

SPANJE IN NESPEČNOST TER NATUROPATSKE REŠITVE

Erika Brajnik, naturopatinja, www.saeka.si



Spanje je zelo pomembno. Ponoči se telo prečiščuje, organi, jetra in ledvice odvajajo toksine, ki so se skozi ves dan nabrali v telesu in vzdržujejo homeostazo organizma. Ponoči se po tradicionalni kitajski medicini (TKM) obnavlja energija ledvic, najbolj pomemben filter našega organizma. In če ne spimo, se ta celoten proces zalomi, telo se ne prečiščuje, energija ledvic se ne obnavlja, in mi smo vedno bolj utrujeni.

Nekateri ljudje ne morejo zaspiti. Spet drugi hitro zaspijo, vendar se prezgodaj zbudijo. Tretji pa zaspijo in se ponoči zbudijo, ostanejo budni uro ali pa dve in proti jutru spet zaspijo, kmalu za tem pa zvoni budilka. Po takšni noči vstane oseba vsekakor povožena.

Človek potrebuje za zdravje od 7 do 8 ur spanja na noč in k temu moramo stremeti.

Naturopatu veliko pove o zdravstvenem stanju osebe, če mu ta razloži, kako spi: če se ponoči poti, če ji ponoči drevenijo roke, če ponoči čuti mraz, če ji je vroče sredi noči, če ji sredi noči zmanjka sape, če ima more, če trpi za nokturijo (lulanjem v posteljo) ali če je oseba lunatična. Vse te informacije namreč govorijo o psiho-fizičnem stanju posameznika.

Kako si pomagati?

Eno pomoč nam nudijo Bachove cvetne esence.

V naturopatiji svetujemo esence vzročnostno, tako da zajamemo vse karakterne lastnosti posameznika, zato so tudi tako učinkovite. Vendar bi, glede na to, da danes pišem o nespečnosti, morala omeniti eno esenco, ki se lahko doda ostalim, in sicer tisto, ki je vezana na nespečnost.

Ko nekdo ne more zaspiti. Ko človek leže v posteljo je povsem utrujen, vendar ko leži v postelji, se čudežno prebudi in misli začnejo šibati sem ter tja. Predela celoten potek dneva, razmišlja, misli se ne ustavijo in okupirajo možgane. Razmišljanje se noče ustaviti, zato oseba zelo težko zaspi, in se lahko premetava uro ali dve, preden končno zaspi. V opisanem primeru zelo pomaga zaspiti in prekiniti tok misli cvetna esenca White Chestnut. Vzemite nekaj kapljic te esence zvečer pred spanjem in boste lažje zaspali, naslednji dan pa boste imeli veliko bolj zbrane misli in boste manj raztreseni. Ker pa naturopat deluje celostno, bo zato takšni osebi, poleg Bachove cvetne esence, zelo pomagal tudi vranični jedilnik, ki ga najdete v moji knjigi Naturopatski priročnik za samopomoč.

V drugem primeru gre za osebo, ki takoj ko leže v posteljo, zaspi. Navadno je takšen človek zvečer hitro utrujen, zato gre spat bolj zgodaj, tam okoli 22. ure, vendar je ob štirih ali petih zjutraj že zbujen. Ko se takšen človek prebudi, je zbujen, počuti se spočito, razmišlja o tem, kaj vse mora storiti, in si ne da miru, spanec se mu ne zdi potreben. Vsekakor bi takšni osebi svetovala Bachovo cvetno esenco

Oak, ker takšna oseba zanemara potrebo po počitku. Zvečer pade v posteljo, ker je preutrujena od delovnega dne, ko si malo spočije pa je že pripravljena na delo, ki ga MORA opraviti vsak dan. Poleg cvetne esence bi takšni osebi svetovala jutranjo uro meditacije. Reiki, Tibetanske vaje ali razne meditacije, da se v telesu odprejo vse čakre in da energija steče po telesu. Takšna oseba naj pazi predvsem na srčno čakro.

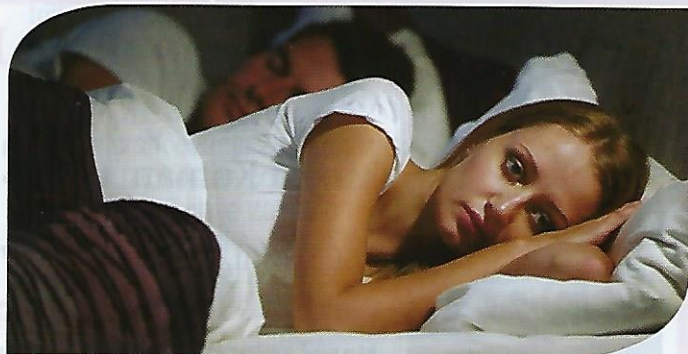


Zakaj se lahko zbudimo sredi noči?

V naslednji skupini so osebe, ki zaspijo normalno, a se po dveh ali treh urah spanja prebudijo, se v postelji uro ali dve premetavajo in potem ob štirih ali petih zjutraj ponovno zaspijo. A kaj, ko jim ob šestih že zazvoni budilka. Takšni ljudje se zjutraj zbudijo povoženi in če ne hodijo v službo, lahko zjutraj nadaljujejo s spanjem in potegnejo tja do devetih ali desetih, vendar spanje ostaja vsekakor prekinjeno. Večkrat se takšni ljudje znojijo ponoči v postelji, imajo nemirne noge, roke jim drevenijo, so živčni in jezni in še nenaspani povrh vsega. Kaj storiti? V teh primerih svetujem CBD kapljice, ki pomirjajo. Takšen človek naj jih vzame ponoči, ko se zbudi, v predpisani količini seveda. Celostno gledano pa mu bo še najbolj pomagal jetrni jedilnik iz moje knjige Naturopatski nasveti in recepti.

Lulanje in nočne more

Naslednja skupina so ljudje, predvsem otroci, ki trpijo za nokturijo, to je nočno lulanje v posteljo. Takšne osebe so zelo zadržane čez dan, ker se ne morejo sprostiti in pokazati svojih pravih čustev, mnenj. Prepričani so namreč, da jih okolica ne bi odobraval, da jih ne bi sprejela. Zato se spotijo, ko spijo, vendar pa jim v tem primeru vegetativni sistem ne pomaga. Sprostitev namreč ne nagradi, ker ko se takšen človek sprosti, se polula. V takšnih primerih zelo uspešno deluje cvetna esenca Cherry plum, saj ljudem pomaga, da ne zgubijo kontrole nad sabo in da se pričnejo kazati v svoji luči, v pravi podobi, takšna kot je, brez pretvarjanja in igranja. Pri otrocih ta esenca zelo hitro pomaga, dovolj je, da vzamejo 5 kapljic omenjene esence zvečer pred spanjem.





Magnezij, stres in spanje



Potem so tu še lunatični ljudje, tudi v tem primeru uporabljamo isto esenco Cherry plum, saj je emocionalno to motnja iste vrste.

Nekateri ljudje pa se ponoči zbudijo, ker veliko sanjajo oziroma imajo nočne more. Takšni ljudje lahko ponoči tudi kričijo in ko se zbudijo, so zelo prestrašeni in zaprepani nad nočno grozo in takšnimi sanjami, ki so jih sanjali. Takšnim osebam bodo zelo dobro pomagale Bachove cvetne esence Rock rose in Aspen. Te se lahko vzamejo zvečer pred spanjem in ob prvem bujenju ponoči, ko so bile prisotne nočne more.

Potem so tu še tisti posamezniki, ki se ponoči zbudijo, ko jim srce razbija, v nekakšni paniki in nemiru ali pa ponoči trpijo zaradi številnih krčev.

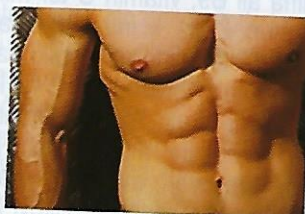
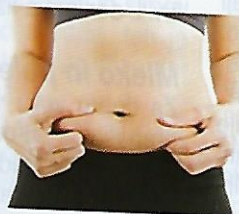
Iris takšne osebe se navadno kaže kot kaže slika, z veliko krožnimi obroči po celotni površini irisa. Kaj ti polkrožni obroči pomenijo? To pomeni, da se tak človek čez dan veliko sekira in da njegovo telo porabi veliko magnezija. Veliko več magnezija kot katerakoli druga oseba. Magnezij pa, kot vemo, je mineral, ki pomirja. Magnezij je mineral, brez katerega se kalcij težko vgradi v kosti. Tako da je v tretjem življenjskem obdobju takšno ne spanje nevarno za nastanek osteopenije. V opisanem primeru je smiselno, da oseba uživa veliko magnezija, do 800 mg na dan, še posebej če je v stresnem obdobju. Celostno bi takšni osebi zelo pomagal srčni jedilnik, ki je prav tako opisan v moji knjigi Naturopatski priročnik za samopomoč.

Vidimo torej, kako je spanje oziroma nespečnost kompleksna težava, ki navadno nima bolezenske diagnoze, vendar pa močno vpliva na naše življenje in na kvaliteto našega bivanja. Naturopat se loti težave celostno, upošteva trikotnik duh, duša in telo. Tako se težave lotimo iz vseh zornih kotov s prehrano in drugimi tehnikami in ne samo pomiritve s tabletami.

Če želite, da vam podam brezplačen nasvet glede spanja, mi pišite na info@saeka.si iščimo zdravje!

Za vsak trebuh svoj probiotik

Ne zadovoljite se s katerim koli izdelkom. Izberite pravega zase.



Takšnega, ki:

- ustavlja diarejo,
- pomaga odpraviti zastrupitev s hrano,
- pomaga pri težavah z odvajanjem in zaprtostjo,
- ureja urogenitalne težave,
- ohranja zdravo nosečnost.

Posebna linija tudi za otroke!

Če je črevesje zdravo, ima tudi koža sijoč videz!



PEGASO
C'è un altro modo di stare bene

SAEKA
Naturopatski center Erke Branjak

Več informacij na www.saeka.si in na info@saeka.si.