

Naturopatska pomoč pri boleznih pljuč



Erika Brajnik, naturopatinja (www.saeka.si)

popkovino, njemu ni treba delati ničesar.

Ko se otrok rodi, pa nastopi prehod v novi svet, otrok preide iz sveta vode v svet zraka in seveda akcije – dihanja! Ko se otrok rodi, najprej zadiha, z dihanjem izkazuje življenje. Akt dihanja lahko povezujemo z voljo in željo do življenja. Vdih lahko povezujemo z življenjem, izdih pa s smrtjo, vendar sta za nas oba dela dihanja pomembna. To je prvi cikel, ki ga otrok usvoji in dojame – cikel dihanja. S procesom dihanja otrok dojame prvo in najpomembnejšo nasprotje: življenje ali smrt.



Samopodoba in dihanje

Lahko si zamislimo, da se pljuča nahajajo med dvema poloma, in sicer med življenjem (vdih) in smrtjo (izdih). Pljuča človeku nakazujejo prvo izbiro, ki ni samo tako ekstremistična, nakazujejo nam tudi izbiro do načina življenja. V floriterapiji povezujemo pljuča s samopodobo; če dihamo s polnimi pljuči in smo zdravi, pomeni, da smo zadovoljni sami s seboj, da se cenimo, da so izpolnjena vsa naša pričakovanja, ki jih imamo do življenja, in da pravilno izpolnjujemo svoje poslanstvo. Če pa smo bolni, imamo težave z dihanjem, naše dihanje je plitvo, hropeče, kratko, boleče, prisoten je kašelj, dušenje, katar, veliko vzdihujemo ali hlipamo. Vse to so znaki deficita pljuč, pomeni, da doživljamo stres, da sta naša samopodoba

Pljuča so tesno povezana z njihovim delovanjem – dihanjem. Ko se rodimo, najprej zadihamo! Zato so pljuča tesno povezana z življenjem oziroma je dihanje sinonim za življenje. Ko je otrok v trebuhu, pljuč ne uporablja, otrok leži v vodi – placenti, kjer mu ni treba skrbeti za življenje, vsa hranila pridejo sama skozi

in življenjska energija slabi, da ni empatije do sočloveka oziroma imamo občutek, da drugi upravljajo z našim življenjem. Bachova cvetna esenca, povezana z deficitom pljuč, je Mustard.

Ko se otrok rodi, se pljuča razprejo in napolnijo z zrakom, kar predstavlja prvi vdih, ki je za otroka zelo boleč. Otrok joče, z jokom pa krepi pljuča. Pri tem mu lahko pomagamo s trepljanjem po hrbtu med lopaticama, s čimer krepimo pljuča, ki so se ob rojstvu šele razprla.

Po tradicionalni kitajski medicini (TKM) je pod organom pljuč debelo črevo, ki se prav tako začne oblikovati šele po rojstvu, saj dojenček v trebuhu prebavnega trakta skoraj ne potrebuje. Črevesje in z njim imunski sistem se začne graditi po rojstvu, zato trpijo dojenčki za krči v prvih dveh letih življenja, ker se njihovo črevesje šele gradi. Prva leta je gradnja črevesja intenzivnejša in takrat je največ krčev. Po tem se gradnja progresivno upočasnjuje in se ustavi nekje pri 11. letu starosti otroka, ko prevzame črevesje polno funkcijo sedeža našega imunskega sistema.

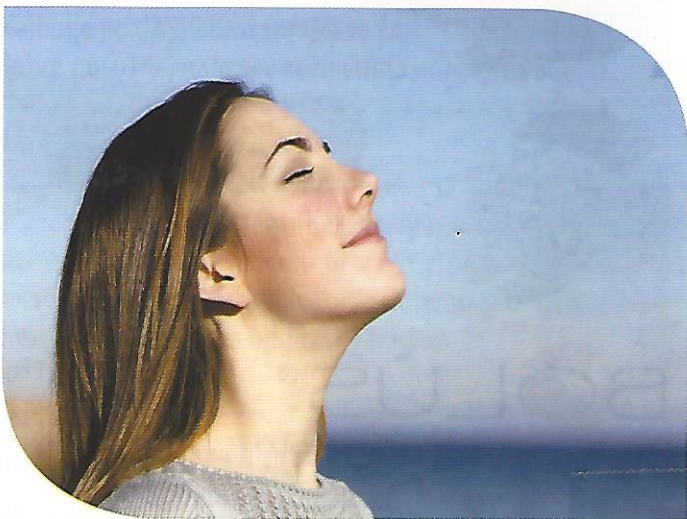
Dihanje nas povezuje z okoljem

Akt dihanja nas nenehno povezuje z okolico, saj z dihanjem dejansko z okoljem integriramo, odvisni smo od zraka, ljudje si med seboj delimo isti zrak, ki je naše skupno dobro, naša velika mati, iz katere črpamo življenje. Zrak povezuje nas ljudi s kolektivno samozavestjo in univerzumom.

Pomislimo: ko smo na predavanju in je veliko ljudi natlačenih v enem prostoru, vsi dihamo isti zrak, med seboj si delimo isto vzdušje.

Po TKM pravimo, da se pljuča kažejo na koži, da je čutni organ pljuč koža. Dejansko so pljuča naša druga koža, saj predstavljajo dihanje, globljo intimno zvezo s svetom, ki nas skozi požiralnik simbolno popelje do duše in naših emocij. Pljuča so organ melanholije, žalosti, joka ...

Nekateri pravijo, da predstavljajo pljuča most telesa do duše. Tudi prek upodobitev v religiji ima dihanje svojo podobo v Sv. pismu – »Božji veter«. Z vsakim vdihom nakazujemo svetu, da se odpiramo novim dimenzijam doživetja, ki krepijo in bogatijo našo dušo.



Naturopatska samopomoč

Kronološka časovnica obolenja pljuč: prehlad, bronhitis, pljučnica, kronično obstruktivni bronhitis, astma itd.

Pljuča so zelo pomemben organ našega telesa in vredno jih je pravilno krepiti, da bomo fizično in psihično pravilno živeli, veliko ljudi namreč živi z nezdravimi pljuči. Deficit pljuč se po določenem času nakopiči in začnejo se težave z respiratornim traktom, ki se zrcalijo na psihični in fizični ravni.

Kako bomo pljuča krepili in se prehlada znebili? Nekaj naturopatskih navodil za samopomoč:

1. V hiši, kjer bivamo, ne sme biti vlage oziroma je lahko največ 30 %, po stenah pa ne smemo imeti vlažnih ali plesnivih madežev.

2. Če so pljuča polna sluzi in kašljamo, moramo najprej ukrepati pri prehrani in ukiniti proizvodnjo sluzi, tako da iz prehrane odstranimo živila, ki v telesu proizvajajo sluz, to so predvsem mlečni izdelki živalskega izvora. Ko je kašelj moker, odsvetujem tudi uživanje medu.

3. Inhalacije z vročo vodo in soljo, na klasičen način s polno posodo vrele vode, soljo in brisačo čez glavo, vdihujemo 1 mesec vsak večer 20 minut na dan, vdih skozi nos, izdih skozi usta.

Živila, ki krepijo pljuča: kokošja juha, breskev, pekoča hrana, lipov čaj, hren.

Primer pljučnega jedilnika

Zajtrk 5.00–9.00	7h 1x popečen pirin kruh, maslo gi, kostanjeva marmelada, kava z ingverjem, polnozrnati piškoti 8h 1x jajce
Malica 10.30	jabolko, breskev
Kosilo 13.00	kokošja juha, riž s puranom, radič, fižol in bučno olje
Malica 15.30	čičerika s hrenom
Večerja 18.00	kokošja juha (naj bo čim bolj vroča)

Pljučni tip človeka

Obstaja pljučni tip človeka? Po TKM že. Kako se nam kaže pljučni tip človeka?

Pljučni tip ima svetlo kožo, lepo in gladko kot porcelan, lahko so tudi rdečelasi ali pegasti. Imajo vedno smrkav nos, široka ramena, ozke boke, srednje visoke postave. Obožujejo belo barvo.

Ko so pljuča v deficitu, je tak človek pesimističen, črnogled, kritičen in skeptičen. Sam sebi pravi, da je realist, v resnici pa je velik pesimist. Če so pljuča močna, uravnajo ta pesimizem in mu okrepijo optimističen vidik na določene stvari. Na primer: pesimističen tip človeka bo slišal po radiu, da napovedujejo dež, zato bo vzel dežnik s seboj v službo, čeprav bo zunaj sonce (»Saj so vendar napovedali dež.«). Ko se bo v njem krepil optimistični del, bo dežnik pustil doma, saj si bo rekel: »Joj, pogledj kakšno sonce, danes pa res ne more deževati!«

Ko so pljuča v deficitu, postane pljučni tip hladen in ciničen. Ne bo objel sočloveka, do ljudi bo vedno držal določeno varnostno razdaljo, ne bo izkazoval ljubezni, veselja, radosti ali prijaznosti. Deficit pljuč je tesno povezan s sposobnostjo komunikacije in izražanja čustev. Ko so pljuča v deficitu, tak človek ne oddaja toplih čustev, ampak bo hladen kot jeklo. Tudi komunikacija je odrezava in minimalistična.

Vaje za krepitev pljuč

Pljuča lahko krepimo tudi z vajami. Med njimi sta zelo primerni tudi ti dve, ki ju izvajamo zjutraj na tešče:

1. sedimo na tleh, roke za tilnikom, hrbet je vzravnani, hodimo v razmiku pol metra po zadnjici naprej in nazaj 15-krat;

2. sedimo na kolenih, roke dvignemo visoko nad glavo, jih sklenemo skupaj, dlani obrnemo proti stropu in krožimo 60-krat v eno smer.

Po TKM so pljuča od petih elementov povezana z elementom kovine. Naturopat gleda na osebo celostno, zato tudi deficit pljuč skozi akt dihanja celostno krepí s prehrano, Bachovimi cvetnimi esencami, inhalacijami in vajami za krepitev pljuč. Iščimo zdravje!

Nagrada za učence petega razreda OŠ Sveti Tomaž

Združenje naturopatov Slovenije, pod vodstvom predsednice in prve slovenske naturopatinje Erike Brajnik, je v novembru povabilo učitelje in učiteljice petih razredov slovenskih osnovnih šol, da motivirajo svoje učence, da ti sodelujejo v njihovem natečaju Postani raziskovalec »Najdi sporočilo, ki ti ga puščajo predniki«.

Z razpisanim natečajem so želeli v otrocih vzbuditi odgovornost za njihovo zdravje s pomočjo naravnih metod, ki jih najbolje poznajo predvsem njihovi predniki. Šlo je za oblikovni oziroma likovni natečaj z izdelavo plakatov. Plakati so bili po tem objavljeni na Facebooku in tistih deset, ki je dobilo največ všečkov, je prišlo v konkurenco za glavno nagrado 2000 evrov. Plakati so bili razstavljeni tudi na 2. naturopatskem kongresu, ki je bil 1. aprila v Cankarjevem domu v Ljubljani. Kongres je bil posvečen diabetesu, udeležili pa so se ga številni mednarodni strokovnjaki. In seveda tudi petošolci iz vseh desetih šol, ki so konkurirale za glavno nagrado.

Kot je priznala Erika Brajnik, mednarodna komisija, ki je morala izbrati najboljši plakat, ni imela lahkega dela. Vsi učenci, ki so sodelovali v tem natečaju, so bili namreč enako pridni in vsi so naredili zanimive plakate, prav tako pa so le te tudi na zanimiv način predstavili žiriji. Ker pa je bilo treba vseeno izbrati najbolj pridne, so se odločili za učence OŠ Sveti Tomaž iz Svetega Tomaža pri Ormožu. »Vsa pričevanja otrok bomo zbrali v knjigo ter po eno kopijo knjige poslali vsaki šoli,« pravi Erika Brajnik. »To je slovenska kulturna dediščina.«

Pa da je bila podelitev nagrade zelo ganljiva, je še rekla, za kar so poskrbeli prav zmagovalci, ki so s seboj prinesli tudi harmoniko in ob podelitvi nagrade zapeli tudi pesem Tri planike. Tudi zanimive spominke so pripravili za udeležence – klobučke z vejico rožmarina in sivkine blazinice.