

Drenaža tkiv in organov v naturopatiji



Erika Brajnik
Naturopatinja.
www.saeka.si

Naše telo nam pove vse, samo prisluhniti mu moramo oziroma se ga naučiti opazovati, da bomo vedeli, kaj nam sporoča. Posledično lahko ukrepamo. Veliko ljudi pozna razstrupljanje organov, ki se navadno izvaja v spomladanskem času. Poleg razstrupljanja, ki poskrbi za to, da se telo kar najbolje prečisti, pa je pomemben dejavnik drenaža.

ŠTIRI FAZE ZASTRUPljanJA

Večina pozna limfno drenažo, ko z določeno masazo spodbudimo mikrocirkulacijo limfe. Malokdo pa pozna drenažo tkiv in drugih organov telesa. Oziroma malokdo ve, kaj drenaža sploh je. Ko govorimo o razstrupljanju telesa in o drenaži, moramo najprej razumeti, kako se telo sploh zastruplja.

V naturopatiji poznamo štiri faze zastrupljanja:

- 1.** Telo zaradi starosti, bolezni, izgorelosti, stresa, nepravilne prehrane idr. postane šibko. Organ, ki bi moral strupe odvajati iz telesa (jetra, ledvice, pljuča, vranica itd.) ima premalo energije, zato strupov iz telesa ne odvaja več skozi znoj, urin, blato, ampak ti ostajajo v telesu.
- 2.** Tako nastopi vnetje. V tem primeru se strupi iz zraka, vode, tekstila, hrane in okolja usedejo v tkiva in tkiva postanejo trda, vnetja, boleča. Lahko se kaže kot

bolečina v križu, vratu, kot katar, kot izcedek iz nožnice, vročina, mastni lasje, prhljaj, lipomi, izpuščaj itd.

- 3.** Če tako stanje traja dolgo, nastopi faza impregnacije. Strupi prodrejo fosfolipidno bariero, prodrejo v celico in motijo normalno celično delovanje. V tej fazi se zgornje stanje samo poslabšuje in bolečine so neznosne, kašelj je vedno manj obvladljiv, lasje so že tako mastni, da jih moramo umivati vsak dan, izcedki iz nožnice so vedno bolj temni in smrdeči, lipomi so vedno večji itd.
- 4.** Če tudi v tem primeru ne urgiramo, preidemo v fazo degeneracije, to so globoke poškodbe celice. Celica je poškodovana in encimatske reakcije se tam ne izvajajo več. V celico pride informacija, iz nje pa odide napačna informacija, saj jo strupi uničijo.

CILJ JE VZPOSTAVITEV HOMEOSTAZE V TELESU

Strupi se torej usedejo v vse predele – celice našega telesa, ne samo v organ.

Z razstrupljanjem prečistimo samo organ, smiselno pa je prečistiti in počistiti vse celice našega telesa, ne samo organ. Zato je smiselno, da pred razstrupljanjem izvedemo drenažo telesa.

Cilj drenaže je spet vzpostaviti homeostazo v telesu, tako da izločimo strupe, in sicer po tem postopku: iz celice gredo strupi v tkiva, iz tkiv skozi organ filter in skozi organ filter iz telesa ven.

Naj dam primer: če imamo razmetano in umazano kuhinjo, moramo najprej pomesti in počistiti vse površine, ne samo štedilnik, kjer dejansko kuhamo. Če so tla kopalnice umazana, moramo pomesti celo stanovanje, ne samo kopalnico, saj bomo nesnago prenesli iz drugih prostorov nazaj v kopalnico. Enako se dogaja z našim telesom: če je naš organ filter šibak in ga prečistimo, ne bomo dosegli učinka, saj strupi ne bodo odšli iz telesa, strupe moramo prej pomesti na kup, se pravi izvesti drenažo tkiv in šele potem izvesti razstrupljanje organa.

Kot sem omenila, so strupi v laseh, ki so mastni, v vratu, ki je trd, v nožnici ki je vneta, najprej moramo počistiti tkiva, izvesti drenažo, da preidejo strupi do organa in potem jih iz organa spravimo iz telesa z razstrupljanjem. Naturopat gleda na človeka celotno, ne ozira se na določen organ, ampak opazuje celotno telo.

KAKO IZVAJAMO DRENAŽO ORGANOV IN TKIV?

Z določenimi aparati, ki so temu namenjeni, z zelišči, kot je na primer njivska preslica, in tkivnimi solmi, kot so silika (silicijev dioksid), natrijev sulfat in natrijev klorid. Vse omenjene tehnike pomagajo pri regeneraciji celice, da se osvobodi strupov.

Drenaža je terapevtska tehnika, ki iz telesa odvaža katabolite (iz prehrane, zdravil), ki zajema blago stimulacijo organov filter (jetra, ledvice, pljuča, črevesje, mehur itd.).

Ko izvajamo drenažo telesa, izvajamo tudi drenažo limfe, ki prenaša hranila skozi celotno naše telo, tako lahko prečistimo ves limfni sistem, preden se spoji in steče v vene. Limfni sistem se upira presežku nalaganja tekočin v telesu, pomaga nam uravnati

telesne tekočine v organih. Limfni sistem je sestavljen iz ožilja, ki spominja na vensko in arterijsko, razlika pa je ta, da limfe ne poganja srčni utrip, ampak mišičevje. Delovanje mišic, krčenje in raztezanje spodbuja cirkulacijo limfe.

RAZLIKA MED DRENAŽO IN RAZSTRUPLJANJEM

Razlika med drenažo in razstrupljanjem je naslednja: razstrupljanje je bolj kratkoročna terapija, hitrejša in zahteva od telesa več energije. Drenaža je bolj občasna, bolj globinska, manj travmatična in telesu dovaja veliko energije, ne zahteva od telesa nič energije, mu nič ne odvzame. Drenaža ima veliko manj stranskih učinkov kot razstrupljanje, drenažo se priporoča vsakomur in je veliko učinkovitejša, saj telo celotno bolj temeljito prečisti. Drenaža, ki ji sledi razstrupljanje, je priporočena v spomladanskem času v ciklu vsaj pet tednov.

DRENAŽA VEZIVNEGA TKIVA JE PRVI KORAK, DA SE TELO UČINKOVITO PREČISTI

Vezivno tkivo je tisti del telesa, na katerem naturopat največ dela in kjer lahko najučinkoviteje vpliva na vse telesne procese. Gube, celulit, strije in bolečina so izrazi telesnega stanja prek vezivnega tkiva. Vezivno tkivo lahko razumemo tudi kot sistem komunikacije telesa, saj to tkivo povezuje mišice, kosti in organe, skratka komunikacija teče preko njega po vsem telesu. Celice vezivnega tkiva, fibroblasti, ki so v kosteh, v hrustancu in v organih, proizvajajo kolagen. Fibroblasti sestavljajo tako imenovano matriko, bazično tekočino, kjer se so celice imunskega sistema, celice živčnega sistema, maščobne celice. V tem predelu tkiva se pogosto pojavi bolečina, ki jo pa zdravnik nemalokrat povezuje s starostjo, stresom ali reče, da je bolečina psihosomatskega izvora. Vezivno tkivo je kot mreža, ki se prepleta skozi celotno telo, obdaja in prodre v vse organe: črevesje, srce, jetra, vene in celo možgane. Vezivno tkivo mora ohraniti svojo prožnost, zaradi poškodbe ali pa zaradi pomanjkanja gibanja se lahko pojavijo bolečine in tudi huda obolenja.

Pljuča: Vezivno tkivo pljuč zagotavlja prožnost, če prožnosti ni, se lahko v tem predelu pojavi bolečina.

Srce: Ko srčna mišica popušča, je dokazano, da je vezivno tkivo poškodovano.

Črevesje: Vezivno tkivo črevesja se odziva in vpliva tudi na sindrom razdražljivega črevesja. Mielinska ovojnica je sestavljena iz treh plasti vezivnega tkiva, ki prekrvavijo možgane. Revmatoidni artritis je patologija, vezana na poškodbo vezivnega tkiva.

VZROKI BOLEČINE TOREJ NISO SAMO V MIŠICAH IN SKLEPIH, AMPAK V VEZIVNEMU TKIVU

Vezivno tkivo je najmočnejši čutni organ našega telesa, kar 80 % živčnih končičev se konča v vezivnem tkivu. Pri bolečini križa, rame idr. je del telesa trši, kar pomeni, da je prožnost vezivnega tkiva manjša. Vzroki bolečine torej niso samo v mišicah in sklepih, ampak v vezivnem tkivu in njegovi prožnosti. Krčne žile, bruksizem, bolečine črevesja, pljuč, kolka, kolena lahko izvirajo zaradi okrnjene elastičnosti vezivnega tkiva, najhujši stadij okrnjenosti vezivnega tkiva je rakavo obolenje.

Zdravje je odvisno od tega, koliko so prožna naša tkiva. Sestavni deli vezivnega tkiva so v matriki, sestavljeni iz vezi proteinov in sladkorjev. Vezivno tkivo je tesno povezano z limfnim sistemom, zato se ju navadno obravnava skupaj. V tem tkivu so tudi encimi, hormoni, protitelesa itd. Fibroblasti imajo dve poglavitni nalogi v luči protibolečinske kure, in sicer to, da določajo, ali bo tkivo trdo ali mehko in ali bo prožno ali togo. Fibroza je obolenje, ko fibroblasti ne delujejo pravilno in proizvajajo preveč kolagena, takrat predel telesa otrdi. Vezivno tkivo dejansko sodeluje tudi pri rasti rakavega obolenja. Dobra drenaža vezivnega tkiva je predpostavka za zdravje. Naturopat obravnava vezivno tkivo kot organ, ki prenaša po telesu hranila in kot depozit strupov.

Nekateri znanstveniki zatrjujejo, da je vezivno tkivo tisto, ki uravnava homeostazo celotnega telesa ter povezuje našo notranjost z zunanjim okoljem. Ko je vezivno tkivo zdravo, je naš imunski sistem močan, saj smo celota in naše telo je povezano. Skozi vezivno tkivo celice našega telesa komunicirajo z okoljem.

Celice našega telesa delujejo pravilno, če je vezivno tkivo zdravo, zato je priporočeno izvesti drenažo telesa vsaj enkrat letno.