

# Holistiskās medicīnas ārste DITA DAUGINA

Foto – Mātišs Markovskis un no personiskā arhīva

Holistiskās medicīnas ārste DITA DAUGINA ir ārkārtīgi vispusīgs cilvēks – viņa savā praksē apvieno tradicionālo medicīnu ar mākslas terapiju, ājurvēdu un dabas līdzekļiem, kā arī daudziem tik neierastu praksi kā rekonekcija. Dita ir pārliecināta, ka cilvēka ķermenis ir jāskata kopumā un tieši iekšējais miers un labsajūta ir atslēga uz veselību. Turklāt viņa glezno un raksta dzeju, un, tā kā septembris ir Dzejas dienu mēnesis, šis bija īstais laiks sarunai ar viņu.

♥ Dace Rudzīte

**- Skatos, jums ir nevis balts, bet rozā darba ietērs.**

– Atzišos – maigi sievišķīgi rozā krāsu nošpikoju. Meitai pirms sešiem septiņiem gadiem Bērnu slimnīcā vajadzēja ķirurģisku iejaukšanos, un viņas ārstējošā dakterīte bija tieši tik jaukā rozā tērpā. Iespaidis bija dzīvīgs, priecīgs un dzirkstošs, un arī man jau vairākus gadus ir rozā tērpis. Baltā krāsa ļoti atgādina padomju gadu stīvumu.

**– Esat arī mainījusi uzvārdu, lai gan cilvēki jūs vairāk atpazīst kā Ditu Baumanī-Auzu.**

– Man der abi varianti, bet personu apliecinātajos dokumentos esmu Dita Daugina. Viss ir ļoti vienkārši: pagājušajā gadā nolēmu atgriezties dzimtajā uzvārdā. Es labi jutos arī pirmā un otrā vīra uzvārdu kombinācijā, bet kādi dzīves etapi ir pagājuši, bērni izauguši un man gribējās atgriezties dzimtas spēkā. Līdz ar uzvārda maiņu vairāk apzinos savu iekšējo identitāti un savu iekšējo spēku. Arī savu saikni ar dzimto zemi, jo tēva uzvārds ir ļoti spēcīgs un spēcinošs, un es to ļoti izjūtu.

**– Vecāki arī bija mediķi?**

– Nē, lauksaimnieki. Viņi man ir iedevuši trīs būtiskas lietas: darba mīlestību, mīlestību pret savu tuvāko – darīt otram to, ko vēlies pats, – un dzimtenes mīlestību. Taču, ja man jāatbild, kas mani visvairāk raksturo, tad tā ir brīvība, vieglums un mīlestība. Brīvība nozīmē, ka mans gars ir ļoti brīvs. Droši vien pateicoties tēvam, kurš savulaik man ļoti uzticējās un iedeva daudz spēka. Kad man bija četrpadsmit gadi, tēvs sāka celt ģimenes māju Tūjā un teica: «Uzzīmē mājai vērtus.» Es uzzīmēju, vērtu centrā ieliku auseklišus, latviskās zīmes, un tieši tos pēc mana zīmējuma viņš pasūtīja kalējam. Šie vērti stāv

joprojām, un man ir prieks un lepnums, ka vērti tapa tieši tādi, kādus uzzīmēju. Tāpat mums ir kamīns, kāda nav nevienā citā mājā, jo arī to es izdomāju un uzzīmēju. Tēvs manī redzēja šo mākslinieciskumu un uzticējās, un tas manī ir vairojis brīvības izjūtu. Otrā mani raksturojoša lieta ir vieglums – tas veido harmoniju un rada mieru. Bieži mēs daudz ko pārāk nevajadzīgi sarežģījam, bet mums vairāk vajadzētu smaidīt, vairāk teikt labus un uzmundrinošus vārdus. Vieglums iedod dzīvesprieku un enerģiju. Savukārt mīlestība ir cilvēka augstākā būtība. Esmu piedzimuši tādēļ, ka mani vecāki mīlējuši viens otru, un visu mūžu šo mīlestību esmu jutusi. Tāpat arī mani bērni šajā dzīvē ienākuši ar mīlestību, un viss, ko es daru, ir saistīts ar mīlestību.

**– Kāpēc izvēlējāties doties pa diezgan skarbo medicīnas ceļu?**

– To, ka būšu ārste, zināju jau četru gadu vecumā. Man ir savdabīga, ar manu veselību saistīta dzīves pieredze – no gada un trīs mēnešu vecuma faktiski uzaugu slimnīcās. Saslimu ar bronhiālo astmu, turklāt ļoti smagu, kura tajā laikā faktiski nebija ārstējama. Tas sakrita ar laiku, kad manu mammu uz deviņiem mēnešiem ievietoja tuberkulozes slimnīcā. Man bija gads un trīs mēneši, tētis strādāja un mani iedeva audzināšanā auklītei. Viņa bija brīnišķīga, savā ziņā vecmamma vietā, bet bērnam ir vajadzīga mamma un emocionālā piesaiste – kā zināms, tā ir būtiskākā cilvēka attīstības daļa. Viena no manām pirmajām bērības atmiņām ir, ka es cīnos pēc gaisa, pēc skābekļa, ka nevaru ieelpot un izelpot, un tā ir drausmīga sajūta.

Kad man bija četri gadi, mani aizveda uz Dikļiem, kur pacientus pieņēma dakteris Laukmanis, viņš veidoja īpatņus,

## ANAMNĒZE

- Ginekoloģe un dzemdību speciāliste *Diplomātiskā servisa medicīnas centrā un privātp praksē.*
- Psihosomatikas ārste, mākslas terapeite un reiki meistare.
- Rekonekcijas prakses ārste, Medicīniskās rekonekcijas asociācijas valdes priekšsēdētāja. Vada kursus, praktiskās nodarbības, meditācijas.
- Dzimusi Alojā, mācījusies Limbažu 1. vidusskolā.
- Beigusi Rīgas Medicīnas institūta Ārstniecības fakultāti. Arī Latvijas Universitātes Starptautisko attiecību institūtu.
- Studējusi psihoorganisko analīzi un ājurvēdu.
- Meitas Agnese (31) un Emīlija Magdalēna (19), dēls Dāvids Jānis (26) un mazdēls Ričards (9). Ir draugs.
- Ļoti patīk dejot balles dejas, klasiskā mūzika, džezs, blūzs un rokenrols.
- Mīļākie komponisti: Imants Kalniņš, Raimonds Pauls, Džuzepe Verdi, Rihards Vāgners, kādreiz dziedājis kori.
- Padodas valodas, mil ceļot. Sevišķi saista Itālija – uz šo valsti ved pašizaugsmes grupas, organizē retritus.
- Gandrīz vienmēr ziedoša dārza īpašniece – rododendri, magnolijas, hortenzijas, peonijas, lilijas, rozes, miķeļi, puķu tabaka, mandevillas...

virspusējus iegriezumus sprandā. Ļoti miglaini atceros, ka tas nebija sāpīgi un rēta tur nepalika. Tā bija viņa paša izstrādāta metode, kura kādu iemeslu dēļ nav guvusi turpinājumu, bet viņš palīdzēja ļoti daudziem, arī man. Līdz tam katru gadu četras līdz sešas reizes slimoju ar plaušu karsoni, dzīvoju pa slimnīcām, bet pēc tam tas mazinājās. Mazinājās arī astma un smagie stāvokļi, kas nereti bija tāda cīņa par dzīvību un nāvi. Taču, jā, biju pastāvīgs viesis Bērnu slimnīcā Rīgā un Limbažu slimnīcā. Tā ka zināju – būšu ārste, man bija tikai viens ceļš. Taču visu dzīvi man patikusi arī māksla, kādreiz zīmēju sev un saviem draugiem par prieku, man patika iekārtot telpas un citādi radoši izpausties, tomēr medicīna vienmēr ņēma virsroku.

**– Tik daudz laika pavadot slimnīcā un redzot tās sāpes un ciešanas, cits bērns tur neparko negribētu atgriezties!**

– Man slimnīcā likās ļoti interesanti – uzmācos māsiņām, lai iemāca špicēt un likt bankas, un es to arī darīju, palīdzēju. Tā bija savā ziņā laika pavadīšana, jo nebija televīzijas, nebija viedierīču. Palīdzēšana citiem no šī laika laikam palikusi manī tik dziļi, ka nespēju iedomāties savu dzīvi citādāku. ▶▶



Dita ar bērniem šogad Mātes dienā.

Jau no studiju gadu beigām esmu arī pētījusi, kā palīdzēt cilvēkam atveseļoties, aktivizējot viņa dabiskos spēkus. Man bija 23 gadi, biju pabeigusi augstskolu un man joprojām bija alerģija no ziedputekšņiem un kaķa spalvām. Aizgāju pie dziednieka Alda Ķeviņa, kas ir Zilākalna Martas skolnieks – tradicionālo medicīnu biju apguvusi, bija jāpameģina arī kas netradicionāls. Viņš mani apskatīja un teica: «Tu pati visu vari! Man nekas tev nav jāpalīdz. Tu pati vari būt vesela.» Tikpat gudra, cik viņa kabinetā iegāju, tikpat gudra izgāju. Ko nozīmē – tu pati vari? Šī frāze lika man meklēt. Tie bija pagājušā gadsimta 90. gadi, mums tikko vērās dzelzs priekškarš, bija daudz aizliegumu, daudz neziņas un līdz viedapziņai kā līdz Marsam. Sāku pētīt, ko tad pati varu? Vajadzēja daudzus gadus, lai saprastu, kas esmu, kas vispār ir cilvēks un kā varu pati. Kad sāku sevi apzināties, kad manā dzīvē ieņāca gan apzinātības prakse, gan reiki, gan psihosomatiskā medicīna, psihoterapija un mākslas terapija, izārstējos no astmas, un man nav alerģijas ne no ziedputekšņiem, ne kaķa spalvām – jau padesmit gadus manās mājās dzīvo kaķis! Šī izdziedināšanās notika vienā mirklī, ko medicīniski grūti izskaidrot. Tāpēc mēģinu to izskaidrot citādi – brīdi, kad mainās mūsu apziņa un izpratne par mūsu veselību un esību, mēs spējam mainīt notikumus un spējam būt veseli. Tieši tāpat kā mēs esam radījuši sev slimību, tāpat mēs varam radīt veselību. Esmu bez medikamentiem izārstējusi sevi no slimībām, kas man bija dzīves pirmajā daļā, tāpēc ar to dalos un stāstu cilvēkiem, ka viss ir iespējams. Tas ir kļuvis par manu dzīves jēgu un dzīvesveidu.

### – Kā mēs varam radīt sev slimību un pēc tam veselību?

– Visa sākums ir sevis izpratne. Par to, ka dzīvē nejūtos pietiekami ērti un komfortabli, biežāk signalizē veselība. Cilvēki ir pieraduši nereaģēt vai reaģēt novēloti tad, kad viņiem kaut kas jau kaiš. Tad viņi dodas pie ārsta un iedod ārstam *paturēt* savas sūdzības un slimības, un savā ziņā vēlas, lai ārsts uzņemas atbildību par viņu veselību. Bet tā tas nestrādā, mums pašiem jāuzņemas atbildība par savu veselību.

Izstāstīšu īso versiju, kā strādā cilvēka ķermenis... Mums ir trīs smadzeņu daļas. Vienas ir tā dēvētās senās jeb reptilās smadzenes, kas bija arī dinosauriem, kuriem noteicošais instinkts bija – cīnies vai bēdz. Reptiļi savus mazuļus audzināja tikai uz instinktu pamata: būt pabarotiem,

## «Kad mainās izpratne par mūsu veselību un esību, mēs spējam mainīt notikumus un spējam būt veseli.»

bēgt vai cīnīties. Viņiem nebija empātijas maņas, kāda ir zīdītājiem, kuriem ir arī otrā – limbiskā sistēma. Tās ir emocijas, mīlestība, emocionālā piesaiste, bet visa hormonālās sistēmas darbība ir saistīta ar emocijām – tā ir neirofizioloģija. Trešā daļa ir neokortekss, kas atbild par domāšanu un savā ziņā ir saikne ar dvēseli, lai gan arī prāts ieņem lielu lomu. To visu vēl var apvienot ar psihoterapiju un katra pieredzi, kas piedzīvota, augot ģimenē kopā ar vecākiem, brāļiem un māsām. No visa šī kopuma atkarīgs, kā mēs katrā dzīves situācijā reaģējam. Kad mums priekšā strauji nobremzē mašīna,

pirmās reaģē reptilās smadzenes, un mēs atlecām atpakaļ – glābjam savu dzīvību. Tas ir dabiski. Savukārt, kad mājās bērnam nokrīt un saplīst krūzīte, mamma var bērnu mierināt un palīdzēt lauskas savākt, bet var arī sākt kliegt: ko tu izdarīji! Tātad vispirms ir reakcija, emocijas, kas ir limbiskā sistēma, kura varbūt saistīta arī ar refleksiem, kas nāk no reptilās daļas, un iegūtiem pieredzes uzvedības modeļiem, bet neokortekss pieslēdzas tikai pēc tam: ko tad es izdarīju? Tāpēc svarīgākais, un to mācu arī savosursos, ir būt apzinātam savā dzīvē un pētīt, kas ar mani notiek. Kur ikdienā ir manas domas? Kur ir manas emocijas? Kādas ir manas reakcijas? Ko saka mans ķermenis? Emocijas var sameloties, bet ķermenis nekad. Ja esam apzināti un spējam vismaz nofiksēt, kas ar mums notiek, varam būt līdzestīgi un realizēties savā dzīvē. Tā faktiski ir cilvēka augstākā būtība – spēja radīt.

### – Kuras ikdienišķas lietas visvairāk ietekmē sievietes veselību?

– Ja sieviete vēlas dzīvē ko mainīt arī bez tabletēm un operatīvas iejaukšanās, parasti akcentēju uzmanību uz vairākiem lieliem blokiem. Pirmkārt, kā tu jūties savā dzīvē? Vai esi apmierināta savā dzīvē? Tad bieži dzirdu, ka sievietei ir liels stress darbā, bet paaugstināts stress rada menstruālā cikla traucējumus. Otrkārt, kādi ir viņas ēšanas paradumi, dzīvesveids, cik kvalitatīvs ir miegs, cik liela ir noguruma pakāpe dienā, cik stundas viņa velta atpūtai un kā atpūšas. Ārkārtīgi liela nozīme ir uzturam. Diezgan daudz pacienšu ir ar cikla

traucējumiem, tajā skaitā policistiskām vai multifolikulārām olnīcām. Vairumā gadījumu, kad sieviete maina ēšanas paradumus – ēd regulāri, nepārēdas, neēd vakarā, vismaz pēc septiņiem, vai apēd ko ļoti vieglu, nelieto cukuru, baltos miltus un atsevišķos gadījumos arī pienu un piena produktus –, cikls atjaunojas, pazūd sāpīgās mēnešreizes, atjaunojas normāla olnīcu darbība. Trešais bloks ir apmierinājums ar dzīvi, tātad emocionālais fons. Kolīdz mūsu organismā ir stress, virsnieres izstrādā stresa hormonu kortizolu, kam būtu jāizstrādājas tikai noteiktās situācijās. Bet pastāvīga stresa

gadījumā stresā nonāk arī citi mūsu orgāni, piemēram, aizkuņģa dziedzeris. Un tas veicina vielmaiņas traucējumus, arī cukura diabētu, vairogdziedzera funkcijas un cikla traucējumus, nemaz nerunājot par ietekmi uz imūnsistēmu un gremošanas sistēmu. Tagad jau daudz par to runā, un tiešām – viss sākas ar gremošanu, jo gremošanas un nervu sistēma uz stresu reaģē pirmās, un tās ir arī pirmās, kas izveidojas embrionālajā periodā. Tātad mēs kļūstam par to, ko apēdam, un par to, ko domājam.

#### – Kas vēl sievietēm dara raizes?

– Visbiežāk sievietes sūdzas par cikla traucējumiem, kuru dēļ daudzām ir sarežģīti palikt stāvoklī vai arī pastāv grūtniecības pārtraukšanās draudi. Par ginekologi un dzemdību speciālisti strādāju 33 gadus, un pēdējos gadus esmu ievērojusi, ka fizioloģiskas grūtniecības patiesībā ir reti. Domāju, tas ir tādēļ, ka cilvēki nav saiknē ar dabu un procesiem savā ķermenī. Lielā mērā mēs esam atdevuši pilnvaras priekšrakstiem, kā vajadzētu, bet pārāk maz lietojam dabas produktus. Vienīgā izeja ir atgriezties tuvāk dabai, dzīvot saskaņā ar dabu, vairāk uzturēties ārpus pilsētas, peldēt, skriet, meditēt, lietot dabas enerģiju – tā ir dabiskā, brīvā plūsma, kas mūs uztur un regulē mūsu iekšējos procesus. Ja to ignorējam, kļūstam par robotiņiem, kas vadāmi tikai ar medikamentiem. Un, protams, lielu ļaunumu nodara milzīgais stress. Gandrīz katrai trešajai sievietei, ja es pārbaudu, cikla otrajā pusē ir zems progesterona līmenis, ko vistiešākajā veidā ietekmē stress. Ja sieviete ir nemītīgā stresā, visu laiku domā, kāds rīt darbā būs rīkojums, ko teiks priekšnieks, vai arī viņa iet uz darbu tikai tāpēc, ka jānopelna nauda, lai samaksātu kredītu un pabarotu bērnus, bet darbs viņai nesagādā prieku un gandarījumu, radošā enerģija ir noslāpēta un apspiesta. Tad apspiestā enerģija izpaužas ar neapmierinājumu, visbiežāk ar sevi, parādās saspringums ķermenī, muskuļu spriedze, sāp galva, mugura, sprands. Un sāp tāpēc, ka kaut kā ir par daudz. Domāju, ka mūsai neļauj nelaimēties, bet tas visu laiku ir tukšs. Ja cilvēkam nekad nav gana, viņš pie sevis nevar nonākt. Nonākt pie sevis var tikai tad, ja spējam apzināties visus līmeņus, kas mūsos ir, un tikai tad mēs nokļūstam pie izpratnes, ka patiesībā cilvēkam vajag

ļoti maz, lai viņš būtu pietiekams. Un tas ļoti maz reizē ir ļoti daudz – prieks par dzīvi. Ka spējam priecāties par mazām lietām ikdienā un spējam būt laimīgi tajā, ko darām. Kad gūstam prieku no tā, ko darām, mums pietiek. Tas nav vienkārši, bet balans vienmēr ir kaut kur pa vidu.

#### – Minējāt, ka slimības cilvēks sev rada pats. Kā tas notiek?

– Vienmēr visam ir palaidējmehānisms, starta poga, no kurienes viss sākas. Jebkam ir iemesls. Piemēram, bērniem arvien biežāk konstatē juvenilo artrītu. Pašketinot var secināt, ka bieži tas

## «Izmantoju holistisku pieeju, skatoties cilvēku kopumā, tāpēc nevaru vairs saukt sevi tikai par ginekologi vai mākslas terapieti vien.»

sākas tad, kad ģimenē parādījušās nesaikāšanas, vecāki šķiras vai kāds tuvinieks nomirst. Tāpēc vienmēr būtu vērtīgi atrast cēloņu un seku sakarību, jo tad mēs varētu veiksmīgāk darboties arī medicīnā un ievākt ne tikai cilvēka slimību, bet arī visas dzīves vēsturi. Jo ļoti būtiski ir ne tikai strādāt ar simptomiem, bet atrast saikni arī ar cēloni. Ja atrod un izprot cēloni, var strādāt ar slimību, lai tā vairāk neturpinātos un neatkārtotos. Savā praksē izmantoju arī rekonekciju, kas ir mans dzīvesveids kopš 2019. gada, kad mācījos Amerikā pie daktera Erika Perla. Tas nozīmē, ka cilvēks enerģētiski sabalansējas jeb, vienkārši sakot, informācija viņā nonullējas. Rekonekcijas sesijas laikā cilvēka smadzenes nonāk tēta un delta viļņu stāvoklī, kas noņem trauksmes stāvokli, līdz ar to enerģētiski saharmonizējas visa ķermeņa funkcija. Enerģētiski cilvēks nonāk balansā, piedzīvo iekšēju un ārēju mieru.

#### – Jūs tradicionālos medikamentus arī izrakstāt?

– Protams, rakstu zāles, arī diezgan daudz dabas līdzekļu, strādāju ar peptīdu preparātiem, kas ir aminoskābju preparāti un kas dabiskā veidā palīdz sakārtot dzīvi. Atbalstu arī homeopātiju. Bieži kombinēju – ja nepieciešams, iesaku arī hormonu preparātus un manipulācijas – viss jāizvērtē, par veselību domājot arī ļoti racionāli. Izmantoju holistisku pieeju, skatoties visu cilvēku kopumā, tāpēc nevaru vairs saukt sevi tikai par ginekologi vai mākslas terapieti – sevi uztveru kā holistiskās medicīnas ārsti, kas lieto gan klasisko medicīnu, gan holistiskos principus, gan ājurvēdu, dabas

līdzekļus, rekonekciju. Galvenais, lai konkrētā paciente vai pacients sasniegtu vislabāko rezultātu. To redzu arī pēc savas dzīves. Kad savā dzīvē ieviesu meditāciju, apzinātību, rekonekciju, vieglu uzturu, kad dozēju savu prieku un darbu, lai gan man ļoti patīk mans darbs un viss, ko daru, un, ja viss ir balansā, man ir laiks atļauties gleznot un uzrakstīt kādu grāmatu, un būt ar sev tuviem, mīļiem cilvēkiem, tā ir augstākā laime.

– Jums ir iznākušas trīs grāmatas, jūs gleznojat, esat ārste ar ļoti plašu skatījumu un praktizējat tik daudz lietu, ka

#### nespēju saprast, kā jums izdodas visam atrast laiku un saglabāt līdzsvaru?

– Laikam no dabas esmu ļoti darbīga. Ja tāda nebūtu, droši vien visu nevarētu pagūt. Man gribas uzcept maizi! Man gribas gleznot! Tāpēc tas notiek vai nu vēlu vakarā, vai ļoti agri no rīta, reizēm varbūt uz manas atpūtas rēķina, bet man vienkārši gribas to izdarīt.

Es jau nerakstu un nepierakstu katru dienu, man tam vajag impulsu. Piemēram, pasaku grāmata tapa septiņu gadu laikā. Jau strādājot kā mākslas terapiete, sapratu, ka vecāki ļoti maz laika pavada kopā ar bērniem, tāpēc uzrakstīju terapeitiskās pasakas, lai viņiem ir ko lasīt un pārrunāt. Kad pirms vairāk nekā desmit gadiem sāku gleznot, man nebija domas ne par grāmatu, ne izstādi, bet gada laikā uzgleznoju 50 gleznas. Acīmredzot visa radošā enerģija, kas dzīves laikā bija sakrājusies, izlauzās gleznās, un es uzrakstīju arī atziņas un dzejoļus, un 2009. gadā iznāca gan grāmata, gan bija pirmā gleznu izstāde. Beidzamā grāmata *Veselum*s tapa mēneša laikā, 2018. gada decembrī. Tagad esmu radījusi īpašas gleznas meditācijām. Tās ir ļoti pozitīvas, ar enerģētisku pievienoto vērtību, mīlestību un labizjūtu. Šo gleznu ideja ir veicināt cilvēka resursu un pozitīvu skatu uz dzīvi ar vadīto iztēli, kas ir viena no mākslas terapijas sastāvdaļām. Šīm gleznām komponists ir uzrakstījis mūziku un es ierunāju tekstus, kam ir prātu, emocijas un arī slimības dziedinošs efekts. Proti, caur meditāciju un labizjūtu cilvēks atveseļojas. Priciegs cilvēks arī dzīvo ilgāk un visu dara vieglāk un labāk. ♥