

Erika Brajnik, naturopatinja

Telo nam vseskozi govori, le prisluhniti mu je treba

Erika Brajnik je zamejska Slovenka, doma iz Štandreža pri Gorici, ki v Ajdovščini prakticira naturopatijo, kot je v Sloveniji doslej še nismo poznali. Študirala je v Turinu v Italiji, kjer je podružnica švicarske naturopatske fakultete. V Švici je naturopatija tudi najbolj razvita, in tam je naturopat enakovreden osebnemu zdravniku, tudi kar zadeva plačilo storitev iz zdravstvenega zavarovanja. Evropski parlament pa je leta 1997 naturopatijo priznal kot disciplino, enakovredno medicini pri vzpostavljanju telesnega zdravja. Vloga naturopata je tudi, da ljudi spomni, da morajo verjeti vase, in jih uči, kako naj živijo vsak dan, da jim bo čim bolje, razlaga Brajnikova.

► Kako delujete naturopati?

“Imamo svoj kodeks, po katerem se ravnamo. Logično je, da bo šel človek, ki ima zdravstvene težave, najprej k svojemu osebnemu zdravniku. Naturopati se bolj posvečamo preventivi. Na primer na telesu vidimo določene znake: lahko so ti znaki razporejeni po posameznih meridianih ali energijskih kanalih. Pregledamo jezik, stopala, z iridoskopom pregledamo oči itd. Na ta način lahko vidimo, kje so pravi vzroki težav. Če mi kdo reče, da ga večkrat boli uho, potem vem, da mora okrepiti ledvice.”

► Kako to veste?

“Telo nam venomer govori, le prisluhniti mu je treba in mu verjeti. Veliko stvari je zelo enostavnih, samo zložiti moramo informacije skupaj kot sestavljanke. Naturopatija je zelo logična veda, in to mi je zelo všeč.”

► Kakšno vlogo pa ima v naturopatiji tradicionalna kitajska medicina?

“Naturopatija združuje več ved in tehnik. Ko k meni pride človek s kroničnimi težavami, ki se jih trudi odpraviti že vse življenje, mu najprej pregledam oči, nato pa se dotaknem refleksnih točk na stopalih, da vidim, kje so boleča mesta. Nato pregledam celo telo po kitajski medicini in človeka seveda povprašam, kakšno hrano uživa. Ko sestavim vse informacije, vem, v čem je vzrok težav, ki jih nato odpravljamo celostno. Verjetno bo moral ta človek malce dopolniti prehrano. Nekaterim pomaga že to, da jim dopovem, da se je treba malce bolj toplo obleči. Če je kdo na primer ledvični tip človeka, ki je visok, suh in ga stalno zebe, ki ima venomer

težave s cistami ali peskom v ledvicah, mu v ušesih poka itd., je spodnja majica zanj obvezen kos garderobe; pozimi mora biti majica celo volnena. Volna se tudi hitreje kot bombaž posuši na koži, če se človek spoti. Ljudem se to seveda zdi logično, in priznajo, da so na to pozabili. Potem si zapisujejo take, osnovne stvari. In se spomnijo, da imajo doma že kakšno knjigo s podobnimi nasveti, le da leži zaprašena na polici. Škoda, kajti ti nasveti res pomagajo.”

► Pripravljate tudi Bacheve kapljice. Kako delujejo?

“Bolj na psihološki ravni. Človeka je treba obravnavati kot celoto. Velikokrat se namreč zgodi, da ima bolečina en vzrok in več simptomov. Jetni tip ima na primer pogoste bolečine v križu, podvržen je zvinom, ker jetra nadzorujejo tudi mišice. Ima tudi težave z očmi, ki se rade solzijo.”

► Koliko časa delate s človekom, ki se oglasi v vaši ordinaciji?

“Zelo različno. Lahko pride enkrat ali večkrat. Če pride zaradi bolečine v križu, je dolžina terapije odvisna od tega, koliko je stara ta bolečina. Za bronhitis je treba priti morda trikrat, da naredim moxa terapijo. Moxa je zelišče, ki zdravi sto bolezni; o tem pišem tudi na svoji spletni strani. Nase iz telesa vleče vlago. Če srčni tip recimo zvečer uživa kruh ali testenine, ki jih obožuje, to v telesu ustvari veliko sluzi. In najprej se zasluzi tisti organ, ki je najšibkejši. Sluz mu ne da dihati, zato je slabo prekrvavljen in vse bolj peša.



Brajnikova ima svoj ordinacijo v Ajdovščini, o naturopatiji pa predava po vsej Sloveniji, saj želi to vedo približati čim več ljudem. “Naturopatije ljudje ne poznajo, zato jih zanima prav vse,” pravi. “Veliko je zanimanja za mineralogram, ki je pri nas novost.” Naslednji njeni brezplačni predavanji bosta 23. maja v Solkanu, v Hotelu Sabotin, ob 20. uri, in 1. junija na Primorskem sejmu v Kopru, ob 18. uri. Več informacij na spletni strani www.saeka.si. V prihodnji Soboti pa bo Brajnikova objavila tudi prvo od osmih kolumn, v katerih bo pojasnila, kaj so oligoelementi in kako se vežejo na morfološke tipe ljudi po tradicionalni kitajski medicini.