

V tretjem mesecu nosečnosti so zdravniki Eriki Brajnik, slovenski zamejki iz Štandreža pri

Naturopatinja Erika Brajnik

Gorici, odkrili prirojeno srčno napako. Skoraj je umrla. Po uspešni operaciji na odprtem srcu se je začela spraševati, zakaj se ji je to zgodilo.

Odgovore je našla v naturopatiji, ki išče vzroke za nastanek bolezni.

V Ajdovščini je odprla prvi naturopatski center v Sloveniji, s svojimi številnimi predavanji pa želi naturopatijo približati Slovencem in jih naučiti, kako si lahko pomagajo sami.

Tekst: **KATJA BOŽIČ**
Foto: **ANDREJ KRIŽ**



Erika si pomaga z različnimi tehnikami, tudi z iridologijo.



Nikomur ne privoščim, kar se je

ti, da ga bo morda spet začelo boleti, natančno ve, kaj naj stori. On nadzoruje svoje telo, ne pa telo njega.« Pot do zdravljenja je torej krepiti človeka. »Sem proti prečiščevalnim kuram. Če telo nima dovolj energije, se ne bo prečistilo, ker takrat varčuje z energijo. Človeka je treba najprej okrepiti, potem pa ga blago očistiti.« Del, ki je šibak, okrepimo z različnimi prijemi – lahko z zelišči, vadbo, mokso. »Moksa je terapija s sežiganjem zelišč, ki pozdravi sto bolezni. Toplota mokse prodre v telo in ga razsluzi. Sluz hladi organ, okoli katerega se nabira. To je pomembno vedeti recimo pri neplodnosti. V sluz ovit maternica ne dobi dovolj energije, ne more dihati, postane hladna, v hladu pa nič ne raste. Zato ženska ne zanosí. Ko se sluz stopi, energija steče. Ob enakonočju en dan moksanja učinkuje za tri dni. Pred kratkim

Z alternativno je pravzaprav odraščala, saj se njena mama ukvarja s tradicionalno kitajsko medicino. Odločila se je sicer za prevajalsko kariero in se ji posvečala, dokler ji niso v tretjem mesecu nosečnosti, ko ji je začelo srce močnejše razbijati, ugotovili prirojene srčne napake. Zdravnik ji je celo svetoval, naj zaradi lastnega zdravja splavi. A ga ni poslušala. »Zbrala sem vse znanje, pravilno sem jedla, pila, dovolj počivala, uživala pravilne dodatke k prehrani. Bila sem zelo dosledna.« Srečno je donosila. »Čeprav so mi napovedovali carski rez, sem rodila normalno,« pravi. Sčasoma je postajala vedno šibkejša in ko je nehala dojeti, je bila operacija neizbežna. Trajala je kar dvanajst ur, vmes pa njeno srce devetdeset minut ni bilo – z levega na desni prekat je zevala tricentimetrska luknja. Ko je vse skupaj srečno prestala, se je začela spraševati, zakaj ji je življenje poslalo to preizkušnjo.

Najbolj se je našla v naturopatiji, vedi, ki je leta 1997 prišla v Evropo. Študirala jo je v Torinu, na podružnici švicarske naturopatske fakultete. »Naturopat je v Švici enakovreden osebnemu zdravniku in običajno delujeta skupaj.« Na svoji študijski poti se izpopolnjuje z dodatnimi izobraževanji, večinoma v Italiji. Je pa tudi članica evropskega naturopatskega združenja Reformed aisbl.

Okrepiti je treba telo! Naturopatija, pravi, pomaga razumeti človekovo telo. Človeka nauči, kako si prisluhniti. Prav zato Erika tako navdušeno razlaga o njej. Ker je veda v Sloveniji razmeroma nova, jo želi predstaviti čim več ljudem. Iz nje vre znanje, tako da ji je kar težko slediti. Toliko zanimivega ima povedati, da bi v njeni ordinaciji lahko preživel ure in

Po navadi takšne težave s srcem, kot jih je imela ona, lahko uredijo že otrokom. Če pa jih ne opazijo, se lahko odrazijo v nosečnosti. »Imela sem srečo v nesreči, kardiokirurg mi je celo dejal, da mi je hčerka pravzaprav rešila življenje.«



Preslica vsebuje ogromno silicija.

ZGODILO

ure. »Obravnava celega človeka. Pri tistih, ki poiščejo mojo pomoč, iščem zdravje!« Pomaga si z različnimi tehnikami – poleg analize splošnih človekovih navad uporablja iridologijo (analizo očesne šarenice, v kateri je shranjena zgodovina posameznikovih težav, razbrati pa je mogoče tudi človekovo vitalno energijo), mineralogram (pregled vzorca las), akupresurne točke – ugotovi, kateri predel je hladen, kje so bolečine ... Po natančni analizi se odloči za tehnike pomoči. »Moja naloga je krepiti telo in človeka. Ljudje k meni pridejo dvakrat, maksimalno trikrat, odvisno od potrebe. Naučim jih, kako naj si prisluhnejo, kako naj se opazujejo in kako naj nadzorujejo svoje telo. Pred kratkim me je denimo obiskal sedemindvajsetletni voznik tovornjaka s hudimi bolečinami v križu, za katerimi je trpel že tri leta. Povedal mi je, da mu dajejo injekcijske blokade in da ne more več opravljati svojega dela. Ugotovila sem, da ima deficit jeter. K meni je prišel petkrat, pokazala sem mu nekaj vaj, mu svetovala hrano, probiotično kuro in v treh mesecih so bolečine minile. Kadar zdaj začu-

sem prejela tri elektronska sporočila žensk, ki so po naturopatski kuri in moksanju na začetku aprila zanosile. Moksa je zelo učinkovita tudi pri otročkih, ker ni neposrednega stika s kožo, segrevamo jih nad oblačili.«

Črevesje je osnova in najpomembnejši organ za zdravje.

»Črevesje je evolucijsko najstarejši, a kljub temu najmanj raziskovan organ, ker ga je najtežje raziskovati. Vsi drugi organi so mu podrejeni. Tanko črevesje absorbira hranilne snovi, zato mora biti tam absorpcija optimalna. Poleg tega je v črevesju 60 odstotkov celic imunskega sistema, torej velika večina, zato pravimo, da je tam sedež imunskega sistema. Vredno ga je krepiti in si prizadevati, da je zdravo. Blato moramo odvajati redno vsakodnevno, najbolje je, če je svetlo in plava na vodi. V črevesju je okoli kilogram bakterij, od tega je 80 odstotkov nevtralnih, 15 odstotkov je dobrih, pet odstotkov pa strupenih. Črevesje krepimo z dobrimi bakterijami, ki jih bomo dobili s pravilnim hranjenjem – s čim več sveže zelenjave, predvsem popoldne in zvečer. Če je imunski sis-

tem šibak, potrebujemo višji odmerek bakterij, ki si ga lahko zagotovimo z dobrimi probiotiki, da se bo okrepil in boril proti bolezni. V dobrem črevesju se lahko absorbirajo razne učinkovine, tudi zdravila. Probiotično kuro z dobrim probiotikom je pametno narediti ob spremembi letnih časov, ko so temperaturni šoki. Naredimo jo tudi, če vse poletje delamo v klimatiziranih prostorih, kjer imunski sistem prav tako oslabi. Če me boli grlo, recimo, vzamem tri tablete probiotika in mi hitro odleže. Vsak dan me obišče veliko ljudi z različnimi težavami, če ne bi imela močnega imunskega sistema, bi lahko bila vseskozi bolna. Probiotična kura proti kandidi lahko traja dva meseca, če je bila v hudi obliki, jemljemo probiotik en teden na mesec še vse leto. S probiotiki se okrepimo tudi ob hudih stresnih situacijah, dobro jih je jemati pred kolonoskopijo ali hidrokolonoterapijo, pa pred operacijami, da si okrepimo imunski sistem. Za nosečnice z vaginalnim vnetjem ni boljšega od probiotika, ki odpravi težave brez stranskih učinkov. O probiotični kuri se je dobro posvetovati s strokovnjakom, kajti eni probiotiki učinkujejo na tanko črevo, drugi na želodec, tretji krepijo imunski sistem. Kaj pomeni imeti dobro črevesje ob kemoterapiji, zakaj se devetdeset odstotkov rakavih obolenj

kot splošno izgubo vitalnosti.

»Rada opevam preslico, rastlino, ki vsebuje ogromno silicija. Silicij je tisti mineral, ki poskrbi za prožnost tkiv, kože, zgledi gube, pomaga pri odpravljanju celulita, alergij, zelo blagodejno vpliva na dihalo. Še boljši od preslice pa je organski silicij, ki ga pridobivajo iz fermentiranega riža. Absorpcija silicija pri preslici je triodstotna, absorpcija organskega silicija pa je 70-odstotna. Tistemu, ki je bolj bolan in ima manj energije, bo organski silicij hitreje in učinkoviteje pomagal. Bolj ko si bolan, kakovostnejše stvari potrebuješ. Skrivnost dolgega življenja je v energiji. Silicij nas krepi, krepi ledvice, v našem telesu odpravlja težave modernega časa, kot so demenca, motnje pozornosti, hiperaktivnost, alzheimerjeva bolezen, dober je za srce in ožilje. Veliko ljudi ima težave s sesedanjem mehurja, kar rešujejo z operacijami. To je posledica preveč zaužitega sladkorja. Silicij lahko uredi tudi to. Pred kratkim je bil pri meni 89-letni gospod z visečimi vekami. Ko je naredil kuro z organskim silicijem, se mu je koža spet napela.« Kako vemo, da nam primanjkuje silicija? »Če je človek pozabljen, se mu lepijo ustnice, se slini, ima zatekle noge, alergije, težave z mišicami in kostmi, mlahava tkiva, to kaže na pomanjkanje silicija.« Organski silicij naj bi

LO MENI!



Tako kot svetuje, Erika živi, na njenem jedilniku je med drugim ogromno zelenjave.

začne v črevesju in še marsikaj o tej temi, pa bo 11. junija na predavanju v centru Face Force v Ljubljani povedala Heide de Togni, znanstvenica, ki je napisala veliko knjig in publikacij.«

Pomen silicija za zdravje. Poleg skrbi za črevesje Brajnikova rada opozarja na pomen silicija, ki v telesu velja za enega bistvenih elementov ohranjanja zdravja in vitalnosti. Telesu omogoča zadrževati vodo in je osnova za delovanje skoraj vseh procesov. Je antioksidant, ki krepi imunski sistem, ter osnovni sestavni del kosti in mišic. Vendar ga je v naši hrani in posledično tudi v našem organizmu čedalje manj. To občutimo

bil torej izjemno orožje proti staranju kože, pomembno vlogo pa ima tudi pri prenosu podatkov – v računalniški industriji ga denimo uporabljajo kot polprevodnik. Če torej naše intelektualne in intuitivne zmogljivosti pešajo, lahko to pripišemo pomanjkanju silicija. »Dobro se je posvetovati. Na tržišču je namreč malo morje izdelkov, pomembno je izbrati kakovostnega. Kako vemo, kateri izdelek je kakovosten? Če je učink, je dober, če ne, ga zamenjajte!«

Tako kot svetuje, Erika tudi živi. Nerafiniran sladkor uživa le zjutraj, poje veliko semen, ogromno zelenjave, zmerna je pri sadju. Ne je mlečnih izdelkov (mleko je za teličke, pravi), jedi iz pšenice, torej nič belega kruha, belih testenin. Probiotik uživa redno, dvakrat na leto naredi kuro s silicijem, zraven pa jemlje še koencim Q 10 z magnezijem in po potrebi uživa ribje olje. »Rada ozaveščam ljudi, povem, na kaj morajo paziti, kako naj si pomagajo, zato imam brezplačne delavnice z mnogo praktičnimi nasveti. Nikomur ne privoščim tega, kar se je zgodilo meni!« ■



Z varno zaščito lahko življenje teče v nemotenem ritmu. TENA Lady predloge so oblikovane posebej za zaščito pri uhanju urina: vpijajo ga hitreje od običajnih higienskih vložkov, preprečujejo nastajanje neprijetnega vonja in ohranjajo vrhno plast suho. TENA Lady - brezhibna suhost in svežina zahvaljujoč trojni zaščiti:



1. Občutek suhosti
2. Odlična vpojnost
3. Brez neprijetnih vonjav



TENA Lady predloge različnih vpojnosti in velikosti poišči v lekarnah, specializiranih trgovinah in na tenatrgovina.si



Brezplačni vzorec:
080 10 99
www.TENA.si

