



ŠTANDREŽ - V petek predavanje domačinke Erike Brajnik

Naturopatija, kaj je to?

»S pregledom telesa, stopala in šarenice je mogoče ugotoviti šibke točke posameznika in h katerim boleznim je nagnjen«

Kaj je naturopatija in katere težave lahko rešujemo z njeno pomočjo, bo mogoče izvedeti v petek, 10. maja, ob 20. uri v župnijski dvorani v Štandrežu. Predavala bo domačinka Erika Brajnik, ki se je po diplomi iz sociologije kulture in sinhronega italijanskega jezikoslovja na ljubljanski univerzi odločila, da se bo posvetila še študiju naturopatije. Včlanjena je v evropsko združenje naturopatov Reformed aisbl in v državno zvezo naturopatov FNNH.

Sama pravi, da se je naturopatiji približala zaradi življenjskih okoliščin. »Ko sem bila v tretjem mesecu nosečnosti, so mi odkrili napako na srcu. Skoraj bi izgubila otroka in umrla, potem pa sem bila operirana v Vidmu, in se je vse dobro končalo. Takrat so se v meni začela porajati vprašanja, kako je možno, da sem celo življenje živel, ne da bi nihče ugotovil, da imam napako na srcu? Spraševala sem se, zakaj ne znamo prisluhniti svojemu telesu, potem pa sem slučajno videla reklamo za šolo v Turinu, na kateri so kot prvi vpeljali naturopatijo v Italijo,« pravi Brajnikova in pojasnjuje, da je od vedno ljubila zelišča, kot samouk je spoznala tudi tradicionalno kitajsko medicino in refleksno masažo stopal. »Na turinski šoli običajno sprejemajo zdravnike in farmacevte; osebno sem imela za sabo humanistično izobrazbo, vendar sem v Ljubljani opravila osem-mesečni tečaj masaže Tui-na, tako da so me v Turinu vseeno sprejeli,« pravi Brajnikova in pojasnjuje, da je turinska šola zelo resna in priznana tudi v tujini. »Imamo tudi svoj deonto-

Erika Brajnik med masiranjem stopal

FOTO E.B.



loški kodeks,« poudarja in pojasnjuje, da je v naturopatiji našla, kar je iskala. »Naturopatija je preventiva; na podlagi pregleda telesa, stopala in šarenice je mogoče ugotoviti šibke točke posameznika, h katerim boleznim je nagnjen, čemu se mora izogibati. Naturopat svetuje posamezniku, ga uči in krepi njegovo samozavest, pomaga mu popraviti napake v prehrani, v načinu življenja, celo v oblačenju,« pojasnjuje Brajnikova, ki ima tudi svojo spletno stran www.saeka.si, na kateri je mogoče prebrati kaj več o njej in o naturopatiji nasploh. V roku enega leta marava prevesti v slovenščino prvo knjigo o naturopatiji.