

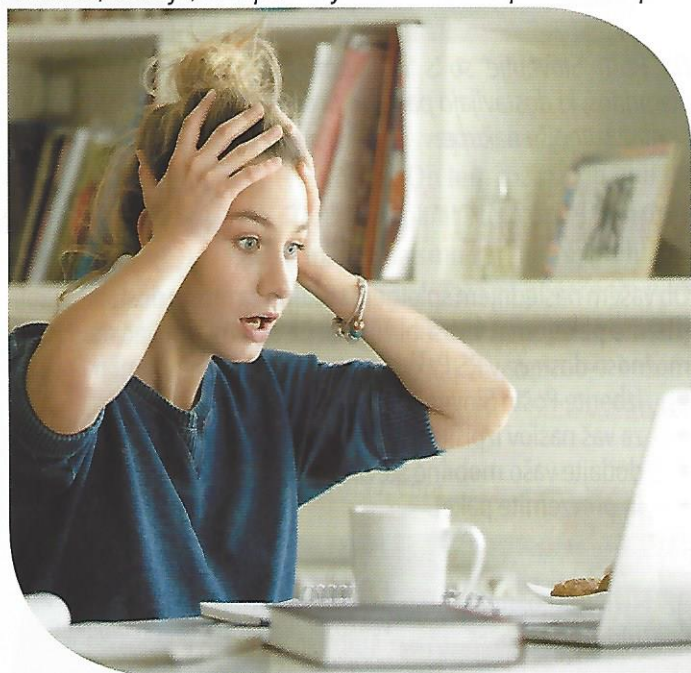
Fobija – strah v naturopatiji



Erika Brajnik, naturopatinja (www.saeka.si)

Beseda fobija izvira iz grščine in pomeni strah. Pri fobiji govorimo o patološkem strahu pred določeno situacijo ali določenim predmetom, ne da bi za to imeli objektivni vzrok. Nekaj najpogostejših fobij: klavstrofobija – strah pred zaprtimi prostori;

patofobija – strah pred okužbami, zato se oseba izogiba kontaktu s tujimi ljudmi; agorafobija – strah pred odprtimi prostori, zapuščanje doma, nastopi; entomofobija – strah pred insekti; demofobija – strah pred množicami ... Naštela sem samonekaj najpogostejših oblik fobij, za katere trpijo ljudje, ki živijo med nami. Simptomi fobije so nemir, razdražljivost, potenje, težave z dihanjem, občutek kepe v želodcu, diareja, kar spominja na nekakšen paničen napad.



Fobija kot posledica travmatične izkušnje

Fobija je dejansko konkreten strah pred konkretno stvarjo ali situacijo.

So otroci, ki se bojijo teme, zato spijo s prižgano lučjo, so starejše osebe, ki so fobijo pridobile v tretjem življenjskem obdobju zaradi travmatične izkušnje, kot je strah pred letenjem ali pred vožnjo na avtocesti.

Do mene je prišel gospod, uspešen manager, ki je veliko potoval po Evropi, vendar samo z vlakom, saj se je bal leteti. Ko sem ga vprašala po vzroku tega strahu, mi je odgovoril, da je imel starše, ki so bili zelo uspešni diplomati in so zato veliko potovali. Ko je imel 2 leti, so ga starši poslali samega iz Beograda v Ljubljano z letalom in posebnim spremstvom. V Ljubljani ga je na letališču pričakala teta,

ki jo je prvič v življenju videl. To je bila zanj tako velika travma, da se je bal letenja. Ko je šel na letalo, ga je napadel občutek strahu, tesnobe, panike, nemira, zato je veliko raje potoval z vlakom.

K meni je prišla gospa z luskavico. Pogledala sem ji iris in ugotovila, da je gospa zelo stroga do sebe, skoraj kot vojak, kar mi je tudi sama potrdila. Doma ima vse pospravljeno, njen dom je odsev reda in čistosti, panika jo zagrabi v neredu. Tudi ima navado, da si 20-krat na dan umije roke in tudi otroke tako uči. Taka je bila od vedno, saj so jo starši tako učili – ko je kot otrok prišla domov iz šole, se je morala sleči, se stuširati in preobleči, preden je vstopila v hišo, da ne bi koga okužila ali umazala hiše. To je počela do 18. leta, ko se je odselila od doma. V njej je vsekakor bival občutek nečistosti, nesnage, zato se je njena bolezen pokazala na koži kot luskavica, pridobila pa je tudi fobijo po čistoči in redu, ki se je potem prelevila v strah.

Obema sem svetovala jetrni jedilnik po moji naturopatski knjigi – Naturopatski priročnik za samopomoč, ki predvideva, da se telo prečisti prav na predelu kože. Hrana lahko postane naše zdravilo.

Kopriva, preslica in Bachove cvetne esence

Čaj, ki prečisti telo in okrepi jetra, je vsekakor kopriva. Pripravimo ga tako, da zelišče pustimo v kropu do 3 minute, pijemo ga en liter čez celi dan.

Svetovala sem jima tudi kopel iz njivske preslice, ki prečisti jetra, in Bachove cvetne esence:

Crab apple: za občutek nečistosti v sebi.

Water violet: za pretiran perfekcionizem, pedantnost.

Rock water: za pretirano delavnost in strogost do samega sebe.

Wild Rose: za vse čustvene blokade iz otroštva in občutek, da nisi bil nikdar ljubljen v otroštvu.

Mimulus: za odpravo konkretnega strahu.

Naturopatska obravnava osebe je celostna in tudi svetovanje Bachovih cvetnih esenc upošteva naturopatski zorni kot vzročnosti. Zato so mešanice individualne, ki upoštevajo celotno človekovo zgodovino.

Za svojo mešanico Bachovih cvetnih esenc mi pišite na info@saeka.si.

Moram reči, da so pri fobijah in strahovih Bachove cvetne esence resnično učinkovite, saj težavo odpravijo zelo hitro. Pri otrocih, ki imajo manj čustvenih blokad kot mi odrasli, je izboljšanje takojšnje, tudi po par dneh, pri odraslih pa lahko potrebujejo tudi teden ali dva. Bachove cvetne esence okrepijo gotovost v telesu, pomagajo odpraviti strah, negotovost, bolečino iz otroštva. Navadno oseba, ki je v življenju doživela travmo, išče gotovost v sočloveku, išče zunanjo pomoč. Bachove esence pa okrepijo človeka,

njegovo notranjost, in to na zelo nežen in učinkovit način, po plasteh od sedaj pa vse tja do otroštva, do prve blokade. Telo samo kliče po Bachovih esencah, ko jih pozabimo vzeti, pomeni, da jih ne potrebujemo več. Bachove cvetne esence delajo ponoči v spanju, zato jih vedno vzamemo zvečer pred spanjem, kanemo jih neposredno pod jezik, potem ko smo si že umili zobe.

Pri odpravljanju težav s fobijami in strahovi celostna naturopatska obravnava vsekakor ne bi bila tako učinkovita brez Bachovih cvetnih esenc.

Strah pred neuspehom

Obstaja tudi fobija pred neuspehom. Koliko otrok se boji slabih ocen v šoli, slabega spričevala. Starši morajo takšnemu otroku pomagati, predvsem z Bachovimi cvetnimi esencami.

Še pogosteje pa se zgodi, da so mame oziroma starši tisti, ki od otroka preveč zahtevajo, in so tako celo panični ter osramočeni, če ima otrok slabo oceno v šoli. Taki starši merijo ljubezen do svojega otroka prek zunanjega dejavnika – šolske ocene, spričevala, taki starši radi tudi razglašajo in kažejo vsem prijateljem in znancem spričevalo otrok ali pa jih obešajo na Facebook. Taki starši težko pogledajo svojega otroka v oči in uživajo z njim v žgečkanju, brezdeltu, fantaziranju, v skakanju po blatnih lužah. Otrokova sreča je brezskrbnost v otroštvu, seveda je trud potreben, ampak do določene mere.

Ko presežemo prag dobrega razuma, nastopi bolezensko stanje.

Spodnji stavki lepo ponazarjajo linijo, ki prevesi iz zdravega stanja v nezdravo stanje.

- Pravica brez ljubezni je strogost.
- Vera brez ljubezni je fanatizem.
- Moč brez ljubezni je nasilje.
- Dolžnost brez ljubezni je pedantnost.
- Urejenost brez ljubezni je nezadovoljstvo.

Laodzi (kitajski filozof)

Večkrat se spomnim stavkov Edwarda Bacha, izumitelja Bachovih cvetnih esenc, ki pravi:

»Zdravje je odvisno od harmonije duše in telesa.«

»Zdravje je naše bogastvo, naša pravica. Je popolna usklajenost duše, uma in telesa; ni težko dosegljiv cilj, ampak nekaj preprostejšega in naravnega, kar pa so mnogi izmed nas zanemarili.«

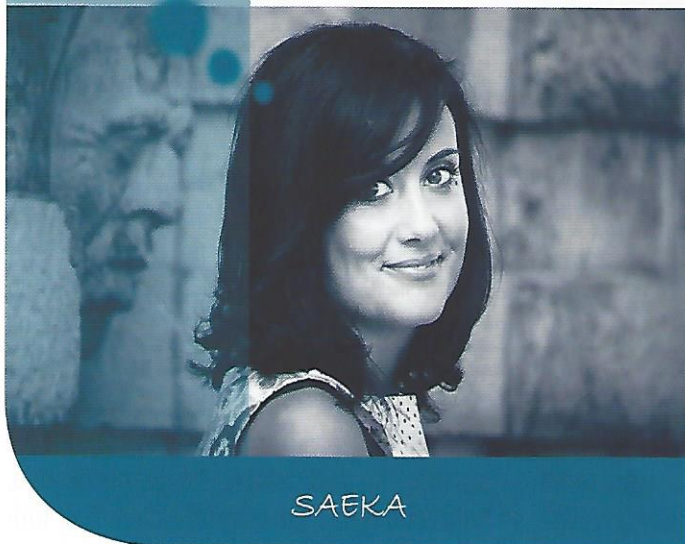


Erika Brajnik

KLASIFIKACIJA
MORFOLOŠKIH
TIPOV LJUDI
Z JEDILNIKI

NATUROPATSKI
NASVETI
ZA DOLOČENE
BOLEZNI

NATUROPATSKI PRIROČNIK ZA SAMOPOMOČ



SAEKA

Knjiga Naturopatski priročnik za samopomoč je na prodaj v vseh knjigarnah Felix po Sloveniji in po spletu na www.saeka.si

Nagradni natečaj za učence sedmih razredov osnovnih šol

Združenje naturopatov Slovenije vabi vse 7. razrede osnovnih šol, da se prijavijo na natečaj Postani raziskovalec »Anksioznost in depresija nekoč in danes«. Namen natečaja je v mladih vzbuditi odgovornost za njihovo zdravje in počutje, saj smo mi sami tisti, ki lahko največ prispevamo k temu, da se ravnovesje v naše telesu ne poruši. In če se že, lahko vso pomoč najdemo v neinvazivnih naravnih metodah, ki so nam vedno pri roki. Le voljo je treba zbrati, si zavihati rokave in »delati«!

Bodi raziskovalec »Anksioznost in depresija nekoč in danes« je pisno/multimedijski natečaj z izdelavo pisnega izdelka, predstavljenega tudi v medijski obliki. Šola z najbolj izvirnim izdelkom bo prejela **2000 evrov denarne nagrade**, 10 najboljših izdelkov pa bo objavljenih in predstavljenih na **3. Naturopatskem kongresu, ki bo 21. aprila prihodnje leto v Ljubljani**.

Dogodek bo izjemen za Slovenijo, saj bodo tam predavali uveljavljeni naturopati tako iz evropskega prostora kot izven njega. Absolutnega zmagovalca iz ožjega kroga desetih izdelkov bo izbrala **mednarodna komisija, nagrado bo podelila predstavnica World Naturopathic Federation**.

Za vse podrobnejše informacije o natečaju pišite na: zdruzenje-naturopatov@naturopatija.org