

Verjamem v moč samozdravljenja

Ko so zdravniki v tretjem mesecu nosečnosti odkrili, da ima prirojeno srčno napako, in ji svetovali splav, se je borila kot levinja. S pravilno prehrano in doslednostjo je donosila in rodila zdravo deklico. Kljub temu se operaciji na odprtem srcu ni mogla izogniti. Tudi to je uspešno prestala, je pa izkušnja korenito spremenila njeno življenjsko pot, podala se je na študij naturopatije v Torino, kjer je podružnica švicarske naturopatske fakultete. Danes 44-letna Erika Brajnik, naturopatinja, predsednica naturopatov v Sloveniji in predstavnica svetovne naturopatske federacije WNF za Evropo, pomaga ljudem iskati vzroke slabega počutja, če že ne bolezni, in jih uči, kako pomembno se je vsak dan posebej odločiti za zdravje. Tudi zdaj, ko smo zaradi koronavirusa več kot kadar koli doma. Njena srčna želja, da predava in svetuje, se je iz ambulante v Ajdovščini in predavalnic preselila v domačo kuhinjo, od koder deluje na daljavo, suši na domačem vrtu nabran trpotec (trpotčev čaj krepi pljuča) in obenem piše že peto knjigo, ki jo namerava izdati jeseni.

Besedilo in foto: NATAŠA KRALJ

Povejte nam, kako se držite v času omejitvev in boja s koronavirusom?

Moj vsakdan je precej preprost. Vstanem ob petih, ko je mir, pišem knjigo. Nato pripravim bogat zajtrk za družino, se ukvarjam s hčerko, učim jo likati, kuhati. Rada kuham, pečem, a sladko uživam samo zjutraj. Potem odgovarjam na elektronska sporočila in klice ljudi, tudi s korono, in jim svetujem, kako naj si pomagajo. Popoldne se spet posvetim hčerki, se z njo igram, skupaj bereva. V začetku aprila sem začela svojih sto dni teka (*več v nadaljevanju, op. p.*), tako da vsak dan obvezno tudi tečem. Občasno meditiram, navadno ponoči.

Znani ste po tem, da ne pustite negativnim okoliščinam, da vam pridejo do živga. Tudi ko ste pred leti doživeli operacijo na odprtem srcu in vam srce dejansko nekaj minut ni bilo, ste se zamislili, se pobrali in danes živite normalno, zdravo življenje.

Negativnih okoliščin ni. Iz vseh se lahko kaj naučiš, zato ne vidim negativnosti

v njih. Vsak dan me kličejo ljudje in mi pišejo, rada jih poslušam, rada jim pomagam. Kolikor smo si različni med seboj, toliko različnih nasvetov lahko dam. In ko me pokličejo in mi povedo, da je pomagalo, je to zame največje veselje, prav uživam v tem in se vedno kaj novega naučim. Kako bi lahko bila negativna?

Kaj najbolj pogrešate?

Nisem človek, ki bi tarnal, tako da sploh ne pomislim na to, da kaj pogrešam. Moje misli gredo samo naprej, se prilagajajo razmeram. Te logike me je naučil pokojni nono, stara šola. Delaj in misli se bodo prilagajale tvojemu početju, je govoril. Hudo mi je bilo, ko smo doživeli omejitve gibanja, zlasti od doma, ko tudi na sprehod nismo smeli, vendar sem se prilagodila, saj je vse v mislih. Vsaka športna aktivnost je najprej v glavi, medtem pa so tudi ta ukrep sprostiti.

Ko sem se predlani z vami srečala za krajši intervju za Ono, sva se ujeli na

kosilu med vašimi predavanji in povedali ste mi, da ne hodite po kavarnah, da je naturopatija vaš način življenja. Da vstanete ob štirih in pišete ...

Živim za naturopatijo, jo diham vsak dan, čutim njenega duha, moč njene edinstvenosti. Ne morem mimo nje, je del mene, kot da bi jo vedno poznala globoko v sebi in vsak trenutek prejela potrditev, da je tako prav. Dolgčas mi je na mondenih dogodkih, na večerjeh, kjer gostuje samo leporečje, jaz pa čutim energijo ljudi, žalost, ljubosumje, nevoščljivost, jezo. To me utruja, ker si takrat nemočen, ne moreš pomagati. To res ni zame.

Kako ste trenutnemu stanju prilagodili družinsko življenje?

Moja družina diha z menoj. Imam moža, ki mi stoji ob strani in ve, ko ima Erika navdih, mora pisati. (*smeh*) Takrat mi pusti delati. Vse knjige sem pisala med drugo in peto uro zjutraj, eno v Santa Monici v Kaliforniji, drugo v Bolzanu v Italiji, drugi dve doma in tudi zadnjo



pišem doma sredi noči. Spomnim se, ko sem prvič tekla sto dni vsak dan dvajset minut, je hčerka narisala plakat mame, ki teče podnevi, ponoči, po dežju ... (smeh) Ponosna je name in jaz nanjo!

Starši, ki v tem času delajo od doma ali celo hodijo v službo, morajo omogočiti svojim otrokom dostop do računalnika, se preleviti v učitelje matematike, fizike, slovenščine ... Sliši se kot odlična podlaga za izgorelost.

Izgorelost ni bakterijska okužba in virusno obolenje, je bolezen, vezana na bolan sistem. Človeški zakoni jo dopuščajo. To, da po zakonu dopuščaš, da 60-letnik dela po 12 ur na dan, da 40-letniki delajo po 14 ur na dan, da nimajo dopusta, to so zakoni človeka, ki to zlorabo podpirajo. Morali bi delati osem ur na dan in se ne pustiti izkoriščati. Pika!

V Sloveniji so številne šole pretirano zasule učence z naloga-mi, projekti na

daljavo. Otroci so sposobni marsikaj, pa vendar, ali smo sploh pomislili, da to stanje tudi zanje pomeni stres?

Do mene je že pred temi okoliščinami prišlo veliko strank, tudi najstnikov, ki so izgoreli. Hrana in še kakšen dodatek jim povrne 70 odstotkov moči, vendar je potem treba spati vsako noč osem ur in tako naprej. Skratka vsak, ki je enkrat izgorel, se nauči reči ne, sicer se zgodba ponovi. Ni druge formule. Otroci so zelo prilagodljivi, ta izkušnja jim bo pomagala, prav zato, da bo svet drugačen, bolj bodo spoštovali naravo, a rana bo ostala vtisnjena globoko v njihovi duši. Za blaženje tegob v tem času uporabljamo Bachove cvetne esence, to je velika pomoč in tolažba za dušo, čustva.

Kaj ste se naučili od mame, ki se je ukvarjala s tradicionalno kitajsko medicino?

Mama mi je položila v srce ljubezen do zelišč, pokazala mi je moč narave. Doma smo moksali (moksanje je pomemben del tradicionalne kitajske medicine, ki s po-

močjo sežiganja zelišč olajša in pospeši zdravljenje) že pred tridesetimi leti, ljudje tu pa šele zdaj spoznavajo mokso. Vse, kar svetujem in pišem v svojih knjigah, je iz prakse in osebnih izkušenj. Ne maram špekuliranja. Imam pravilo, da vedno povem po resnici, pa čeprav je velikokrat to zelo težko narediti. Imam srečo, da sem lahko veliko potovala. V Gvatemali sem se naučila pretrgati popkovnico s tehniko moksanja, vez s starši v starosti. Tako med znanimi kot manj znanimi Slovenci je teh odvisnosti ogromno.

Pred kratkim ste že tretje leto zapored začeli osebno akcijo 100 dni teka, s katero spodbujate svoje sledilce na

„Slovenski narod ne bo imel veliko težav s koronavirusom, ker se prehranjuje dokaj dobro, ker uporablja zelišča, ker se zateka v naravo, jo ljubi, verjame v njeno moč. Naš nacionalni šport je planinarjenje! Že to veliko pove. Poglejmo Italijane, slaba prehrana, polna zdravil, antibiotikov.

družbenih omrežjih, da sto dni tečejo po dvajset minut na dan. Povejte nam več.

SZO priporoča, da naredimo za zdravje 10.000 korakov na dan. Ženske smo rade vedno lepe, brez celulita, s čvrsto postavo, mlade in tek ti preprosto vse to da. Potem sem razmišljala, kako bi se tega lotila, in pomislila, da 20 minut vsak dan res ne bi bilo težko izvedljivo. Saj si samo obuješ telovadne copate, odpreš vrata hiše in že tečeš. In tako se je začelo. Sto dni teka vsak dan brez premora, z vetrom, dežjem, menstruacijo, sto dni zapored. Moje sledilke so zelo odprtih rok sprejele izziv. Navadno tečemo od 1. maja do 8. avgusta, letos smo začeli za svetovni dan zdravja, 4. aprila.

Ste ena tistih oseb, ki svoje znanje deli odkrito, brez bojazni. Čutite, da je to vaše poslanstvo?

Vsekakor. Želim, da naturopatija živi, ker bo spremenila svet, in moram predati svoje znanje po najboljših močeh, tako da ga bodo ljudje znali uporabljati. Brez

zlorab in špekulacij. Tisti, ki se odločijo za študij na tem področju, morajo veliko delati na sebi, ker naturopatija živi v vsakem izmed nas, je v naši duši. Vsak mora najti svojo vrlino in jo prežeti z naturopatsko logiko. Ta je podobna latinščini. Kdor koli je kdaj prevajal latinske tekste, dobro ve, da tu vlada posebna logika, ki jo uporabljajo tudi programerji, so pravila, podprava, izjema izjeme ... Takšna logika, široka in natančna, vzročnostna, je nujna v naturopatiji, da lahko pravilno prebereš kompleksno telo človeka.

Naj poveva, da se marsikdo, ki pride v vašo ambulanto, zdrzne. Tako krhki ste na pogled, a ko pritisnete na prave točke, ga ni dvakrat težjega junaka, ki ne bi zastokal od bolečine.

(smeh) Obstajajo akupresurne točke, ki so lahko izjemno boleče, ker je tam energetska blokada. Potem je tu še energija, ki se sprosti. Ko pride močna energija do blokade in jo premakne, malo

mogoče res boli, ampak zelo pomaga. Verjemite, da je tisto, kar res boli, bolezen. Energija je življenje, vsak dan jo je treba krepiti s prehrano, ves čas, v mislih, besedah in dejanjih.

Ste tudi zelo stroga naturopatinja. Tega ne skrivate.

Pravila so pravila. Človeka pogledam, mu povem, kje so težave, nato se pogovariva in narediva načrt dela s hrano, vajami, samomasajami, vsem, kar potrebuje. Izgovorov zame ni! Je samo beg od sebe, včasih je seveda treba nekoliko več časa, da človek spremembe sprejme. Vendar to ne smejo biti kompromisi, s katerimi si začasno potolaži slabo vest. Tako ne gre, ni pošteno.

Veliko ljudi zdaj nima dostopa do določenih surovin. Vi poudarjate, naj uživamo sezonsko z vrta ali eko bio. Kaj pa, ko tega ni?

Izberemo vedno najmanjše zlo. Sama potujem, spim v hotelih in se v hotelih tudi občasno prehranjujem. Da se izbrati



najmanjše zlo, to sploh ni težko, res ne. In raje nič kot slabo. Evropska in slovenska prehrana je nasičena z žiti. Glivice na nohtih, vaginalna vnetja, izpadanje las, obroč okoli pasu so rezultat diete, prežete z žiti. Žita, kot so proso, ajda, koruza, riž, so potrebna, a izogibajmo se kruhu. Moji jedilniki zajemajo vsa živila, nič ni odvzeto, razen seveda prečiščene moke in sladkorja, ki sta strup. Kruha ne uživam že nekaj let.

Že od prve knjige, ki je izšla leta 2014, poudarjate, da mora biti na prvem mestu preventiva, preventiva in še enkrat preventiva.

Bolezen raste počasi, z leti, raka lahko hranimo tudi deset let, preden zbolimo. Vsak od nas ima šibko točko, vsak ima ahilovo peto. Od tod začnemo. Bolezen je treba zatreti v kali.

Ne vemo, kako se bo koronavirus odzival v prihajajočih mesecih, ali se bo potuhnil in dobil nov zagon jeseni.

Kako naj se vsak posameznik pripravlja, krepí do takrat?

Kot sem že rekla, slovenski narod ne bo imel veliko težav s koronavirusom, ker se prehranjuje dokaj dobro, ker uporablja zelišča, ker se zateka v naravo, jo ljubi, verjame v njeno moč. Naš nacionalni šport je planinarjenje! Že to veliko pove. Poglejmo Italijane, slaba prehrana, polna zdravil, antibiotikov. Res ni presenetljivo, da je tako, kot je, res ne. Koronavirus prihaja, ker trka na empatijo, solidarnost, sočutje vseh nas. Med karanteno mora vsak pogledati vase, v svoje vrednote, v svoje bistvo. Histerijo bo zganjal, kdor ima polno balasta in nič esence, kdor je notranje bogat, bo ostal močan – ne bo zbolel. Slovenski narod ima vrednote, je delaven, inteligenčen, rad ima resnico, zahteva jo! Rad ima čiste jasne karte, se ne pretvarja. Ah, ljubim Slovenijo in tega duha. In to nas dela močne. Preživeli bomo, ker smo močni!

Nekateri napolnijo baterije ob morju, drugi v gorah. Ne govorim samo o do-

» Bolezen raste počasi, z leti, raka lahko hranimo tudi deset let, preden zbolimo. Vsak od nas ima šibko točko, vsak ima ahilovo peto. Od tod začnemo. Bolezen je treba zatreti v kali.

pustu, temveč smo nekateri dejansko bolj morski kot gorski. Ali menite, da se ta odnos izoblikuje glede na naše izkušnje v otroštvu (psihološko, čustveno) ali imamo »drugačen tip« telesa?

Oboje očara, tako hribi kot morje. Nekoč so zdravili otroke tako, da so bili najprej na morju, potem pa so v enem dnevu šli na višino nad 1500 metrov in bili tam vsaj dva dni. Zaradi nadmorske višine se je število eritrocitov povečalo, kri se je izboljšala, še posebno proizvodnja železa. V Franciji so naredili raziskavo in ugotovili, da je kar 80 odstotkov nosečnic imelo premalo železa in magnezija. Tu gre za absorpcijo in kakovost krvi, ne za dovajanje minerala. Zaradi onesnaževanja imamo v telesu veliko aluminija, svinca, arzena, zato se železo sploh ne more vsrkati. Če samo pomislim, koliko anemikom sem pomagala brez dovajanja železa, tudi tako, da sem jim priporočila dopust.

V kaj najbolj srčno verjamete?

Verjamem v inteligenco našega telesa, ki je tudi imunska, v imunski spomin, moč samozdravljenja. Verjamem, da smo veliko več, kot nam vsak dan tvezijo na raznih programih, z različnimi modeli vrednot, polnimi balasta. Slovenski narod ne potrebuje leporečja, rad ima bistvo in naturopatija seže točno do bistva. Verjamem v moč človeka in vem, da lahko naredimo in ustvarimo čudovite stvari. Vse imam v glavi in samo čakam, da jih lahko uresničim, idej mi ne manjka. Vsak človek, ki pride k meni na drugi pregled, mi reče, da ima več energije. To je to – energija je življenje in ta premika svet. To je naše največje bogastvo, samo upravljati jo moramo znati.