

Ko nekdo pride do naturopata, je obravnavan celostno; naturopat namreč ne odpravlja bolezni, ampak krepi zdravje. Pri njem oseba ni obravnavana kot pacient, temveč kot posameznik v vsej svoji celoti, s svojo preteklostjo od rojstva naprej.



Erika Brajnik
naturopatinja
www.saeka.si

Naturopat

išče zdravje, ne bolezni

Ostali zdravilci uporabljajo naravno medicino in odpravljajo težave z naravnimi zdravili. Čeprav so preparati naravni in nimajo stranskih učinkov, je logika razmišljanja ista, odpravljajo točno določeno težavo – torej kot zdravnik.

Naturopat pa vzročno razmišlja, zakaj je do določene težave prišlo, zakaj se določen deficit skozi leta ponavlja v vedno hujši obliki.

Naturopat svetuje človeku, kako okrepiti svoje telo, pove mu, katere so njegove šibke točke in čemu mora posvečati pozornost v življenju, da ne bo zbolel.

Naturopat polaga v prvo vrsto za akterja stranko. Človek je tisti, ki si mora prizadevati in se truditi za svoje zdravje, naturopat mu le pove, kako naj to počne, in svetuje. Vsaka bolezen predstavlja klic duše na pomoč in tega vidika v celostni naturopatski obravnavi ne

smemo zanemarjati.

Vsak posameznik je celota: zdravje predstavlja zdrav duh in zdravo telo, eno hrani drugega. Ko naturopat posveča pozornost in odgovornost za zdravje na posameznika, se udejanji zavest o dejanskem zdravju, človek sam mora skrbeti in se truditi, da ostane čim dlje zdrav. Odgovornost preide na osebo, ne na tableto ali terapijo.

Človek je tisti, ki ga naturopat obravnava v celi njegovi kompleksnosti.

Mi namreč nismo zgolj telo, smo veliko več, smo um, smo vsak svoj mikrokozmos. Moramo se zavedati lastne veličine, moči in edinstvenosti. Vsako bitje, ki živi na tem svetu, jo ima!

Ko nas boli noga ali trebuh, bi bilo bolje, da rečemo: »Telo me boli v predelu trebuha, kako naj odpravim to težavo?« Ni zgolj

težava v trebuhu, vse je celota in mi smo del vsega.

Uradna medicina je sistematizirala bolezni, vendar vsak posameznik doživlja bolezen na svoj način, pri vsakem posamezniku se ista bolezen kaže malo drugače. To je naša individualnost.

Zato je pristop naturopata individualen, enako tudi samo svetovanje.

Človeške zakone lahko kršimo, zakoni narave pa ne priznavajo napak. Če se prehranjujemo napačno, če zanemarjamo potrebo po počitku, zbolimo. In dokler tega ne spremenimo, bomo vedno znova in znova obolevali.

Prav zaradi tega razloga se zgodi, da človek zboli za rakom, potem pa nastopi terapija uradnega zdravljenja, operacija, cikel kemoterapij. In rak je premagan, a se čez 5 ali 6 let ponovi. Zakaj?

Ker nas življenjska izkušnja ni nič naučila, ker smo še naprej zanemarjali počitek in se prehranjevali nepravilno. Telo nekaj časa prenaša neskladje, čeprav nam znake, da delamo napake, že izpostavlja; ti se kažejo kot lažje težave, za katere navadno nimamo postavljene diagnoze, ker dejansko še niso bolezen: občasne bolečine v križu, solzenje oči, bolečine v trebuhu, občasna nespečnost, roke mrtvičijo ponoči med spanjem, nenadna vnetja, povišana telesna temperatura, izcedki in sluzi po telesu ter tudi trdovraten in dolgotrajen kašelj. Naše telo nam nekaj sporoča, samo prisluhniti mu moramo. Telo, celica in imunski sistem imajo svojo inteligenco. Vredno jim je prisluhniti in jih krepiti. Način, kako to storiti, pa človeku razkrije ravno naturopat.

KREPITEV JETER

Na naturopatski pregled je prišla gospa s hudimi bolečinami v križu, oči so se ji na soncu solzile, ponoči se je zbujala, ker se je potila, imela je nočne »valunge« (mislila je, da so od hormonskega neravnovesja zaradi menopavze). Kožo je imela suho, lisasto, bolečine je imela v trigeminusu, lasje so bili mršavi, suhi in pri lasišču mastni, nohti so se ji cepili. Bila je zelo nepotrpežljiva in nervozna (ljubosumna, zamerljiva). Po telesu je dobila še ekceme, ugotovili so ji alergijo na travo, pršice itd. Gospo sem pregledala z iridoskopom, upoštevala vse akupresurne in refleksne točke telesa ter jezik in ugotovila, da ima hud deficit jeter.

Predlagala sem ji, da z jedilnika odstrani hrano, ki energetsko ustavlja jetra, in raje privilegira hrano za krepitev jeter. Uvedla je probiotično kuro, ki čisti črevesje in uredi absorpcijo, ter zelišča, ki krepijo jetra, saj je gospa imela zelo malo vitalne energije. Doma je izvajala tudi preslične kopeli, si masirata točke jeter in oči. Dala pa sem ji še Bachove kapljice, ki odpravljajo emocije jeze, nepotrpežljivosti, ljubosumnja, nevoščljivost, maščevanja, črnogledosti idr.

Čez mesec dni je gospa prišla do mene prenovljena. Koža je bila sijoča, lise so zginitile za 50 %, lasje so se okrepili, oči so se manj solzile, bolečine v trigeminusu in križu so se zmanjšale za 70 %, nohti so postali močnejši, »valung« ni imela več. Ekcem je izginil, predvsem pa je čutila notranji mir, v njej ni bilo več nemira, ljudi in stvari, ki so ji šli

prej »na jetra«, zdaj ni dojemala kot napačne.

Gospa, ki je izrazito jetrni tip, zdaj za vedno ve, kje je njena šibka točka in kako telo upravljati, da do težav ne bi več prišlo.

KREPITEV SRCA

Na naturopatski pregled je prišel gospod, ki je imel težave s srcem (popuščale so zaklopke), povišan krvni tlak (jemal je tablete), bil je predebel, čez poletje so mu zatekale noge, tudi čez zimo je bil v kratkih rokavih, nenehno mu je bilo vroče. Poletno vročino je zelo težko prenašal, na hrbtu je imel grbo, v obraz je bil zelo rdeč. Vedno se je zelo hitro nenadzorovano spotil, že po 10 prehojenih stopnicah. Dih mu je zastajal, imel je občutek, da ne more do konca vdihniti zraka, da ga duši. Bil je tudi zelo zaprt, na blato je šel enkrat na 4 dni. Tudi gospoda sem pregledala z iridoskopom, pregledala sem tudi akupresurne in refleksne točke ter jezik in ugotovila, da ima hud deficit srca.

Svetovala sem mu hrano za krepitev srca in odsvetovala tisto, ki ga obremenjuje. Predlagala sem mu uživanje koencima Q10, saj mu pravijo iskrica življenja, ker dejansko krepi srce in ožilje.

Vsak, ki jemlje tableto za povišan krvni tlak, mora obenem jemati tudi koencim Q10, saj ta izniči edini stranski učinek, ki ga ima tableta za krvni tlak.

Predlagala sem mu tudi probiotično kuro, ki je poskrbela za ureditev prebave (bil je zaprt).

Za potenje sem mu svetovala led terapijo na popku, s katero dinamiziramo kri. Kdor ima težave s srcem in ožiljem, ima praviloma gosto kri, zato je treba kri dinamizirati s koencimom in kocko



ledu na popku, ki jo polagamo po 2 minuti na dan v ležečem položaju. Med menstruacijo se terapija odsvetuje.

Telo se osveži in občutek toplote ter dušenja takoj mine!

Po enem mesecu naturopatske kure je gospod shujšal za 12 kg, grba je izginila, počutil se je lahkega kot peresce in bil je predvsem zelo vesel, saj je lahko spet dihal! Srce ni več močno razbijalo, spal je bolje, telo se ni več prekomerno znojilo. Hrana, ki najbolj škodi nekomu s težavami s srcem in ožiljem, je pšenica, tudi polnozrnata (kruh, testenine, njoki, kaneloni, lazanja ...).

KREPITEV LEDVIC

Na naturopatski pregled je prišla mlada ženska, ki si je že vrsto let (8) prizadevala zanositi. Za seboj je imela vrsto neuspešnih umetnih oploditev. Menstruacijo je imela neredno, polna je bila hormonov in tablet. Njene noge in roke so bile ledene. Nenehno so jo pestila raznorazna vaginalna vnetja, vnetja mehurja in ledvic, miomi na maternici, ciste na jajčnikih. Noge so bile tako mrzle in potne, da jo je velikokrat zeblo do bolečine. Tudi njen trebuh je bil leden. Zelo je bila suha in zmrzljiva, prestrašena, negotova ter nenehno utrujena. Pregledala sem jo z iridoskopom,

preverila njene akupresurne in refleksne točke ter jezik in ugotovila, da ima velik deficit ledvic ter zelo malo življenjske energije.

Svetovala sem ji vroče kopeli iz preslic štirikrat tedensko in hrano za krepitev ledvic. Odsvetovala sem ji vso hrano, ki slabi ledvice (mlečni izdelki), probiotike, ki so ubili vaginalno kandido in okrepili ledvice ter mehur, terapijo moxa na popku za krepitev ledvic, maternice in jajčnikov. Svetovala sem ji tudi domačo refleksno masažo predelov maternice in jajčnikov ter zelišča in oligoelemente, ki krepijo ledvice ter genitalni del.

Dala sem ji tudi Bachove kapljice proti strahu, negotovosti in neodločnosti.

Po 2 mesecih so bile njene noge tople, zahvaljujoč kopelim, kandido je premagala, zanosila je, donosila in uspešno rodila! Vso nosečnost je sledila naturopatskim nasvetom in krepila svoje telo.

Pomembno je zanositi, ampak tudi nositi in vaginalno roditi, za vse to pa ženska potrebuje močno ter zdravo telo! Naturopatska obravnava je celostna in krepi posameznika, samo močno telo se lahko bori proti bolezni, šibko tega ne zmore. Samo na šibko telo se prime vsaka bolezen, na močnega pa nič! Iščimo zdravje!

