

Razstrupljanje in drenaža tkiv in organov



Erika Branjnik, naturopatinja (www.saeka.si)

Naše telo nam vse pove, samo prislusniti mu moramo oziroma ga moramo opazovati, da bomo vedeli, kaj nam sporoča. Šele tako lahko ukrepamo.

Veliko ljudi pozna razstrupljanje organov, ki se po navadi izvaja v spomladanskem času. Poleg razstrupljanja pa je še en pomemben faktor, ki pomaga telesu, da se najbolje prečisti, in to je drenaža.

Večina vas, bralcev, pozna limfno drenažo, ko z masažo spodbudimo mikrocirkulacijo limfe. Malokdo pa pozna drenažo tkiv in ostalih organov telesa oziroma malokdo ve, kaj drenaža sploh je.

Ko govorimo o razstrupljanju telesa in o drenaži, moramo najprej razumeti, kako se telo zastruplja in katere so faze zastrupljanja.

1) Telo postane šibko zaradi starosti, bolezni, izgorelosti, stresa, nepravilne prehrane idr. Organ, ki bi moral toksine odvajati iz telesa (jetra, ledvice, pljuča, vranica itd.), ima premalo energije, zato toksinov ne odvaja več iz telesa z znojem, urinom, blatom, ampak le-ti ostajajo v telesu.

2) Tako nastopi vnetje. V tem primeru se toksini iz zraka, vode, tekstila, hrane in okolja usedejo v tkiva, ki postanejo trda, vnetja in boleča, posledica pa se lahko kaže kot bolečina v križu in vratu, kot katar, izcedek iz nožnice, vročina, mastni lasje, prhljaj, lipomi, izpuščaj itd.

3) Če tako stanje traja dolgo, nastopi faza impregnacije, toksini prodrejo fosfolipidno pregrado, prodrejo v celico in motijo normalno celično delovanje. V tej fazi se zgornje stanje samo slabša, bolečine so neznosne, kašelj je vedno manj obvladljiv, lasje se mastijo celo tako, da jih moramo umivati vsak dan, izcedki iz nožnice so vedno temnejši in bolj smrdelji, lipomi pa večji itd.

4) Če tudi v tem primeru ne ukrepamo, preidemo v fazo degeneracije, to so globoke poškodbe celice. Celica je poškodovana in encimatske reakcije se tam ne izvajajo več. V celico pride informacija, iz nje pa odide napačna, saj jo toksini zmaličijo.

Kot smo videli, se toksini usedejo v vse predele celic našega telesa in ne samo v organ. Z razstrupljanjem prečistimo samo organ, smiselno pa je prečistiti vse celice našega telesa, zato moramo pred razstrupljanjem izvesti drenažo telesa.

Drenaža je več kot razstrupljanje

Cilj drenaže je vzpostavitev homeostaze v telesu, tako da izločimo toksine po sledečem postopku: iz celice gredo toksini v tkiva, iz njih skozi organ filter in skozi organ filter iz telesa ven.

Na primer: v razmetani in umazani kuhinji moramo najprej

pomesti in počistiti vse površine, ne samo štedilnika, kjer dejansko kuhamo. Če so tla kopalnice umazana, moramo pomesti celo stanovanje in ne samo kopalnice, saj bomo nesnago prenesli iz drugih prostorov nazaj v kopalnico.

Enako se dogaja z našim telesom; če je naš organ filter šibak in ga mi prečistimo, ne bomo dosegli pravega učinka, saj se toksini ne bodo izločili iz telesa. Prej jih moramo pomesti na kup, se pravi izvesti drenažo tkiv in šele potem izvesti razstrupljanje organa.

Toksini so v laseh, ki so mastni, v vratu, ki je trd, v nožnici, ki je vnetja. Najprej moramo počistiti tkiva, izvesti drenažo, da preidejo toksini do organa in potem jih z razstrupljanjem spravimo iz telesa. Naturopat gleda na človeka celostno, ne ozira se samo na določen organ, ampak opazuje celotno telo. Kako izvajamo drenažo organov in tkiv?

Z določenimi aparati, ki so temu namenjeni, z zelišči, kot je na primer njivska preslica, in tkivnimi solmi, kot so silicij, natrijev sulfat in natrijev klorid. Vse omenjene tehnike pomagajo regeneraciji celice, da se osvobodi toksinov.

Drenaža je terapevtska tehnika, ki iz telesa odvaja katabolite (iz prehrane, zdravil), vključuje pa blago stimulacijo organov filtrov (jetra, ledvice, pljuča, črevesje, mehur itd).

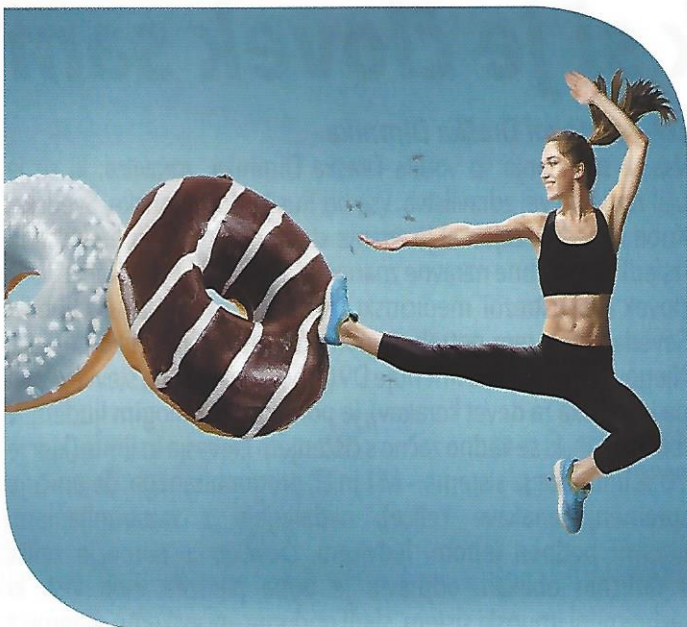
Med drenažo telesa izvajamo tudi drenažo limfe, ki prinaša skozi celo naše telo hranila; na ta način lahko prečistimo cel limfni sistem, preden se spoji in steče v vene.

Limfni sistem se upira presežku nalaganja tekočin v telesu in nam pomaga uravnati telesne tekočine v organih. Sestavljen je iz ožilja, ki spominja na vensko in arterijsko ožilje, razlika je le ta, da limfe ne poganja srčni utrip, ampak mišičevje. Delovanje mišic, krčenje in raztezanje spodbuja cirkulacijo limfe.



Razlika med drenažo in razstrupljanjem

Razlika med drenažo in razstrupljanjem je sledeča: razstrupljanje je bolj kratkoročna terapija, hitrejša in od telesa zahteva več energije. Drenaža je počasnejša, bolj globinska, manj travmatična in telesu dovaja veliko energije, od njega pa ne terja nič energije, mu je ne odvzame. Drenaža ima izrazito manj stranskih učinkov kot razstrupljanje, priporočljiva je za vsakogar in je veliko učinkovitejša kot razstrupljanje, saj temeljiteje prečisti telo. Drenaža, čemur sledi razstrupljanje, sta priporočljivi v spomladanskem času, cikel vsaj 5 tednov.



Vezno tkivo in drenaža

Drenaža vezivnega tkiva je prvi korak k učinkovitemu prečiščenju telesa.

Vezivno tkivo je tisti del telesa, na katerem naturopat največ dela in kjer lahko najučinkoviteje vpliva na vse telesne procese. Gube, celulit, strije in bolečina so izrazi telesnega stanja preko vezivnega tkiva, ki ga lahko razumemo kot sistem komunikacije telesa, saj povezuje mišice, kosti in organe, skratka komunikacija teče preko njega po celem telesu. Celice vezivnega tkiva, fibroblasti, ki se nahajajo v kosteh, hrustancu in organih, proizvajajo kolagen. Fibroblasti sestavljajo tako imenovano matriko, bazično tekočino, kjer se nahajajo celice imunskega sistema, celice živčnega sistema in maščobne celice. V tem predelu tkiva se pogosto pojavi bolečina, ki jo zdravnik nemalokrat povezuje s starostjo, stresom ali reče, da je bolečina psihosomatskega izvora. Vezivno tkivo je kot mreža, ki se prepleta skozi celo telo, obdaja in prodre v vse organe: črevesje, srce, jetra, vene in celo možgane. Vezivno tkivo mora ohraniti svojo prožnost, zaradi poškodbe ali pomanjkanja gibanja se lahko pojavijo bolečine in tudi huda obolenja.

Pljuča: vezivno tkivo pljuč zagotavlja prožnost. Če le-te ni, se lahko pojavi bolečina v tem predelu.

Srce: ko srčna mišica popušča, je dokazano, da je vezivno tkivo poškodovano.

Črevesje: vezivno tkivo črevesja se odziva in vpliva tudi na sindrom razdražljivega črevesja.

Mielinska ovojnica je sestavljena iz treh plasti vezivnega tkiva, ki prekrvavijo možgane.

Revmatoidni artritis je patologija, vezana na poškodbo vezivnega tkiva.

Zdravnik v telesu večkrat ne loči, kje se konča organ in kje se začne vezivno tkivo, tako je prepleteno. Vezivno tkivo je najmočnejši čutni organ našega telesa, saj se kar 80 % živčnih končičev konča v vezivnem tkivu. Pri bolečini križa, rame idr. je del telesa trši, kar pomeni, da je prožnost vezivnega tkiva manjša. Vzroki bolečine torej niso samo v mišicah in sklepih, ampak v vezivnem tkivu in njegovi prožnosti. Krčne žile, bruksizem, bolečine črevesja, pljuč, kolka, kolena lahko izvirajo v okrnjeni elastičnosti vezivnega tkiva, najhujši stadij te okrnjenosti pa predstavlja rakavo obolenje. Zdravje

je odvisno od tega, koliko so naša tkiva prožna. Sestavni deli vezivnega tkiva se nahajajo v matriki, sestavljeni iz vezi proteinov in sladkorjev. Vezivno tkivo je tesno povezano z limfnim sistemom, zato se ju navadno obravnava skupaj. V tem tkivu se nahajajo tudi encimi, hormoni, protitelesa itd. Fibroblasti imajo dve poglaviti nalogi v luči protibolečinske kure, in sicer določajo, ali bo tkivo trdo ali mehko oziroma prožno ali rigidno. Fibroza je obolenje, ko fibroblasti ne delujejo pravilno in proizvajajo preveč kolagena, takrat predel telesa otrdi. Vezivno tkivo dejansko sodeluje tudi pri rasti rakavega obolenja.

Zdravo vezno tkivo, močan imunski sistem

Dobra drenaža vezivnega tkiva je predpostavka za zdravje. Naturopat obravnava vezivno tkivo kot organ, ki po telesu prenaša hranila, in kot depozit toksinov.

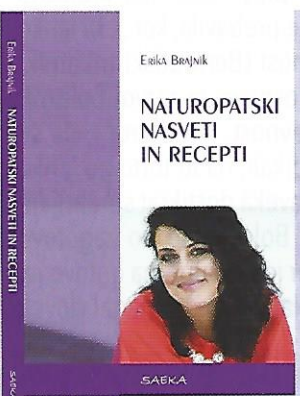
Nekateri znanstveniki zatrjujejo, da je vezivno tkivo tisto, ki uravnava homeostazo celotnega telesa in povezuje našo notranjost z zunanjim okoljem. Ko je vezivno tkivo zdravo, je naš imunski sistem močan, saj smo celota in naše telo je povezano. Skozi vezivno tkivo celice našega telesa komunicirajo z okoljem.

Celice našega telesa delujejo pravilno, če je vezivno tkivo zdravo, zato je priporočeno izvesti drenažo telesa vsaj 1-krat letno.

Kako lahko sami izvajamo doma drenažo tkiv?

S kopeljo iz njivske preslice!

Za navodila o izvedbi kopeli, za informacije o mehanski drenaži in za kelacijo toksičnih kovin, pišite na info@saeka.si.



Nova naturopatska knjiga: *Naturopatski nasveti in recepti*, je na prodaj po spletu na www.saeka.si in v vse knjigarnah Felix po Sloveniji.