

Zelenjava, ki naj bo pozimi čim ve

Erika Brajnik, naturopatinja (www.saeka.si)

V Sloveniji je zima mrzla, vlažna, neizprósna. Nekateri pogosto zebe čez celo zimo, zato takim svetujem kopel iz njivske preslice. Nekateri imajo suho kožo, razpokane ustnice, otrokom, poka pod korenem ušesa, ipd. Kar sem sedaj našela nakazuje na pomanjkanje vitaminov. Mati narava nam čez zimo daje veliko koristnih vitaminov in mineralov, ki jih ne smemo prezreti in bi morali biti na našem jedilniku najmanj dvakrat na dan.

Katera je torej zimska zelenjava, ki je vsekakor ne smemo zanemarjati?



Špinača za nižji krvni tlak

V prvi vrsti je to špinača. Ker vsebuje veliko beljakovin, kalcija, železa in vlaknin. Niža krvni tlak, odpravlja oksidativni stres. Malo kdo ve, da špinača ne vsebuje tako veliko železa, kot bi si mislili. Pri njeni raziskavi je bila namreč narejena napaka. Leta 1890 je bilo objavljeno, da vsebuje špinača 30 mg železa na 100 g špinače. Tako visoko vrednost železa sicer vsebuje meso. Ljudje so informaciji verjeli in so seveda začeli množično uživati velike količine špinače. Danes vemo, da vsebuje 100 g špinače le 3 mg železa, kar je seveda bistveno manj. Vemo pa tudi, da je špinača pomembna predvsem zaradi svoje vsebnosti beljakovin, ne železa. Zato je bil Popaj tako močan.

Svetujem, da uživamo špinačo svežo ali kuhano.



Blitvo uživajmo vsaj tri mesece

Druga zelenjava, ki ne sme manjkati na našem jedilniku je blitva, sploh tista z debelejšim stebлом. Ta namreč vsebuje veliko vode in deluje na naše telo osvežilno ter ga prečisti. Je tudi diuretična, kar pomeni, da odstranjuje iz telesa vodo, ki zastaja v njem. Vsebuje veliko železa, kalija, vitamina C in A ter tudi veliko folne kisline. Iz telesa odpravlja toksine, zato priporočam uživanje blitve tri mesece, od januarja tja do aprila. Blitva vsebuje ogromno vlaknin in vode, zato se še posebej priporoča ob zaprtju, odpravlja pa tudi hemoroide in cistitis.

Recept za odpravljanje cistitisa

50 listov blitve pustimo vreti v 1 litru vode za 20 minut. Po požirkih dnevno popijemo 2 skodelici takšnega čaja.

Por uravnava holesterol in pospešuje krvni obtok

Tretja zelenjava, ki jo svetujem, da je pozimi zelo pogosto na jedilniku, je por. Svetujem, da ga uživamo svežega, sploh ljudje, ki imajo jetni deficit (glej knjigo Naturopatski priročnik za samopomoč). Sveži por v solati niža nivo holesterola, odlično deluje na vene in arterije, tako da pospeši krvni obtok. Sveži por deluje protivnetno. Vsebuje veliko kalcija, železa in vlaknin. Sveži por je zelo močan diuretik, zato ga priporočam nosečnicam, da jim razbremenijo srce in ožilje in seveda odpravlja vodo iz telesa. Še posebej tistim, ki imajo zatečene noge, bo por deloval kot balzam. Por so zelo dobro poznali in ga redno uživali že Grki in Rimljani. Por je tudi simbol Walesa.



Vsestransko zelje

Četrty tip zelenjave, ki raste po poljih cele Slovenije, so tudi vse vrste kapusnic. Najbolj ljubim zelje, sveže zelje je izjemo. Pomislite, zima je mrzla, hladna in temna, velik del dneva predstavlja tema. Človek veliko počiva oziroma se zadržuje v hiši. Veliko več časa kot poleti. V teh dnevih je vredno izkoristiti zelje za obkladke. Zelje namreč izredno dobro odpravlja iz telesa toksine, tako da jih veže nase! Zelje vsebuje veliko vitamina C, bakra in cinka in čisti jetra ter črevesje. Vsebuje tudi vitamine A, B in K, je antioksidant, deluje proti rakavo. In veže nase toksine, kot sem že napisala in bom ponovno poudarila.

Škrat na jedilniku

Obkladki iz svežega zelja

Zato iz svežega zelja toplo priporočam obkladke! Kako obkladek pripravimo: vzamemo list zelja, odstranimo glavno žilo in ga na lesenem valjarju pomečamo, da iztisnemo iz njega vso tekočino. Na koncu ga lahko še dodatno stisnemo z roko.

Ko je list pomečkan, mehak in suh, ga postavimo na obolelo mesto, lahko damo več listov, čez damo gazo in še čez prozorno folijo za živila. Pustimo stati celo noč.

Ponoči bo zelje začelo smrdeti, smrdelo bo dokler bo vleklo iz telesa toksine, čez nekaj noči boste videli, oziroma vohali, da smradu ne bo več. Kdaj uporabljamo obkladke iz svežega zelja? Pri vsakega udarcu, pri golši, na vratu in pri oboleli ščitnici, za zatečene noge, ob bronhitisu ga na damo na prsi, na pljuča, ipd. Obkladki iz zelja ne morejo nikomur škoditi, zato jih lahko uporabljate tudi pri ostarelih in nepokretnih ljudeh!

Cikorija pomaga vranici in slinavki

Peti tip zelenjave, ki tudi ne sme manjkati na našem jedilniku sredi zime, oziroma vsaj od januarja do aprila, je cikorija. Pesem Iztoka Mlakarja se glasi »Cikorija an kafe«. In res je veliko bolj zdravo za naše telo, če vsako jutro za zajtrk uživamo cikorijo in ne kave. Cikorija krepi naše lase, kožo, ledvice, krepi slinavko in jetra. Ureja nivo glukoze in holesterola v krvi. Vsekakor se cikorijo priporoča diabetikom. Cikorija odpravlja popoldansko utrujenost, ki je vsekakor vezana na vranični deficit in na šibko delovanje slinavke. Cikorija vsebuje veliko vitamina C in E. V Indiji uporabljajo izvlečke cikorije za zdravljenje diabetesa. Obkladki iz cikorije so dobrodošli za odpravljanje aken in kožnih izpuščajev.

Obkladki s cikorijo

Cikorijo na drobno sesekljamo (lahko tudi kašasto) in jo prelijemo z vrelo vodo. Nato iz nje iztisnemo vodo, jo prekrijemo z gazo in položimo na obolelo mesto.

Lepo skrbite za svoje zdravje, z vitamini in minerali, ki nam jih mati narava nudi celo zimo za naše telo.



Odgovornosti v naturopatiji

Koliko odgovornosti prinaša naslov, recimo prvi/edini, ali to, da te popredalčkajo, ko rečejo recimo naturopat? Potrebuje človek toliko odgovornosti, potrebuje človek te nazive? Bi rekla prav da ne, kajti to so človeški nazivi, last človeka, ne narave. Najbolj pomembno je kaj smo, kaj vsak dan počnemo in kako pri tem uživamo oziroma, da delamo s srcem. Ljubim naturopatijo, vsak dan živim in delam za njo, torej za mater naravo. Širim njen glas, ne moj, mi ne pripada. Tako sem seveda tudi svobodna, saj mi ni treba obdržati, zadržati in si izboriti nobenega naziva, jih resnično ne potrebujem.

Resnici na ljubo pa marsikdo v Sloveniji ne bi vedel kaj je naturopatija, če ne bi vsak teden pisala člankov o njej, če ne bi vsak mesec objavljala prispevkov o njej, če ne bi bila gostja v televizijskih oddajah in govorila o njej. In prav vse to kar počnem, pišem in govorim v medijih, počnem brezplačno. Kajti naturopatija je smisel življenja, narava je najmočnejše zdravilo na svetu, ona nas vodi, iz nje smo nastali in k njej se vračamo. Ko govorim ali pišem o naturopatiji, se moje srce veseli, zato to z veseljem delam. In me ne utruja.

Vsekakor se iz srca zahvaljujem Alji Tasi za prelep intervju in Tini Hausser za iz srca izrečeno videnje o naturopatiji v Sloveniji.

Sem tudi predsednica Združenja naturopatov Slovenije, ki smo ga ustanovili pred 3 leti. To je glas naturopatov Slovenije, saj vsako leto prirejamo naturopatski kongres s priznanimi mednarodnimi predavatelji in je dosegel celo svetovni naturopatski vrh, saj bo letos z nami tudi predsednica Svetovne Naturopatske Organizacije (WNF) dr. Iva Lloyd iz Kanade. Na prejšnjih naturopatskih kongresih smo že gostili ugledne naturopate iz Italije, Francije, Španije, Nemčije, Kenije, Gvatemale, Urugvaja, idr., ki so predstavili izjemna in poučna predavanja. Škoda, da med naštetimi ni bilo Slovencev, ki se zadnje čase vneto oglašajo ali drugih strokovnjakov. Pa čeprav so vsako leto prejeli povabilo za sodelovanje. Redno sodelujem in obiskujem tudi mednarodne naturopatske kongrese, pa žal tudi tam nisem nikogar od navedenih srečala.

Seveda tudi letos pozivam k sodelovanju vse naturopate iz Slovenije, Evrope in sveta, da se nam pridružijo in oddajo svoj pečat k naturopatskemu dogajanju v Sloveniji. Kajti besede brez dejanj ostajajo prazne.

Moje naslednje naturopatsko predavanje bo marca na kongresu v Lizboni. Doma pa bomo prav kmalu gostili izjemne goste in sicer na 3. Naturopatskem kongresu Slovenije, ki bo 21. aprila letos v Ljubljani, v Avstrija Trend Hotelu.

Tema letošnjega kongresa je: Anksioznost in depresija v naturopatiji. Toplo vabljeni!

Erika Brajnik, predsednica Združenja naturopatov Slovenije