

## Celostní medicína vs. tradiční medicína: V čem je rozdíl?



Známe to každý. Ve stresu se dostaví bolest břicha, problémy se srdcem anebo řada jiných příznaků. Bez odstranění stresu se ale těchto zdravotních...

Řada z nás se potýká s problémy, se kterými si tradiční medicína neví rady. Právě proto se těší celostní medicína, někdy nazývaná také jako alternativní medicína nebo holistická medicína, stále větší oblibě. Oba lékařské přístupy se sice zabývají naším zdravím, každý ale volí jiný způsob. Holistický přístup se zajímá o řadu věcí, které tradiční medicína opomíjí. Zjistěte, čím vším se celostní medicína odlišuje a jak nám může pomoci.

### Co je to celostní medicína?

Známe to každý. Ve stresu se dostaví bolest břicha, problémy se srdcem anebo řada jiných příznaků. Bez odstranění stresu se ale těchto zdravotních problémů zbavíme jen těžko. A právě s tím pracuje **celostní medicína**, jinak také známá jako **alternativní** nebo **holistický přístup**. Léčením naší **psychické, duchovní i fyzické stránky dohromady**, nám pomůže najít příčinu fyzických, ale i psychických obtíží. Mysl i tělo se dostanou do **lepší harmonie**. [Přečtěte si více o homeopatii](#).

## Celostní medicína a tradiční medicína se v mnohém liší

Je bohužel celkem časté, že pacient má dlouhodobé problémy, se kterými navštěvuje nejrůznější lékařská oddělení, odborná pracoviště a kliniky. Zdravotní obtíže se ale nelepší, někdy se ani nezjistí jejich příčina. Mohou se rozvinout až v chronické onemocnění, které nás bude trápit dlouhodobě.

**Tradiční medicína zkrátka nemá odpověď na vše.** Ačkoli se přínos nejrůznějších léků nedá popřít a v některých případech jsou nezbytné, celostní medicína dokáže poskytnout **komplexnější pohled na naše onemocnění.** V čem se celostní medicína liší od medicíny tradiční.

### Celostní medicína vs. tradiční medicína - hlavní rozdíly

- **Tradiční medicína se zaměřuje na příznaky, které nás trápí.** Mohou to být bolavá záda, špatné zažívání anebo vracející se bolest hlavy. Často se už ale nedívá na lidské tělo jako na celek, ve kterém je vše navzájem propojené. A o to se celostní medicína snaží.
- **Celostní medicína přisuzuje velký vliv naší psychice.** Stres, starosti anebo smutek se taktéž mohou promítnout do fyzického zdraví. Psychikou v tradiční medicíně se oproti tomu zabývají hlavně specializovaní lékaři, jako jsou psychologové a psychiatři.
- **Celostní medicína předpokládá, že zdravotní obtíže mohou být konfliktem duše a těla.** Zkrátka, že celek je více než jeho jednotlivé části. Tradiční medicína se oproti tomu soustředí jen na jednotlivé části.
- **Holistický přístup se více soustředí na pacientovy pocity a emoce.** Tradiční medicína se většinou zabývá hlavně výsledky testů, rozborů a vyšetření.
- **Kromě samotné léčby dává celostní medicína důraz také na správnou výživu, pohyb a prevenci.** Považuje je za důležitou součást péče o zdraví. Klasická medicína s nimi většinou pracuje až při výskytu onemocnění.
- **Řada onemocnění, jak je [revmatoidní artritida](#), vysoký krevní tlak anebo bolest zad se neobjevuje z ničeho nic.** Souvisí se stářím a životním stylem. Zatímco tradiční medicína řeší problém až když nastane, holistický přístup se snaží těmto nemocem rovnou předejít.
- **Tradiční medicína více pracuje s léčivy.** Mohou být jak na chemické, tak na přírodní bázi.



Jednou z metod celostní medicíny je [Norbekova metoda](#).

# Holistický přístup pracuje se 4 úrovněmi člověka

Celostní medicína se zaměřuje na čtyři oblasti našeho těla, se kterými můžeme mít obtíže. **Snází se určit, ze které úrovně náš problém pramení.** A tomu holistický přístup přizpůsobuje léčbu. Tradiční medicína oproti tomu většinou pracuje pouze s jednou z těchto úrovní, často fyzickou.

1. **Základní úroveň:** Zahrnuje naší fyzickou část. Patří do ní tělo, všechny bolesti a projevy nemocí, se kterými se můžeme potýkat.
2. **Energetická úroveň:** Na jejím zlepšení se podílí homeopatika, bylinky anebo léčitelé. Také se jí říká regulační. [Přečtěte si více o homeopatii.](#)
3. **Psychická úroveň:** Patří k ní vše spojené s psychikou. Naše mysl, vědomí i podvědomí. Dochází v ní k psychosomatickým příznakům, které se následně projevují v základní úrovni. Bez vyřešení problémů, které vznikají v psychice, nemůžeme psychosomatické příznaky odstranit. Špatná psychika, která se projevuje ve zdravotních problémech, může mít kořeny i v prožitých traumatech. Často takové události sahají až do dětství.
4. **Duchovní úroveň:** Týká se všeho, co přesahuje nás samotné. Víru v Boha, vesmírnou sílu či energii.