

Cuprins

Începe călătoria în medicina integrativă	7	Chiropractică sau manipularea osteopatică	76
Ce este medicina integrativă?	8	O vizită la Dr. Gay	77
Tranziția către wellness	10	Istoria manipulării coloanei vertebrale	78
De ce medicina integrativă?	10	În timpul corecției	79
Ce spun cercetările despre medicina integrativă	12	Terapie prin masaj	82
Integrativ versus alternativ: Care este diferența?	13	O vizită la Jennifer Hauschulz	83
Perspectiva specialistului: Jon C. Tilburt, M.D.	13	Tipuri frecvente de masaj	84
Medicina integrativă la Mayo Clinic	14	La ce să te aștepti în timpul unui masaj	85
Tratamente integrative de top	15	Masaj la Mayo Clinic	86
Construiește-ți mai întâi baza pentru wellness	16	Ce determină eficiența masajului?	87
Cum se folosește această resursă	17	Riscurile masajului	88
Despre lumini	17	Găsirea unui maseur	88
Să ne concentrăm asupra wellnessului	18	Aromaterapie	90
Care sunt cele mai mari amenințări		Masaj chinezesc (Tui nai)	92
la adresa sănătății tale?	20	Rolfing	93
Alimentație	22	Acupunctura	94
Mișcare	26	O vizită la Dr. Chon	95
Stres	31	Cum funcționează	96
Odihnă și relaxare	34	Pregătirea pentru acupunctură	97
Relațiile cu ceilalți	37	Lucrul cu un practicant	98
Tehnici minte-corp	38	La ce să ne așteptăm în timpul acupuncturii	99
O vizită la Dr. Sood	39	Acupunctura la Mayo Clinic	100
Ce este medicina minte-corp?	40	Plante și suplimente	102
Cum funcționează mintea	40	O vizită la Dr. Tilburt	103
Conexiunea minte-corp	41	Siguranța, pe primul loc: Fii un consumator inteligent de suplimente	104
Neuroplasticitate	42	Analiza anumitor plante și suplimente	106
Terapii de relaxare	43	• Ulei de pește	106
Meditație	56	• Glucozamină și condroitină	107
Imagini ghidate	64	• Probiotice și prebiotice	108
Biofeedback pentru gestionarea stresului	66	• Melatonină	109
Terapie prin hipnoză	69	• Coenzima Q10	110
Spiritualitate	72	• Vitamina D	111
Gândire pozitivă	75	• Echinacea	112

• Black Cohosh	113
• Palmier pitic	114
• Usturoi	115
• Ginkgo Biloba	116
• Turmeric	117
• Ginseng	118
• Sunătoare	119
• Semințe și ulei de in	120
• Valeriană	121
• Ghimbir	122
Suplimente pentru lipide: Steroli vegetali, drojdia de orez roșu	123
Multivitamine: Ai nevoie?	124
Suplimente de evitat	125
Spa: Reîntinerirea minții, corpului și sufletului	126
O vizită la Dr. Bhagra	127
Istoria spa-urilor	128
Spa și wellness	129
Saune	130
Căzi cu hidromasaj și piscine calde	132
Găsirea unui spa în comunitatea ta	134
Îngrijirea pielii	135
Alte abordări	136
Ayurveda	138
Naturopatie	140
Medicină tradițională chineză	141
Presopunctură	142
Reflexoterapie	143
Tehnica Alexander	144
Metoda Feldenkrais	145
Atingere vindecătoare	146
Reiki	147
Terapie integrativă pentru afecțiuni frecvente	148
O vizită la Dr. Millstine	149
Artrită	150
Sindromul oboselii cronice	155

Durerea cronică	159
Fibromialgie	162
Durere de cap	165
Insomnie	170
Sindromul de intestin iritabil	173
Stres și tulburări de dispoziție	177
Conexiunea creier-corp	180
O vizită la Dr. Fleming	181
Simptome	183
Cauze	186
Sensibilizare centrală: O buclă nesfârșită	187
Exerciții de relaxare pentru tratarea durerii	189
Pași spre succes cu exerciții de relaxare	191
Moderația: Cum faci acest lucru?	192
Medicina integrativă este potrivită pentru tine?	194
Găsirea unor studii bune	196
Ce trebuie să știi despre suplimentele alimentare	199
Discută cu echipa ta de asistență medicală	201
Găsirea unui practician calificat	201
Perspective personale	203
Puncte inițiale de discuție	204
Pașii următori	206
Cinci strategii de aplicat	208
Medicină integrativă cu buget redus	210
Wellness: Ultimele evoluții, ce urmează	213
Resurse suplimentare	214
Index	218



Brent A. Bauer, M.D.

Editor medical, *Mayo Clinic – Ghid de Medicină Integrativă*, și Director de cercetare, Medicină integrativă și sănătate, Mayo Clinic, Rochester, Minnesota.

Pe măsură ce americanii își doresc să aibă un control mai mare asupra sănătății lor, are loc o creștere explozivă în domeniul medicinei integrative. Oamenii caută modalități mai „naturale“ sau „holistice“ de a-și menține o sănătate bună. În plus, tot mai mulți oameni doresc nu numai să gestioneze și să prevină bolile, ci și să-și îmbunătățească viața, în general.

În același timp, numeroase tratamente care au fost considerate în trecut „la margine“, acum sunt integrate, încet-încet în medicina convențională. Cuvântul-cheie pe care trebuie să ne concentrăm aici este „integrat“.

Deși termenul *medicină integrativă* poate fi nou pentru tine, acesta se regăsește în titlul cărții cu un motiv. Este un termen folosit deja de mulți ani – un concept cunoscut sub numele de *medicină alternativă*, din 2007, când a fost publicată pentru prima dată cartea: *Mayo Clinic – Carte de Medicină Alternativă*. Aceste tipuri de tratamente au fost considerate alternative la medicina convențională. De atunci, termenul de *medicină alternativă* a trecut prin numeroase transformări, pe măsură ce se descopereau mai multe despre acest domeniu în dezvoltare.

Astăzi, odată cu creșterea dovezilor care arată siguranța și eficacitatea unora dintre aceste terapii, medicii încep să integreze elemente din ceea ce a fost considerată cândva medicină alternativă în îngrijirea medicală convențională. De aceea auzi mai des termenul de *medicină integrativă*. Această schimbare este reflectată în titlul cărții.

Scopul este acela de a oferi o perspectivă bazată pe dovezi asupra unora dintre cele mai cunoscute tratamente integrative care îți pot spori sănătatea și wellnessul. Vei afla despre tehnici integrative și tratamente folosite în Mayo Clinic, care au în spațele lor cele mai amănunțite studii.

Înainte de a citi această carte, gândește-te la sănătatea actuală și la calitatea vieții tale. Dacă nu sunt așa cum vrei să fie, merită discutat cu echipa ta de asistență medicală despre medicina integrativă – folosită alături de medicina convențională. Este esențial să găsești cele mai bune produse și practici bazate pe dovezi care, pe lângă medicina convențională, îți îmbunătățesc sănătatea minții, a corpului și a sufletului.

Începe călătoria în medicina integrativă

Iată trei moduri în care poți încerca medicina integrativă, începând chiar de acum, din săptămâna aceasta.

1. Încearcă un alt fel de exercițiu.

În această săptămână, întreprinde o altă formă de activitate fizică. Iată trei opțiuni:

Yoga

Yoga este o practică minte-corp, care combină poziții fizice, respirație controlată și meditație sau relaxare. Înainte de a încerca yoga, vezi pag. 29 pentru a afla dacă este sigură pentru tine. Găsești poziții yoga pe care să le încerci pe: www.MayoClinic.org. Caută: „videoclipuri yoga“.

Tai chi

Tai chi este o metodă, bazată pe ritmul propriu, de exerciții fizice ușoare și întindere. Află mai multe despre tai chi la pag. 29. Află cum se face tai chi aici: <https://nccih.nih.gov/video/taichidvd-full>

Qi gong

Qi gong (CHEE-gung sau CHEE-KUNG) combină, în general, meditația, relaxarea, mișcarea fizică și exerciții de respirație pentru a restabili și a menține echilibrul. Află cum să exersezi qi gong aici: <https://nccih.nih.gov/video/taichidvd-3>

2. Încearcă, în această săptămână, o nouă metodă de a gestiona stresul.

Alege una sau mai multe dintre următoarele tehnici:

Relaxare musculară progresivă

În primul rând, găsește un loc liniștit, unde să nu fii întrerupt. Încordează fiecare grupă musculară timp de cel puțin cinci secunde, apoi relaxează-te maximum 30 de secunde. Repetă, înainte de a trece la următoarea grupă musculară. Află mai multe despre relaxarea musculară progresivă, la pag. 44.

Respirația profundă

Prin respirație profundă, respiri din mușchiul de sub cutia toracică (diafragmă). Inspiră adânc, fă o

pauză, expiră și apoi, din nou pauză, înainte de a repeta. Află mai multe la pag. 46.

Imagini ghidate

Creează imagini mintale ale locurilor sau situațiilor pe care le consideri relaxante. Folosește cât mai multe simțuri posibil, cum ar fi mirosul, văzul, auzul și pipăitul. Află mai multe despre imaginile ghidate la pag. 64.

Meditația mindfulness

Când practici meditația mindfulness, concentrează-te pe ceea ce simți, cum ar fi fluxul respirației. Observă-ți gândurile și emoțiile, dar lasă-le să treacă, fără a le analiza. Află mai multe despre meditația mindfulness la pag. 57.

3. Fă ceva spiritual pentru tine, într-o zi din această săptămână.

Spiritualitatea poate lua forme diferite:

Practicarea rugăciunii, meditația, respirația profundă, exprimarea recunoștinței, observarea tăcută, experimentarea tehnicilor de artă și relaxare pentru a te concentra asupra gândurilor;

Scrie în jurnal, pentru a-ți exprima sentimentele și pentru a înregistra progresul;

Caută un consilier sau un prieten de încredere – cineva cu experiențe de viață similare – care te poate ajuta să descoperi ce este important în viață;

Citește povești sau eseuri inspiraționale, pentru a analiza diferite filosofii de viață;

Conectează-te cu ceilalți, cum ar fi prietenii, familia sau un grup care se adună într-un scop spiritual;

Ajută pe cineva la nevoie;

- Reflectează la imaginea de ansamblu a vieții, în special în perioadele de stres;
- Petrece timp în natură;
- Caută și fă lucruri care să dea vieții un sens și un scop, cum ar fi munca pe care o faci sau conectarea la ceva mai important decât propria persoană.

Ce este medicina integrativă?

Tranziția către wellness	10
De ce medicina integrativă?	10
Ce spun cercetările despre medicina integrativă	12
Integrativ versus alternativ: Care este diferența?	13
Perspectiva specialistului: Jon C. Tilburt, M.D.	13
Medicina integrativă la Mayo Clinic	14
Tratamente integrative de top	15
Construiește-ți mai întâi baza pentru wellness	16
Cum se folosește această resursă	17
Despre lumini	17



Oamenii care își asumă un rol activ în îngrijirea sănătății personale au o stare mai bună și se vindecă mai repede. Este un concept foarte important, care a câștigat susținere științifică în ultimii ani.

Pe măsură ce studiile continuă să dezvăluie rolul important pe care îl joacă mintea în vindecare și în lupta împotriva bolilor, spitalele și clinicile din toată țara se confruntă cu transformări. Medicii, în colaborare cu pacienții lor, apelează la practici considerate în trecut alternative, în timp ce încearcă să trateze întreaga persoană – minte, suflet, dar și corp. Acest tip de abordare este cunoscut astăzi ca *medicină integrativă*.

Ce este medicina integrativă?

Construirea unei baze solide de wellness înseamnă abordarea tuturor aspectelor sănătății tale: minte, corp și suflet. Același lucru este valabil și pentru medicina integrativă. Pe măsură ce cercetătorii descoperă rolul important pe care mintea îl joacă în vindecare și în combaterea bolilor, medicii, în colaborare cu pacienții lor, apelează la practici, considerate altădată alternative, încercând să trateze întreaga persoană.

Tranziția către wellness

Medicina integrativă descrie evoluția care are loc în multe instituții medicale. Această evoluție se datorează, în parte, unei schimbări în industria medicală, deoarece profesioniștii din domeniul sănătății se concentrează atât asupra wellnessului, cât și asupra tratării bolilor. Această schimbare oferă o nouă oportunitate pentru terapiile integrative.

Medicina integrativă este practica folosirii medicinei convenționale pe lângă tratamente complementare bazate pe dovezi. Ideea din spatele medicinei integrative este de a găsi modalități de completare a tratamentelor existente, și nu de a înlocui medicina convențională.

De exemplu, administrarea unui medicament prescris poate să nu fie suficient pentru a aduce nivelul tensiunii tale arteriale la normal, dar adăugarea meditației la rutina zilnică de sănătate îți poate oferi impulsul de care ai nevoie și poate preveni nevoia de un al doilea medicament.

Medicina integrativă nu se referă doar la repararea lucrurilor, atunci când sunt stricate; în primul rând, este vorba de a împiedica lucrurile să se strice. În multe cazuri, înseamnă a aduce în discuție noi terapii și abordări, cum ar fi meditația, mindfulness și tai chi. Uneori, abordările integrative îi conduc pe oameni spre un stil de viață complet sănătos.

Trecut și prezent

Medicina integrativă a parcurs un drum lung în ultimii 20 de ani. În anii '90, a început să treacă printr-o schimbare majoră. Descrieri precum *neortodoxă* sau *alternativă* au fost înlocuite cu termenul

medicină complementară și alternativă (MCA). MCA, la rândul său, a devenit un termen general pentru remedii pe bază de plante, terapii minte-corp, medicină tradițională chineză și multe altele.

Astăzi, pe măsură ce medicii includ în practicile lor medicale multe dintre aceste tratamente, termenul MCA a cedat locul termenului de *medicină integrativă*. Așa cum sugerează cuvântul „integrativ“, acest tip de medicină descrie includerea practicilor naturale sau holistice în paradigma îngrijirii sănătății pentru a completa medicina convențională occidentală și pentru a susține sănătatea.

La început, profesioniștii din domeniul medical au dezaprobat, în general, medicina integrativă, care a fost cunoscută la început ca „alternativă“ – adică o posibilitate la medicina convențională. În ciuda acestei dezaprobări din partea comunității medicale, oamenii au continuat să experimenteze și să încerce noi abordări ale sănătății, adesea, influențate de practicile medicale ale altor culturi.

De ce medicina integrativă?

Multe centre medicale academice încearcă să înțeleagă mai bine tratamentele neconvenționale și să afle despre siguranța și eficacitatea acestora.

În prezent, peste 70 de centre medicale academice fac parte dintr-o organizație numită: Academic Consortium for Integrative Medicine & Health. Printre membri se numără: Mayo Clinic, Universitatea Duke, Facultatea de Medicină Harvard și Universitatea din California, Los Angeles (UCLA). Misiunea acestei organizații este de a promova principiile și practicile medicinei integrative.

Mai mult, o serie de sondaje concentrate pe folosirea medicinei integrative de către adulții din SUA sugerează că mai mult de o treime dintre americani folosesc deja aceste practici, ca parte a îngrijirii sănătății lor.

Aceste sondaje demonstrează că deși SUA are cea mai avansată tehnologie medicală din lume, americanii apelează la tratamente integrative – există mai multe motive pentru această tendință. Iată cele trei motive mai importante pentru care tot mai mulți oameni explorează medicina integrativă.

Consumatorii sunt mai implicați în îngrijirea sănătății lor

Unul dintre motivele pentru care medicina integrativă este atât de populară este acela că oamenii, în general, își asumă un rol mai mare, mai activ în propria asistență medicală. Sunt tot mai conștienți de problemele de sănătate și mai deschiși spre abordări diferite de tratament.

Accesul la internet contribuie, de asemenea, la alimentarea acestei tendințe, jucând un rol semnificativ în îmbunătățirea educației pacienților. În urmă cu două decenii, consumatorii aveau acces limitat la cercetări sau la informații medicale de încredere. Astăzi, studiile clinice și dezvoltarea farmaceutică sunt disponibile pe scară largă pentru informarea publicului.

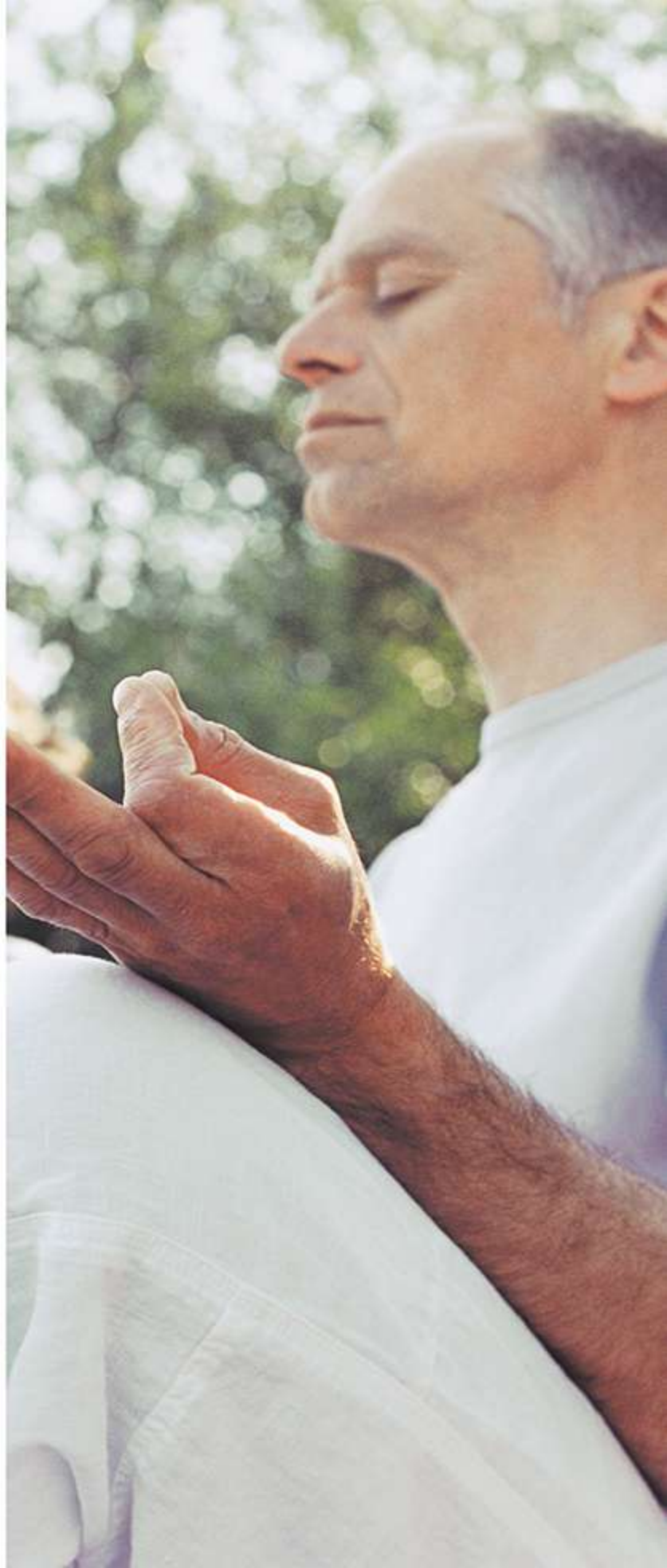
De exemplu, persoanele care suferă de artrită pot găsi multe informații despre această afecțiune, online. Este posibil să găsească cercetări care arată că glucozamina, de exemplu, ajută la durerile articulare și nu pare să prezinte multe riscuri. Având aceste informații, bolnavii au curajul să-și întrebe medicii dacă glucozamina ar putea funcționa cu planurile lor actuale de tratament.

Baby boomers și tratamentele integrative

Un al doilea motiv pentru acceptarea mai extinsă a tratamentelor integrative este influența generației baby boomers. Această generație este deschisă pentru o varietate de tratamente, deoarece explorează modalități de a îmbătrâni frumos. În plus, baby boomers se confruntă adesea cu multe probleme medicale, de la controlul greutatei la durerile articulare, hipertensiune arterială și colesterol crescut. Nu toată lumea vrea să înceapă cu medicamente; mulți preferă să încerce mai întâi metode complementare.

Stresul cronic

Un al treilea motiv pentru creșterea, interesul și folosirea terapiilor integrative este gradul de stres cronic, în stilul de viață american. Stresul la locul de muncă, deplasările lungi, problemele legate de relații și îngrijorările financiare sunt doar câteva



dintre preocupările care alcătuiesc o listă lungă de factori de stres.

Deși medicamentele pot trata în mod eficient stresul pe termen scurt, ele pot deveni la fel de dăunătoare – și chiar pun viața în pericol – așa cum o face stresul, în sine, pe termen lung. Medicina integrativă, pe de altă parte, oferă mai multe abordări eficiente, bazate pe dovezi și care nu implică medicație, pentru a face față stresului. Mulți oameni sănătoși învață să gestioneze cu succes stresul din viața lor, folosind metode complementare, cum ar fi yoga, meditația, masajul și imaginile ghidate.

Având în vedere că mulți oameni sănătoși folosesc practici integrative, nu este surprinzător să aflăm că ei apelează la aceste tratamente și în perioadele de boală. Iată doar câteva moduri în care medicina integrativă este folosită pentru a ajuta oamenii să facă față afecțiunilor medicale:

- Meditația poate ajuta la gestionarea anxietății și a disconfortului provocate de procedurile medicale.
- S-a demonstrat că masajul îmbunătățește ratele de recuperare, după operația pe cord.
- Exerciții ușoare de tai chi sau yoga pot ajuta tranziția la o viață activă, după boală sau după o intervenție chirurgicală.

Medicina convențională occidentală nu are remedii pentru toate afecțiunile. Multe persoane care suferă de artrită, dureri de spate, dureri de gât, fibromialgie și anxietate caută în tratamentele integrative un ajutor în gestionarea acestor afecțiuni, deseori cronice, fără să ia medicamente care pot avea efecte secundare grave sau pot crea dependență.

Ce spun cercetările despre medicina integrativă

Pe măsură ce interesul pentru medicina integrativă continuă să se dezvolte, la fel se întâmplă și cu cercetarea în acest domeniu. Oamenii de știință studiază aceste abordări, în încercarea de a separa terapiile eficiente, bazate pe dovezi, de cele ineficiente sau riscante. În acest proces, cercetarea ajută la identificarea tratamentelor cu adevărat benefice. În esență, atât interesul consumatorilor, cât și cercetările științifice au condus la o revizuire ulterioară a acestor terapii în cadrul medicinei moderne.

Pe măsură ce studiile continuă să dezvăluie rolul important pe care îl joacă mintea în vindecare și în lupta împotriva bolilor, spitalele și clinicile din toată țara se confruntă cu transformări. Medicii, în colaborare cu pacienții lor, apelează la practici considerate în trecut alternative, în timp ce încearcă să trateze întreaga persoană – minte, suflet, dar și corp. Acest tip de abordare este cunoscut astăzi ca *medicină integrativă*.



Dacă ești interesat să-ți îmbunătățești sănătatea, multe practici de medicină integrativă te pot ajuta. Nu numai că îți pot accelera recuperarea după boală sau o intervenție chirurgicală, dar te pot ajuta să faci față unei boli cronice. Mai mult, practicile complementare, cum ar fi meditația și yoga, îți pot menține sănătatea și, de fapt, pot preveni multe boli.

Pe parcursul acestei cărți, vei afla despre cele mai promițătoare practici integrative actuale, în ceea ce privește siguranța și eficiența. De asemenea, vei afla despre rolul important pe care îl joci în menținerea unei sănătăți bune cu alegerile pe care le faci în fiecare zi. În plus, vei obține o viziune directă despre modul în care se practică medicina integrativă la Mayo Clinic. În cele din urmă, vom încheia această carte cu informații despre cum poți folosi ceea ce ai învățat și cum poți să aplici aceste lucruri în viața de zi cu zi.

Integrativ versus alternativ: Care este diferența?

Medicina alternativă este folosită în locul medicinei convenționale. Un exemplu de terapie alternativă este folosirea unei diete speciale pentru tratarea cancerului, în locul unei intervenții chirurgicale, a radioterapiei sau a chimioterapiei, recomandate de un medic convențional.

Medicina integrativă, pe de altă parte, combină tratamente medicale obișnuite și terapii complementare bazate pe dovezi științifice sigure și eficiente. Un exemplu de terapie integrativă este folosirea acupuncturii, pentru a diminua greața după operație.

Medicina integrativă și sănătatea

„Medicina integrativă și sănătatea reafirmă importanța relației dintre medic și pacient, se concentrează asupra întregii persoane, este susținută de dovezi și folosește toate abordările terapeutice și ale stilului de viață, dar și profesioniști din domeniul sănătății și ramuri speciale științifice, pentru a obține o sănătate și o vindecare optime.”

Sursă: Academic Consortium for Integrative Medicine & Health, 2017

Perspectiva specialistului



Jon C. Tilburt, M.D.

Medic internist

Dr. Tilburt practică medicina ca parte a Programului de medicină integrativă, la Mayo Clinic din Rochester, Minnesota.

Medicina integrativă a avut, de-a lungul anilor, multe denumiri, toate urmărind să descrie ceva diferit de medicina convențională. Dar e mult mai mult decât atât! Este un pragmatism lipsit de prejudecăți, centrat pe pacient, despre sănătatea întregii persoane.

Pe măsură ce reforma în domeniul sănătății continuă să fie discutată, organizațiile din domeniul sănătății consideră medicina integrativă ca o modalitate de a preveni bolile cronice și de a promova sănătatea. Un raport al Academiei Naționale de Medicină sugerează că sănătatea integrativă – folosind cele mai bune abordări de îngrijire bazate pe dovezi – ne poate da posibilitatea să ne construim propriul wellness și să o facem în mod eficient, în colaborare cu echipele noastre de asistență medicală.

Medicina integrativă la Mayo Clinic

Mayo Clinic – Medicină Integrativă și sănătate a fost creată în urmă cu aproape 20 de ani, pentru a răspunde la interesul pacienților privind produsele și practicile care nu fac parte, de regulă, din îngrijirea medicală convențională. Medici special pregătiți și alți profesioniști din domeniul sănătății colaborează cu pacienții și cu medicii acestora pentru a oferi informații despre terapiile integrative și pentru a stimula vindecarea și sănătatea, prin programe variate.

Următoarele tratamente promovate în Mayo Clinic – Medicină Integrativă și Sănătate nu înlocuiesc îngrijirea medicală convențională. Sunt folosite împreună cu tratamentul medical standard pentru a ajuta la atenuarea efectelor, simptomelor și afecțiunilor și pentru a contribui la o stare de bine.

Masaj

Masajul este folosit în multe situații la Mayo Clinic. Persoanele care suferă de durere și de alte simptome legate de fibromialgie, migrene, probleme cu spatele sau cu gâtul pot primi terapie prin masaj. Este, de asemenea, folosit de pacienți și angajați pentru a reduce stresul și anxietatea. Poți face masaj chiar și înainte sau după operație – pentru a reduce anxietatea preoperatorie, durerile și greața postoperatorii.

Meditație

La Mayo Clinic, oamenii sunt învățați cum să mediteze și apoi li se oferă instrumentele care să-i ajute să-și perfecționeze singuri tehnica.

Studiu de caz: Cum funcționează SMART

Mayo Clinic a testat programul SMART pe infirmierele recent autorizate care trec prin perioada de orientare, unul din cele mai stresante momente din cariera unei infirmiere autorizate. Cercetătorii au cerut la jumătate dintre asistente să urmeze un curs de 90 de minute care le-a învățat tehnicile de bază minte-corp și cum să interpreteze lucrurile într-un mod pozitiv.

Infirmierele din acest grup au învățat despre stres și rezistență în minte și corp. De asemenea, au învățat despre tehnicile minte-corp pe care le-ar putea folosi pentru a gestiona stresul, inclusiv:

- Antrenarea atenției;
- Concentrarea pe semnificații superioare;

Acupunctura

La Mayo Clinic, acupuncturiști autorizați folosesc această metodă pentru a trata o varietate de afecțiuni și simptome, de la dureri de spate, gât și umeri până la fibromialgie și infertilitate. Un studiu al Mayo Clinic a constatat că o singură sesiune de acupunctură poate reduce și greața, după o intervenție chirurgicală.

Terapia prin muzică

Mayo Clinic folosește de mulți ani terapia prin muzică pentru pacienții din spital. Ca și în cazul altor terapii integrative, este utilizată împreună cu metodele medicale convenționale.

Gestionarea stresului

Cursul de gestionare a stresului și rezistență (SMART – Stress Management and Resiliency Training) este un program structurat, dovedind științific că reduce simptomele de stres și anxietate și crește bunăstarea, rezistența, autocontrolul, atenția, fericirea și gândirea pozitivă.

Participantii la programul SMART învață cum să-și antreneze atenția, astfel încât să fie mai puternică și mai concentrată în momentul prezent. Ei învață să-și ghideze gândurile, bazându-se mai degrabă pe principii superioare decât pe prejudecăți. Programul a fost testat în 20 de studii complete de cercetare, la și în afara Mayo Clinic, rezultatele arătând o scădere a stresului și a anxietății și o îmbunătățire a gândirii pozitive. În continuare, sunt informații despre unul dintre aceste studii.

- Practicarea recunoștinței, compasiunii, acceptării și iertării.

Al doilea grup de infirmiere a participat la o prelegere despre programul de orientare a îngrijirii bolnavilor. Ca parte a acestei prelegeri, infirmierele au învățat despre stres, inclusiv legătura dintre viața profesională și cea personală.

Cercetătorii au urmărit toate infirmierele din ambele grupuri, timp de un an, și au constatat că asistentele care au fost instruite în programul SMART și au practicat tehnicile minte-corp erau mai fericite cu slujbele lor și mai puțin stresate.