



Hrana mora postati naše zdravilo

*Erika Brajnik je prva
naturopatinja v Sloveniji.
Članica največjih
in najuglednejših
mednarodnih
naturopatskih združenj,
med njimi Reformed aisbl,
Fenaco in I.C.N.M., je
tudi ustanoviteljica prvega
slovenskega naturopatskega
centra Saeka v Ajdovščini.*

Zvsakodnevnim delom želi pomagati ljudem najti vzroke za bolezenska stanja, jim poda roko, ko uradna medicina odpove, in pomaga odpraviti težave, da lahko zaživijo zdravo in srečno življenje. Pri svojem delu sledi načelu, da je črevesje najpomembnejši organ za zagotavljanje zdravega organizma, zato v obravnavo pacientov vključuje probioterapijo, pregled z iridoskopom, floriterapijo z Bachovimi esencami, terapijo moxa in ventuzo, mineralogram ter TKM.

Naturopatija je v Sloveniji dokaj neznana veda. Kako naturopat deluje?

Naturopatija je relativno nova veda v Sloveniji, je pa že dolgo poznana v drugih državah, kot so Italija, Hrvaška, Avstrija in Nemčija.

Naturopat išče vzroke bolezenskega stanja ter jih celostno odpravlja. Naturopat svetuje posamezniku, kako naj odpravi določeno težavo, ki jo je ali pa je tudi ni diagnosticiral zdravnik. Naj podam en primer izmed številnih: osebi razbija srce in ultrazvok srca ne pokaže nobene težave, takrat zdravnik ne ve, kako bi človeku pomagal, kako lahko to odpravi. Naturopat ne izključuje uradnega medicinskega zdravljenja, ampak ga dopol-

njuje, saj zdravnik sledi človeškemu zakonu znanosti in medicine, naturopat sledi naravnemu zakonu duha in energije.

Naturopat torej krepi posameznika, in sicer začeni s vsemi fiziološkimi procesi, ki potem podkrepijo še psihične. Ko je posameznik (otrok, dojenček, najstnik, nosečnica, bolnik, starostnik) krepak, se lažje bori proti bolezni oziroma se ga ta ne 'prime'.

V svoji knjigi Probiotiki, imunski sistem in rak razvijate tezo, da je v črevesju ključni sedež imunskega sistema, prisegate na probioterapijo, saj pravite, da deluje tam, kjer nastane več kot 90 % vseh bolezni, to je v črevesju.

Že kot študentka naturopatije sem ugotovila, da je črevesje zelo pomemben in tudi zelo neraziskan organ. Od ust do anusa je najmanj 600 kvadratnih metrov absorpcijskih površin, ki so ključne, saj se prek njih vsrkavajo minerali, vitamine, celo učinkovine zdravil! Absorpcija pri veliki večini ljudi ne deluje dobro oziroma jo je treba krepiti, negovati, bakterije je treba pravilno hraniti. Predvsem s probioterapijo. Hrana mora postati naše zdravilo.

Pri onkoloških bolnikih imam odlične rezultate, saj si lahko zelo lajšajo stranske učinke kemoterapije, prav tako tudi pri krepitevi telesa pri težavah z zanositvijo, pri blaženju težav pri revmatskih obolenjih bolečina ponikne v dobrih dveh mesecih, pri lupusu, dermatitisu, depresiji, demenci, epilepsiji, črevesnih obolenjih, obolenjih želodca, jeter, pljuč, srca idr.

Naturopat pomaga človeku doseči, da on nadzoruje svoje telo, in ne telo njega. Da se ne poti, ko spi, da se mu lasje ne mastijo vsak dan, da znoj ne smrdi, da nima zadaha iz ust, da spi normalno, da nima bolečin ipd. Vsako nenadzorovanje telesa predpostavlja strah, strah pa samo odpira vrata bolezni. Če ne vemo, kaj nam je, kako naj se borimo? Proti čemu?



Jesensko- zimski naturopatski jedilnik

ZAJTRK med 5.00 in 9.00

- Možnost 1: palačinke in kava
- Možnost 2: jajca in pirin kruh

MALICA ob 10.00

1 jabolko

KOSILO ob 13.00

- Kokošja juha, svinjsko meso, riž, solata, leča

POPOLDANSKA MALICA OB 15.00

- Lahko le eno živilo ali kombinacijo: jajce (če ni bilo zjutraj), leča, polenovka, svinjsko meso (če ni bilo ob 12.00), zelenjava

VEČERJA DO 19.00

- Ješprenjka brez krompirja.

Za zagotavljanje in ohranjanje zdravega ter močnega organizma je po vašem mnenju treba skrbeti z ustrezno prehrano, saj določeni fiziološki procesi potekajo ob točno določenih urah v dnevu. Kakšne so značilnosti diete, ki jo svetujete?

Učila sem se o različnih prehranjevalnih načinih, kot so krono dieta, dietetika po tradicionalni kitajski medicini, paleodieta, dieta po glikemičnem indeksu, dieta po krvnih skupinah, ločevalna dieta, glede na letni čas, po morfoloških tipih ljudi ipd.

Iz vseh teh načinov sem izluščila znanje, ki ga svetujem posamezniku, ko pride k meni na pregled. Torej personalizirani prehranjevalni režim, ki se ga posameznik drži, dokler se v telesu ne uravnajo telesni procesi. Navadno je tako: toliko let, kolikor ima človek težavo, toliko mesecev se mora diete držati. Poleg pravilne prehrane svetujem še določene vaje, ki krepijo organ v deficitu. Tudi Bachove cvetne esence, če je veliko psiholoških blokad, in probioterapijo za začetni zagon in pravilno absorpcijo hranil.



Kakšna pa je zdrava naturopatska sladica?

Jesenska naturopatska sladica mora vedno biti zaužita do 9.00 zjutraj; med 5.00 in 9.00 zjutraj je čas za zajtrk po krono dieti zaradi delovanja avtonomnega živčnega sistema in posredno zaradi absorpcije. Primer naturopatske sladice so palačinke iz riževe moke s kostanjevo marmelado.

Pozimi za mrzle roke in noge svetujete presličino kopel vsaj enkrat na teden. Zakaj je preslica tako koristna?

Preslica je prarastlina, ki ima koristno lastnost krepitev ledvic. V zimskem času so ledvice najbolj izpostavljene, velikokrat jim je mraz.

Kako prepoznamo deficit ledvic?

Oseba, ki ima ledvice v deficitu, večkrat občuti žejo. Ledvica je v deficitu, ko je oseba izrazito zmrzljiva, nesamozavestna, ko se poti v roke in noge, ko ima vnetja mehurja, lahko ledvične kamne, pri težavah z zanositvijo, v vseh teh primerih je prej omenjeni jedilnik primeren v kateremkoli letnem času, za vse druge pa jedilnik velja čez dva zimska meseca.

Letos je bila predstavljena vaša nova knjiga Naturopatski priročnik za samopomoč, ki izide konec novembra. Zakaj ste se odločili za nov knjižni podvig?

Na vaših policah je tudi uspešna knjižica Probiotiki, imunski sistem in rak.

Dnevno prejmem 100 e-poštne sporočil ljudi, ki mi pišejo in prosijo za pomoč in nasvet. Ko imam čas, brezplačno svetujem prek elektronske pošte, veliko ljudem sem tako že pomagala in prav zato je nastala ideja o knjigi. V njej so opisani vsi tipi ljudi, vsak tip je potrjen določenim boleznim, v knjigi je pet tedenskih jedilnikov, vsak za določen tip človeka za določen letni čas. Knjiga vsebuje še kazalo bolezni in ne kategoriziranih težav, ki jih posameznik ima. Poleg jedilnika so tudi svetovani probioterapije, vaje in ostala naturopatska priporočila za samopomoč za vso družino od dojenčka do starostnika. Abecedno kazalo bolezni torej. Tako si lahko posameznik res lahko doma pomaga, začenši v kuhinji!

SAEKA
Naturopatski center Erike Brajnik

Več na spletni strani
www.saeke.si in FB-strani
Naturopatski center Saeka.