

Kiropraktikud tulevad ravi jätkama

Möödunud aasta 22. detsembri Pärnu Postimehes tutvustasime Ameerikas õppinud ja Itaalias töötavat kiropraktikut Gerly Truuväärti, kes koos oma ameeriklasest kolleegi ja elukaaslase Matthew Stevensiga tuli Pärnu Tervistava Studio kutsel Pärnusse. Nad võtsid vastu patsiente ja tegelesid kaks päeva siinse lastekodu lastega.

Pärnakate huvist ja soojast vastuvõtust liigutatuna saatsid Truuväärt ja Stevens toimetusele kokkuvõtte oma muljetest.

Gerly Truuväärt

Õpingud ja arstipraksis Ameerikas on mind Eestist kümme aastat eemal hoidnud, aga jõuludeks tulime dr Matthew Stevensiga Eestisse kindla plaaniga rakendada oma oskusi ja teadmisi eestlaste ning lastekodulaste tervise heaks. Enne aastavahetust ravisime paaril päeval Pärnu patsiente. Olime südamest liigutatud pärnakate lahkest ja väga sõbralikust vastuvõtust. Isegi dr Matthew Stevens, ameeriklane, tundis end Pärnus hästi ja kõõsul. Lahkusime raske südamega.

Et saame eestlasi võrrelda vaid oma põhipatsientide, ameeriklaste ja itaallastega, võime öelda, et pärnakad suhtuvad nendega võrreldes oma tervisesse palju vastutustundlikumalt.

Ära aetud nagu tööhobune

Üldmulje Eesti inimeste tervisest ja tervisehädadest on kurb. Päikeselise Itaalia kodaniku tervisehädad on paljuski ise põhjustatud ja tingitud põletavast elustiilist, hoolimatust suhtumisest kehasse ja tervisesse: väga palju suitsetatakse, juuakse kanget musta espressot, süüakse hilja ja palju.

Eestlane on ennast "ära ajanud" nagu tööhobune, pidevalt päikese ja valguseta, külmas ja niiskes, stressis ja raskemeelne. Sellepärast tunneme kohustust jätkata möödunud aasta lõpul alustatud ravi Pärnumaal ja aidata kõiki neid torredaid inimesi, kes soovivad oma tervise eest hoolt kanda. Oleme otsustanud dr Stevensiga taas Eestisse tulla ja juba veebruaris Pärnu Tervistavas Studios (Rüütli/Pühavaimu 28) patsiente vastu võtta.

Tablett või süst võib valu ajutiselt leevendada ja on väga tähtis kriitilises olukorras, aga tore oleks, kui seda kriitilist olukorda saaks ennetada. Kuidas meie esivanemad said hakkama ilma nende meeletute rohtude ja keeruliste testideta? Ometi oleme meie oma targas ja arenenud ühiskonnas üha haigemad ja nõrgemad.

Meil kõigil on õige sisetunne ja sisemine soov end parandada, elada oma elu parema kvaliteediga. Tahame elada igapäevaste ebameeldivate külalisteta nagu pea- ja seljavalu, sipelgad kätes ja jalgades, unetus, närvilisus, seedehäired jms. Paljudel inimestel on need sümptomid olnud nii kaua, et nendest valudest ja maole hakkavatest ravimitest on lihtsalt villand. Olukorras, kus inimene võtab näiteks kaheksa tabletti südame- ja vererõhuravimeid, kuid vererõhk on ikka

üle 200, peab lihtsalt hakkama endaga tegelema ja väljapääsu otsima.

Krooniliste vaevustega käiakse korduvalt arstide juures ja tehakse analüüse, teste, uurimisi, kuid tulemuseks võib olla veel suurem stress. Mõnikord on need inimesed lihtsalt terveks tembeldatud või vaevusi nimetatud vanusega kaasnevaks normaalseks(!) tervislikuks olukorraks. Vahel on soovitatud merevees kõndida, rohkem puhata või valulisest kehaasendist hoiduda, kuid positiivseid tulemusi patsiendil pole. Samasugune olukord valitseb enamikus arenenud ühiskonnaga riikides. Mida arenenum riik, seda haigem rahvas.

Jah, merevees kõndida on tore, aga aastaid kestvaid pea- ja seljavalusid see ära ei võta. Selleks, et kroonilist terviseprobleemist saaks minevik, on vaja kannatust, positiivset mõtlemist ja samal ajal aktiivset osalemist enese tervendamise protsessis.

Kiropraktiline ravi ei ole imeravi

Arst-kiropraktik vabastab inimese närvisüsteemi kindlate manuaalsete võtetega blokeeritustest, mille nn kõrvalmõjuks on tervenemine. Tavameditsiin ravib organismi funktsionaalsetest häiretest tulenevaid tagajärgi ja kasutab ravimeid, et tuimestada valu, aeglustada või kiirendada keha funktsioone, või sekub kirurgiliselt organitesse, mis ei toimi.

Ühekordne kiropraktiline ravi on kehale õige suuna andmine ja näitamine, kuhu ja kuidas hakata muutuma. Sageli toob uus muutus kaasa vana olukorra ägenemise protsessi.

Meie keha iga rakk mäletab, kuidas on terve ja hea olla. Kiropraktiline ravi avab närvisüsteemi kommunikatsiooni ja keha hakkab end sättime valmis muutusteks. Seda ravi tuleb korjata, et selgroolülide uut positsiooni ajule meelde tuletada.

Aju on meie keha keerulise süsteemi peakompuuter, mis peab jagama õigeid korraldusi kogu kehale. Selleks, et ta saaks seda hästi teha, on tal vaja saada piisavalt hapniku, toitu ja närviimpulssi, mis tulevad keha peakaablilt ehk seljaaju mööda, peanärviteid ning vere- ja lümfisooni pidi. Lülisamba lülide ja diskide vale ja nihkes asetuse puhul on see kõik blokeeritud ja puudulik.



Arst-kiropraktik Gerly Truuväärt peab pärnakate suurimateks hädadeks ületootamist ja stressi. Erakogu

Kiropraktiline ravi ei ole imeravi selgroo ja kogu keha muutuseks, vaid normaalse positsiooni ja funktsiooni taastamise võimalus. Optimaalseid tulemusi on oodata, kui kiropraktilist ravi saada kaks kuni neli korda paari esimese nädala jooksul. Edasi võib ravi jätkata kord nädalas. Nii, kuidas kasvab selgroo stabiilsus, saab pikendada ravi vahet üle kahe, kolme ja nelja nädala.

Peale ravi on kindlasti vaja muuta oma igapäevaseid harjumusi, et kõik koos harmooniliselt töötaks. Sageli tuleb muuta toitumist ja elustiili ning säilitada positiivset meeleolu ja mõtlemist. Oluline on võimelda, et lihased oleksid paremas toonuses, et rühti kontrollida ja hoida.

Ravi kõrval loengudki

Seekord oleme plaaninud paralleelselt ravitööga harida ja õpetada oma patsiente tasuta loengutes 18. ja 25. veebruaril ning 3. märtsil kell 18.30 Tervistavas Studios.

Loengu eesmärk on selgitada kiropraktilise ravi olemust ja toimet vaevustele, et vastuvõtu ajal tegelda rohkem ravi kui asja selgitamisega.