

aptieka 1



Laiks

veselībai un skaistumam

APTIEKAS ŽURNĀLS

Lai
netūkst
kājas!

Daktera 7 ieteikumi

Vingro,
un mugura būs
vesela

Laiks, lai rūdītos
+ zelta padomi nūjošanā

Asinsspiediens
lēkā. Plāniņš, ko darīt

Dita
Baumane-
Auza:

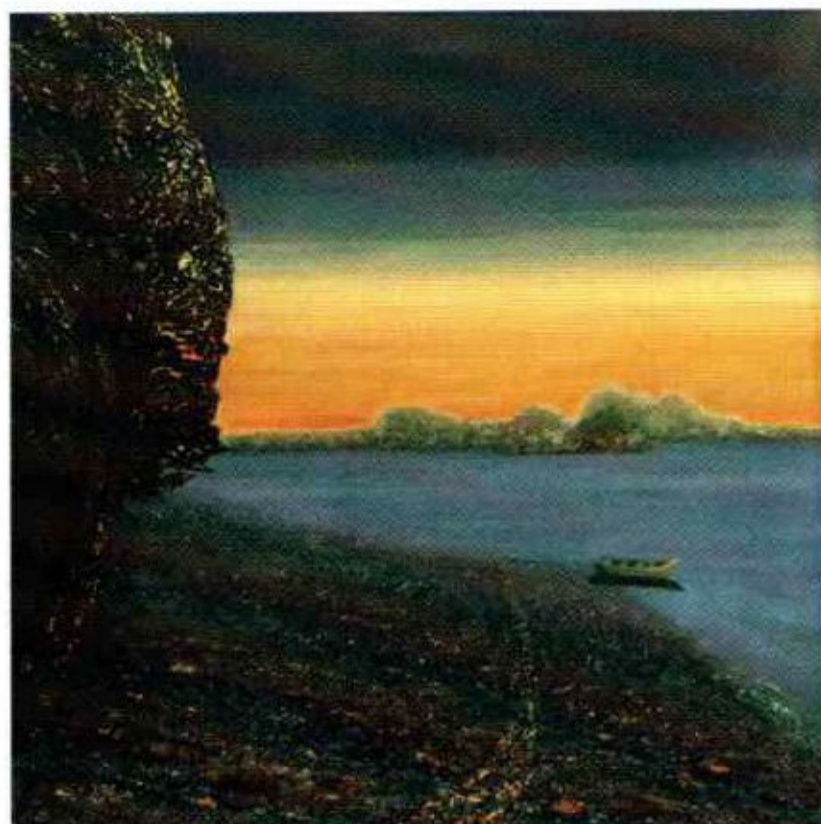
«Spēja atslēgt domas un spēja domāt
pozitīvi dod milzum daudz enerģijas.»

Celotāja
aptieciņa
Kuras zāles
ņemt līdzi?

Dzīvot viegli un ar garšu

Mēs sarunājamies ārā. Sēžot saulē uz soliņa, bieži smejamies, līdzās skan putnu dziesmas, vēja pūsmas lapās un zālē, smaržo ceriņi un ķiršu ziedi. Tieši tāda – ziedoša un pilnskanīga – atklājas ginekologe, mākslas terapeite un gleznotāja DITA BAUMANE-AUZA.

Teksts – Arta Lāce



Uz soliņa pamanīju grāmatu ar interesantu nosaukumu *No dzemdes līdz Alzheimeram*, autors nīderlandiešu neirozinātnieks Diks Frans Svābs. Par ko tā ir?

Fantastiska grāmata, esmu tajā iekritusi! Tā stāsta par mūsu smadzenēm un to, ka mūsu organisma procesi, hormonālā regulācija ir ļoti saistīti ar domām, emocijām, labsajūtu un arī slimību. Sievietes vispār ir ļoti emocionālas. Viņu smadzeņu mandeļveida ķermenis, kurā glabājas emocijas, ir mazliet lielāks nekā vīriešiem. Sieviete no dabas ir jūtīgāka, turklāt cikliskās svārstības un ar grūtniecību, jaunību vai briedumu saistītās izmaiņas arī ir iet roku rokā ar hormonālām norisēm. Tomēr vissvarīgākais ir tas, kā mēs sevi uztveram – vai spējam saskatīt labo vai tikai slikto.

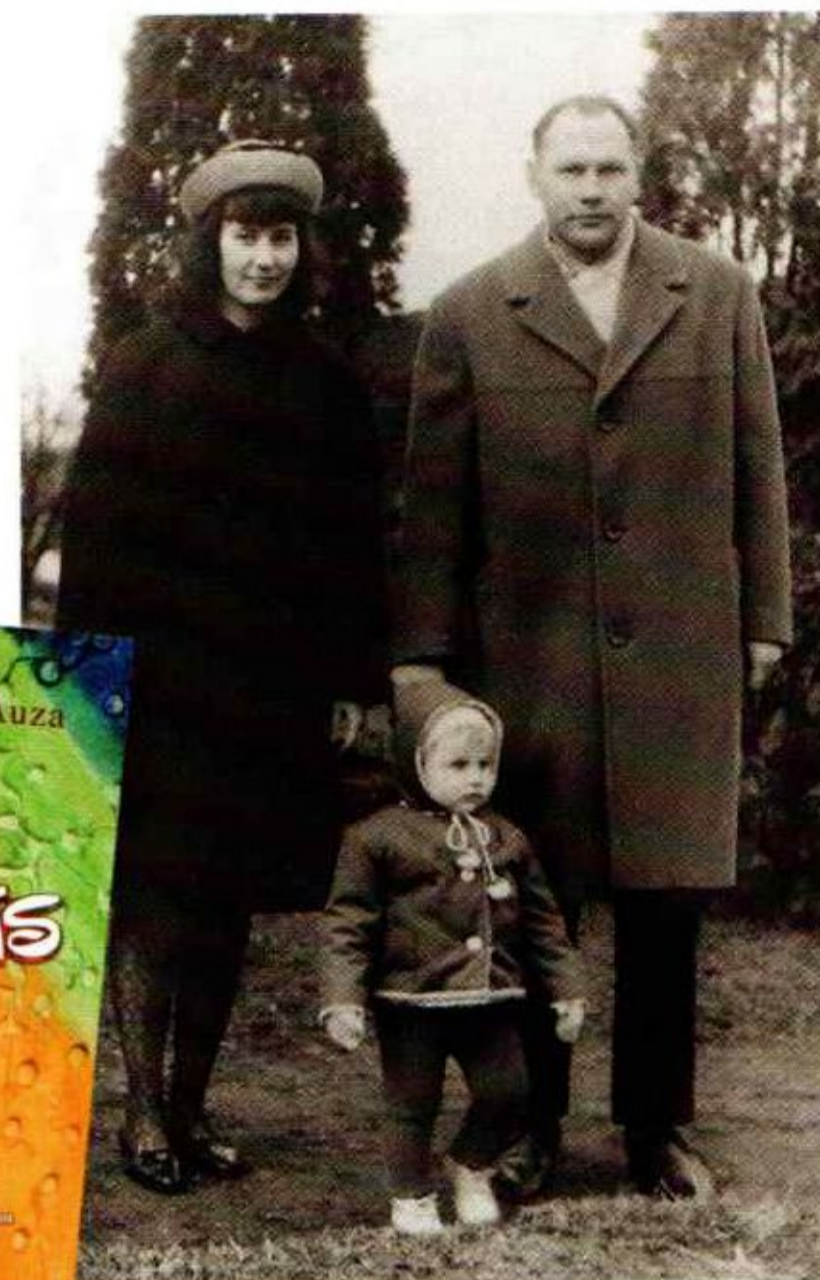
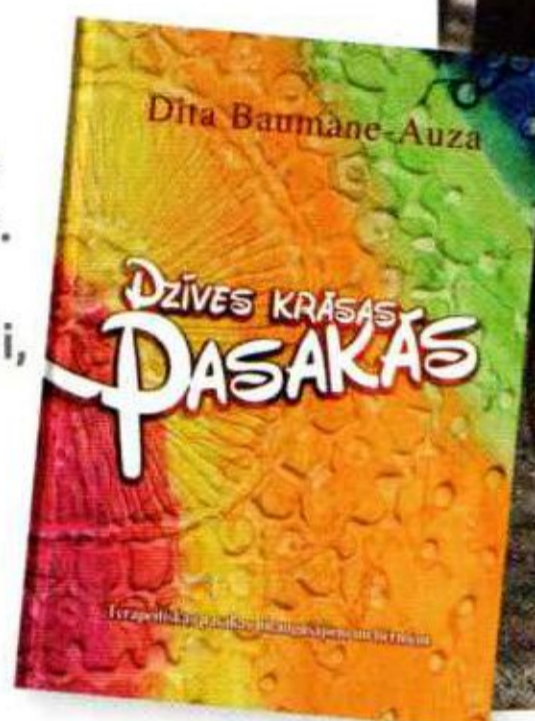
Tātad uztvere ir būtiskāka par hormonālajām norisēm?

Gan Hipokrāts, gan ājurvēdas ārsti jau ļoti senos laikos bija novērojuši, ka ikdienas labsajūta un veselība ir saistīta ar mūsu domāšanu, arī bērna ieņemšana un dzimšana. Cilvēka smadzenes sver tikai aptuveni pusotra kilograma, bet tur ir miljardiem neironu, kas darbojas ļoti ciešā sa-zobē cits ar citu. Mūsu centrālais *da-tors* hipotolamā un hipofīzē atrodas galvas smadzenēs. Pietiek sievietei uztraukties par ikdienišķām lietām, kaut vai par atvaļinājuma vai darba plānošanu, un viņai var pazust mē-nešreizes, izmainās cikls, nemaz ne-runājot par garastāvokli. No vienas puses, viss ir ļoti vienkārši, bet, no otras, mūsu ķermenis ir ārkārtīgi sarežģīts – kā zobratu sistēma, kur viss savstarpēji ir saistīts. Kad

◀ Ditas mīlestība pret dabu atklājas arī viņas gleznās. Gleznošana ir gan viņas meditācija, gan laiks sev.

▶ Dita bērnībā kopā ar vecākiem, no kuriem iemācījusies gan dzimtenes un darba mīlestību, gan ģimeniskumu.

▶ Ditas dzīves atziņas atrodas viņas grāmatās – dzejā un pasakās. Tie ir iedvesmas un pārdomu vārdi, kas ilustrēti ar gleznu reprodukcijām.



Sekošana intuīcijai ir kā sērfošana pa jūras viļņiem, kura vienmēr aizvedīs pie pareizā galamērķa un pareizā risinājuma īsā laikā.

pašregulācija vairs nedarbojas, cilvēks saslimst.

Kā jums šķiet, cik lielā mērā mēs izmantojam savu smadzeņu potenciālu?

Lai gan tehnoloģijas palīdz, tās arī novērš cilvēka uzmanību pašam no sevis, no saiknes ar dabu un savu ķermeni. Mūsu senčiem apzinātības prakse bija bērzu birztala, kurā viņi iegāja un guva mierinājumu, sakārtoja prātu un harmonizējās. Ir dažādi apzinātības vingrinājumi, bet līdz tiem jānonāk kā līdz iekšējai nepieciešamībai.

Sieviete nereti nepazīst un nesaprot savu ķermeni, jo viņa to nejūt. Darbā ar pacientēm bieži redzu, ka viņas izstumj savas patiesās vēlmes, uztraucas par citiem, par to, ko kāds padomās un kā viņas izskatās. Par ārējo rāmi, formātu vai, kā to sauc psihoterapijā, par super-ego jeb kontrolieri, kurš vispirms tiek iemācīts ģimenē, tad sabiedrībā un nosaka, kā ir jāizskatās un jāuzvedas. Bet – *kā es jūtos patiesībā? Kas man ir svarīgi? Kāda ir mana būtība?* Nereti redzu, ka cilvēki kautrējas no savas būtības, viņiem šķiet nenormāli ļauties būt tādām, kāds esi.

Otra liela joma ir emocijas. Dusmas,

naids, aizvainojums, pārpratumi, nesaskaņas un stress sagrauž no iekšienes. Šīs emocijas krājas un laika gaitā rada dažādas psihosomatiskās slimības, piemēram, mastopātiju vai miomu. Katram ir savs dzīvesstāsts, kas ietekmē veselību. Sieviete var dzīvot attiecībās, ciest un nezināt, kā ir būt patiešām mīļetai un kā gūt baudu attiecībās, kā būt pašai.

Vēl, protams, liela nozīme ir sievietes dzīvesveidam – smēķēšanai, partneru skaitam, veselībai un rūpēm par savu veselību. Veicot dzemdes kakla kolposkopisko izmeklēšanu, esmu pamanījusi, ka lielākā daļa sieviešu, kurām tiek konstatētas displāzijas un iekaisumi, ir smēķētājas, kuras arī ļoti agrīni uzsākušas dzimumattiecības. Diemžēl visbiežāk bez izpratnes, bez baudas un bez mīlestības.

Kāds ir bijis jūsu ceļš uz šo izpratni?

Vispirms esmu pateicīga saviem vecākiem, jo piedzimu ļoti veselā ģimenē. Viņi man ir ārkārtīgi daudz iemācījuši – gan darba un dzimtenes mīlestību, gan ģimeniskumu. Turklāt man ir labi gēni un daudz Dieva doto talantu.

► Dita iesaka

ZIEDI

Dievinu ziedus, un man

ļoti patīk tos saņemt, bet visvairāk mani fascinē smaržas dabā. Man pašai ir fantastisks dārzs, kuru rūpīgi izkopis mans dēls Dāvids. Mēs kopā izvēlamies stādus, bet viņš ir vēl *trakāks* par mani! Man ir pilni dārza stūri ar puķēm – peonijām, hortenzijām, lillijām, taču mana dēla stihija ir orhidejas, un viens manas darbnīcas un darba kabineta stūris ir pilns ar tām. Ziedus esmu uzgleznojusi pat uz savas mājas slēģiem. Dārzs un mājas ir mana miera osta.

VISMAZ 8 STUNDAS MIEGA

Esmu pūce, un man patīk darboties naktīs. Tomēr saprotu: ja neizgulēšos, otrā dienā nebūšu darbaspējīga. Sieviete vispār jāguļ mazliet vairāk nekā vīrietim. Viņai ir miljons dažādu pienākumu un vēl kopējais redzējums par mājas dzīvi, par vīrietim un bērniem un to, ko viņa dara. Līdz ar to sievietes smadzeņu sistēma darbojas ar dubultu slodzi. Un vēl viņai jāļauj vīrietim būt kā vīrietim. Sievietes ir ļoti aktīvas un pieradušas visu darīt. Es pati arī mācos dot vīrietim iespēju lutināt un ļaut par mani rūpēties.

MĪLESTĪBA

Lai gan jūtos pašpietiekama, esmu ģimenes un attiecību cilvēks. Sievietes un vīrieša līdztiesība izpaužas garīgā un emocionālā savienībā un līdzsvarā. Ar vīrietim nav jācīnās, viņš ir jāmīl. Tas ir pamatu pamats, jo no sievietes mīlestības ceļas gan viss pasaules labums, gan posts. Sievietes ziņā ir garīgums ģimenē, kā tiek audzināti bērni, kādas būs attiecības, kādu vidi veidojam apkārt. Viņai piemīt pirmatnējais viedums. Viņai nav jāuzņemas vīrieša vietā vilkt vezumu, bet gan jāzina, kurā virzienā to vest.

No sievietes mīlestības ceļas gan viss pasaules labums, gan posts.

Mana pieredze ir bijusi saistīta ar dažādām veselības problēmām. Tikai caur slimošanu, psihosomatiku esmu nonākusi pie tā, kas esmu šodien. Pirmo reizi saslimu, kad man bija gads un seši vai septiņi mēneši. Saslimu ļoti smagi ar astmu, gandrīz vienlaikus ar brīdi, kad manu mammu uz deviņiem mēnešiem ievietoja Tuberkulozes slimnīcā. Mani pieskatīja brīnišķīga auklīte un tētis, bet atšķirtību no mammas un viņas trūkumu mans ķermenis pauda ar smagu astmu. Mani vecāki neatļāvās otu bērnu, jo mana bērnība pagāja slimnīcās, un pirmās bērnības atmiņas ir saistītas ar cīņu pēc elpas, pēc gaisa.

Tā kā esmu, varētu teikt, uzaugusi slimnīcās, ir izveidojusies sava veida atkarība no medicīnas. (*Smejas.*) Tagad, lasot šo gudro grāmatu, saprotu, ka, iespējams, tas ir oksitocīna aizvietotājs, kas man pietrūka, jo nebija līdzās mammas. Šī pieredze ir transformējusies palīdzēšanā citiem.

Saprast to, kas jūs esat un ko gribat, jūs gribējāt jau agrā jaunībā?

Jā. Manu dzīvi vienmēr ir vadījusi interese. Man patīk dzīvot, mani aizrauj viss jaunais, un nekad nav garlaicīgi. Piemēram, vienā no reizēm, kad bērnībā slimoju, mājās atradu vecāteva grāmatu ar seniem gotu rakstiem. Paņēmu spalvaskātu un tinti un vienkārši sāku vingrināties rakstīt kaligrāfiskos gotu burtus. To es māku joprojām un rakstu skaistas apsveikuma kartītes saviem tuviniekiem un draugiem.

Spēja radīt mājīgumu, iedzimta krāsu izjūta un interesantā dzīvošana nāk pa mātes līniju un arī no tēva dzimtas sievietēm. Savukārt mērķtiecība un gribasspēks man ir no tēva, līdz ar to es izvēlējos studēt medicīnu, kas patiesībā ir sasniedzīti smaga profesija. (*Smejas.*)

No vienas puses, ir patīkami palīdzēt cilvēkiem, un es pat nevaru iedomāties, ka varētu darīt ko citu. Bet, no otras, tas ir kā liktenis, kas liek visu dzīvi būt līmenī.



▲ Kopā ar dēlu Dāvidu operdziedātājas Ineses Galantes rīkotajā festivālā *Summertime*. Viņus vieno arī aizraušanās ar dārzu un ziediem.

Es to dēvēju par nervu šūnu fitnessu, jo ārstam nemitīgi jāmacās, jāizglītojas, jāpēta, jāorganizē savu dzīvi ļoti strukturēti. Lasu lekcijas topošajiem mākslas terapeitiem Rīgas Stradiņa universitātē, esmu arī Mākslu terapijas asociāciju apvienības sertifikācijas komisijā. Astoņus gadus strādāju Eiropas Kontracepcijas un reproduktīvās veselības biedrības direktoru padomē. Tā ir gan liela pieredze, gan būšana kustībā, un tas prasa gan atdevi, gan būt līmenī, gan interesi par dzīvi. Bez tās to nav iespējams darīt.

Limbažos, kur uzaugu, nebija mākslas skolas. Mācījos mūzikas skolā, jo mājās bija senas klavieres, kuras spēlēja mana vecmāmiņa, mamma, es un tagad arī mana jaunākā meita. Tas ir iedevis kolosālu pamatu, bet man visu laiku bija jābūt rāmī: tēvs bija augstā amatā, mamma arī viena no mazpilsētas svarīgākajiem cilvēkiem, un es biju meitene, kura labi mācījās, – citu variantu nebija.

Lai dabūtu iekšējo brīvību, man visu dzīvi bijis jāstrādā ar savu teicamnieces sindromu. Kaut vai lai atļautos paņemt rokā otas! To es izdarīju tikai pirms desmit gadiem, pateicoties otrajam vīram, kurš iedrošināja darīt to, ko vēlos, un izpausties mākslā. Pamanīju sludinājumu par Alises Rozes Dizaina studiju, kur atvēra gleznošanas kursus, un trīs mēnešu laikā tie izmainīja manu redzējumu uz pasauli. Sāku vienlaikus gan rakstīt, gan gleznot. Turklāt nemaz nenojautu,



«Ja jau uzvilkt tautastērpu, tad, protams, man vajag visskaistāko un greznāko. No Kurzemes, sencu puses, cēlies lepnums un pašapziņa. Tā kā pašapziņa man ir kārtībā, izvēlējos Alsungās tautastērpu, jo tas ir visgreznākais. Pie tautastērpa der arī manas vecmamma Emīlijas austās autentiskās jostas. Viena ir man, otra – Emīlijai, manai jaunākajai meitai,» saka Dita..

ka izdošu grāmatas un manas gleznas būs izstādēs Latvijā un pasaulē. 19 personālizstādes un 3 izdotas grāmatas. Par to es ļoti priecājos. Dzīvot ar pārliecību nozīmē dzīvot ar garšu.

Tomēr jūsu dzīvē visa kā ir ļoti daudz...

Manas rezerves nav neizsmeļamas, tāpēc ļoti svarīgi ir sevi atjaunot. Tādi brīži ir ļoti reti, un gleznošana ir laiks, kad varu būt ar sevi. Tad es nevienam neļauju ienākt savā darbnīcā. Mana atjaunošanās ir daba un mani tuvinieki, bērni, vecāki. Šosvētdien pēc Budapeštas, kur prezentēju pētījuma rezultātus par drošas kontracepcijas nelietošanas kritērijiem Latvijā, man vajadzēja būt Zagrebā, kur biju ielūgta izstādīt savas gleznas, bet visu jau dzīvē nevar paspēt un no kaut kā ir jāatsakās. Ir tādas dienas gadā, arī Mātes diena, kad esmu kopā ar savu ģimeni, un citādi tas nemaz nevar būt.

Kā jūs iemācījāties novilkt šo robežu – jā, es varu, bet negribu vai arī vēlos ko citu?

Mācos un neesmu vēl iemācījies. (Smejas.) Visums nepārtraukti mijiedarbojas ar mums, un vājās vietas tiek trenētas. Katru dienu, arī brīžos, kad mēģinu no kaut kā

atteikties, Visums kaut ko cenšas piespēlēt vietā, ielikt kāju durvīs un tās atvērt. Protams, es visu nevaru un arī negribu, bet, ja man ir dotības un talanti, nedrīkstu sēdēt mājās un turēt tos pie sevis – man ir jādalās ar cilvēkiem. Gan ar enerģiju, gan ar zināšanām. Un jādara tas, kas ir mana būtība, kā dēļ esmu nākusi uz Zemes.

Jūs strādājat par ginekoloģi klasiskajā medicīnā, kur ierasts visām vainām piemeklēt zāļu recepti, bet vienlaikus runājat par uztveres lomu kā veselīga dzīvesveida daļu. Kā izaugt līdz izpratnei, ka zāles varbūt patiesībā ir nevis pirmais, bet gan pēdējais līdzeklis?

Protams, cilvēkam, kurš atnācis pēc receptes, tā ir vajadzīga. Būtu neko-reakti uzspiest ko citu, ja viņš nav tam gatavs. Es piedāvāju, bet bieži vien cilvēki nedzird. Tie, kas dzird, mainās.

Man patīk Junga teiciens, ka koks nevar izaugt līdz debesīm, pirms viņa saknes nav sasniegušas elli. Tas nozīmē, ka pozitīva transformācija var notikt tikai tad, kad ir bijis kāds dziļš pārdzīvojums, kas maina mūsu dzīvi. Ja paši neesam gājuši cauri ciešanām, ja nezinām, kā ir tad, kad sāp, mēs nevarēsim otram palīdzēt, jo

nesapratīsim, kā tas ir. Labam ārstam jāzina, kā ir būt par sanitāru, māsiņu un – galu galā – par slimnieku.

Jāpiemīt arī intuīcijai. Tā ir ļoti sena padarīšana, un, īpaši sievietei, intuīcija ir ļoti spēcīga. Ārstam zināšanas vienlaikus ir cepure uz galvas un pamats zem kājām, bet viņam jāprot tās lietot, izmantojot intuīciju un pieredzi. Tikai tad veidojas veiksmīgs galarezultāts.

Bet intuīcija mēdz ieteikt no prāta viedokļa pilnīgi nelogiskus scenārijus, piemēram, atteikties no ārstēšanas.

Manuprāt, vissvarīgākais, vai cilvēks grib dzīvot vai ne. Vai tiešām grib būt vesels. Ķermenis un tā pieredze ir senāka par prātu. Prāts sāk darboties tikai tad, kad bērns piedzimst. Pirmā ir dzīvības enerģija. Prāts izveido priekšstatus un rāmjus un bieži vien nojauc intuīciju. Intuīcija saka: «Nebrauc šodien!» Prāts: «Man taču ir jābrauc!» Ja vien to sadzirdam un respektējam, intuīcija sargā un ļauj darīt lietas viegli.

Sekošana intuīcijai ir kā sērfošana pa jūras viļņiem, kura vienmēr aizvedīs pie pareizā galamērķa un pareizā risinājuma īsā laikā. Pateicoties savām dažādajām garīgajām praksēm, es uzdrošinos braukt šajā dzīves ātrvilcienā. Sekojot savai iekšējai balsij, galarezultāts sanāk viegls. Es to sauktu par dzīvošanu viegli un ar garšu, vienlaikus būt enerģijas plūsmā, bet arī nenostādāties.

Kādas garīgās prakses jums palīdz braukt dzīves ātrvilcienā?

Tā man noteikti ir meditācija, spēja atslēgt domas un spēja domāt pozitīvi. Taisnību sakot, es vairs neprotu domāt negatīvi, esmu mācījies izslēgt negatīvās domas un arī saviem pacientiem mācu mainīt domāšanu. Tas ir vindsērfiga dēlis, ar kuru braukt: uztvert dzīvi pozitīvi katrā situācijā. Jo negatīvā domāšana nerisina problēmu, bet atņem mūsu garīgo un fizisko spēku. Toties, kad to saprotam un mērķtiecīgi sākam atpazīt šīs situācijas un apzināti mainīt domas vai atslēgt, parādās milzum daudz spēka, kurš īstenībā ir vajadzīgs, lai mēs nodrošinātu savu dzīvības funkciju un veselību.