

ti, bo tudi učinek zdravljenja takojšen in jasen. Mit o tem, da so alternativne metode zdravljenja počasne in dolgotrajne, je nesmiseln. Učinkovitost je takojšnja, a le če so navodila jasna in točna.

www.saeka.si

SINUZITIS

Veliko ljudi trpi za kronično zaprtim nosom in skoraj toliko se jih poslužuje zdravil, pršila, antibiotikov, protibolečinskih tablet. Koliko ljudi gre na operacijo zaradi polipov v sinusnem delu, ker boli!

Vendar se temu da v 90 % primerov izogniti! Najprej moramo pomisliti, kako se ti polipi in sluz nabirajo v našem telesu. Nabirati se začnejo plasti sluzi, in sicer sloj za slojem, pri tem pa je vsak spodnji sloj trši in gostejši. Na ta način nastanejo tudi najtrši deli sluzi, kot so polipi, ciste in druge tvorbe finbroematozne sestave.

Kako lahko mi ukrepamo? Kako lahko svoje telo obvladamo?

Najprej se moramo vprašati, kje živimo; če živimo v vlažnem prostoru, bo vlaga iz samega prostora samo še krepila vlago v našem nosnem predelu. Zato moramo prostor razvlažiti ali si kupiti peč na drva, ki odlično razvlaži prostor. Vlaga je namreč bolezen!

Naslednje navodilo, ki ga moramo upoštevati, je, da z jedilnika odstranimo vso hrano, ki povzroča nastanek nove sluzi v našem telesu – da z večernega jedilnika odstranimo vse mlečne izdelke in kruh ter žita za obdobje vsaj dveh mesecev.

Če se omejitev držimo, naše telo nove sluzi ne bo več proizvajalo. Starih sluzi oziroma tistih, ki so že v našem telesu, pa se lahko znebimo z inhalacijami; vzamemo posodo vrele vode, dodamo veliko žlico soli, glavo pokrijemo z brisačo in inhaliramo 20 minut vsak dan. Pred spanjem priporočam še moxa (mokša) terapijo na predelu tretjega očesa za 20 minut. Ti dve tehniki sta neinvazivni in odlično stopita sluz v predelu čela, sinusov, ušes in grla. Ta terapija je zelo praktična, saj jo lahko izvajamo doma ob katerikoli uri. Prednost moxa terapije je še, da določen del energetsko krepí, saj so zelišča v moxi zdravilna. Kdor pa nima moxe, lahko mirno in uspešno izvaja inhalacije.

Opisani pristop je naturopatski, tj. celosten, saj k težavi pristopimo in jo odpravljamo z več zornih kotov. Na takšen način si je več kot en otročiček odpravil nadlogo operacije. Gospa iz Ljubljane se je izognila

operaciji v samo enem mesecu tako, da je pridno izvajala vse zgoraj navedeno.

Akterji svojega življenja, svojega zdravja ste vi sami. Vsak dan se lahko odločamo, ali bomo hranili zdravje ali bolezen.

Iščimo zdravje!

www.saeka.si

ZAKISANOST TELESA

Sladkarije in rafinirana hrana nas zvečer zakisata. Že Hipokrat je izjavil, da je zakisanost tisto stanje telesa, ki je za telo najbolj škodljivo. Zelenjava je najbolj nevtravno živilo, ki telesa ne zakisa, z njo spodbujamo celično inteligenco in s tem tudi zdravje. Če smo zakisani, je telo polno toksinov, celična inteligenca je zavrta oziroma celica ne sliši same sebe, saj telesu ne odda pravih informacij; ker so toksini v celici, ji spremenijo njeno interno delovanje in celica odda telesu napačne informacije. V telesu z veliko toksini vlada kaos, v njem se nič ne sliši in celična inteligenca ne narašča! In to je prvi znak, ki nas popelje do bolezni. Če naše telo ne uspe dnevno odvajati zakisanosti, se le-ta nabira v tkivih, z leti se razširi po telesu in botruje nastanku rakavega obolenja, levkemije, skleroze, bolezni srca in ožilja itd.

Obolenja zakisanega telesa: zoženje arterij, nagnjenost k diabetesu, kariesu, osteoporozi, hipertenziji, palpitacije, rana na želodcu, krči, težave z jetri, napenjanje, zaprtje, revmatska obolenja, ekcem, težave z ledvicami in mehurjem, astma, slab zadah, utrujenost, nepotrpežljivost, vzkipljivost, smrdeče in pospešeno znojenje, glavobol, slabost itd.

Telesni procesi se bistveno spremenijo, ko smo budni ali ko spimo. Lahko bi rekli, da si čez dan zdravje kvarimo, čez noč si ga pa zdravimo. Vsi fiziološki procesi so tako usmerjeni, da se ponoči, ob uri počitka, izvaja prečiščevanje telesa. Temu procesu moramo vsekakor posvetiti dovolj pozornosti in mu pomagati, da se kar najprilneje izvede s tem, da mu nudimo prave pogoje: gremo zgodaj spat (ob 21h) in zvečer zaužijemo lahko večerjo, ki temelji predvsem na zelenjavi. V tem primeru bo tudi naš telesni pH pravilen (7). V nobenem telesnem organu pH ni tako pomemben, kot je v črevesju. V njem mora biti pravilen, saj se po celem prebavnem traktu nahajajo različne žleze z nalogo, da proizvajajo encime. Le-ti imajo za nas po-

10

membrno vlogo, strokovnjaki celo navajajo, da je naša življenjska doba odvisna od encimatskega potenciala v našem telesu. Če je v našem telesu nepravilen pH, te žleze ne morejo proizvajati encimov. Samo na zakisanem telesu raste rak!

Erika Brajnik

SAEKA

Naturopatski center Erika Brajnik

NATUROPATSKI JEDILNIK

Ker je poletna polna luna pomembna in zelo močna, vam posredujem primer splošnega naturopatskega jedilnika.

1.6. Zajtrk: jajce na oko, prosena kaša s suhim sadjem, sezamom in lanom, sok in kava/čaj; (do 15h) do 1kg češenj/jagod

2.6. Do 2 kg češenj/jagod (DIETA OB POLNI LUNI)

3.6. Zajtrk je vedno enak in potem do 1 kg češenj/jagod ...

4.6. Zajtrk (do 9h): vedno enak; (ob 13h) kosilo: enolončnica (bučke, koromač, sveže zelje, korenček, leča, fižol), rižota s puranom, solata; malica (ob 17h): beluši, (ob 19h) enolončnica

5.6. Zajtrk: vedno enak; kosilo enolončnica, ribica in krompir, solata; popoldne beluši, za večerjo spet ena enolončnica

6.6. Zajtrk enak; kosilo enolončnica, polenta in piščanec in solata; popoldne: če smo lačni, beluši, zvečer enolončnica

7.6. Zajtrk enak; lahko si pripravimo rižve palačinke namesto prosene kaše, dopoldne sadje; kosilo: enolončnica meso in grah, solata; večerja: enolončnica

Prečistili se boste, učinki bodo trajni še 2 tedna, lahko namesto riža ali polente uporabite ajdo, ješprenj, piro, oves ... Večerje so pa rigorozno zelenjavne. Popoldne pijte samo toplo vodo, dopoldne lahko kakšen naravni sok, metin bo super. :)

Za zdravje, da vam bo bolje, potrudite se! :)

Jedilnik je primeren tudi za nosečnice in otroke, ki ob polni luni zaužijejo normalen zajtrk.

Iščimo zdravje!

www.saeka.si

DNEVNE KOLIČINE ŽIVIL ZA STAREJŠEGA ČLOVEKA

1. 120-150 g polnovrednega kruha (3-4 rezine) ali 70-90 g polnovrednega kruha in 40 g žitnih kosmičev
2. 150 g krompirja ali 50 g nepoliranega riža ali 50 g polnovrednih testenin ali druge žitne hrane
3. 400 g zelenjave (sveže ali dušene) ali 200 g zelenjave in sokov
4. 300 g svežega sadja ali 150 g svežega in suhega sadja, 150 g svežega sadja in 150 g sadnega soka
5. 5 dl svežega mleka, jogurta ali kislega mleka in 100 g skute ali 2,5 dl mleka ali jogurta, 50 g skute in 50 g nemastnega sira
6. 120-150 g nemastne ribe ali 1-2 jajci 1 x na teden ali 80-100 g soje, tofuja oz. drugih sojinih izdelkov
7. 20-30 g surovega masla, 10-20 g olja za zabelo ali 10-20 g surovega masla in 29-30 g olja
8. 20-30 g medu ali sadnega koncentrata za sladilo; sladice pripravljamo z razstopljenimi sladkornimi nadomestki (javorjev sirup, melisin sirup, stevija).
9. Priporočljivo je uživati 1-2 žlički suhega jedilnega kvasa (vitamin B) na dan.
10. 1-2 jedilni žlici svežih žitnih kalčkov

Kuharski tečaj na ekološki kmetiji TIKVA

Društvo Kneipp Maribor

molek.si
RAČUNALNIŠTVO SERVIS