

Naturopatinja Erika Brajnik o svoji knjigi *Probiotiki, imunski sistem in rak*

Samo v kislem telesu raste rak

Probiotiki, imunski sistem in rak je naslov nove knjige znane slovenske naturopatinje Erike Brajnik. “Knjiga je nastala spontano, ker verjamem v moč bakterij. Če je telo močno, se lažje bori proti boleznim. Prav onkološki bolniki so tisti, ki potrebujejo pomoč in moč, da se lahko borijo proti raku, bolezni, ki tako straši in grozi v naših časih,” pravi Brajnikova, ki svojo prakso opravlja v Ajdovščini. Pred kratkim je odprla tudi prvo naturopatsko šolo pri nas.

► **Kaj je naturopatija, ki prav po vaši zaslugi postaja med Slovenci vse bolj prepoznavna?**

“Zanimanje za naturopatijo se iz dneva v dan povečuje. Pred kratkim sem odprla naturopatsko šolo Saeka z mednarodnim certifikatom. Povezana je z mednarodnim združenjem naturopatov Fenaco in svetovno naturopatsko organizacijo. Diploma je mednarodno priznana. Študij traja tri leta, študenti pa lahko opravljajo prakso tudi v tujini in izbirajo med 3400 različnimi specializacijami. Zelo sem ponosna na to. Naturopatija je umetnost, in ni lahko prenesti te filozofije ljudem. Temelji na vrednotah, želji po pomoči sočloveku, žrtvovanju in odrekanju.”

► **Zakaj trdite, da je vzroke vseh bolezni treba iskati v črevesju oziroma prebavnem traktu?**

“Evolucijsko gledano je prebavni trakt najstarejši organ, in lahko trdimo, da tam nastane 90 odstotkov vseh bolezni, ki jih poznamo. Naturopat išče prvi vzrok nastanka bolezni, in ta je vedno v črevesju. Tam se najprej zalomi, lahko že pri otroku. Absorpcija ne deluje pravilno, in potem se nekaj let neslišno razvija bolezen. Telo sicer kaže določene znake, kot sta diareja ali zaprtje, a temu ne posvečamo dovolj pozornosti. In potem počí. Pojavi se bolezen, ki je lahko artritis, lupus, psoriaza, rak in podobno.”

► **Čeprav naj bi mnogo bolezni izviralo prav v črevesju, pa se simptomi po navadi ne pokažejo tam, ampak na kakšnem drugem organu. Zakaj?**

“Črevesje je zelo pameten organ. Govorimo o imunski inteligenci, o celični inteligenci, o inteligenci našega telesa, ki ve, da mora, če hoče preživeti čim dlje, obvarovati tisto, kar je zanj najbolj pomembno, in to je črevesje. Tam se izvaja absorpcija hranil, tam nastaja energija, ki jo potrebujemo za življenje. Če absorpcija ne deluje pravilno, ne proizvedemo dovolj energije, brez energije pa ni življenja. Za dobro delovanje imunskega sistema je najpomembnejše tanko črevo, kjer poteka absorpcija hranil.”



Za zdravje ni potrebno zapraviti veliko denarja, se pa moramo marsičemu odreči, pravi naturopatinja Erika Brajnik.

► **Zakaj tanko črevo preneha opravljati svojo imunsko funkcijo?**

“Ker se absorpcija prekine. V tanki plasti črevesne stene je sedež imunosti; tam se nahajajo celice imunskega sistema. Ko se absorpcija prekine, te celice ne dobijo dovolj hrane, posledično pa tudi ostali deli telesa dobivajo vse manj hranil. Na črevesne stene se začnejo lepiti patogeni mikroorganizmi, ki nam škodijo. Da se je to zgodilo, najprej opazimo po sluzi, ki je je preveč ali premalo. To je znak, da v črevesju ni dobre absorpcije.”

► **Kaj so dobre in kaj slabe bakterije ter kakšno je idealno razmerje med njimi?**

“Slabih bakterij je v telesu le malo več kot pet odstotkov, in še teh je največ v nosu. Dobrih bakterij, ki delajo za nas, je 15 odstotkov. 80 odstotkov je nevtralnih bakterij, in na nas je, da jih pravilno hranimo, da se ne bodo obrnile proti nam.”

► **Kakšna mora biti prehrana, da z njo krepimo dobre in ne slabih bakterij?**

“Hrana mora biti enostavna, alkalna zelenjavna. Mnogo ljudi je razočaranih, ko jim to povem. Nič posebnega jim ni treba kupovati, le zelenjavo morajo jesti, za večerjo pa sploh samo zelenjavo. Preveč enostavno se jim zdi vse skupaj, ampak tako pač je. Za zdravje ni potrebno zapraviti veliko denarja, je pa potrebno vsak večer jesti samo enostavno pripravljeno zelenjavo, pozimi pa zelenjavno juho. A mnogi tega ne morejo. Ne znajo se ničemu odreči, ne morejo se prisiliti, dokler jih v to ne prisili bolezen. Zakaj menite, da se rakavo obolenje ponovi? Po uspešno prestani operaciji, ciklu kemoterapij in obsevanj, se rak ponovi. Ker smo hranili patogene bakterije, ki rastejo v zakisanem

telesu. V zakisanem telesu pa, kot vemo, raste tudi rak.”

► **V knjigi navajate, da so med boleznimi danes v porastu alergije, avtoimune bolezni in rakava obolenja, katerih vzrok tiči v slabi prebavi ...**

“Naturopat išče zdravje in ne bolezni. Veliko ljudi pride v mojo ordinacijo in začne naštevati, na kaj vse so alergični. Dejstvo je, da si letos lahko alergičen na eno, naslednje leto pa na kaj drugega. Alergija privre na dan, ko je imunski sistem šibak. Če okrepimo imunski sistem, alergija ponikne. Tako kot je prišla, tudi izgine, ne glede na to, na kaj je bil človek alergičen. Vzrok je potrebno iskati v človeku, ne v okolju. Če je imunski sistem močan, se človeka nič ne prime, če je pa šibak, ga vsaka stvar potolče.”

► **Kako se lotevate zdravljenja teh bolezni s probiotiki?**

“Najprej telo okrepim z dvomesečno probiotično kuro. Pri tem je zelo pomembno, kateri bakterijski sev izberemo, saj vsak sev odpravlja točno določene težave. V teh dveh mesecih vzpostavim s stranko tudi določen prehranjevalni režim, s katerim se bo izognila, da bi hranila slabe, patogene bakterije. Posledično s pomočjo dobrih bakterij ohranja stabilen pH v vseh predelih telesa. Tako bo imel želodec željeni pH od 2 do 3, vagina do 4,5 itd. Samo v zakisanem telesu raste rak, to vsi vemo. Ne vemo pa, kako se izogniti temu, da zakisamo telo. V knjigi na preprost način razložim, kaj mora človek storiti, da ohrani zdravje tudi po probiotični kuri.”

► **Kako mu to lahko uspe?**

“Tako, da hrani dobre bakterije v telesu - enostavno - z zelenjavo za večerjo. (smeh) Zdrava večerja je bolj pomembna kot zdrav zajtrk; na ta način najbolj

prisluhnemo vsem našim fiziološkim procesom in najbolj spoštujemo svoje telo. Dopoldan je absorpcija v telesu stoodstotna, kar pomeni, da lahko zjutraj pojemo veliko ogljikovih hidratov in sladkarij, pa bo telo vse posrkalo in porabilo. Čez dan nas to ne bo zakisalo. Če pa bomo ista živila zaužili zvečer, se bomo zakisali, ker je popoldan in zvečer absorpcija le 30-odstotna. Telo mora ponoči odvajati toksine in ne presnavljati hrane, sicer se zakisa.”

► **V knjigi opisujete tudi primere iz vaše naturopatske prakse, predvsem učinke probiotikov pri bolnikih z rakom - tako po kot med kemoterapijo. Ali ob epidemiji rakavih obolenj ni malce preveč ambiciozno trditi, da lahko to bolezen ustavimo s probiotiki?**

“S probiotično terapijo uspešno okrepim človeka, da se lahko njegov imunski sistem bori z boleznijo in da kemoterapija bolje učinkuje, saj se izboljša absorpcija. Ljudje, ki imajo grozovite stranske učinke ob kemoterapiji - gnojne bule po telesu, izredno srbeče izpuščaje, utrujenost, slabost in podobno - se po kuri s probiotiki tako okrepijo, da vsi ti stranski učinki zdravil izginejo. Tudi njihov zdravnik je bolj zadovoljen. Probiotiki niso zelišča in ne morejo priti v interakcijo z zdravili. Seveda govorim o izredno kvalitetnih probiotikih in sevih. Parametre, kako na tržišču izbirati dober probiotik, sem opisala v knjigi. Ta terapija skupaj s prehrano in celostno naturopatsko obravnavo lahko prepreči nastanek rakavega obolenja, ali pa pacienta ojača, to vam zagotavljam.”

► **Kaj so pravzaprav probiotiki in kako jih uporabljamo?**

“Probiotični izdelki so v kapsulah, dobimo pa jih v prosti prodaji, predvsem v lekarnah. Moramo pa se zavedati, da vsak sev odpravlja točno določeno težavo, zato je pomembno, da nam strokovnjak svetuje, kateri probiotik kupiti. Napačen probiotik nam ne bo pomagal; lahko nam celo škodi. Osebno priporočam dvomesečno probiotično kuro za krepitev imunskega sistema enkrat ali dvakrat na leto. Ostalo pa je na nas - da vsak dan izberemo prava živila in v telesu hranimo dobre bakterije namesto patogenih. Probiotike uporabljamo tudi pri gripi ali prehladu, pred in po cepljenju, pri vnetju ušesa, bronhitisu, pljučnici, ko jemljemo antibiotik in celo, ko se ranimo. Pred kratkim je neki gospod stopil na žebelj, in svetovala sem mu probiotik, ki skrbi, da se rane hitreje celijo. In res se je gospodu rana zacelila v dveh dneh. Sporočil mi je, da njegov zdravnik temu kar ni mogel verjeti.”

► **Kaj želite še položiti na srce bralcem vaše knjige?**

“Ena od naturopatovih nalog je tudi, da ljudi uči, kako si lahko pomagajo sami. In prav na ta način želim pomagati bralcem svoje knjige. Povedati jim želim, da so sami odgovorni za svoje zdravje, in da vsak dan lahko v sebi hranijo zdravje ali bolezen. Na preprost način in s primeri sem tudi zapisala, zakaj in kako se telo zakisa in kako ukrepati. Odgovornost za naše zdravje je v nas samih, ne v tabletah! To je pomembno prenesti tudi mlajšim generacijam, da bodo znale izbirati hrano na policah v prodajalnah. Važno je, kaj jemo in kdaj to počnemo. Že vnaprej hvala vsem, ki bodo izbrali zdravje.”

ALJA TASI