

Tava Veselība

Tievēšanas maratons
3 mēnešos zaudēti 25 kg

ANTIBIOTIKAS
UN HORMONI
LIELVEIKALU
GAĻĀ

Jāārstē!

MIOMA

Klusa, bet
bīstama

Ginekoloģe

DITA

Baumane-Auza:

80%

slimību
sievietēm
izraisa stress

TUVINIEKS
SASLIMIS

Palīdzi,
neupurējot
savu dzīvi

Pētām

**Glāze
sarkanvīna**

Vērtīga sirds
veselībai

KVOTAS

Vai valstij pietiks naudas
tavai veselībai?

Decembris 2015 2,65 EUR

ABONĒT IZDEVĪGĀK

ISSN 1407-804X

12
9 771407 804003

IZDEVNĪCĪBA DIENAS ŽURNĀLI

VESELĪBA DECEMBRĪ

Izlase

- 8 Veselības mozaīka
- 10 Latvijas ziņas
- 12 Tievēšanas ziņas

Dzīvesstils

- 14 Dita Baumane-Auza. Mākslas un medicīnas sievišķās vibrācijas

Esi vesela

- 20 8 puspatiesības par asinsspiedienu
- 26 Kaitīgais ieradums — pārēšanās
- 30 Zāļu derīguma termiņš
- 32 Dzemdzes mioma — klusa, bet bīstama
- 36 6 karsti jautājumi par kvotām
- 40 Ārsta kvalitāti var izmērīt

Jūties labi

- 48 Kad tuvinieka slimība kļūst par nastu
- 54 Tik smeldzīgās dzimšanas dienas skumjas

Garšīgai dzīvei

- 60 Gaļa — lielisks olbaltumvielu avots vai vēža izraisītājs?
- 66 Laiks izsaiņot konfekšu paciņas!
- 68 Glāze sarkanvīna
- 72 Gardie Ziemassvētki

Esi aktīva

- 76 Dzīvesprieka recepte
- 80 Tavs ķermenis lieliskā tonusā

Esi skaista

- 86 Svētku uznāciens tavai sejai
- 88 Ārstnieciskā pēdu aprūpe

Pilnveido sevi

- 92 Tievējam kopā

Vēl šajā numurā

- 1 Redaktora sleja
- 96 Ja tu mainītu kaut vienu ieradumu...

72 LAI GARŠĪGI ZIEMASSVĒTKI!

Svētki ir laiks, kad kalorijas skaitīt ir teju grēks. Tomēr arī pārēšanās nav vēlams. Piedāvājam četrus ēdienus, kas radīs baudu garšas kārpiņām un vienlaikus pasargās no smaguma sajūtas kuņģī.



GLĀZE SARKANVĪNA

Stabila nervu sistēma, pazemināts sirds slimību risks un uzlabota imunitāte — vai tiešām ik vakaru izdzerta glāze sarkanvīna ir labas veselības atslēga?



14

DITA BAUMANE-AUZA. MĀKSLAS UN MEDICĪNAS SIEVIŠKĀS VIBRĀCIJAS

Ginekoloģe un mākslas terapeite Dita Baumane-Auza ir īsta miera un harmonijas meistare. Viņa ir pārliecināta, ka sievietes veselība lielā mērā atkarīga no iekšējās harmonijas. Lai to iegūtu un saglabātu, ar sevi jāstrādā katru mirkli, apzinoties, ka lielajā skrējienā ik pa mirklim arī jāatvelk elpa.



Uz vāka:

Dita Baumane-Auza, rakstu lasi 14. lpp.
Foto: Aleksejs Belokopitovs (www.alexstudio.lv)
Stils un grims: leva Ivanova
Stilista asistente: Dita Druķe
Apģērbs no veikaliem „Mohito”, „Reserved”



Ginekoloģe un mākslas terapeite **Dita Baumanē-Auza** ir īsta miera un harmonijas meistare. Viņa ir pārliecināta, ka sievietes veselība lielā mērā atkarīga no iekšējās harmonijas. Lai to iegūtu un saglabātu, ar sevi jāstrādā katru mirkli, apzinoties, ka lielajā skrējienā ik pa mirklim arī jāatvelk elpa.

Teksts: Anta Blumberga

Foto: Aleksejs Belokopitovs (www.alexstudio.lv)

Stils un grims: Ieva Ivanova

Stilista asistente: Dita Druķe

Apģērbs un apavi no veikaliem „Reserved”, „Sportland”, „Mohito”

Mākslas un medicīnas sievišķās vibrācijas

Nekad nesaki nekad

Dita jau četru gadu vecumā zināja, ka būs ārste, jo bērnībā smagi slimoja ar bronhiālo astmu un daudz laika pavadīja slimnīcās. „Sobrid, strādājot par ginekoloģi, man nākas ārstēt slimību sekas, bet kā mākslas terapeite šķetinu slimību cēloņus, lai varētu pilnvērtīgi ārstēt pacientu, nevis tikai viņa slimību. Tas būtu pārāk šauri. Esmu sapratusi, kādēļ man pašai pusotra gada vecumā sākās astma. Tolaik mamma saslima ar tuberkulozi un viņa ievietoja slimnīcā, bet mani pieskatīja auklīte un tētis. Deviņus mēnešus biju šķirta no mammas, kura mazam bērnam ir ļoti svarīga. Manuprāt, mana saslimšana bija saistīta ar iekšējo pārdzīvojumu. Tagad varu būt laimīga, jo man joprojām ir abi vecāki, kuri dzīvo Tūjā.”

Ginekoloģija Ditas dzīvē ienāca negaidot. Skolas laikā viņa darbojās jauno mediķu skolā un 16 gados nonāca dzemdību nodaļā. „Atceros, kāds man bija šoks, kad redzēju dzemdības. Nodomāju – man nekad nebūs bērnu, un par to, ka es pati kādreiz vadīšu grūtniecības un pieņemšu dzemdības, vispār nebija domu. Bet dzīve ieviesa tādas korekcijas, ka tieši šo specialitāti izvēlējās studiju gados, esot praksē Valmieras slimnīcā. Ne mirkli nenožēloju, pat nevaru iedomāties, ka varētu strādāt citā profesijā. Nešaubīgi zinu – esmu istajā vietā un laikā. Darbs ir mana sirdslieta.”

Ierāmēt laiku

Jautājums, kas neiztrūkstoši ienāk prātā, runājot ar Ditu, — kā to visu paspēt? Mākslas terapijas prakse, ginekoloģijas pieņemšana trijās klīnikās, gleznošana. Dita jau astoņus gadus ir arī Eiropas Kontracepcijas un reprodiktīvās veselības biedrības valdes locekle, tādēļ piedalās zinātniskajā pētniecības darbā, apmeklē un uzstājas kongresos un konferencēs arī ārpus Latvijas. Darāmā dakterei ir daudz, tādēļ saspringtajā ikdienā nevar iztikt bez stingras laika plānošanas. „Laika rāmis ir nepieciešams. Gan brīvo laiku, gan darbu ļoti strukturēju, lai lietderīgi izmantotu katru mirkli.”

Māksla kā nepieciešamība

Dita ar pārliecību uzsver, ka viņai patiek absolūti viss, ko viņa dara. Kā vienā cilvēkā var sadzīvot divas tik dažādas pasaules – medicīna un māksla? „Liela daļa ārstu ir radoši cilvēki – daļa nodarbojas ar mūziku, citi fotogrāfē, es gleznoju, arī rakstu. Radošais gars mani ir kopš bērnības. Man ļoti patika zīmēt, draugiem un radiņkiem sūtīju pašdarinātus apsveikumus. Ja paskatāmies no otras puses – arī medicīna ir māksla, kad pieredzējis un kompetents ārsts prot pielietot savas zināšanas kopā ar intuīciju. Māksla ir dziedinoša. Savukārt mākslas terapija palīdz izprast cilvēka psihi, emocijas un nolūkus, tēlainā un simboliskā veidā mainot uztveri un attieksmi pret sevi, citiem un dažādām dzīves situācijām, atvieglot arī slimības. Patiesībā 80% sieviešu slimību cēloņu ir psihosomatiski. Gan neauglībai, gan dzemdes miomai, gan zaudētai grūtniecībai ir savi iemesli. Tieši tādēļ es strādāju kā psihosomatiskā ginekoloģe un bieži ārstēju pacientus arī bez zālēm.”

Rīta rituāls – atslēga visai dienai

Rīts ir tā dienas daļa, kas nosaka, cik veiksmīga būs Ditas diena. Rīta rituāli dakteres dzīvē ir bezgala svarīgi un aizņem divas, dažkārt pat trīs stundas. Vispirms uz skolu jāpavada jaunākā meita Emīlija. Tad vēl mirkli var ļauties rīta snaudai vai nodoties vingrošanai.

Brokastis Ditas ikdienā ir kā likums. Visai ģimenei daktere vāra auzu pārslu putru. Dažkārt šo pienākumu uzņemas viņas astoņpadsmitgadīgais dēls Dāvids. Un māja ik rītu pielīst ar kārdinošu kafijas smaržu. „Bez kafijas nespēju uzsākt rīta cēlienu. Esmu pārliecināta — tas ir mīts, ka kafija kaitē veselībai. Patiesībā kafijai ir daudz pozitīvu īpašību — tā uzlabo aknu vielmaiņu, atmiņu, gremošanas procesus. Nesen profesors Anatolijs Danilāns savā rakstā atklāja, ka kafija palīdz cīnīties ar holesterīnu un uzlabo asinsvadu stāvokli. Kafiju dzeru arī tāpēc, ka man ir zems asinsspiediens. Vislabāk man garšo balta kafija ar medu.”



Darbaholiķu labākās zāles

Pārstrādāšanās ir pazīstama arī medicīmiem. Dita atzīst, ka arī viņa ir darbaholiķe, bet labākās zāles pret pārstrādāšanos ir atpūta. Ideālā variantā — pāris atvaļinājuma dienu, lai atpūstos, savestu sevi kārtībā un nodarbotos ar to, kas sagādā gandarījumu.

„Pareiza atpūta ir galvenais resurss, kas nodrošina, lai cilvēks neslimotu. Pagājušajā gadā vispār neslimoju, jo biju atradusi veidu, kā atrast balansu starp darbu un atpūtu, un tas ir ļoti svarīgi. Ir jāiegūst iekšējs miers, jo tas ļauj sakārtot lietas tā, lai tās notiek pašas no sevis. Ne jau stress un drudžaina rosīšanās nosaka lietu kārtību, bet gan iekšēja miera sajūta.”

Ditai ļoti patīk ceļot, it īpaši uz siltajām zemēm. Viņa sevi sauc par saules un ūdens cilvēku un atzīst, ka var stundām ilgi pavadīt saulē un ūdenī. Peldēt, nirt, snorkelēt kādas siltas zemes ūdeņos — tas ir lielisks veids, kā atpūsties no aizņemtās ikdienas. Ja neizdodas aizbraukt uz siltajām zemēm, tad arī baseins un pirts tepat Latvijā ir lielisks veids, kā atjaunot spēkus. Ditas iekšējās harmonijas uzturēšana ir saistīta arī ar latviskās dzīvesziņas kopšanu: „Svinēt svētkus, saulgriežus, turēt senču tradīcijas, svētīt dzīvi un dzīvot ar mīlestību. Man



„Ir jāiegūst iekšējs miers, jo tas ļauj sakārtot lietas tā, lai tās notiek pašas no sevis. Ne jau stress un drudžaina rosīšanās nosaka lietu kārtību, bet gan iekšēja miera sajūta.”

Mierīga izkustēšanās harmoniskai dienai

Agrāk Ditas rīta rituālā ietilpa arī baseina apmeklējums divreiz nedēļā. Pulksten septiņos no rīta viņa jau aktīvi peldēja, bet vakaros devās uz sporta zāli. Joprojām Ditai svarīgi ikdienā izkustēties, tikai aktivitātes mainījušās. „Vairs sevi nepārslogoju. Šobrīd man nepieciešama harmoniska vingrošana, tāpēc dienu sāku ar jogas vingrojumiem, ko apguvu Indijā. Tiem nododos 15–30 minūtes ik rītu. Tas ir svarīgi, jo šajā laikā savu ķermeni izstiepju, sakārtoju, savedu kārtībā.”

*„Laika rāmis man ir nepieciešams.
Gan savu brīvo laiku, gan darbu ļoti
strukturēju, lai lietderīgi varētu
izmantot katru mirkli.”*

Labā veselība – katra paša nopelns

Dita ir pārliecināta, ka liela daļa slimību rodas no emocionāla disbalansa un stresa, tāpēc veselība lielā mērā atkarīga no tā, kā uztveram sevi, savu dzīvi un visu apkārtējo. Ārstes praksē dakterei gadījās dažādas situācijas. Viņa atzīst, ka ir daļa sieviešu, kas regulāri pārbauda veselību pie ginekologa, bet ir arī tādas, kas, pat īpaši uzaicinātas no valsts puses, to nedara. Statistikas dati rāda, ka tikai 30% sieviešu, kuras saņēmušas uzaicinājuma vēstuli uz valsts apmaksātu ginekologa skrīninga pārbaudi, šo iespēju izmanto. „Onkoloģisko slimību skaits palielinās, jo daļa sieviešu nerūpējas par savu veselību. Ja ir valsts organizēta un apmaksāta skrīninga programma dzemdes kakla un krūts vēža agrīnai diagnostikai, to vajadzētu izmantot. Nereti sievietē atnāk ar vēstuli, kas ir nogulējusi divus, trīs gadus, bet ir arī tādas, kas neatnāk nemaz. Veicot dzemdes kakla kolposkopisku izmeklēšanu ar mikroskopu, diemžēl secinu, ka saslimst aizvien jaunākas meitenes.”

Dita uzsver, ka katrs pats esam atbildīgi par savu veselību un vispirms ir jāsāk ar sevi. „Galvas smadzenēs atrodas tādi orgāni kā hipofīze un hipotalams. Tie reaģē uz emocijām. Gan stresa, gan laimes hormonu izdalīšanās asinīs ir saistīta ar hipofīzes darbību. Tātad emocijas regulē šī orgāna darbību. Piemēram, sievietes emocionālais stāvoklis var veicināt gan neauglību, gan radīt menstruālā cikla nobīdes, gan arī izaudzēt organismā audzējus. Ilgstoši akumulējot sevi stresu, dusmas, aizvainojumu un citas negatīvas emocijas, tās pamazām uzkrājas un veido organismā hormonālu un emocionālu disbalansu, kas provocē saslimšanas, novājina imūnsistēmu. Ir novērots, ka no simt domām, kas cilvēka prātā ienāk vienas minūtes laikā, astoņdesmit ir negatīvas. Tāpēc terapijas laikā mācu pacientiem tehnikas, kā apzināties savas domas, pozitīvās domāšanas spēku, jo tas ir iekšējās harmonijas un veselības resurss. Svarīgi saprast, ka veselība sākas no tā, kā tu sevi uztver un kā par sevi rūpējies.”

Palikt nomodā miera ostā

Lai atgūtu spēkus, ļoti svarīgs ir miegs. Dītai nepieciešamas astoņas stundas miega, lai izgulētos, tomēr pagaidām ar striktu plānošanu un disciplīnu vairāk par septiņām stundām nesanāk. Viņa stāsta, ka cilvēka bioloģiskais ritms nosaka, ka vislabāk doties pie miera ap desmitiem, vienpadsmitiem vakarā un celties agri no rīta. Tad diena ir produktīvāka un darbi sokas bez piepūles. Dīta ir no tiem, kam rītos ir grūti piecelties. Bieži vien, atnākot mājās no darba, Dīta jūtas tik labi un harmoniski, ka vēlas paildzināt nomoda brīdi, nevis laikus doties gulēt, jo mājās ir Dītas miera osta, kas sniedz harmoniju. „Tomēr rīti, kad man izdodas piecelties agri, ir brīnišķīgi. Man patīk skatīties, kā no mostas daba, putni, it īpaši vasarā, kad visapkārt ir tik daudz dzīvības. Dažkārt ir gadījies, ka gleznoju visu nakti un pat no rīta negribas doties gulēt. Gribas visu, kas apkārt, redzēt un piedzīvot.”

DĪTAS VESELĪBAS RECEPTE

● **ĒDIENS.** Veselīgs un garšīgs, regulāras ēdienreizes, kas sniedz baudu, jo ēšana ir viena no cilvēku baudām.

● **ATPŪTA.** Man patīk peldēt, slēpot, dejojot, braukt ar riteni un ceļot. Tā ir atpūta un vienlaikus emocijas. Atpūta ir arī izgulēties, īsāk sakot, kaut ko darīt un kaut ko nedarīt.

● **HOBIJI.** Mūzika, koncerti — gan klasiskie, gan popmūzikas, arī pašai patīk uzspēlēt kokli un klavieres. Gleznošana, bez kuras nevaru iedomāties savu dzīvi. Arī rakstīšana — man patīk pierakstīt dažādas domas un dzīves atziņas. Šīs nodarbes man sniedz laimes sajūtu.

● **BŪT KOPĀ.** Ar tuviem cilvēkiem — ģimeni un draugiem.

● **DARBS.** Man dod laimes sajūtu, ka varu cilvēkiem palīdzēt, viņus ārstēt.

*„Onkoloģisko slimību
skaits palielinās, jo daļa
sieviešu nerūpējas par
savu veselību. Ja ir valsts
organizēta un
apmaksāta skrīninga
programma dzemdes
kakla un krūts vēža
agrīnai diagnostikai, to
vajadzētu izmantot.”*



Ditas radošie pieskārieni

- **Ik gadu Dita priecē ar gleznu izstādi.** Cauri viņas darbiem vijas neizsīkstoša sievišķā enerģija — trauslums un spēks vienuviet. Šogad izstādes bijušas Salaspilī, Ādažos, Alsungā, Jelgavā un pašlaik arī Ilgates pilī.
- **Izdota Ditas dubultgrāmata „Divi domas” un „Es esmu tevī”.**

„Sievietes emocionālais stāvoklis var veicināt gan neauglību, gan radīt menstruālā cikla nobīdes, gan arī izaudzēt organismā audzējus.”

Ditas izvēle



Paklājīņš. Vingrošanai un meditācijai, kas nepieciešama ķermeņa un gara veselībai.



Kafijas krūze ar magonēm. Meitas dāvināta — ne tikai rīta, bet visas dienas dopingam.



Serums sejai. Tā sastāvā ir dabīga hialuronskābe, un tas rūpējas, lai seja vienmēr būtu mirdzoša.



Špaktelāpstīņa. Galvenais gleznošanas instruments, bet kura neiztikt.