

Ogrejmo mrzle roke in noge



Erika Brajnik
Naturopatinja.
www.saeka.si

Veliko ljudi pozimi trpi zaradi mrzlih nog in rok. V roke in noge jih zebe do bolečine ali celo

tako močno, da se nikakor ne morejo ogreti. Poleg mraza je lahko prisotna še vlaga oziroma so mrzle roke in noge pogosto tudi potne. To nakazuje na deficit ledvic.

KAKO SE NAM KAŽE LEDVIČNI TIP ČLOVEKA?

Ljudje smo si podobni, nismo pa enaki; eni so suhi, drugi debeli, eni visoki, drugi nizki, enim je nenehno vroče, drugim pa mraz. Tisti ljudje, ki jim je nenehno mraz, so ledvični tip človeka, ki ima že biološko nagnjenje, da bo prej imel mrzle roke ali noge. Po kitajski tradicionalni medicini vemo, da se ledvični tip človeka fizično kaže kot suh, visok, блед, s tankimi ustnicami, tankimi kostmi, malo oziroma šibkimi lasmi, malo energije, vedno ga mrazi, je sramežljiv, introvertiran, asocialen, bojazljiv, neodločen, negotov, nestabilen, se vedno oblači v črno, ne mara biti v središču pozornosti in mu kronično primanjkuje vitaminov in mineralov.

Taki ljudje so že rojeni s premalo energije. Lahko so nedonošenčki, lahko je bil pri porodu prisoten določen zaplet. Takšen človek skozi vso življenjsko obdobje potrebuje več pomoči kot drugi, pa naj bo to vitaminska, mineralna, probiotična ali psihološka.

Podzavestno se ledvični tip človeka zaveda, da ima malo rezerve in se mora »paziti«. Zato bo vse življenje previdnejši. Taki ljudje so zelo občutljivi na mraz in bodo trpeli za mrzlimi rokami in stopali. Že kot otroci se ne bodo hoteli kopati v mrzli vodi,

saj nezavedno vedo, da jim hlad jemlje energijo. Zato bodo sovražili kopanje v mrzlem morju, smučanje ali pa zimo na splošno.

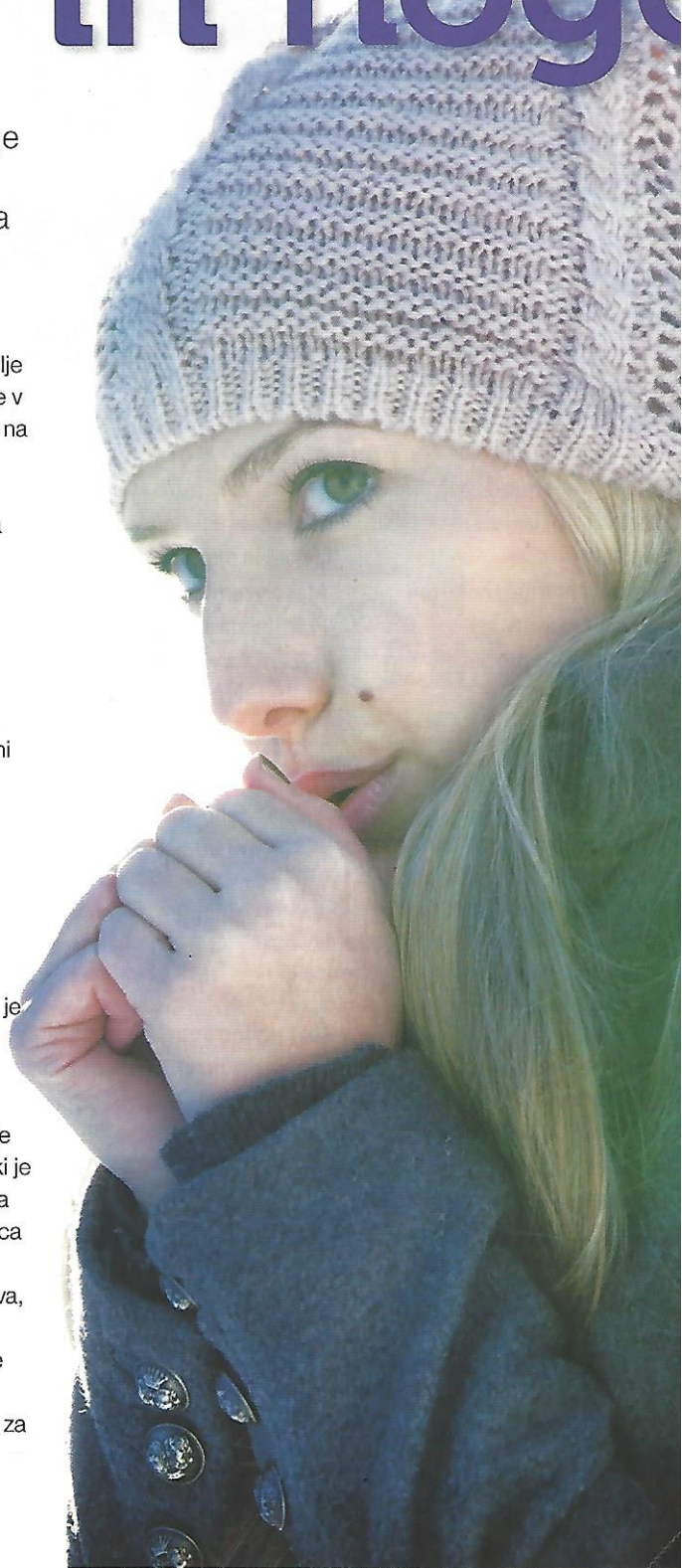
Ledvični tip je nagnjen predvsem k vnetju sečil, mehurja in rodil oziroma genitalij, zato je priporočljivo, da pogosto jemlje sredstva za krepitev imunskega sistema.

Če povzamem – čustveni del in fizična bolezen sta tesno povezana. Ledvični tip, ki je plašen, negotov idr., bo pogostejše zbolel za boleznimi depresivnega stanja, epilepsijo, paničnimi napadi itd.

PRESLIČINA KOPEL KOT POMOČ

Pri vseh zgoraj opisanih težavah, za katerimi pogosto trpi ledvični tip človeka, predvsem mrzle okončine, je lahko pomoč presličina kopel.

Preslica je prarastlina, plemenita zdravilna rastlina, ki krepi telo predvsem v ledvenem delu. Učinkuje zdravilno, ker krepi ledvice, organ, ki je za naše telo najpomembnejši filter za odpravljanje strupov iz telesa. Preslica vsebuje ogromno silicija, minerala mladosti, saj dejansko pomlajuje tkiva, kožo in zdravilno vpliva na mehur in ledvice. Izvajanje kopeli s preslico je za telo pomembno predvsem v tem letnem času, saj tako okrepimo telo za vso zimo.



POZOR:

Presličina kopel se odsvetuje tistim z izrazito poudarjenimi krčnimi žilami in tistim z močnimi težavami s srcem in povišanim krvnim tlakom.

Presličino kopel potrebuje vsak, ki ima mrzle roke in noge, ima nenehno potne roke in noge,

neredno ali močno menstruacijo oziroma ta izostaja, ki ima vneto prostato, mehur, ledvice, bolečine v križu, kolkah ali na vratu in hrbtenici. Presličina kopel spodbuja znojenje, sama koža pa deluje kot filter, ki prefiltrira strupe skozi znoj iz telesa. Presličino kopel naj izvaja tudi, kdor ima težave s sinusi, tinitusom in vnetjem ušes. Te težave se pojavljajo zaradi deficita ledvic. Presličino kopel naj izvaja tudi tisti, ki je veliko shujšal in se je hujšanje ustavilo, saj ledvice nimajo več energije, da bi odvajale strupe iz telesa. Kopel iz preslice krepi edveni del in tako posredno odpravlja tinitus in druge omenjene težave. Presličino kopel izvajajte enkrat tedensko čez vso zimo.

MOKŠA KOT POMOČ

Druga tehnika, s katero okrepimo organ ledvice in si tako ogrejemo mrzle okončine, roke in noge, je mokša. Mokša je v Evropi zelišče, poznano iz tradicionalne kitajske medicine. Kitajci terapijo z mokšo uporabljajo že tisočletja, in sicer v bolnišnicah, ambulantah, v domači uporabi pa si ljudje z njo pomagajo ogreti »hladne« dele telesa. Terapija z mokšo greje telo oziroma oboleli del telesa in ga tako tudi razsluzi.

KDOR POTREBUJEMO TERAPIJO Z MOKŠO?

Uporabljamo jo vedno, ko imamo preveč sluzi v določenem delu

PRAVILNO IZVAJANJE PRESLIČINE KOPELI

100 g preslice damo v 3 litre mrzle vode in pustimo stati čez noč. Naslednji dan damo na ogenj in pustimo vreти 30 minut, da zelišče odda vse od sebe. Potem precedimo, rjavo vodo pa damo v kad. Nato dolijemo vročo vodo do prsi. Voda mora biti zelo vroča, in sicer tako, da moramo vstopati počasi, ker peče! Usedemo se v kopel, voda nam seže do prsi, v kopeli pa moramo imeti tudi nadledvično žlezo. V presličini kopeli sedimo 20 minut.

Pomembno je, da izzovemo potenje, saj se strupi iz telesa izločijo prav s potenjem. Zato je smiselno, da v kopel vstopimo že napojeni z vodo in da tudi med samo kopeljo veliko pijemo. Ventili telesa prej ali slej popustijo in telo se začne potiti. Preslica je zdravilna in že sama izzove dolgotrajno potenje. Najprej se začne potiti del telesa, ki je zunaj vode, torej glava. Če se po 20 minutah še potimo, se dvignemo iz kadi, se ne obrišemo, ampak se zavijemo v kopalni plašč in gremo v posteljo. Se močno pokrijemo, vzamemo s seboj vodo in se potimo, dokler iz telesa teče znoj. Lahko se zgodi, da telo izloči toliko strupov, da lahko potenje traja tudi dve ali tri ure, in takrat preznojimo blazino, rjuhe, kopalni plašč in celo žimnico. Kopel iz njivske preslice naj izvaja tudi ta, kdor je letos ali lansko leto veliko shujšal, saj so ledvice prefiltrirale iz telesa veliko kilogramov strupov in so zato šibke, navadno ima taka oseba tudi podočnjake.

telesa, npr. v sinusnem delu, ko nas boli uho, ob kašlju imamo veliko sluzi v pljučnem delu, ob diagnozi, da imamo v telesu ciste, miome ali »vozličke« – ti so tudi iz sluzi, zato v tem primeru potrebujemo mokšo. Del telesa grejemo tudi, ko imamo vodo v kolenu, ko čutimo, da je določen del telesa hladen, na primer križ. Terapijo z mokšo lahko izvajamo pri terapijah, lahko pa se je naučimo in jo doma izvajamo samostojno, izvajajo jo lahko tudi mamice na svojih otrocih.

Mokšo sestavlja zmes kitajskih zdravilnih zelišč, ki prodrejo zelo globoko v telo, tako da segrejejo in topijo sluzaste tvorbe, celo tiste zelo globoko v telesu. Terapija je neboleča, ne predvideva neposrednega stika s kožo, zato se lahko izvaja tudi na otrocih ali celo dojenčkih, če imajo kašelj, bronhitis ali celo pljučnico, saj bo terapija uradne medicine bolj delovala, ker bo terapija z mokšo pospešila razgradnjo sluzi. Terapija z mokšo je zelo pomembna za krepitev urogenitalnega trakta, torej ob neplodnosti, prostatitisih, nerednih menstruacijah, cistitisih, vnetjih mehurja, ledvičnemu popuščanju, pesku v ledvicah, endometriozah, cistah, miomih itd. Skratka, krepi ledvice, ki so v kitajski medicini primaren organ, saj je tu zbran sedež primarne energije, tiste, ki smo jo prejeli ob rojstvu od staršev. Ko nam te energije zmanjka, je našega življenja konec.

Mokša krepi tudi drugi pomemben organ za pridobivanje vsakodnevne energije – pljuča. Skoznje energetsko vsakodnevno hranimo svoje telo. Pljuča morajo dobro delovati, po tem organu mora vsakodnevno steči energija in tu nikakor ne sme domovati sluz. Mokša je ravno zato odlična za krepitev pljuč pri bronhitisu, pljučnici, astmi, kronično

obstruktivnem bronhitisu, rinitisu, sinuzitisu, otitisu itd. Sluz v našem telesu hladi telo, saj ob kopičenju obda organ in mu tako prepreči, da bi bil dovolj prekravljen in nahranjen. Posledično organ prejme premalo kisika in postaja šibkejši. Sluz se kopiči na že obstoječi sluzi in plast sluzi se tako debeli, iz tega pa sledi, da organ ali del organa postaja vedno šibkejši in hladnejši. Naj podam primer – če se sluz nabira v maternici, s časom preraste v endometriozo, ki hladi organ.

KAJ PA POVZROČA SLUZ?

Sluz v telesu je posledica nepravilne prehrane, torej nepravo živilo ob nepravilni uri, zdravlili, skrbi in stresa. Naturopatska obravnava je celostna, tako da samo monoterapija (samo terapija z mokšo) ne bo delovala, če pa delujemo celostno in si prizadevamo, da se pravilno prehranjujemo, potem smo našli pot do uspeha.

Terapija z mokšo nas, če jo izvajamo sami doma, vsekakor pomirja in ob izvajanju terapije veliko lažje prisluhnemo samim sebi in notranjemu glasu.

Čustveno vemo, da tam, kjer domuje hlad v telesu, domujeta tudi slaba samozavest in slaba samopodoba, zato je terapija z mokšo odlična tudi, če se želimo dokončno znebiti sramežljivosti, zardevanja, neodločnosti, negotovosti, strahu, panike, nesamozavestnosti idr.

Kdor v sebi nima prave samozavesti in prave odločnosti, ne bo sposoben prisluhniti svojemu notranjemu glasu, tako ne bo izpolnil poslanstva, zaradi katerega je bil poslan na ta svet, ampak bo počel stvari, ki ga ne bodo osrečevale, in posledično bo privlačil bolezni in nezadovoljstvo. Osvobodimo svoje telo, osvobodimo svojo dušo, razsluzimo se: mokšajmo!