

Naturopatinja Erika Brajnik



Intervju: Erika Brajnik

Erika Brajnik je diplomirana naturopatinja, ki že vrsto let deluje v Sloveniji. Naturopatija jo navdušuje, v njej vidi smisel krepitve vseh fizioloških procesov posameznika, saj je čar naturopatije prav ta, da išče vzrok bolezenskega stanja. Naravna medicina nadomešča uradno; če imamo glavobol, bo naravni zdravnik ublažil glavobol z zeliščem namesto z uradnim zdravilom. Naturopat pa tega ne dela – ne nadomešča zdravnika, ampak ga dopolnjuje. Naturopat bo iskal vzrok glavobola, ki bo verjetno v veliki večini primerov izhajal iz želodca oziroma prebavnega trakta in bo tam začel delovati – najprej s prehrano!

Naturopatinja Erika Brajnik trdi, da mora hrana postati naše zdravilo. Najmočnejša »kemoterapija« je prehrana.

S hrano dajemo našemu telesu navodila, kako naj deluje, saj je hrana vir energije in energija je življenje. Tako zatrjuje Erika Brajnik.

Hrana mora postati naše zdravilo, naturopat pa posamezniku predvsem svetuje, kako naj se prehranjuje glede na težavo, ki jo ima, da ne bo zakisal in zaslužil svojega telesa.

Odlične rezultate je že dosegla v Domu ostarelih Dosor, kjer so v projektu Naturopatske krepitve posameznika sodelovali s celotno ekipo sester, kuharjev, terapevtov in posredno še zdravnika. Naturopatinja je pet stanovalcev doma pregledala in svetovala naturopatske tehnike krepitve telesa, ki vključujejo ustrezno prehrano, vadbo in pro-bio terapijo, torej uravnavanje črevesne mikroflore in posredno absorpcije hranil.

V dveh mesecih se je 79-letniku, 81- in 67-letnici uravnala krvna slika, holesterol je skočil v meje normale, vrednost trigliceridov

se je uravnala, pritisk se je normaliziral, shujšali so, pridobili več energije, stanovalci so lahko celo s privoljenjem zdravnika opustili določena zdravila, ki naj bi jih doživljenjsko jemali.

Glede na uspešnost projekta se bo isti projekt razširil še na druge domove ostarelih po Sloveniji. Tudi ekonomski prihranek na zdravilih in potreba po dodatni terapiji in negi sta se znatno zmanjšala.

Naturopatinja pravi: ko človek začuti moč, več energije in razume, da lahko sam upravlja z lastnim zdravjem (naturopat mu samo pove, kako to počne), začuti notranjo gotovost in moč, kar mu doda motivacijo in voljo za dodatno prizadevanje tudi pri 81 letih in več.

V začetku decembra tega leta bo izšla njena druga knjiga z naslovom Naturopatski priročnik za samopomoč, kjer si bo lahko pri boleznih posameznik pomagal sam doma s prehrano. V knjigo bo vključen tudi slovar bolezenskih stanj, dodan pa bo tudi jedilnik, kako s hrano odpravljamo bolezensko nadlogo.

Naturopatinja Erika Brajnik daje velik pomen črevesju in pravilni absorpciji živil skozi prebavni trakt, saj ima naše črevesje v celem prebavnem traktu kar 400 kvadratnih metrov absorpcijskih površin. Njene poglede v zvezi s pro-bio terapijo opisuje v svoji prvi knjigi z naslovom Probiotiki, imunski sistem in rak.

Naturopat ne nadomešča uradnega zdravniškega zdravljenja, ampak ga samo dopolnjuje tako, da uredi absorpcijo v prebavnem traktu in okrepi posameznika s prehrano.

Samo krepko in močno telo se lahko bori proti bolezni, šibko tega ne zmore.



Kdo vse prihaja na naturopatski pregled?

Na pregled k naturopatinji pridejo vsi: dojenčki, nosečnice, starejši, rakavi bolniki, otroci z Dawnovim sindromom, epileptiki, osebe s psihičnimi težavami, depresijami, odvisniki, kdor želi shujšati itd.

Brajnikova sodeluje tudi s psihoterapevti, saj so le-ti ugotovili, da psihoterapija bolje učinkuje oziroma je pacient mentalno stabilnejši, če se pravilno prehranjuje oziroma telo ni zakisano in zaslužno.

V zakisanem telesu vlada kaos, v njem se telo ne sliši, težko prisluhne samemu sebi, zato je najprej treba iz telesa odstraniti toksine, in sicer s prehrano, meni Erika Brajnik.

Kako je videti naturopatski pregled? Posameznika pregleda z iridoskopom, nato pa celo telo – jezik, stopala, nohte, vse refleksne in akupresurne točke telesa. Tako ugotovi, kje so njegove šibke točke, kje izgublja energijo, kateri del je zaslužen in kje so depoziti toksinov.

Sledi svetovanje posamezniku, kako lahko bolezensko stanje, šibkosti odpravi s prehrano in drugimi naturopatskimi tehnikami. Na ta način svetujem tudi mamicam, kako naj krepijo svoje otroke: lahko vam dam primer, kako smo močno izboljšali stanje pri astmi, luskavici, dermatitisu, psoriazi pri velikih otrocih samo z naturopatskimi tehnikami, in to zgolj v mesecu ali dveh.

Njen moto je: »Iščimo zdravje!«

Krepimo svoje telo – na močnega se nič ne prime, najmočnejše orožje, ki ga imamo, je prehrana, vsak dan se lahko odločamo oziroma hranimo bolezen ali zdravje!

www.saeka.si

SAEKA
Naturopatski center Erike Brajnik

Saeka – Naturopatski center
Erike Brajnik

Tel: 040 640 968
e-mail: info@saeka.si
www.saeka.si