisiti razinu estrogena
Bosvelija	+	+		+	Za RA, OA (koljena), primjena u kombinaciji; astma, ulcerozni kolitis, Chronova bolest, tumori
Mačkina šapa (Uncaria tomentosa)	+			+	Za RA; samo animalne studije, gastrointestinalna zaštita
Kajen (Kapsikum)	+				Topička primjena, preporučen za OA, RA, križobolju
Kineske trave	+	+	+	+	Trave primjenjene u kombinaciji za razna stanja
Kolagen	+	+		+	Za RA; nije kao u hrskavici
Dehidroepianđroste ndion	+		+	+	Za SLE, ne koristiti bez liječnikove pomoći
Dimetil-sulfoksid	+	+		+	Ne koristiti bez liječnikove pomoći
Kurkumin	+	+		+	Za RA, OA; ponekad u kombinaciji
Riblje ulje	+	+	+	+	Za RA; Raynaud
Kava Kava	+				

Tablica 1. Biljni preparati i nadomjestci prehrane (nastavak)

Naziv pripravka	Bol	Zakaočenost	Tumor	Upala	Primjena i primjedbe
Kora bijele vrbe	+			+	Za OA koljena i koljena, križobolja,
Sipak	+	+			Za OA koljena
Ulje iztog noćurka	+	+		+	Za RA; vidi GLA
Laneno sjeme	+	+		+	Za RA, lupus nefritis, konstipacija
Dumbir	+	+		+	Za RA, OA koljena; smanjuje mičman
Ginkgo					Možda poboljšava cirkulaciju u Raynaudsa
Ginseng			+		
Gamma-linolenička kiselina (GLA)	+	+		+	Za RA
Glikozidi	+	+		+	OA, RA
Zeleni čaj	+	+		+	Zaštita od tumora; ne postoje studije za artritis
Magnezij	+		+		Fibromijalgija, kronični tumor
Metil-sulfoni-metan	+		+		OA
S-adenozil-metionin	+	+			OA koljena koljena, križobolja, RA, fibromijalgija
Selenij	+	+		+	RA
Bođjškava koprića	+	+		+	RA, OA, pojačava jelototvornost nesteroidnih antireumatika
Kurkuma	+	+		+	RA, OA, primjenjuje se u kombinaciji
Cink sulfat	+	+		+	RA, psorijaza
Artikulim F	+	+			OA
Ezmove kapsule	+	+			OA

Skraćenice:

RA - reumatoidni artritis

OA - osteoartritis (artroza)

SLE - sistemski eritemski lupus

Tablica 2. Međusobne i interakcije s konvencionalnim lijekovima biljnih preparata i nadomjestaka prehrane.

Ehinacea	moguća interakcija s imunosupresivnim lijekovima (npr. glukokortikoidi u liječenju lupusa i reumatoidnog artritisa); može pojačati nuspojave metotreksata
Ulje žutog noćurka	moguća interakcija s učinkom antikoagulativnih lijekova
Riblje ulje	može pojačati učinak lijekova i trava koji smanjuju zgrušavanje krvi
Folna kiselina	interferira s metotreksatom; za savjet pitati svojeg liječnika
Gamalinolenska kiselina	može pojačati učinak lijekova i trava koji smanjuju zgrušavanje krvi
Češnjak	može pojačati učinak lijekova i trava koji smanjuju zgrušavanje krvi
Đumbir	može pojačati nuspojave nesteroidnih protuupalnih lijekova i pojačava učinak lijekova i trava koji smanjuju zgrušavanje krvi
Ginkgo	može pojačati učinak lijekova i trava koji smanjuju zgrušavanje krvi
Magnezij	moguća interakcija s antihipertenzivima

Ginseng	može pojačati djelovanje estrogena, glukokortikoida i lijekova koji smanjuju zgrušavanje; ne preporučuje se osobama oboljelim od dijabetesa; moguća interakcija s inhibitorima MAO (neki anti-depresivi)
Kava Kava	može pojačati učinak alkohola, sedativa i trankvilizatora
Valerijana	može pojačati djelovanje sedativa i trank-vilizatora
Cink	moguća interakcija s glukokortikoidima i drugim imunosupresivnim lijekovima

Informacija o Hrvatskoj ligi protiv reumatizma

Hrvatska liga protiv reumatizma neprofitna je udruga građana koja ima socijalno-edukativni i promidžbeni karakter, a okuplja bolesnike s reumatskim bolestima, liječnike specijaliste i druge zdravstvene djelatnike koji se bave tom problematikom.

Liga je utemeljena 1992. godine kao pravni sljednik Društva reumatičara grada Zagreba koje je djelovalo od 1982. godine. Sjedište Hrvatske lige protiv reumatizma je u Klinici za reumatologiju, fizikalnu medicinu i rehabilitaciju KBC »Sestre milosrdnice« u Zagrebu. Udruga ima 13 županijskih ogranaka.

Hrvatska liga protiv reumatizma izdaje svoje glasilo «Reuma», koje izlazi dva do tri puta godišnje u oko 5500 primjeraka i besplatno se dostavlja svim članovima Lige. Tijekom godine održavaju se i predavanja za članove Lige i druge zainteresirane.

Hrvatska liga protiv reumatizma izdala je do sada dvadeset sedam priručnika za bolesnike.

Prema odluci Upravnog odbora godišnja članarina za Hrvatsku ligu protiv reumatizma iznosi 50 kuna, a šalje se na žiro-račun Lige: 2360000-1101437688 kod Zagrebačke banke Zagreb. Molimo vas pri uplati članarine u rubrici “*Poziv na broj*” upišete JMBG ili OIB člana Lige za kojeg se vrši uplata.

Pozivamo sve zainteresirane da se učlane u Hrvatsku ligu protiv reumatizma te da svojim aktivnim sudjelovanjem doprinesu što uspješnijem radu ove udruge. Za dodatne informacije javite se na adresu: Hrvatska liga protiv reumatizma, Vinogradska 29, 10 000 Zagreb, tel: 01 37-87-248.

Posjetite nas na našoj web adresi

www.reuma.hr

ISBN 978-953-6988-27-3