

NATUROPATINJA ERIKA BRAJNIK

NAJPREJ SI UREDIMO JEDILNIK!

»Veliko žensk, ki pride v mojo ordinacijo, mi reče, joj, gospa Erika, jaz bi bila rada taka kot vi: brez celulita, suha, z lepimi, gostimi lasmi in veliko energije,« pripoveduje Erika Brajnik, prva in za zdaj še edina naturopatinja pri nas. Da ne bi bilo več dolgo tako, je ustanovila Naturopatsko šolo SAEKA, v katero se prav v tem času vpisuje že četrta generacija študentov.

FOTOGRAFIJE: NATAŠA KRALJ

Čeprav s svojo šolo pri nas orje ledino, je Brajnikova dobila veliko mednarodno priznanje, saj je SAEKA ena od zgolj desetih naturopatskih šol na svetu, za katero odličnost jamči Svetovna naturopatska federacija (WNF), diplomo pa priznava tudi špansko naturopatsko združenje FENACO. Letnik traja od januarja do decembra, predavanja pa potekajo vsak mesec v M Hotelu v Šiški.

Erika Brajnik je tudi predsednica Združenja naturopatov Slovenije in predstavnica za Evropo v izvršnem odboru WNF. Naturopatijo je študirala v Italiji, področja, ki jih še posebej obvlada, pa so iridologija – branje očesne šarenice, refleksologija in kitajska tradicionalna medicina. Dela v svoji kliniki v Ajdovščini ter piše članke in knjige o 2.500 let starem sistemu evropske tradicionalne medicine, ki je bil dolgo pozabljen. Ohranjali so ga večinoma le v samostanih. Znana naturopata sta bila na primer Hildegarda iz Bingna in Sebastian Kneipp. »Narava zdravi, obravnava celotno osebo, zdravi vzrok, ne škoduj, zdravnik je učitelj,« so načela, ki jih mora upoštevati vsak naturopat.

**VEČ KO ZJUTRAJ POJEMO,
BOLJ SMO SUHI.**

Kaj svetujete ženskam, ki želijo biti take kot vi?

Kar svetujem, tudi sama počnem. Ne glede na to, koliko delam, pazim, da jem ob določenih urah, spim po osem ur, se ukvarjam s športom in krepiam svoje zdravje. Najbolj pomembno je, da si uredimo jedilnik. To je veliko bolj pomembno kot telesna vadba. Lahko smo suhi in polni celulita. Celulit nastane zaradi slabe mikrocirkulacije limfe, to je od presežka zaužitih sladkorjev. Napisala sem zelo bran članek Zdrava večerja, kjer sem pojasnila, zakaj je pomembno, da mora biti večerja bazična, da nas ne zakisa.



Je to večerja brez ogljikovih hidratov?

Da. Zelenjava in riba, pozimi lahko tudi meso ali jajce, ali pa zelenjava in stročnice, za vegetarijance.

Ker gre sladkor zvečer direktno v maščobo?

Tako je. Pa tudi ženskam v menopavzi škodi, ker slabo deluje na hormone, povzroča mozoljavost ter ustavi mikrocirkulacijo limfe. Zato dobimo celulit in nam začnejo izpadati lasje, še zlasti na vrhu glave.

Zjutraj pa lahko pojemo ogljikovih hidratov, kolikor hočemo?

Več ko zjutraj pojemo, bolj smo suhi. Zjutraj je treba jesti 'delavski' zajtrk, ki mora biti vedno slaček. Izberemo seveda dober sladkor, kot je na primer agavin sirup, ki ne sproža inzulinskih nihanj. Sladkor je tolažba za dušo, te pocrklja ... Zato so diete brez sladkorja kratkega veka.

Torej moramo vedeti, kdaj je določena hrana primerna in kdaj ne?

Da. Edina vrsta hrane, ki jo odsvetujem v treh četrtinah primerov, so mleko in mlečni izdelki. Sir ima zelo visok inzulinski indeks, kar pomeni, da je v bistvu slaček. Predvsem pa kravje mleko odsvetujem, ker služi telo.

Kaj pa kalcij v mleku?

Ta je zelo slabo biološko razpoložljiv. Veliko več kalcija dobimo, če pojemo brokoli, sezam, špinačo ali bučo. Ni res, da bo človek dobil osteoporozo, če ne bo užival mleka in mlečnih izdelkov. Kvečjemu obratno. To vrsto hrane odsvetujem še posebej ženskam, ki imajo težave z zanositvijo ali s hormoni v menopavzi ter



ČE ZADENEŠ BISTVO, SE ČLOVEK NAVADNO ZJOČE.

moškim pri težavah s prostato. Ti ljudje potrebujejo kvečjemu veliko beljakovin, kar pomeni, da morajo pojesti veliko stročnic. Fižol je že po obliki podoben ledvici in krepi urogenitalni del. Pa tri četrtine ljudi ne je stročnic, češ da jih napenja.

Kaj ljudi še posebej zanima o naturopatiji?

Naturopatija je bila pozabljena, zdaj, ko se ljudje vračajo nazaj k naravi, pa jo vse bolj potrebujejo. V njej začitijo toplino, vrednote, ki so jih vseskozi iskali, pa jih niso nikjer zares dobili. Zato so me novinarji Časnika Finance, glede na poslovni uspeh, izbrali za najboljšo med 33 slovenskimi zdravilci. Uspeh ti zagotovi samo iskrenost do strank in to, da učiš metode, ki jih vsak pozna in jih lahko izvaja doma.

Kako pristopite k človeku?

Pogledam, kje je delal največje napake in kateri organ ima najbolj obremenjen. Svetujem celostno: od prehrane do hidroterapije, samomasaže, kopeli ... V naturopatiji uporabljamo veliko različnih tehnik, najbolj pomembno pa je, da zajamemo osebo kot celoto – z vso njeno zgodovino, fizično in psihično. Ko dajem navodila, kako ravnati doma, upoštevam okolje, v katerem človek živi, njegov tempo in način življenja, ali ima otroke, službo ipd. Pa tudi, ali je bil nedonošenček ali zlorabljen v otroštvu, kajti vse to se na telesu vidi, tudi če ne poveš.

Kakšni so rezultati?

Če se človek resno loti dela, so rezultati vidni takoj, ne glede na to, kako kritično je stanje. Naturopat mora ugotoviti, kje človek dela glavno napako, kje ima glavno blokado, lahko tudi čustveno. Je imel strogo mamo ali očeta in je zato jezen, zamerljiv ter ima težave z jetri? Če zadeneš bistvo, se človek navadno zjoče. Ko enkrat spozna primarni vzrok svojih težav, pa bo nedvomno sledilo izboljšanje. To je naloga naturopata, ne pa, da svetuje, katero hrano naj človek uživa, če ima težave z jetri. To ve vsak.

Primaren je torej čustveni vzrok?

V 90 odstotkih primerov.

Tisti vzrok, ki ga slutimo, pa si ga ne priznamo?

Ga potlačimo vase, pozabimo, prekrijemo s kariero, iščemo v partnerju, postanemo preveč posesivni do otrok, pretirano skrbimo, smo zamerljivi ... In tako nam mineva življenje. Zato si moramo zavrteti film nazaj in poiskati glavni vzrok. Šele potem sledijo malenkosti, majhne spremembe in kar nenadoma izginejo centimetri okoli bokov in pasu. Ko zasnujemo svoj življenjski slog na zdravih temeljih, se ne bomo nikoli več vrnili na staro. V svojo knjigo Naturopatski priročnik za samopomoč sem namenoma vključila primere jedilnikov, ki krepijo jetra in druge organe. Za zanositev in proti celulitu je primeren jedilnik, ki krepi vranico. Vse, z urniki obrokov vred, je natančno opisano. Ženske, ki niso niti enkrat prišle k meni na pregled, so mi pisale, da so shujšale, nekatere so končno zanosile, ker so sledile tem navodilom. To mi je v res veliko veselje.



Za nasvet mi pišite na

info@saeka.si

www.saeka.si

SAEKA
Naturopatski center Eske Dragok