

BOLEZEN PRIDE ZATO, DA SE NEKAJ NAUČIMO

Erika Brajnik, naturopatinja,
www.saeka.si



Foto: Nataša Kralj

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, njemu ni treba delati ničesar.



Ko se otrok rodi, 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. Prvi cikel, ki ga otrok usvoji in dojame je cikel dihanja. S procesom dihanja otrok dojame prvo in najpomembnejšo nasprotje: življenje ali smrt. Lahko si zamislimo, da se pljuča nahajajo med dvema poloma, in sicer med življenjem (vdih) in smrtjo (izdih). Pljuča človeku nakazujejo prvo izbiro, ki ni samo ekstremistična, nakazujejo pa 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 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 deficita pljuč, 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 z deficitom pljuč, je Mustard.

Ko se otrok rodi, se pljuča razprejo in napolnijo z zrakom, kar predstavlja prvi vdih, ki je za otroka zelo boleč. Otrok 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.



Po tradicionalni kitajski medicini 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 začne graditi po rojstvu, zato trpijo dojenčki za krči v prvih dveh letih življenja, ker se njihovo 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. Po tradicionalni kitajski medicini pravimo, da se pljuča kažejo na koži, da je čutni organ pljuč koža, dejansko so pljuča naša druga koža, saj predstavljajo 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 predstavljajo 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 dožemanja, ki krepijo in bogatijo našo dušo.

Kronološka časovnica obolenja pljuč: prehlad, bronhitis, pljučnica, kronično obstruktivni bronhitis, astma, koronavirus 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. Deficit pljuč se po določenem času nakopiči in začnejo se težave z respiratornim traktom, ki se zrcalijo na psihični in fizični ravni.

Kako bomo krepili pljuča in se znebili prehlada?

Nekaj naturopatskih navodil za samopomoč:

1. v hiši, kjer bivamo, ne sme bivati vlaga 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 in oves. 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 1 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. Pri ingverju bodite pozorni, ker pride v interakcijo z veliko zdravili, zato svetujem sveže zelišče puščeno v kropu 2 minuti, ne več.



Primer pljučnega jedilnika

Zajtrk 5.00–9.00	7.00 1x popečen pirin kruh, maslo gi, kostanjeva marmelada, kava z ingverjem, 8.00 2x jajce
Malica 10.30	jabolko, breskev
Kosilo 13.00	kokošja juha, polnozrnat riž s puranom, radič, fižol in bučno olje
Malica 15.30	čičerika s hrenom
Večerja 18.00	kokošja juha (naj bo čim bolj vroča)

VAJE ZA KREPITEV PLJUČ

Predstavljam dve vaji, ki ju izvajamo jutraj na tešče:

1. sedimo na tleh, roke položimo za tilnik, hrbet je vzravnal, hodimo 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.

Po tradicionalni kitajski medicini so pljuča od petih elementov povezana z elementom kovine. Naturopat gleda na osebo celostno, zato tudi deficit pljuč skozi akt dihanja celostno krepi s prehrano, Bachovimi svetnimi esencami, inhalacijami in vajami za krepitev pljuč.



KORONAVIRUS IN PLJUČA

Koronavirus so prvič odkrili leta 1960. Poznamo štiri vrste koronavirusa. Koronavirus 2019 povzroča veliko težav, saj silovito napade pljuča. Panika nam nič ne pomaga, potrebno pa je biti previden, tveganje namreč predstavlja predvsem za vse tiste, ki imajo šibek imunski sistem.



Zato želim z vami deliti naturopatske nasvete, kako delovati preventivno in se okrepiti, se zaščititi, si sami doma pomagati.

1. Uživajte veliko kivija, ker vsebuje veliko vitamina C. En mesec vsako jutro pojejte 3 kivije.
2. Uživajte vitamin D3, ker krepi imunski sistem. Številne raziskave dokazujejo, da pomaga preprečiti okužbo z gripo.
3. Uživajte dobre bakterije, ker krepijo imunski sistem.
4. Jutraj, preden greste od doma, si namažite dobre bakterije po ustih, saj gredo skozi sapnik do pljuč in jih krepijo.
5. Za večerjo uživajte kurjo juho, ki krepi pljuča, to so vedele že naše babice.
6. Vsak dan popijte 2 litra vode.
7. Redno si umivajte roke.
8. Poskrbite, da boste spali vsaj 7 ur na noč.
9. Uživajte antioksidante, ker krepijo imunski sistem.
10. Uživajte veliko pekoče hrane, ker krepi pljuča (sveži ingver in hren).
11. Pijte čaj, ki krepi pljuča: trpotec, timijan, lipa.
12. Ostanite doma in s tem preprečite širjenje okužb.



Strah je naš največji sovražnik, saj nas lahko omrtvi, demoralizira, nas spravi v paniko, depresijo. Strah nas dela nemočne, z nemočnim človekom pa lahko manipulirati. Vzemite življenje v svoje roke in se lotite dela na sebi, krepite svoje telo, verjemite v naravo, saj nam bo tudi tokrat pomagala. Bolezen pride vedno zato, da se človek, narod ali pokrajina nekaj naučimo. Koronavirus je prišel kot opomin in kazen človeku, ki je zlorabil naravo (živali in rastline) do onemoglosti. Ne verjamem v teorije zarote, verjamem pa v našo odgovornost.



Od 100 % produkcije antibiotikov na letni ravni v EU jih gre približno 70 % za živali. Žival v reji ne preživi brez antibiotika niti en dan. Ti antibiotiki so v zemlji, v morju, v reki, spremenili so pH zemlje, zato potrebujemo vedno več pesticidov. Zmaličili in zlorabili smo ta planet, tako kot so gorela pljuča matere zemlje v Amazoniji, tako bodo naša.

To so zakoni narave. Zakone človeka lahko kršimo, zakonov narave pa ne moremo. The New York Times je septembra lani objavil članek o proti mikrobnim odpornosti s prognozo, da bo do leta 2030 pomrlo ogromno ljudi v Evropi. predvsem zaradi tuberkuloze in drugih bolezni pljuč, ki jih zdravimo z antibiotiki. Kot vemo, ti postajajo vedno bolj neučinkoviti. Obstaja rešitev? Seveda! Ustavimo zlorabo, spremenimo zakone, spremenimo naš donos do sveta in predvsem iščimo zdravje!