

VSAK V SVOJI KOŽI • • • • •

Erika Brajnik, naturopatinja, www.saeka.si



Foto: Nataša Kralj

Ljudje smo si podobni, nismo pa enaki

Ljudje smo si podobni, nismo pa enaki. Poleti na plaži se vsi sončimo, vendar eni lepo enakomerno takoj potemnijo, drugi postanejo samo rdeči in se takoj olupijo, tretji zagorijo samo v obraz, četrti v trebuh, peti v noge, šestim se pojavijo temne ali bele lise, ali preveč gub. Od česa je to odvisno? Od konstitucije.

V naturopatiji poznamo pet različnih konstitucionalnih tipov. Vsak tip ima svojo vrsto kože in vsak tip potrebuje določena navodila ob sončenju



Jetrni tip

Jetrni tip ima navadno manekensko postavo, pri ženski so to slavne mere 90-60-90! Koža takoj potemni, na soncu postane olivno temna. Tak človek se na soncu težko opeče, saj zgleda, da ga sonce kar boža in potemni brez da bi se sončil. Tak človek tudi ne bo potreboval visokega zaščitnega faktorja za sončenje. Tak tip človeka je karizmatičen, rad je v centru pozornosti, oblači se po zadnji modi, moški imajo vedno najnovejši avtomobil in najlepšo ženo. Imajo bujne lase, na obrazu je poudarjena čeljust. V starosti se zgodi, da se pri sončenju pojavljajo rjave lise, ki jim radi rečemo starostne lise. Pa niso! Temne lise po telesu jetrnega tipa so toksini organa jeter, ko so le-ta energetsko šibka. Takrat je telo polno rjavih lis po obrazu, telesu, lahko so tudi hrapave. Več kot je toksinov, bolj so lise rjave in hrapave.

Kaj storiti? Okrepiti jetra! S kopeljo iz njivske preslice. Če jo redno izvajamo 1x tedensko, se bo koža posvetlila, madeži pa izginili!

SEDEČA KOPEL IZ NJIVSKE PRESLICE:

100 g preslice damo v 3 litre vode in pustimo stati čez noč. Naslednji dan damo posodo na ogenj in pustimo vreti 20 minut, potem precedimo, zelišče ostane v situ, rjava voda gre v kad in dolijemo vročo vodo do prsi. V kopeli smo 20 minut. Tisti dan pijemo 3 litre vode!

Poleg tega svetujem jetrnemu tipu, da 2 meseca ne uživa: kave, čokolade, mandljev, sira, lososa, začimb (razen soli).



Srčni tip

Srčni tip človeka ne mara sonca in zelo težko prenaša vročino. Njegova polt je bela, je robustne postave, ima velika prsa, veliko zadnjico, velik trebuh, okrogel obraz, velika lička, kratek vrat, debele kosti, na soncu pordi, se veliko poti, predvsem v glavo in v prsa. Takšni osebi se ne bo ljubilo sončiti. Takšen človek je velik jedec, vstane zgodaj in gre zvečer zgodaj spat. Rad ima prijatelje, družbo. Rad pomaga drugim. Ko gre ta človek na sonce, potrebuje visok zaščitni faktor (30). Da bi taka oseba lažje prenašala vročino čez poletje, se mora odreči kruhu, krompirju, njokom, testeninam, štrukljem, buhtljem, ipd. Tako bo srčni tip lažje prenašal vročino, noge bodo manj zatekale, srce bo manj razbijalo, pritisk bo v mejah normale!

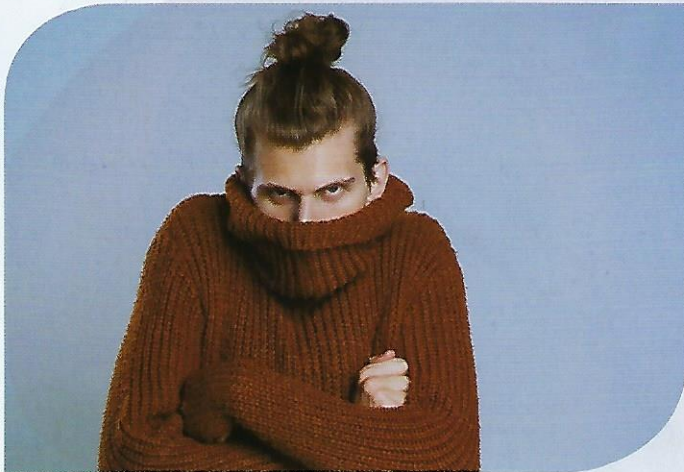


Ledvični tip

Ledvični tip človeka je suh, ima dolge noge, dolge roke, dolg vrat, je brez lic, ima tanke ustnice, preštejejo se mu vse kosti. Ledvični tip je sramežljiv, rad pordi, je negotov, neodločen, prestrašen. Rad se oblači v črno, da je neopazen, ima visoko čelo, koščen obraz, koščeno telo, brez prsi in zadnjice. Sama kost in koža. Ledvičnega tipa vedno zebe, njegova koža bo hladna in vlažna, lahko se bo potil v noge in roke, ugajalo mu bo na toplem soncu, morje pa mu bo premrzlo, ker mu primanjkuje energije ledvic. Takšna oseba je stalno utrujena in rada veliko spi. Poleti bo ledvični tip trpel zaradi pogostih vnetij mehurja in ledvic, pozimi pa bo imel težave s sinuzitisom in otitisom.

Ledvični tip je zelo občutljiv, zato naj se ne izpostavlja agresivnemu soncu, potrebuje tudi zelo visok zaščitni faktor (50), ker bo koža takoj pordela. Svetujem, da se strogo drži pravila, da se sonči do 11. ure in po 15. uri. Takšni osebi bo poletna toplota zelo ugajala in prav je, da se takšna oseba pogreje. Ker se njegovo telo hitro demineralizira, bo imel v starosti veliko težav z osteoporozo in vsebnostjo vitamina D, kosti se ne bodo obrabljale in ne bodo dovolj elastične, zato toliko bolj priporočam sončenje.

Takšnemu človeku odsvetujem jedi, ki hladijo telo: mlečni izdelki, kokos, paradižnik, vsa zamrznjena hrana.



Pljučni tip

Pljučni tip človeka ima zelo občutljivo kožo. Sem sodijo rdečelasi, pegasti ljudje s svetlo porcelanasto kožo, širokimi rameni, močnim prodornim glasom. Pljučni tip bo trpel za astmo, bronhitisom, kašljem, pljučnicami. Pri njem je med organi zelo pomembna koža in prav koža pljučnega tipa na soncu takoj pordi in tudi takoj odreagira. Takšen človek ima navadno po koži veliko materinskih znamenj, ki se ob nekontroliranem sončenju radi prelevijo v melanom. Takšnim osebam svetujem sončenje z zaščitnim faktorjem in še z oblečeno majico. Za te osebe je zelo nevarno izpostavljati se agresivnemu soncu, saj so opekline zelo nevarne. Če se opečemo, dajmo na opekline takoj surovi krompir, ker ta povleče iz telesa toploto in toksine in nam bo pomagal! Ko so pljuča v deficitu, bomo pri pljučnem tipu videli tudi veliko belih madežev, ki govorijo o energetsko šibkih pljučih. Kako okrepimo pljuča? S kokošjo juho, breskvami, hrenom, ingverjem in pikantnimi jedmi. Kar škodi pljučem, pa je vse kar služi: oves, vlažni kruh, banana, mlečni izdelki.

Pomembno je tudi, da se pljučni tip pravilno oblači čez poletje, v volneno spodnje perilo. Zanj je zelo nevaren dekolte, pa tudi del hrbta, zadaj med lopaticami! Takšen človek mora nositi brezrokavnik od 15. avgusta naprej, ko se pojavi vlaga v naši deželi (pomislite na jutranjo roso, kdor kampira ve, da je po 15. avgustu obilna in konkretna!) takrat so pljuča toliko bolj občutljiva.



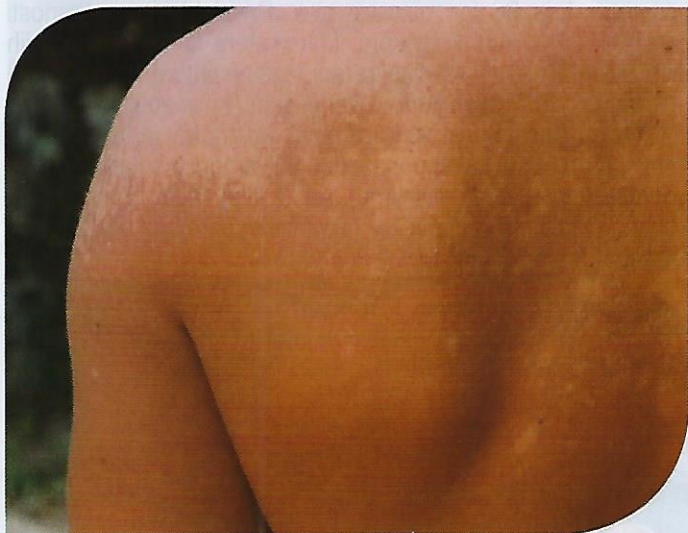
Vranični tip

Vranični tip človeka spoznamo po celulitu, prevelikemu številu gub, krčnih žil, strijah, koža je mlahava, ni prožna, seseda se mehur, maternica, okarakterizira ga pleša na vrhu glave, tudi pri ženskah! Takšna oseba dokaj hitro potemni, kar ji ugaja, saj, ko potemni, je celulit manj viden. Ima pa težave z žilami, ki rade pečejo, noge rade zatekajo in ko je na soncu ali na toplem, jih čuti kot težke. Takšen tip človeka ljubi sladko in se čez poletje kar ne more odreči sladoledu. En sladoled na dan je stalnica.

Takšni osebi se bo koža na soncu zelo hitro postarala. Postala bo polna gub, ki bodo pretirane, na področju dekolteja že pri 35. letnici, da o obrazu niti ne govorimo! Takšna oseba potrebuje visok zaščitni faktor, ki naj bo tudi proti gubam, saj ima tendenco »nabiranja« gub, ko se izpostavlja soncu.

Svetujem tudi, da takšna oseba omeji sladkor na jutro - do 9. ure, in da naj predvsem za večerjo uživa veliko zelenjave in rib. En sladoled na sezono bo v tem primeru več kot dovolj, saj v tem primeru sladoled postara!

Kot vidimo, smo si ljudje sila drugačni, ni vse dobro za vse. A če samo malo popazimo na to, je življenje lahko lepše in lažje. Išči zdravje!



Erika Brajnik avtorica knjižnih uspešnic



Prodanih več kot 10.000 izvodov!



IZID NOVE KNJIGE

4. Naturopatska knjiga Erike Brajnik OTROCI, STARŠI IN STAROSTNIKI

Tri generacije, en skupni jezik – narava – naturopatija!

Vse o zeliščih:

- pravljičice in pesmice za otroke
- uporaba zelišč in recepti
- animična moč

Če želiš videti spremembo v svetu, moraš ti biti ta sprememba! Mahatma Gandhi

www.saeka.si, info@saeka.si

