

S pravo hrano do stabilnega psihičnega zdravja



Erika Brajnik, naturopatinja



- Zima, zima bela, vrh gore sedela pa tako je pela, da bo Mirka vzela! Zima je letni čas, ko na območju celotne Slovenije domujejo koline. Že slovenska tradicija in navada sta skladni z naravo. Čez zimo krepimo telo, ga grejemo z maščobo, ki ga, ker sta zunaj zima in mraz, več tudi porabimo! Po TKM (tradicionalni kitajski medicini) čez zimo najbolj trpijo ledvice. In prav te moramo pravilno hraniti. V svoji novi knjigi z naslovom **Naturopatski priročnik za samopomoč**, ponujam posamezniku jedilnik za vsak letni čas posebej. Tako boste v njej lahko odkrili, kako s hrano krepimo ledvice čez zimo, jetra spomladi, srce čez poletje, vranico in pljuča jeseni.
- V knjigi je tudi priročen seznam bolezni z nasveti in jedilniki, kako odpravimo lupo, psorijazo, depresijo, dermatitis, hipotirozo ... na najbolj preprost način, začnši s prehrano!

• Sledi primer ledvičnega deficita in krepitve ledvic s hrano!

- Ledvični tip človeka po tradicionalni kitajski medicini je suh, visok (sama kost in koža), bled, ima podolgovat obraz, visoko čelo, drži se krivo, je anemičen, ima podočnjake, tanke kosti in lase, ne mara neposrednega izpostavljanja soncu, hrupa, velikih množic ljudi in mrzle vode. Slabo prenaša mraz, vedno je utrujen, ker ima malo energije, veliko spi itd. Pogosto so to intelektualci, samotarji, sramežljivi, brez ambicij, želja ali samozavesti oziroma imajo tega premalo. Slabo spijo, saj imajo pogoste nočne more, zato potrebujejo ogromno spanja. So introvertirani, brez izrazite volje do življenja, negotovi, neodločni, nagnjeni k depresiji, napadom panike, prezgodnji osteoporozi itd.
- Ledvični tip je najpomembnejši od vseh tipov, saj so ledvice v našem telesu zelo pomemben organ. Tipično razmišljanje ledvičnega tipa je: "Saj je tako v redu, jaz nisem tega vreden. Ne upam si nič reči, strah me je. Ne, jaz tega ne morem, me je sram. Ti si veliko boljši, naredi ti."

• Hrana mora postati naše zdravilo!

- Priporočeni jedilnik uživajte celo zimo oziroma ob ledvičnem deficitu. Ledvični deficit ni ledvično obolenje, ampak je stadij pred tem. Pri rakavem obolenju in odpovedi ledvic odstranimo z jedilnika meso, sol uživamo samo dopoldan.
- Hrana, ki energetsko šibi ledvice: **mlečni izdelki, pšenica, sladkor, kokos, paradižnik, vsa sladila.**
- Hrana, ki energetsko krepi ledvice: **oljke, polenovka, svinjsko meso, fižol azuki, kostanj, sol.**



Naturopatski priročnik za samopomoč je najnovejša knjiga naturopatinje Erike Brajnik, ki med drugim ponuja jedilnike za vsak letni čas posebej in bralce podrobno seznanja s tem, kako se lahko telo krepi s hrano. Pozimi so najpomembnejše ledvice, spomladi jetra, čez poletje srce, jeseni pa vranica in pljuča. V knjigi je tudi seznam bolezni z nasveti, kako jih lahko odpravimo na najbolj preprost način. In ker se to začne s prehrano, so objavljeni tudi jedilniki.

Novo knjigo Erike Brajnik je mogoče naročiti samo na spletni strani www.saeka.si ali pa po telefonu 040640968.

Tedenski jedilnik za ledvični tip človeka. V nedeljo se lahko pregrešimo in jemo, kar želimo.

	PON	TOR	SRE	ČET	PET	SOB
Zajtrk 5. do 9. ure	7. uri 2x jajce in kava s sojinim mlekom 8. uri sendvič pirin kruh, kostanjeva marmelada, tahin namaz, maslo ali piškoti s cimetom	7. uri 2x jajce in kava s sojinim mlekom 8. uri sendvič pirin kruh, kostanjeva marmelada, tahin namaz, maslo ali piškoti s cimetom	7. uri 2x jajce in kava s sojinim mlekom 8. uri sendvič pirin kruh, kostanjeva marmelada, tahin namaz, maslo ali piškoti s cimetom	7. uri 2x jajce in kava s sojinim mlekom 8. uri sendvič pirin kruh, kostanjeva marmelada, tahin namaz, maslo ali piškoti s cimetom	7. uri 2x jajce in kava s sojinim mlekom 8. uri sendvič pirin kruh, kostanjeva marmelada, tahin namaz, maslo ali piškoti s cimetom	7. uri 2x jajce in kava s sojinim mlekom 8. uri sendvič pirin kruh, kostanjeva marmelada, tahin namaz, maslo ali piškoti s cimetom
Malica 10.30 uri	Jabolko, hruška, dehidriran kostanj	Jabolko, hruška, dehidriran kostanj	Jabolko, hruška, dehidriran kostanj	Jabolko, hruška, dehidriran kostanj	Jabolko, hruška, dehidriran kostanj	Jabolko, hruška, dehidriran kostanj
Kosilo 13. uri	Juha s svinjino, mesna rižota, solata s fižolom	Ješprenjka z mesom in špinača, solata in leča	Jota z mesom, telečje meso, polenta, solata z lečo	Juha s svinjskim mesom, mešano meso polpeti, riž z grahom, solata	Ješprenjka meso blitva, solata s fižolom	Zelenjavna juha z mesom, polenovka, polenta ajdova, solata in fižol
Malica 15.30 uri	Narezek brez kruha ali čičerika in cvetača, limonin sok in ščepec soli	Grah in tuna	Polenovka in fižol, limonin sok in ščepec soli	Riba in repa	Meso in leča, limonin sok in ščepec soli	Svinjski zrezek ali polenovka, limonin sok in ščepec soli
Večerja 18. uri	Jota z mesom 2x na teden krompir!	Ješprenjka	Jota z mesom	Juha	Ješprenjka	Zelenjavna juha

Primeri ledvičnega deficita iz moje ambulante

Februarja 2013 je k meni prišla gospa Milojka z Bleda. Gospa Milojka je trpela za kroničnim sinuzitisom in v enem mesecu so ji napovedali operacijo sinusnega dela. Prišla je s prošnjo in željo, da bi se operaciji izognila. Pregledala sem jo z iridoskopom, pregledala pa sem tudi ostale dele telesa. Ugotovila sem, da ima v telesu veliko sluzi. Priporočala sem ji jedilnik za ledvičnega tipa človeka, ki se ga je stoodstotno držala, in moxa terapijo, ki jo je vsak večer izvajala v predelu čela ali bolje tretjega očesa, 20 minut, in probiotike za ledvičnega tipa človeka. Enkrat tedensko si je pripravila tudi presličino kopel (o njej sem pisala v 64. številki revije Narava zdravi), glede na to, da je imela doma kad. V enem mesecu se je njeno telo preznojilo, prečistilo in razsluzilo. Iz nosnice se je spustil stari katar rumene, zelene, modre barve, kar verjeti ni mogla, da je bilo vse to v njej.

S hrano nismo proizvajali nove sluzi, staro sluz pa smo stopili z moxa terapijo. Pred operacijo je odšla gospa na slikanje glave in ugotovili so, da operacija ni več potrebna, saj je bil sinusni del čist. Gospa pa brez bolečin.

Roku je primanjkovalo samozavesti

Januarja 2010 je prišla k meni mamica s šestletnim dečkom Rokom, ki je bil zelo, zelo sramežljiv. Porod je bil rizičen, mamica pa je po porodu doživela poporodno depresijo. Takšni dogodki vsakó mlado dete zaznamujejo in mu ne vlivajo sigurnosti, kot bi jo morali. Zato takšen otrok deluje prestrašeno, negotovo in nesamozavestno. In tako je bilo tudi pri Roku. Začel je hoditi v šolo, vendar tam ni izražal svojih želja in potreb. Bil je tiho, kar so drugi rekli in želeli, mu je bilo prav. Vedno mu je bilo hladno. Morje je bilo zanj vedno premrzlo, zato ni hotel plavati, tudi sredi poletja ne. Deloval je asocialno. Pogostokrat je imel vnetje mehurja, ponoči se je kakšenkrat še polulal v posteljo.

Pričeli smo s celostno naturopatsko kuro: najprej smo uredili jedilnik za ledvični tip človeka, potem pa še probiotike primerne zanj. Trikrat tedensko so izvajali presličino kopel, pripravila sem tudi Bachove cvetne esence za samozavest,

samopodobo, nokturijo in za nevtraliziranje slabe izkušnje pri porodu. Jemal je tudi probiotike za okrepitev imunskega sistema.

V dveh mesecih se je vse uredilo, samozavest, nokturija, tudi zeblo ga ni več, saj je presličina kopel poskrbela za notranjo toploto. Predvsem pa je Rok svobodno in samozavestno izražal svojo voljo. Najprej doma pred mamo, zaradi česar je bila zelo presenečena, potem pa tudi v šoli.

Stres v glavi se zrcali v prebavi

Januarja 2011 je psihoterapevka poslala k meni gospo Marjanko iz Maribora, ki je že vrsto let trpela za depresijo in tudi antidepresive je že kar nekaj časa jemala. Rekla mi je, da brez njih ne more živeti, da jo prime tak strah, takšna panika, da jih enostavno mora jemati. Mož se ji je pred nekaj leti smrtno ponesrečil in sama je morala preživljati najstnika. Delala je v enem od trgovskih podjetij, imela je skromno plačo. Gospa se je bala, da ne bo zmogla, da bo še ona zbolela, da se sin ne bo znašel v življenju, vsega se je bala.

Ko sem jo pregledala, sem ugotovila, da ima hud ledveni deficit že iz otroštva, tudi njena mama je bila nesamozavestna, vedno naučena tako, da prikima vsakomur in da je tiho pa da potrpi. Začeli sva z jedilnikom, s presličnimi kopelmi in s probiotično kuro. Stres v glavi se namreč zrcali v prebavi. V enem mesecu je Marjanka shujšala 12 kg. Bila je srednjih let in je pojedla veliko kruha, saj je na takem oddelku v trgovini tudi delala. S kuro pa se je morala kruhu skoraj odpovedati. Prej je tega uživala štirikrat na dan, sedaj pa samo enkrat. In tudi to je bil razlog, da je za toliko kilogramov shujšala. Dodala sem ji še zelo močne Bachove kapljice. Gospa se je v enem mesecu tako močno psihično okrepila in stabilizirala, da sta s psihoterapevko in zdravnico začeli zmanjševati uporabo antidepresivov; v štirih mesecih se jih je popolnoma znebila.

Psihoterapevka še pošilja paciente k meni, saj sedaj ve, da je hrana ključ do stabilnega psihičnega zdravja. Zdrav um v zdravem telesu!

Zaradi varovanja osebnih podatkov so imena in kraji izmišljeni.

Vsi ostali jedilniki v knjigi Naturopatski priročnik za samopomoč na www.saeka.si!