

Galimi OBT kliuviniai ir komplikacijos

Užsakydamas organizmo būklės tyrimą ir konsultaciją, užsakovas patvirtina, kad:

1. yra informuotas, jog OBReM yra *ligų profilaktikos, bet ne gydymo* metodika
2. yra susipažinęs su galimais organizmo būklės reguliavimosi *kliuviniais* ir juos supranta
3. yra susipažinęs su galimomis organizmo būklės reguliavimo *komplikacijomis* ir jas supranta
4. supranta, kad organizmo būklės nustatymo tikslumas priklauso nuo pasirengimo sąlygų laikymosi ir pamatuotų parametrų tikslumo
5. atlikdamas nuotolinį tyrimą pats prisiima atsakomybę už tai, kad pamatuoti parametrai yra tikslūs
6. supranta, kad tam, jog organizmo būklė keistųsi, jis privalo laikytis OBReM rekomendacijų nuosekliai, atkakliai ir kantriai
7. apsisprendimą laikytis OBReM rekomendacijų priima laisva valia ir niekieno neverčiamas
8. žino, kad kilus abejonėms dėl OBReM rekomendacijų, privalo aptarti jas su kvalifikuotu specialistu.
9. žino, jog priklausomai nuo organizmo būklės ir parinkto reguliavimo būdo, išvadoms patikslinti gali prireikti pakartotinio tyrimo po 1-2 mėnesių. Vėlesni tyrimai rekomenduojami po 4, 6 ir 12 mėnesių ir toliau reguliariai kasmet.

GALIMI KLIUVINIAI

Rekomendacijų nesilaikymas

Teigiamam efektui pasiekti būtina kantriai laikytis visų mitybos, maisto apdorojimo, skysčių ir fiziškai aktyvių medžiagų (BAM) vartojimo, bei pratimų atlikimo rekomendacijų. Mes neatsakome už efekto nebuvimą, jei mūsų rekomendacijų nėra laikomasi pilnai. Dažniausiai rekomendacijų nesilaikymas susijęs su per dideliu angliavandenių arba baltymų vartojimu.

Vaistų ir kitų BAM vartojimas

Visi vaistai (ypač *hormonai, kraujospūdį ir cholesterolio kiekį kraujyje mažinantys vaistai, antidepresantai, migdomieji, nuskausminamieji, antibiotikai*), taip pat stimulatoriai (*kava, arbata, energetiniai gėrimai, nikotinas, kanapės*) ir *alkoholis* mažina simptomus, bet gilina šiuos simptomus sukeliančius organizmo būklės nukrypimus. Mes galime patarti, kaip saugiai sumažinti šių medžiagų vartojimą iki minimumo, taip pat dėl šių medžiagų vartojimo sumažinimo rekomenduojame pasikonsultuoti su specialistais (*endokrinologais, kardiologais, neurologais, psichiatrais, psichoterapeutais, toksikologais*).

Netinkamas fizinis aktyvumas

Esant per mažam fiziniam aktyvumui, nestimuliuojamos nei energijos gamybos, nei autoreguliacijos sistemos. Per daug intensyvi fizinė veikla, neleidžiant organizmui atsistatyti, jį išderina. Atsižvelgdami į Jūsų organizmo būklės sutrikimus, mes padėsime Jums pasirinkti tinkamiausią fizinės veiklos režimą.

Stuburo iškrypimas

Dėl netinkamos mitybos ir per mažo fizinio aktyvumo silpnėja stuburą palaikantys raumenys. Tai sudaro sąlygas įvykti stuburo slankstelių mikrodislokacijoms, kurios užspaudžia

arba per daug dirgina simpatinius ir parasimpatinius nervus. Taip organizmas negali tinkamai vykdyti autoreguliacinių funkcijų ir išderina kitas sistemas. Nesutvirtinus stuburą laikančių raumenų ir neatstačius mikrodyslokacijų, organizmo būklės reguliavimasis vyksta tik iki tam tikros ribos. Rekomenduojame kreiptis į specialistus *manualistus* ir atlikti stuburo mikrodyslokacijų diagnostiką ir atstatymą.

Žarnyno disbiozė arba helmintozė

Žarnyno mikroflora yra organizmo „vaistinė“. Joje besigaminančios BAM padeda organizmui palaikyti būklės balansą. Dėl netinkamos mitybos ir kitų priežasčių, ši mikroflora gali pakisti, išvežėti vieni mikroorganizmai ir taip nustelbti kitus. Susidariusioje situacijoje bus gaminamos netinkamos BAM ir taip organizmo būklė bus dar labiau išbalansuojama. Net ir pradėjus tinkamai maitintis, žarnyno mikroflora pati gali ir neatsistatyti, jei į žarnyną nepatenka reikiamų mikroorganizmų ar helmintų. Rekomenduojame atlikti žarnyno mikrofloros disbiozės bei helmintozės tyrimą, reguliariai vartoti pakankamą inertinių („maistinių skaidulų“) kiekį ir bent kartais pavartoti neplauto žalio (neapdoroto) maisto. Esant norui, galima pavartoti *Lactobacillus reuteri* ir *Saccharomyces boulardii* probiotikų, tačiau griežtai nerekomenduojame vartoti pieno rūgimo bakterijų *Lactobacillus acidophilus* bei maistinių mielų.

Nereguliarus miego ritmas

Miegojimas šviesiu paros metu ir budrumas tamsiu paros metu, miegojimas gatvės lempų apšviestame kambaryje, kėlimasis naktį – toks miego režimas išderina autoreguliacinę sistemą, trukdo organizmui tinkamai atsistatyti. Rekomenduojame miegoti užsitraukus užuolaidas arba su akių raiščiais ir kiek įmanoma reguliariau. Miegoti reikėtų nueiti iki 22-23 val.

Per ilgas buvimas patalpose

Kai į akis nepatenka saulės spektro šviesa, išsiderina autonominė nervų sistema. Būtina kasdien išeiti į lauką ir būnant lauke nedėvėti akinių, taip pat patartina kuo mažiau laiko praleisti prie dirbtinio apšvietimo arba už stiklo (namie, biure, mokykloje, prekybos centre, automobilyje).

Psichikos disbalansai

Galima įvairiais metodais atstatyti organizmo būklę į pusiausvyrą, tačiau jei nukrypimų yra psichikoje, ji per endokrininę ir autonominę nervų sistemas vėl organizmą išderina. Tai yra labai dažnas kliuvinys organizmo būklei pilnai susireguliuoti. Rekomenduojame pasikonsultuoti su šios srities specialistais (*psichologais* ir *psichoterapeutais*).

GALIMOS KOMPLIKACIJOS

Pasireiškus nepageidaujamiems simptomams, būtina susisiekti su OBRM ekspertais, kad jie pakoreguotų Jūsų organizmo būklės reguliavimo planą.

Žemiau aptarsime pagrindinius OBRM sukeltus nepageidaujamus simptomus. Visi šie simptomai yra laikini, jei organizmo būklė ir toliau reguliuojama. Nutraukus reguliavimą, organizmo būklės stadija ir atsiradę simptomai gali išlikti ir ilgesnį laiką.

Organizmo būklės nukrypimų „atsidengimas“

Organizmas, siekdamas kiek įmanoma geriau funkcionuoti esant išbalansuotai būklei, pats papildomai išderina kitas sistemas. Kai atsiranda reguliuojantis poveikis iš išorės, pirmiausia atsistato šios, paties organizmo išderintos, sistemos – taip atsiranda fiziologinių parametrų nuokrypių, atitinkančių tam tikrus iki tol nepastebėtus organizmo būklės nukrypimus, tai vadinama pamatinių organizmo būklės nukrypimų „atsidengimu“ (šia „atsidengimu“ pastebėti ir objektyviai įvertinti ir atliekami pakartotiniai tyrimai). „Atsidengus“ tam tikriems nukrypimams, kartu su jais pasireiškia ir juos atitinkantys simptomai, dažniausiais tai yra:

- virškinimo sutrikimai
- vidurių užkietėjimas arba viduriavimas
- pilvo pūtimas
- nerimas
- depresija
- galvos skausmai
- sąnarių skausmai
- PMS

Šie simptomai nėra šalutinis OBReM poveikis – tai tiesioginis poveikis „atidengti“ ir leisti organizmui pačiam pašalinti organizmo būklės nuprypimus.

Šalinimo sistemų apkrovimas

Jei organizme buvo prisikaupę daug visokių „nuosėdų“: baltymų glikatų, sklerotinių plokštelių, oksiduotų lipidų, sunkiųjų metalų, mikroakmenų, išvešėjusių mikroorganizmų ir t.t., organizmo būklei pradėjus keistis, pasikeičia visų organizacinių lygmenų terpių sudėtis ir funkcionavimas, ir šie dariniai pradeda skaidytis. Jų skaidymo produktai patenka į limfą. Jei limfotaka yra sutrikusi (ypač esant terpių būklės nukrypimams), šios medžiagos pirmiausia pradamos skaidyti limfmazgiuose. Iš limfos medžiagos patenka į kraują, o iš jo į plaučius ir kepenis. Plaučiuose lipidinės metabolizmo atliekos pradamos deginti alveolių epitelyje. Kepenys (ypač esant ketogeniniam nukrypimui) gali nesusidoroti su tokiu dideliu kiekiu medžiagų detoksikavimui ir, kad išvengtų intoksikacijos, organizmas šalina jas per odą ir inkstus. Šie procesai gali sukelti šiuos simptomus:

- limfmazgių išvešėjimas ar skausmas
- sloga
- sinusitas
- nosiaryklės gleivinės mikrofloros išvešėjimas
- lytinių organų gleivinės mikrofloros išvešėjimas
- akių traukimojimas
- žarnyno mikrofloros išvešėjimas
- blogas burnos kvapas
- kosulys, skrepliai
- skausmas kepenų srityje
- odos sausėjimas, pleiskanojimas
- odos riebalavimasis, bėrimas, spuogai

Medžiagų poreikio pakitimai

Keičiantis organizmo būklei, keičiasi ir visų organizacinių lygmenų terpių sudėtis ir funkcionavimas. Šie pokyčiai lemia ir pakitusį medžiagų pasiskirstymą tarp šių lygių. Šios medžiagos yra vanduo, elektrolitai (kalis, magnis, natris, kalcis, chloras, sulfatai), gliukozė, lipidai, aminorūgštys. Tai gali sukelti šiuos simptomus:

- skysčių sulaikymo audiniuose pakitimus (svorio pokytis $\pm$ 2-7 kg)
- nuostovaus svorio pakitimas (iki tam tikros naujos pusiausvyros)
- troškulis arba nenoras gerti
- raumenų traukimas
- hipoglikemijos priepuoliai (patvirtinama tik gliukomačiu)

- angliavandenių abstinencija (šaltkrėtis, rankų drebulys, akių temimas, galvos svaigimas, alkio priepuoliai, poreikis „kažko saldaus“, chroniškas nuovargis, apatija, dirglumas, isterija ir pan.)
- nenormaliai didelis mėsos poreikis (virš 700 g žalio svorio per parą)
- poreikis „kažko riebiai“ (daugiau nei 150 g gryną riebalų per parą)
- priklausomybių sustiprėjimas