

Naturopatija

Naturopatija združuje številne naravne metode, ki ohranjajo in varujejo zdravje živih bitij v povezavi s konstitucijskimi značilnostmi in vplivi okolja, skladno z biološkimi zakoni, ki urejajo obstoj življenja.

Načela naturopatije je razkrila Hildegarda iz Bingna (1098–1179), vendar je bil že Paracelsus (1493–1541) mnenja, da narava vsebuje sredstva za vse tegobe, Sebastian Kneipp (1821–1897) je razvil hidroterapijo za razstrupljanje krvi, tumorjev, glede na to, da predstavlja toksemija primarni vzrok bolezni.

Sodobna naturopatija temelji na treh osnovnih konceptih: vitalizmu, vzročnosti in teoriji tekočin.

Vitalizem temelji na prepričanju, da ima človek vse od rojstva celotno energijo ali vitalno moč, ki vodi vsak biološki proces skladno z univerzalno inteligenco. Zahvaljujoč tej življenjski spodbudi lahko vsaka celica ohranja raven homeostaze (stabilno ravnovesje) v svoji notranjosti in v odnosu do živih komponent, ki jo obkrožajo, program za samoohranitev sistema.

Vzročnost temelji na konceptu, da leži glavni vzrok za bolezen v sistematičnem kršenju zakonov narave. Bolezen se šteje kot lokalni izraz neke splošne motnje.

Teorija tekočin: 70 % volumna telesa in sestoji iz krvi, limfe in znotrajceličnih tekočin. Upočasnitev obtoka telesnih tekočin povzroča avtointoksikacijo tkiv s strani toksinov, ki nastanejo pri presnovnih procesih. Čistilni sistemi (ledvice, jetra, črevesje, koža in pljuča) so sposobni izločiti presnovne odpadne snovi. Kadar jim primanjkuje vitalne energije, svoje funkcije ne morejo opravljati, kar posledično privede do nastanka bolezni.

Tehnike naturopatije zajemajo: **iridologijo** (ne diagnostična metoda omogoča opazovanje področja, kjer prihaja do preobremenitve s telesnimi tekočinami), **fitoterapijo**, ponovno uravnoteženje terena in vključevanje mikroelementov. Med telesne tehnike spadajo zahodnjaške (terapija z glino in hidroterapija) in orientalske, refleksologija.

Delo naturopata je, da ponovno vzpostavi ravnovesje med telesom in umom, in sicer tako, da v telesu stimulira sposobnosti za samoozdravitev. Naturopat opravlja vlogo vzgojitelja na področju preventive s podpiranjem učnih procesov na področju zdravja in dobrega počutja.

V naturopatiji (natura pathos, čutiti z naravo, bolezen – disharmonija z naravo) bolnik ni več bolnik, ampak posameznik z določenimi konstitucijskimi značilnostmi. Pozornost je usmerjena na konstitucijsko analizo: najprej se preverja temperament, ki je podedovan, nato še somatsko-fizično plat. Z iridologijo se opazuje toksično preobremenitev, pomanjkanje hranil (kakovost prehrane) in energetski količnik posameznika.

Cilj naturopata je, da posreduje pri spremembi negativnih vidikov konstitucije, in sicer tako, da poudari močne točke, ponovno uskladi čustveno stanje (psihopatologija, Bach, molekularna prehrana). Revitalizirati energetski količnik posameznika, pri čemer je potrebno vedno upoštevati vpliv okolja!

V tokratnem prispevku bi vam rada predstavila znano naturopatinjo Eriko 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 v tem, da išče vzrok bolezenskega stanja. Naturopatova naloga je poiskati vzrok težave in ga odpraviti z izbiro prave hrane.

Naturopatinja Erika Brajnik trdi, da mora hrana postati naše zdravilo, saj s hrano dajemo našemu telesu navodila, kako naj deluje. Hrana je vir energije in energija je življenje. Hrana mora postati naše zdravilo, naturopat pa posamezniku svetuje zlasti način prehranjevanja glede na težavo, ki jo ima, da s hrano ne bi preveč zakisal ali zalušil svojega telesa.

Erika Brajnik deluje v različnih okoljih in dosega odlične rezultate. Nedavno je sodelovala v posebej zastavljenem projektu v domu Dosor, kjer je v sodelovanju s celotno ekipo medicinskih sester, kuharjev, terapevtov in posredno tudi zdravnika pregledala pet stanovalcev tega doma ter jim 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 obravnavanim osebam uravnala krvna slika, normaliziral se jim je krvni tlak ter znižala vrednost holesterola in trigliceridov v krvi. Nekateri so izgubili nekaj prekomerne teže, vsi pa so pridobili več energije.

Naturopatinja pravi: »Ko človek začuti moč, več energije in razume, da lahko sam upravlja z lastnim zdravjem (naturopat mu le pove, kako naj to počne), začuti notranjo gotovost in moč ter motivacijo in voljo za dodatna prizadevanja.

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 le dopolnjuje.

Več lahko preberete na: www.naturopatija.org.

Sestavila Pika Trpin



Naturopatinja Erika Brajnik, foto Janez Marolt