

Naturopat razlaga, uči, spodbuja, usmerja



Erika Brajnik, naturopatinja



- Naloga dobrega naturopata je tudi ta, da človeka spodbuja, usmerja in ga uči, kako upravljati, si razlagati in razumeti življenje. Vsaka bolezen predstavlja klic duše na pomoč. Vsako bolezen posebej je treba razumeti. Danes so naša telesa materialno sita ali bolje presita, naše duše pa hrepenijo po duhovnem bogastvu, za katerega pa je v današnjem svetu vedno manj časa. Socialno okolje in ritem življenja mu ne namenjata nobenega prostora. Treba si je vzeti čas zase in za svojo dušo, kar današnji svet krvavo potrebuje, kolektivna podzavest pa po tem hrepeni.
- Da ne bi prišlo do napačne interpretacije – za čas zase ni treba zapravljati denarja (spa centri ali programi meditacije), ampak si ga lahko čisto preprosto priskrbimo doma, in sicer z izbiro prave hrane, ki bo nahranila naše telo na pravilen način. Ko gremo v trgovino, izbirajmo hrano s srcem, da nahranimo naše telo in dušo. V tem letnem času bomo na policah trgovine pogosto izbirali koromač, ki krepi jetra in nam posledično vliva potrpežljivost. Če so namreč jetra v deficitu, se v obnašanju to izraža z izjemno nepotrpežljivostjo in živčnostjo.
- Svoje telo in dušo lahko poslušamo tudi z izvajanjem preslične kopeli, ki razstrupi in krepi telo, ali ob pomladanskem solsticiju moxa terapija, ki razsluzi in krepi telo. Obe terapiji lahko izvajamo doma 20 minut na dan; na ta način naredimo nekaj zase, se poslušamo in krepimo svoje telo. Pokažimo svojemu telesu, da ga imamo radi, da ga spoštujemo in si prizadevamo za svoje zdravje. Vsako takšno prizadevanje se še kako obrestuje!
- Pri vzpostavljanju harmonije in poti do sebe, do lastne duše, pomagajo tudi Bachove cvetne esence, ki predstavljajo pravo tolažbo za dušo. Bachove kapljice nikakor ne morejo škoditi. Postopoma namreč pomagajo duši, da premosti vse blokade in razume bistvo bolezni. Če se iz slabe izkušnje nekaj naučimo, postanemo močnejši, samozavestnejši in bolj zdravi kot prej. Zgodba o preboleli bolezni se tako kaže kot pozitivno opravljen življenjski izpit rasti in krepitve.
- Bolezen nam mora predstavljati izziv za napredek, rast, ne pa točko zastoja in brezupa.

Drenaža ali razstrupljanje telesa?

- Ker spomladi veliko beremo o razstrupljanju, bi se najprej zaustavila pri tem, kako se dejansko zastrupljamo. Žal skoraj z vsem, kar nas obdaja: z zrakom, vodo, zemljo, hrano, zdravili, stresom (ki je kriv za vse, za kar ne najdemo rešitve), radioaktivnostjo, elektromagnetnim valovanjem in še bi lahko naštevali. Toksini so vidni v očesu; vse, kar se "usede v naš iris, je odsev naše psihofizične notranjosti in nam pove, koliko vitalne energije ima človek v sebi". Kaj storiti, da bi nam strupi čim manj škodili? Telo moramo okrepiti, da se bo znebilo toksinov. Za primer vzemimo jetra, o razstrupljanju



Več o prijavi na kongres,
programu in Združenju
Naturopatov Slovenije na
www.naturopatija.org

Pohitite število mest je omejeno!

1. NATUROPATSKI KONGRES SLOVENIJE

V Ljubljani, v Austrija Trend Hotelu, bo v soboto, 16. aprila 2016 potekal 1. celodnevni naturopatski kongres Slovenije, z mednarodnimi predavatelji, predstavniki World Naturopathic Federation, velikimi, močnimi, načelnimi predavatelji in naturopati, ki živijo in delajo v naturopatskem duhu že vrsto let.

Dogodek je izjemnega pomena za Slovenijo in za prihodnost naturopatije v mali perspektivni in znanja željni Sloveniji.

Izvedeli boste kako najti skriti naturopatski zaklad - oziroma naše naravno naturopatsko bogastvo v Sloveniji - in kako ga gojiti.

Toplo vabljeni.

katerih je še največ govora spomladi. Da so jetra oslABLJena, v "deficitu", je več znakov: spomladanska utrujenost, težavno jutranje zbujanje, nezdrava barva kože, madeži na njej, mastni lasje, jutranja zabuhlost, nočno potenje. To še ni bolezen jeter, so le simptomi, ki pa jih je treba odpraviti, in sicer s krepitvijo jeter; najprej s primerno hrano: zmanjšati moramo npr. njeno količino in urediti svoj jedilnik, s tem da vanj damo t. i. grenko hrano (radič, regrat, koprivni čaj, artičoke, koromač, janež). Hrana, ki šibi jetra, pa je npr. kava, čokolada, oreščki, ker so predelani na nezdrav način. Če se temu odpovemo, nam bo takoj boljše.

Deficit se lahko začne z menopavzo

Pri ženski je ta deficit najpogostejše prisoten v menopavzi, saj ji zmanjka tisto mesečno "prečiščevanje", menstruacija. Ker mora telo ohraniti neko homeostazo, odlaga toksine v kožo, lase, nohte itd. Z leti (odvisno od vitalne energije telesa, stila življenja in prehranjevanja) se ta deficit jeter lahko spremeni v bolezen. Zdrava jetra predelajo toksine in jih odvažajo iz telesa skozi telesne tekočine (znoj, urin, blato). Če so šibka, pa tega ne zmorejo. Toksini se zato ustavijo v telesu in tako lahko dobimo npr. vnetje sluznice, luskavico, bolečine v križu, vratu ... Telo toksine izloča v kožo in posledično nastanejo madeži, zatrdine, prisotne so starostne lise ali migratorne bolečine ali bolečine v križu, vratu ipd., skratka, vse nas boli. Vse naštetu predstavlja prvo fazo zastrupljanja. Toksini preidejo v telo, ker jetra nimajo energije, da bi jih izločila.

Impregnacija

Druga faza zastrupljanja je impregnacija: toksini prodrejo fosfolipidno pregrado in gredo v posamezne celice ter motijo njihovo delovanje. Tedaj občutimo močnejše bolečine in takrat že posežemo po katerem od zdravil. Če jemljemo protibolečinsko zdravilo ali mažemo kožo s steroidnim mazilom, jetra še bolj oslabimo, in svoje naloge ne morejo dobro izvajati. Zato pademo v fazo degeneracije in jih še dodatno šibimo – celica je tedaj poškodovana, v celico pride informacija, iz nje pa gre napačna, ker jo toksini izmalijo. Iz tega nastopi kroničnost. Naturopat pri tem vedno išče prvi vzrok, zaradi katerega so se težave sploh začele.

Jetra lahko okrepimo s hrano

Kakšna pa je razlika med drenažo in razstrupljanjem organa? Drenaža ima za cilj vzpostaviti homeostazo v telesu, da le-to izloči toksine, iz celice v tkiva, iz tkiv skozi organ in iz telesa ven. Razstrupljanje pa je druga faza, ko delujemo na organ, ki mora imeti energijo, da se razstrupi, drugače je vse zaman. Naše telo je namreč psihofizična celota in vsak organ ima svoje emocije. Z jetri so povezane jeza, nepotrpežljivost, razdražljivost, vzkipljivost in tudi migratorne bolezni. Ko okrepimo jetra, občutimo notranji mir. Osebo vsekakor podpiram bolj drenažo, saj je ta najpomembnejša za razstrupljanje, pa še sami jo lahko izvajamo s samomasažo, s kopelmi, npr. presličino, ki mehča določene predele in sproži mikrocirkulacijo. Jetra lahko okrepimo s hrano, da bodo lahko opravljala svojo funkcijo brez težav: odpovemo se kavi, izogibamo se živilom, ki jih obremenjujejo (otroci zamastijo jetra s sendviči,

pico, bureki ...), popoldne je boljše dajati prednost proteinom, beljakovinom in ne ogljikovim hidratom.

Na ta način najbolj spoštujemo naravno delovanje telesa, simpatični in parasimpatični avtonomni živčni sistem. Oba urejata vse telesne procese, na katere naj ne bi vplivali, a dejansko lahko. Dopoldne je aktiven prvi (od 3. ure zjutraj do 15. ure), ko je absorpcija v telesu 100-odstotna. Ta sistem je aktivnejši v prvi polovici življenja, v drugi polovici dneva in noči (pa tudi življenja), ko mora telo odvajati toksine iz telesa, pa je aktiven parasimpatični avtonomni živčni sistem. Takrat je absorpcija zgolj 30 % (npr. zjutraj popita kava škodi 20 %, popoldne pa 80 %, enako velja za sladkor). Ko pade noč, mora telo počivati in odvajati toksine in ne presnavljati naše obilne večerje!

