

KAJ TELO KREPI in mu ne škodi

Krepitev telesa je izredno pomembna. Dokler se telo ne okrepi, je nemogoče, da se pozdravi.

Po naturopatskem deontološkem kodeksu je prvo izmed pravil, da naturopatska terapija ne sme škoditi, ne sme imeti stranskih učinkov. Zato bi vam rada predstavila nekaj primerov, kako naturopat krepi telo posameznika, ne da bi mu škodoval.

KOENCIM Q10

Koencim Q10 je odličen antioksidant, ki krepi srce in ožilje, njegova raven pa z leti upada. Prvi vzrok smrti na svetu so še vedno bolezni srca in ožilje. Na Japonskem so že v drugi polovici prejšnjega stoletja dokazali, da koencim Q10 telesu ne more škoditi, ampak ravno nasprotno. Znanstvene raziskave so pokazale, da si po 40. letu starosti z občasnim dovajanjem

koencima Q10 v telo (4 mesece na leto) za 50 % zmanjšamo možnosti povišanega holesterola v krvi oziroma za 70 % možnosti povišanega krvnega tlaka. Kdor jemlje tablete za tlak, ki vsebujejo statine, mora nujno

dnevno uživati koencim Q10, saj statini nižajo naraven nivo koencima Q10 v krvi. LTa deluje v našem telesu kot antioksidant, torej pobija proste radikale. Če ga ni, srce trpi. Posredno tableta za tlak z vsebovanimi statini škodi srcu, zato je pomembno, da istočasno s tableto za tlak jemljemo koencim Q10, saj na ta način izničimo edini stranski učinek, ki ga ima tableta za tlak za naše telo.

Lahko trdimo, da si s koencimom Q 10 dolgoročno krepimo srce. Torej mu ne brez vzroka nekateri pravijo kar iskrica življenja. Koencim Q10 ne more škoditi človeku; dinamizira kri in jo osveži, posledično srce bolje ter lažje deluje.

Naturopat išče pri človeku zdravje, ne bolezni. Človeka in njegovo telo krepi do najvišje možne mere, saj se lahko samo močno telo uspešno bori proti bolezni, šibko pa tega ne zmore. Že pogovor pravi, da se na zdravo telo nič ne prime, na bolno ali šibko pa vsaka malenkost.



Erika Brajnik
naturopatinja
www.saeka.si

In ravno zato bi moral vsak posameznik po 40. letu starosti uživati koencim Q10, saj ta nikakor ne more škoditi, štejemo ga za nekakšen »vitamin za srce«.

PREBAVNI ENCIMI

Drugi primer integracije, ki vsekakor ne škoduje, so prebavni encimi. Že samo ime nam pove,

Znanstveno je bilo dokazano, da so pacienti ob vsaki operaciji srca in ožilja okrevali še enkrat hitreje, če so po operaciji jemali koencim Q10.



Po končani integraciji probiotikov je treba stanje evbioze v črevesju vzdrževati, in sicer je s primerno prehrano, ki predvsem vključuje zdravo večerjo.



da sodelujejo pri prebavi, v našem telesu pa jih proizvaja vranica. Med samim žvečenjem hrane v ustih posredujemo vranici prvi signal, saj ji povemo, katere prebavne encime naj proizvede – tiste za razgradnjo ogljikovih hidratov, beljakovin, maščob idr. Če vranica ni dovolj močna, ne utegne proizvesti zadostne količine prebavnih encimov, ki bi v želodcu začeli z razgradnjo hrane. Šibka vranica se nam v telesu kaže z napihnjenim trebuhom po jedi (prebavni encimi delujejo v želodcu), postanemo utrujeni, predvsem med 15. in 17. uro popoldne. Takrat je po TKM (tradicionalni kitajski medicini) ura vranice, saj je v tem obdobju ta organ najaktivnejši.

Če sami dovajamo v telo prebavne encime, pospešimo prebavo in vranici olajšamo delo. Trebuh se nam ne bo napihnil, prebavni cikel bo bolje deloval in popoldne ne bomo več toliko utrujeni. Telo bo porabilo manj energije za proizvodnjo encimov in bo razgradilo več hrane, zato je smiselno prebavne encime dovajati po obilnejši pojedini. Če naredimo kuro 1-krat letno po 3 mesece, prebavni encimi vsekakor ne morejo škodovati, našemu telesu pa prihranijo energijo in spodbudijo presnovo, skratka dovajajo življenje.

Po drugi strani pa lahko tudi privilegiramo hrano, bogato s prebavnimi encimi, to je surova zelenjava, predvsem kalčki vseh vrst, živa mlada hrana, ki krepi telo in mu ne more škoditi. Prebavni encimi so termično občutljivi, zato jih v kuhani zelenjavi ne najdemo. Encimi krepijo telo in ne škodijo, ljudje pa jih premalo poznamo in jih premalo uporabljamo.

PROBIOTIKI

Tretja najpomembnejša integracija za naše telo je probiotična. Obstaja neizpodbitno dejstvo, da je kar 60 % celic imunskega sistema v črevesju, ki nima samo

funkcije uravnavanja prebave, temveč tudi krepitve imunskega sistema. To je potrjeno, vendar znanost se zadnja leta opira in raziskuje še dlje – kako se lahko s pomočjo probiotičnih bakterij odpravi ali zavre določene bolezni, med katere spada tudi rak. Lahko trdimo, da ima 90 % bolezni svoj začetek v črevesju, saj je tu sedež naše imunosti. Bolno telo je znak nepravilnega delovanja imunskega sistema, zato ga moramo krepiti.

Probiotična integracija je smiselna 2-krat letno po 2 meseca, in sicer s probiotičnimi bakterijami, ki odpravljajo patogene glive v telesu in krepijo imunski sistem, na primer: *Saccharomyces boulardii*, *Lactobacillus Acidophilus*, *Lactobacillus Lactis*, *Lactobacillus Casei* idr. Za probiotično delovanje izdelka potrebujemo določeno količino dobrih bakterij, in sicer 1 milijardo, ki bodo naselile črevesje in v njem vzpostavile trajne kolonije, za kar pa probiotični izdelek potrebuje 2 meseca. Zaradi tega razloga je vredno jemati probiotike neprekinjeno 2 meseca v letu. Probiotiki bodo v črevesju uredili absorpcijo hranil in okrepili imunski sistem. Ubili bodo patogeno kandido v telesu in druge slabe bakterije – streptokoke, *Escherichia Coli*, *Helicobakter Pylori* idr. S hrano moramo hraniti dobre bakterije, pri tem pa moramo biti pozorni predvsem na večerjo, ki mora biti zdrava, bazična, zelenjavna. Samo z vlakninami hranimo dobre bakterije v črevesju. Sladkor in ogljikovi hidrati pa hranijo slabe, patogene

bakterije. Ko te v telesu porastejo, nastopi bolezen oz. se začne vzpostavljati nepravilna absorpcija, ki zavira zdravje in privilegira rast bolezni, ki se lahko čez leta sprevrže tudi v degenerativno obolenje.

Hipokrat, oče medicine, je bil prvi, ki je rekel, da svetovanje zdravilca ne bi smelo biti nikdar tako, da bi človeku lahko škodilo. Vsak naturopatski napotek mora biti brez stranskih učinkov, svetovanje pa mora posameznika samo krepiti.

Nekateri avtorji trdijo, da je dolžina našega življenja odvisna od encimatskega potenciala organizma.

Uradna medicina deluje simptomatsko, torej odpravlja bolezenske znake, ali operativno, ko določen pokvarjeni del zamenja z

novim brez upoštevanja stranskih učinkov oziroma brez preventivnega delovanja. Pomembno je, da določene »tablete« jemo občasno, vendar ne smejo imeti stranskih učinkov; na takšen način bomo učinkovito krepili organizem. Zato moramo biti previdni pri njihovi izbiri. Opisana integracija pa je zdrava, krepi organizem in mu ne more na nikakršen način škoditi! Išči zdravlje!

