

September, mesec anksioznosti in stresa – naturopatska pomoč



Erika Brajnik,
naturopatinja
www.saeka.si

September je mesec, poln novih začetkov. Začnejo se novo šolsko leto, novi tečaji, dejavnosti, službene obveznosti se zgostijo, vreme se spreminja, saj se dnevi krajšajo, pogosto dežuje in postaja mrzlo. Skratka, brezskrbno poletje je mimo in začenja se mesec, poln težav, nalog in obveznosti. Mnoge izmed nas samo ob misli na to napade neugoden občutek nemira, stresa – anksioznosti.

KAJ JE ANKSIOZNOST?

Anksioznost je dejansko normalen del našega vsakdanjega življenja, fiziološki proces organizma. Poznamo pozitivno anksioznost, kot je razpoloženje pred pomembnejšimi dogodki, npr. pred poroko ali ob nakupu nove hiše. To je stanje euforije in nemira oziroma pozitivno stanje fiziološke anksioznosti. Anksiozna občutenja so del našega vsakdana, ki so sicer bolj doživeta, intenzivna. To so posebni trenutki, ki jih doživimo v življenju, in prav je, da obstajajo. Omenjenega stanja pa v življenju ne sme biti preveč oziroma ne sme trajati predolgo, saj v nasprotnem primeru sproži v telesu procese, ki nam lahko resno škodijo. Naše telo ima v sebi naravna varovala: ko je izpostavljeno pretiranemu anksioznemu stanju, aktivira celo serijo nevronalnih krogov, torej poskuša ponovno vzpostaviti harmonijo; takrat govorimo o patološki anksioznosti.

KAJ JE PATOLOŠKA ANKSIOZNOST?

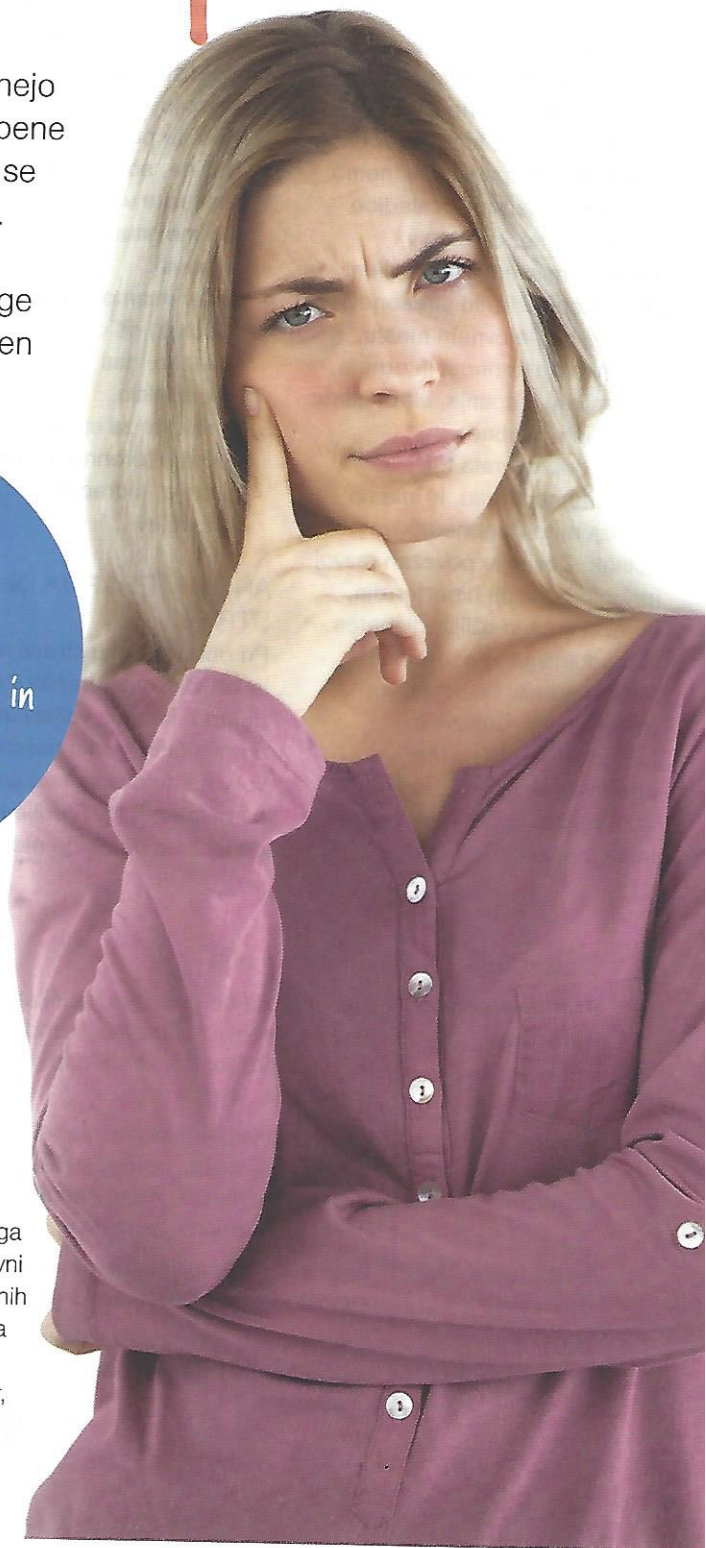
Anksioznost postane patološka, ko se poleg čustvenega stanja pojavljajo fizične motnje, ki trajajo nekaj časa: pozabljivost, živčnost, palpitacije, povišan krvni pritisk, vrtoglavice, stiskanje v prsih, glavobol, pomanjkanje libida, razdražljivost, nemir, tresavica, apatija, nejevolja, utrujenost ... Kot vidimo, je fizičnih motenj, povezanih z anksioznostjo, res veliko, težava

*Tkivni soli, ki
krepita telo pri
anksioznosti, sta
Kalium phosphoricum in
Calcium fluoratum.*

nastopi, ko te motnje trajajo tako dolgo, da postanejo kronične in se pojavljajo tudi ob navidezno nevtralnih dogodkih, ki so del vsakdanjega življenja.

ANKSIOZNOST IN NATUROPATIJA

Na naturopatski pregled je prišel gospod srednjih let. Potarnal je, da ga stiska pri srcu, ima malo povišan krvni pritisk in da je bil v zadnjih dveh tednih kar dvakrat na urgenci, sredi noči ga je namreč zbudilo močno razbijanje srca, vendar EKG ni pokazal ničesar, posledično tudi ne vzroka.



Ob pregledu njegovega telesa in šarenice sem videla jasne znake deficita srca in veliko skrbi. Vprašala sem ga, kaj ga dejansko skrbi. Odvrnil mi je, da ga skrbi, ko gre najstniška hči zvečer ven, da nič ne spi, dokler se ta ne vrne domov, in vsakokrat, ko sliši zvok rešilnega avtomobila, misli, da je bilo s hčerjo kaj narobe. Nič mu ne pomaga, nič ga ne pomiri. Stanje se izboljša le, ko se hči vrne domov.

Drugi primer: na naturopatski pregled je prišla gospa, ki je bila zaposlena na vodstvenem delovnem mestu. Potarnala je, da je nenehno utrujena, slabo spi, jo boli vrat in stiska v prsih ter da jo zadnje čase razbijanje srca zbudi celo sredi noči.

Pogledala sem njeno šarenico in videla, da je gospa v krču, da njeno telo porabi veliko magnezija in da ima velik deficit ledvic ter neko čustveno blokado iz otroštva, vezano na strah. Navedla sem dva primera anksioznosti v naturopatiji. Če pogledamo malo širše in se opremo na tradicionalno kitajsko medicino, bomo videli, da sem v zgornjih primerih navedla očiten deficit srca in ledvic. Binom ledvice-srce je namreč najznačilnejši za anksiozno stanje.

NATUROPATSKA POMOČ

1. Prehrana

S prehrano si lahko zelo pomagamo, z njo namreč uglasimo telo tako, da se odpovemo vsem vrstam kruha in testenin, ki energetsko šibijo srce, ter mlečnim izdelkom, ki energetsko šibijo ledvice. Primer je srčni jedilnik iz moje knjige Naturopatski priročnik za samopomoč. Jedilnik predvideva zelo malo žit, veliko sadja in zelenjave ter beljakovin, malo ogljikovih hidratov in sladkorjev. Znano je namreč, da sladkorji sprožijo inzulinska nihanja in s tem nejevoljo, ki predstavlja dodaten stres za telo. Dobre sladkorje, kot sta sveže in suho sadje, moramo zaužiti samo dopoldne. Za kosilo priporočam žita, kot sta ješprenj in polnozrnat riž, za večerjo pa ribe ali belo meso in zelenjavo.

Anksiozna oseba je nemirna, živi v nenehnem krču, v nenehni pripravljenosti na negativen zunanji dogodek. Vsaka najmanjša novica, ki je drugačna od vsakdanje rutine, osebo spravi v anksiozno stanje. Med anksiozna stanja prištevamo tudi panične napade, stres, socialne fobije, obsesivno-kompulzivne motnje idr.

2. Minerali

Poleg prehrane so pomembni tudi minerali. Mineral, ki je zelo dober za pomiritev in ga anksiozna oseba veliko porabi, je magnezij. Le-ta je sinergičen s kalcijem oz. če v telesu ni dovolj magnezija, se tudi kalcij nepravilno vsrka v kosti, zato je integracija magnezija zvečer pred spanjem v takih primerih zelo smiselna.

3. Eterična olja

Anksiozni osebi najbolj pomaga eterično olje sivke, ki pomirja in deluje na živčni sistem, zato priporočam mazanje po koži, lahko ga kapnemo v kremo za telo ali dodamo aromi v spalnico.

4. Čaj

Tudi čaj je zelo pomemben, v omenjenih primerih najbolj priporočam metinega. Meta je po obliki podobna srcu, ker ga varuje pred stresom in pomirja. Metin čaj je idealen za obvladovanje stresa, saj telo umiri (ampak ga ne uspava) in zbudi, a ga ne razdraži.

Čaj pripravite tako, da metine liste pustite v kropu največ 3 minute. Najbolje je uživati sveža zelišča. Lahko ga spijete tudi 1 liter na dan.

5. Bachove cvetne esence

Obema osebama sem svetovala (kar jima je najbolj pomagalo) Bachove cvetne esence:

Red Chestnut: za osebo, ki jo nenehno skrbi za sočloveka, ki ima negativne misli, ko sliši rešilni avto, si misli, da so svojci v njem. Takšna oseba bo nase priklicala vse slabo, kar naveže v svojih mislih na druge.

Rock Rose: pri paniki, nemiru, nenadnem občutku panične tesnobe.

Cherry Plum: pri občutku nemira, ko ne vemo več, kaj bi storili, in se bojimo, da bomo izgubili nadzor nad samim seboj.

Wild Rose: pri vseh vrstah blokad, zlorab, strahu in nelagodnih pripetljajev iz otroštva. Omenjeno mešanico uživamo zvečer pred spanjem.

TELO NAM GOVORI

Kot smo videli, ima anksioznost v naturopatski celostni obravnavi več simptomov in več različnih vzrokov. Dober naturopat ugotovi pravi vzrok anksioznosti tudi s pomočjo iridologije in celo s pregledom jezika, ušesa, stopala ter hrbta. Telo nam govori, le prisluhniti mu moramo. Naturopat uglasi telo celostno, na psihični in fizični ravni, ter razloži osebi, kako naj si sama pomaga, in to predvsem s hrano.