

Samopomoč pri krepitvi naših pljuč



Erika Brajnik
naturopatinja
www.saeka.si

Po tradicionalni kitajski medicini (TKM) so pljuča od petih elementov povezana z elementom kovine. Naturopat gleda na osebo celostno, zato tudi oslABLJENA pljuča skozi akt dihanja celostno krepi s prehrano, Bachovimi cvetnimi esencami, inhalacijami in vajami za krepitev pljuč. Pljuča so zelo pomemben organ našega telesa in vredno jih je pravilno krepiti, da bomo fizično in psihično pravilno živeli. Z vami tokrat delim nasvete za krepitev pljuč in nekaj naturopatskih navodil za samopomoč.

DIHANJE JE SINONIM ZA ŽIVLJENJE

Pljuča so tesno povezana z njihovim delovanjem – dihanjem. Ko se rodimo, najprej zadihamo! Zato so pljuča tesno povezana z življenjem oziroma je dihanje sinonim za življenje. Ko je otrok v trebuhu, pljuč ne uporablja, otrok leži v vodi – placenti, kjer mu ni treba skrbeti za življenje, vsa hranila pridejo sama skozi popkovino, ni mu treba delati ničesar. Ko se otrok rodi, pa nastopi prehod v novi svet, otrok preide iz sveta vode v svet zraka in seveda akcije – dihanja! Ko se otrok rodi, najprej zadih, z dihanjem izkazuje življenje, akt dihanja lahko povezujemo z voljo in željo do

življenja. Vdih lahko povezujemo z življenjem, izdih pa s smrtjo, vendar sta za nas oba dela dihanja pomembna. To je prvi cikel, ki ga otrok usvoji in dojame – cikel dihanja. S procesom dihanja otrok dojame prvo in najpomembnejšo nasprotje: življenje ali smrt.

V FLORITERAPIJI PLJUČA POVEZUJEMO S SAMOPODOBO

Lahko si zamislimo, da so pljuča med dvema poloma, in sicer med življenjem (vdih) in smrtjo (izdih). Pljuča človeku nakazujejo prvo izbiro, ki ni samo tako ekstremistična, nakazujejo nam tudi izbiro do načina življenja. V floriterapiji povezujemo pljuča s samopodobo. Če dihamo s polnimi pljuči in smo zdravi, pomeni, da smo zadovoljni sami s seboj, da se cenimo, da so izpolnjena vsa naša pričakovanja, ki jih imamo do življenja, in da pravilno izpolnjujemo svoje poslanstvo. Če pa smo bolni, imamo težave z dihanjem, naše dihanje je plitvo, hropeče, kratko, boleče, prisoten je kašelj, dušenje, katar, veliko vzdihujemo ali hlipamo. Vse to so znaki šibkosti pljuč, kar pomeni, da doživljamo stres, da sta naša samopodoba in življenjska energija slabi, da ni empatije do sočloveka oziroma imamo občutek, da drugi upravljajo z našim življenjem. Bachova cvetna esenca, povezana s šibkosti pljuč, je gorčica (mustard). Ko se otrok rodi, se pljuča razprejo in napolnijo z zrakom, kar pomeni prvi vdih, ki je za otroka zelo boleč. Otroku joče, z jokom pa krepi pljuča. Pri tem mu lahko pomagamo s trepljanjem po hrbtu med lopaticama, s čimer krepimo pljuča, ki so se ob rojstvu šele razprla.

DIHANJE NAS POVEZUJE Z OKOLICO

Po TKM je podorgan pljuč debelo črevo, ki se prav tako začne oblikovati šele po rojstvu, saj dojenček v trebuhu prebavnega trakta skoraj ne potrebuje. Črevesje in z njim imunski sistem se začneta graditi po rojstvu, zato trpijo dojenčki za krči v prvih dveh letih življenja, ker se njihov črevesje šele gradi. Prva leta je gradnja črevesja intenzivnejša in takrat je največ krčev. Po tem se gradnja progresivno upočasnjuje in se ustavi nekje pri 11. letu starosti otroka, ko prevzame črevesje polno funkcijo sedeža našega imunskega sistema.

Akt dihanja nas nenehno povezuje z okolico, odvisni smo od zraka, ljudje si med seboj delimo isti zrak, ki je naše skupno dobro, naša velika mati, iz katere črpamo



VAJE ZA KREPITEV PLJUČ

Dve vaji, ki ju izvajamo zjutraj na tešče:

1. Sedimo na tleh, roke za tilnikom, hrbet je vzravnane, pomikamo se v razmiku pol metra po zadnjici naprej in nazaj 15-krat;
2. Sedimo na kolenih, roke dvignemo visoko nad glavo, jih sklenemo, dlani obrnemo proti stropu in krožimo 60-krat v eno smer.

življenje. Pomislimo: ko smo na predavanju in je veliko ljudi natlačenih v enem prostoru, vsi dihamo isti zrak, med seboj si delimo isto vzdušje.

PLJUČA SO NAŠA DRUGA KOŽA

Po TKM pravimo, da se pljuča kažejo na koži, da je čutni organ pljuč koža, dejansko so pljuča naša druga koža, saj pomenijo dihanje, globljo intimno zvezo s svetom, ki nas skozi požiralnik simbolno popelje do duše in naših emocij. Pljuča so organ melanholije, žalosti, joka ...

Nekateri pravijo, da so pljuča most telesa do duše.

Tudi prek upodobitev v religiji ima dihanje svojo podobo v Svetem pismu – »Božji veter«. Z vsakim vdihom nakazujemo svetu, da se odpiramo novim dimenzijam doživetja, ki krepijo in bogatijo našo dušo.

Kronološka časovnica obolenja pljuč: prehlad, bronhitis, pljučnica, kronično obstruktivni bronhitis, astma itd.

Pljuča so zelo pomemben organ našega telesa in vredno jih je pravilno krepiti, da bomo fizično in psihično pravilno živeli, veliko ljudi namreč živi z nezdravimi pljuči. Šibkost pljuč se po določenem času nakopiči in začnejo se težave z respiratornim traktom, ki se zrcalijo na psihični in fizični ravni.

PLJUČNI TIP ČLOVEKA

Obstaja pljučni tip človeka? Po TKM že. Kako se nam kaže pljučni tip človeka?

Pljučni tip ima svetlo kožo, lepo in gladko kot porcelan, lahko so tudi rdečelasi ali pegasti. Imajo vedno smrkav nos, široka ramena, ozke boke, srednje visoke postave. Obožujejo belo barvo.

Ko so pljuča oslabiljena, je tak človek pesimističen, črnogled, kritičen in skeptičen. Sam sebi pravi, da je realist, v resnici pa je velik pesimist. Če so pljuča močna, uravnajo ta pesimizem in mu okrepijo optimističen vidik na določene stvari. Na primer: pesimistični tip človeka bo slišal po radiu, da napovedujejo dež, zato bo vzel dežnik s seboj v službo,

čeprav bo zunaj sonce (»Saj so vendar napovedali dež.«). Ko se bo v njem krepil optimistični del, bo dežnik pustil doma, saj si bo rekel: »Joj, pogledaj, kakšno sonce, danes pa res ne more deževati!«

Ko so pljuča oslabiljena, postane pljučni tip hladen in ciničen. Ne bo objel sočloveka, do ljudi bo vedno ohranjal določeno varnostno razdaljo, ne bo izkazoval ljubezni, veselja, radosti ali prijaznosti. Šibkost pljuč je tesno povezana s sposobnostjo komunikacije in izražanja čustev. Ko so pljuča oslabiljena, tak človek ne oddaja toplih čustev, ampak bo hladen kot jeklo. Tudi komunikacija je odrezava in minimalistična.

Kako bomo pljuča krepili in se prehlada znebili? Nekaj naturopatskih navodil za samopomoč:

1. V hiši, kjer bivamo, ne sme biti vlage oziroma je je lahko največ 30 %, po stenah pa ne smemo imeti vlažnih ali plesnivih madežev.
2. Če so pljuča polna sluzi in kašljamo, moramo najprej ukrepati pri prehrani in ukiniti proizvodnjo sluzi, tako da iz prehrane odstranimo živila, ki v telesu proizvajajo sluz, to so predvsem mlečni izdelki živalskega izvora. Ko je kašelj moker, odsvetujem tudi uživanje medu.
3. Inhalacije z vrelo vodo in soljo, na klasičen način s polno posodo vrele vode, soljo in brisačo čez glavo, vdihujemo en mesec vsak večer 20 minut na dan, vdih skozi nos, izdih skozi usta.

Živila, ki krepijo pljuča: kokošja juha, breskev, pekoča hrana, lipov čaj, hren.

Primer pljučnega jedilnika:

Zajtrk 5.00–9.00	7 h 1x popečen pirin kruh, maslo gi, kostanjeva marmelada, kava z ingverjem, polnozrnat piškoti 8 h 1x jajce
Malica 10.30	jabolko, breskev
Kosilo 13.00	kokošja juha, riž s puranom, radič, fižol in bučno olje
Malica 15.30	čičerika s hrenom
Večerja 18.00	kokošja juha (naj bo čim bolj vroča)