Sluz organ tudi hladi; to je pogost vzrok neplodnosti. Moxa intenzivno topi sluz in greje telo. Kjer je hlad, nič ne raste, niti otroci ... Zato mladim mamicam vedno govorim, naj ne oblačijo otrok po zadnji modi. Otrok za rast potrebuje toploto. Ne bojte se, da bi bil preveč oblečen. Noge in roke morajo biti tople. Še posebej otroke do štirih let je treba venomer kontrolirati, če so dovolj segreti, da ohranijo energijo, s tem pa tudi zdravje."

▸ Danes je problem, ker staršem zmanjkuje časa ...

"Res je. Otrok zboli, dva dni je doma, tretji dan je brez vročine, četrti dan gre že spet v vrtec. Splača se ostati z otrokom dlje časa doma, ker potrebuje vsaj enega od staršev. Bolezen je pri otroku pogosto znak, da je prišel v obdobje, ko se mora česa novega naučiti, v obdobje intenzivne notranje rasti. In takrat potrebuje podporo. Treba mu je prisluhniti in se skupaj z njim kaj naučiti. Tudi ko se otrok po nekaj dneh pozdravi, mu je treba še tedne potem dajati kakšen sirup, da trajno preboli šok, kar bolezensko stanje za njegovo telo tudi je. Na ta način si bo otrok postopoma zgradil imunski sistem. Ko se rodi, tega sistema namreč še nima vzpostavljenega. 40 odstotkov celic imunskega sistema je v črevesju, otrok pa se rodi z ravnim črevesjem. Ko ga mati doji, je otrok stoodstotno zaščiten. Nato pa se začne razvijati črevesje skupaj z imunskim sistemom. In temu razvoju moramo slediti. Če otroku damo le antibiotik, se ne bo nič naučil, ker bo antibiotik naredil domačo nalogo namesto njega. Ne bo imunskega spomina, imunska inteligenca se ne bo razvila. Otrok bo zrasel v vsakem primeru, samo odvisno kako. Življenjska doba se daljša, kvaliteta življenja pa pada. Vse več je psihičnih težav."

▸ Katere psihične težave pogosto opažate pri ljudeh?

"Veliko ljudi je vseskozi v stresu, ker želijo zaslužiti čim več denarja. Žrtvujejo pa svoje zdravje. Ampak prej ali slej se bo treba soočiti s težavo. Bachove cvetne esence so tolažba za dušo. Človeku dajo samozavest in notranjo moč. Za ledvični tip človeka so enkratne. Najlepše so rezultati vidni pri otrocih, ki imajo manj blokad kot odrasli, zato kapljice hitreje učinkujejo. Če jih ne premagaš, se težave stalno ponavljajo. In Bachove esence odstranjujejo plast za plastjo, dokler ne prodremo do bistva problema. Včasih je vzrok nastal, ko je bil otrok še v maternici in je bila mama depresivna ali je preživela šok. Tak otrok zraste v nesamozavestnega človeka brez ambicij. Zadovolji se z vsem, kar pride, saj v njegovi podzavesti tiči prepričanje, da ni vredno živeti."

▸ Ali priporočate uporabo tablet?

"Kar zadeva uradno medicino, si je treba prizadevati, da delujemo skupaj. Če poznam pripravek iz zelišč, ki ima podobne učinke kot tablete, ga seveda priporočim. Pošteno pa je delati tako, da se o vsem obvesti osebnega zdravnika. Na ta način si bo otrok postopoma zgradil imunski sistem. Ko se rodi, tega sistema namreč še nima vzpostavljenega. 40 odstotkov celic imunskega sistema je v črevesju, otrok pa se rodi z ravnim črevesjem. Ko ga mati doji, je otrok stoodstotno zaščiten. Nato pa se začne razvijati črevesje skupaj z imunskim sistemom. In temu razvoju moramo slediti. Če otroku damo le antibiotik, se ne bo nič naučil, ker bo antibiotik naredil domačo nalogo namesto njega. Ne bo imunskega spomina, imunska inteligenca se ne bo razvila. Otrok bo zrasel v vsakem primeru, samo odvisno kako. Življenjska doba se daljša, kvaliteta življenja pa pada. Vse več je psihičnih težav."

▸ Moxa torej izsuši vlago. Kako pa učinkujejo ventuze?

"Škatlo z moxo postavimo na določen meridian ali akupunkturno točko in zažgemo zeliščne paličice. Telo vsrka toploto in izloči vlago. Dvakrat na leto, ob pomladnem in jesenskem solsticiju, moxo delamo na trebuhu, kar zelo okrepi imunski sistem in ledvice. Ledvice so zelo pomembne, ker hladijo srce. Srce je črpalka, okrog njega je tekočina, in ledvice skrbijo, da ne pregori. Zato je treba ledvice vedno čuvati in negovati. Ob solsticiju torej na popek damo sol, na sol pa moxo, dvajset minut do pol ure šest večerov zapored. Če ima človek v sebi veliko vlage, je sol že po 20 minutah popolnoma vlažna. Ventuze pa so nekoliko drugačen pripomoček; postavljamo jih na določene akupresurne in akupunkturne točke po telesu. Zelo so učinkovite pri bolečinah v križu ali rami, pri karpalnem sindromu, hernii itd. Delujejo protibolečinsko, telesu pa dajo energijo. Z ventuzami telo tudi masiramo. Dobro odpirajo vse meridiane v telesu."

▸ So te tehnike običajne za vse naturopate?

"Da. Jaz sem članica združenja evropskih naturopatov, ki ima sedež v Belgiji. Vsi v tem združenju uporabljamo iste metode in pripomočke. Pacient, ki je eno uro pri meni, je po malem deležen vsega tega, kar razlagam. Več ved je tu združenih, in ena od njih je tudi tradicionalna kitajska medicina, le da je prirejena za evropskega človeka; zato je tudi nastala naturopatija. Kitajci drugače doživljajo bolečino. Precej višji prag imajo, zato je pri njih terapija z ventuzami precej bolj boleča kot pri nas. Če kitajskega otroka boli grlo, ga bodo zdravili tako, da mu bodo iz grla odvajali toploto. Zato otroka ščipajo, dokler mu vrat popolnoma ne pordeči, ker je treba izničiti eno toploto z drugo. Zato so Kitajci že od malega navajeni na bolečino; pri nas bi bilo nesmiselno sploh poskušati kaj takega."

▸ Delate tudi mineralograme, kar je v Sloveniji novost. Za kaj gre?

"Res je, nihče drug razen mene v Sloveniji ne počne tega. Sodelujem s specializiranim laboratorijem v Italiji, kjer opravljajo teste las. Vzamejo vzorec las tik pri lasišču; za analizo pridejo v poštev prvi trije centimetri lasu."

▸ Kaj nam pove mineralogram?

"Vsebnost mineralov in toksičnih mineralov v našem telesu. Test opravi šest specializiranih zdravnikov, vsak v svoji branži. Analiza las nam pove, kaj se je v zadnjih treh mesecih dogajalo v naših celicah. Analiza krvi na primer pokaže, kaj se je dogajalo v naši krvi in ne v naših celicah, in to takrat, ko nam odvzamejo kri. Mineralogram pa pokaže, kaj se je v telesu dogajalo v zadnjih mesecih, in predvsem, kaj se je dogajalo v celicah. Pove nam, katerih mineralov imamo preveč in katerih premalo. Več toksičnih in manj dobrih mineralov imaš, več strupov se ti bo nabiralo v telesu."

▸ Zakaj so minerali tako pomembni?

"Minerali so temelj vseh procesov, ki se dogajajo v telesu. Ključni so za vse kemične, encimske in hormonske reakcije. Iz mineralograma razberemo, kako delujeta ščitnica in nadledvična žleza, ki sta ključni, ker upravljata vsaka svojo polovico telesa. Mineralogram nam razkrije tudi, če je človek ploden, v kakšnem stanju so njegove dihalne poti itd. Razkrije nam vse vrzeli. Če pa človek v telesu vzpostavi harmonijo s pravilnim vnosom mineralov in zelišč, se njegovo stanje izboljša. Rezultati so resnično zelo dobri."

▸ Koliko stanejo naturopatske storitve?

"Obisk pri meni stane 35 evrov. Nekateri ljudje prihajajo enkrat na mesec ali enkrat na dva meseca, kar je za ohranjanje ravnovesja povsem dovolj. Ali pa pridejo na energetsko masažo, da energija steče po vseh meridianih. Dam jim še nekaj napotkov, na primer katera zelišča je primerno uživati glede na letni čas ipd."

▸ Torej človeku pomagate, da postopoma vzpostavi zdrav življenjski slog?

"Tako je. Tudi mineralogram mu na primer pove, katero hrano bi moral uživati glede na stanje njegovega telesa. In katera hrana je zanj absolutno prepovedana. Ventuze pa so nekoliko drugačen pripomoček; postavljamo jih na določene akupresurne in akupunkturne točke po telesu. Zelo so učinkovite pri bolečinah v križu ali rami, pri karpalnem sindromu, hernii itd. Delujejo protibolečinsko, telesu pa dajo energijo. Na. Od tega, ali ima človek v krvi preveč ali premalo kalcija, je odvisno tudi, ali je bolj vase zaprte ali družabne narave. Vse je med seboj povezano, zato je zelo pomembno, da uživamo hrano, ki vsebuje ravno prave minerale za nas."

▸ Kako poteka pregled v vaši ordinaciji?

"Recimo, da komu že iridoskop pokaže, da ima zelo velik primanjkljaj energije v jetrih. Tako kažejo tudi drugi znaki na telesu, človek pa mi pove, da vsak dan poje veliko sira in čokolade. Seveda mu bom povedala, da tega ne bi smel početi, ker sicer terapija ne bo imela nobenega učinka in bo denar vržen stran. Nisem pa specializirana nutricionistka."

▸ Koliko tipov ljudi ločite?

"Pet: srčni, jetrni, ledvični, vranični in pljučni. Z vranico je povezana tudi trebušna slinavka. Zaradi uživanja preveč sladkorja so težave, značilne za ta tip, v tem času zelo poudarjene. To so težave s spominom, z mlahavimi tkivi, žensko plešavostjo, celulitom itd. Ko s pravilno prehrano okrepimo vranico in trebušno slinavko, so rezultati vidni takoj."

▸ Katere so glavne značilnosti posameznih tipov?

"Srčni tip je bolj močne postave, veseljak, rad govori, zelo mu je vroče, zgodaj gre spat in zgodaj vstane. Nasprotje tega je ledvični tip, ki je visok, suh, zelo rado ga zebe, veliko spi, je knjižni molj in samotar. Jetrni tip ima zelo lepo postavo, v službi je po vsej verjetnosti na enem od vodilnih mest, je vseved, pa tudi maščevalen in nevoščljiv, obožuje sonce, kavo in čokolado, zato ima po navadi zelo zakisano telo. Srčna mama bo, na primer, zelo ljubeča. Otroku ne bo znala reči ne, medtem ko si bo jetrna najprej sebi kupila tri pare čevljev, šele potem otroku enega. V vsakem izmed nas je del posameznega tipa. So tudi obdobja, ko je določen tip bolj poudarjen kot drugi."

▸ Kakšen pa je pljučni tip?

"Pri njem gre za pomanjkanje energije na pljučnem meridianu, kar je povezano tudi s slabim delovanjem ščitnice in določenimi oblikami neplodnosti. Kot sem že omenila, imamo v telesu dve žlezi, ki sta ključni, to sta ščitnica in nadledvična žleza. Obe sta zelo občutljivi za stres. Delovanje ščitnice zelo niha; v zelo kratkem obdobju lahko deluje enkrat premočno, drugič premalo. Verjetno pri 80 odstotkih ljudi ščitnica ne dela v redu, in to prav zaradi vsakodnevnega stresa. En rentgenski pregled, na primer, vrže ščitnico popolnoma iz ravnovesja. Zato zjutraj vsem priporočam, da si s posebnimi vajami okrepijo meridian pljuč, da steče energija tudi do ščitnice. To zelo pomaga blažiti učinke stresa."

▸ Kako vzdržujemo ravnovesje v telesu?

"Ko ga dosežemo, ne potrebujemo več raznih kapljic in terapij. Kar se naučimo, znamo za vedno. Nekateri se vračajo k meni in rečejo, da so spet prišli, da jih dam malo v red. (smeh) Pač, treba jih je od časa do časa spomniti, kateri čaj naj pijejo, česa res ne bi smeli jesti itd. Sestavljanko je treba zložiti tako, da se človek dobro počuti v svoji koži. Najbolje pa je, če se sam nauči uravnavati energijo v svojem telesu in ne potrebuje nikogaršnje pomoči. Jaz vsakemu dam navodila, kako naj dela sam doma."

▸ Kaj še priporočate?

"Enkrat letno je dobro narediti kuro s probiotiki, da se prečisti črevesje. Ta poseg ni invaziven; za naturopatijo niso značilni boleči posegi. Črevesje potem oplemenitimo z dobrimi bakterijami. Nekateri probiotiki so primerni za tanko, drugi za debelo črevo in želodec. Investicija v dvomesečno kuro s probiotiki je povrnjena z dobrim zdravjem celo leto. 40 odstotkov celic imunskega sistema je v črevesju. Nam bo pa črevesje zadnje povedalo, da se v njem dogajajo bolezenski procesi. Po navadi nam to sporoči prek drugih delov telesa, na primer z glavobolom."

▸ Kaj razberete iz očesne šarenice?

"Berem iz šarenice, beločnice in tudi iz zenice. Glede na znamenja v določenih predelih oči odčitam stanje v posameznih delih telesa. Za odprtine v šarenici velja, da bolj ko so pravilne oblike in temne, slabše je. Bolj ko so velike in široke, boljše je. Za pregled oči vedno potrebuješ iridoskop; s prostim očesom ne vidim kaj dosti. Je pa zanimivo, ker je v očesu zapisano vse, tako kot v lasu - od naše zgodovine do trenutnega stanja. Naše telo nam resnično vseskozi govori, treba se je le naučiti brati znake. Ljudje premalo verjamejo vase; premalo si zaupajo in se poslušajo. Ves čas se učimo, in kljub naglici, v kateri živimo, bi si morali veliko bolj prisluhniti."

ALJA TASI

Erika Brajnik je naturopatinja postala zaradi slabe osebne izkušnje. Po poklicu je tudi prevajalka, in že preden je študirala naturopatijo, je poznala refleksno masažo stopal, tui-na masažo, razne fitoterapevtske pripravke, zeliščа ipd. V nosečnosti pa je imela tako hude težave s srcem, da so mislili, da bo umrla. Povedali so ji, da ima srčno napako že od rojstva, in ni se mogla načuditi, da zdravniki tako hude okvare niso odkrili že prej. Na koncu se je vse srečno izteklo, Erika pa se je začela poglabljati v naturopatijo, saj je želela odkriti, zakaj se v telesu razvijejo določena bolezenska stanja in kako jih je mogoče preprečiti. *"Odebeljen noht na levi nogi že kaže na določen srčni deficit. Če imaš potem še določene znake oziroma pike vzdolž srčnega meridiana, je skoraj gotovo, da imaš težave s srcem, in lahko ukrepaš. Otroci nimajo na koži nobenih pik ali podobnih znakov, ko se rodijo, zato vse to nujno kaže na določen deficit. Pomembno je, da se starši ukvarjajo z otroki in opazujejo, kdaj gredo spat, kdaj vstanejo, katero hrano imajo radi in katere ne marajo. Nekaterim se zdi smešno, kaj vse jih sprašujem, ampak v bistvu so moja vprašanja logična, ker je v telesu vse povezano,"* razlaga Brajnikova.

Škatlo z moxo Erika Brajnik postavi na določen meridian ali akupunkturno točko na telesu in zažge zeliščne paličice

Ventuze so zelo učinkovite pri bolečinah v križu ali rami, pri karpalnem sindromu, hernii itd.

Foto: Ervin Čurlič

Odbojkarska ekipa 30 let kasneje (manjka le Miranda Kristančič). Odbojkarice (večina še s kakšnim dodatnim ali novim priimkom) na istih mestih, še vedno razigrane in s torto; zgoraj (z leve): Irena Soban, Dušica Šibav, Ingrid Lukman, Vita Vidič, Aleksandra Kavčič, Ivan Kovačič; sedijo (z leve): Katja Uršič, Ivana Zajc, Ines Vodopivec Podgornik in Nadja Šubic.

Tri desetletja od uvrstitve v prvo ligo

Novogoriški ženski odbojkarski klub, ki prav letos praznuje 40-letnico delovanja, je že v nekdanji državi imel vidno vlogo. Najbolj v začetku osemdesetih let prejšnjega stoletja, ko se je ekipa ŠSD Merkur v drugem poskusu prebila celo v takratno prvo jugoslovansko ligo.

To je bil velik dosežek, sploh če vemo, da so bila takrat v ekipi le dekleta z ožjega goriškega območja: iz Šempetra, Nove Gorice, Goriških brd in Kanala. Vodil pa jih je legendarni, dekleta so ga klicala tovariš, **Ivan Kovačič**, ki velja za očeta ženske odbojke na Goriškem.

Zgodovinski preboj je dekletom uspel 7. maja 1983 na kvalifikacijski tekmi z Gradačcem v Sisku. Zmaga s 3:1 je pomenila nov mejnik v razvoju kluba in potrditev dejstva, da se lahko kaj velikega naredi tudi z domačim znanjem, domačimi igralkami ter predvsem z zagnanim in načrtnim delom.

Da pa so bila dekleta tudi prava klapa (kar je v moštvenih športih tudi zelo pomembno), potrjujejo še vedno, saj je jih, vsaj večina, redno srečuje ob rojstnih dnevih in podobnih priložnostih. Zadnje srečanje, v Solkanu v Žogici, pa je bilo še prav posebno.

Od zgodovinskega dosežka je namreč minilo že 30 let! In druženje igralk ter takratnega najožjega vodstva - društvu in kasneje klubu je predsedovala **Jolanda Slokar** - je bilo zares prisrčno in prijetno. Predvsem pa polno spominov na svetle trenutke v nekem, tudi za šport, povsem drugačnem času.

ERVIN ČURLIČ

Foto: Ervin Čurlič

Razigrana ekipa ŠSD Merkur po zmagi nad Gradačcem 7. maja 1983; zgoraj (z leve): Irena Soban, Dušica Šibav, Miranda Kristančič, Ingrid Merljak, Vita Vidič (kapetanka), Aleksandra Karnel, Ivan Kovačič (trener); klečijo (z leve): Katja Klaut, Ivana Kogoj, Ines Vodopivec in Nadja Bratkovič.