



Današnja družba vse ponuja od zunaj, čudežne rešitve in drage postopke, s tem pa ljudi dela odvisne od tuje pomoči.

Metode prepoznavanja težav

Čar naturopatije je v tem, da en strokovnjak združi različno znanje in ga uporablja različno od obiskovalca do obiskovalca, odvisno od težav. Poleg analize splošnih navad, kot so prehrana, spanje in vsakdanje življenje, uporablja iridologijo, analizo očesne šarenice ter pregled vzorca las z mineralogramom. V šarenici je shranjena posameznikova zgodovina mentalnih in telesnih bolezni, v lasih pa se skriva vsebnost tridesetih mineralov in osmih toksičnih spojin, kar točno pokaže zmožnost telesa, koliko snovi v resnici uporabi ter koliko po nepotrebnem shranjuje. Primanjkljaj kalcija na primer ne pomeni nujno, da ga zaužijemo premalo, temveč da ga naše telo težko porablja. Z dodatnim uživanjem bi lahko povzročili pretirano nalaganje snovi, zato je napačna diagnoza lahko celo škodljiva. Mineralogram se odlično obnese tudi pri odkrivanju delovanja problemov s ščitnico in nadledvično žlezo, saj sta obe močno odvisni ravno od absorpcije osnovnih elementov. Težave z enim organom se lahko kažejo z zelo različnimi simptomi hkrati, ki bi drugače zahtevali različna zdravila, tako pa jih odpravimo v enem procesu.

Različne poti zdravljenja

Po opravljeni analizi se naturopat odloči za tehnike. Pri fitoterapiji uporabi natančne odmerke snovi iz različnih delov rastlin in zelišč. Refleksna masaža stopal okrepi

organske sisteme z delovanjem refleksnih con, masaža tui-na temelji na starodavnih načelih kitajske medicine, prav tako kot mikromasaža, ki stimulira akupunkturne točke. Floriterapija z Bachovimi cvetnimi esencami je namenjena odpravljanju energijskih vzorcev in psihičnih blokad, ki jih zdravi z vibracijskimi frekvencami cvetov. Terapija z ventuzami z lokalno

” Naturopatija zapolnjuje vrzel med zahodnjaškim zdravstvenim sistemom in velneškimi programi.

stimulacijo prekrvitve in pretoka limfe odpre meridiane in vzpostavi harmoničen pretok energije ter močno pomaga pri odpravljanju bolečin, ki spremljajo težave s sklepi, išias in podobne tegobe. Pri terapiji moxa se odvečna negativna energija čisti s premišljenim sežiganjem rastline moxa, primerna pa je za ljudi z malo energije, ki imajo urogenitalne težave, zaplete z rodili, prostato, neplodnostjo, cistami in pljuči ter celo dojenčke. Oligoterapija zdravi z biokatalizatorji, ki aktivirajo ključne presnovne in kemijske reakcije ter encime. Nikoli se noben pristop ne uporablja posamezno, temveč se jih vedno združuje, saj je to prednost naturopatskega zdravljenja.

Pomen probiotikov

K izjemni izboljšavi stanja imunske odpornosti veliko prispeva pravilna uporaba probiotikov, saj je kar 60 do 80 odstotkov celic imunskega sistema v

črevesju, zato je to ključno za ohranjanje močnega organizma. Že pri dojenčkih se v črevesju razvija imunski spomin, ki se napaja z bakterijami materinega mleka. Kravje ali drugo živalsko mleko z našim telesom ni kompatibilno, saj bakterije v njem ne ustvarijo trajnih kolonij, zato nam dolgoročno nič ne koristi. Pri neravnovesju so zato potrebni probiotični prehrabni dodatki, ki črevesno floro obnovijo. Veliko težav, kot so vaginalna vnetja, prostatitis, ekcemi, luskavica, paradontitis in kandida, lahko rešimo prav s pravilnim dodajanjem probiotikov, ki telo znova uravnovesijo.

Vsak samega sebe najbolj pozna

Omenjenim temeljnim metodam lahko vedno dodamo še nove tehnike, saj naturopatija ne izključuje novosti, a pod strokovnim nadzorom, ki spremlja organizem kot celoto. Erika Brajnik zagovarja stališče, da je ljudi treba naučiti prepoznavanja težav in samopomoči, da si z obkladki, prehrano, vajami in zeliščnimi dodatki pomagajo kar sami doma. Njen cilj ni čim večji obisk ljudi s težavami, temveč prenašanje znanja, ki ga posameznik uporabi po svojem lastnem občutku. Kdo lahko pozna naše telo bolje, kot ga poznamo sami? Današnja družba vse ponuja od zunaj, čudežne rešitve in drage postopke, s tem pa ljudi dela odvisne od tuje pomoči. Vsaka terapija je tudi uspešnejša, če človek dobro opredeli težave in zna prepoznati svoje vedenjske vzorce, ki lahko težave povzročajo.