

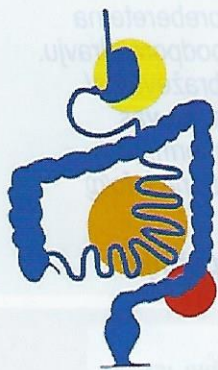
NATUROPATSKA KODA DO KLJUČA ZDRAVJA

Erika Brajnik, naturopatinja
www.saeka.si



Foto: Nataša Kralj

Bistvo, jedro, prvi vzrok, ključ do zdravja, kje se nahaja? V imunskem sistemu! Imunski sistem je določen genotipsko, torej od rojstva, in fenotipsko, torej je odvisen tudi od našega življenjskega stila. Znanstveno je dokazano da se kar 60 % celic imunskega sistema se nahaja v črevesju. Dobre bakterije vzdržujejo zdravje, ker hranijo naše celice. Na sliki vidimo, da so bakterije specifične, vsak odsev črevesja gosti in potrebuje svoje seve bakterij za pravilni imunski odziv.



Stomach
Lactobacillus ($10^7/g$)
Enterococcus
Streptococcus ($10^6/g$)

Small intestine
Eubacterium ($10^7/g$)
Lactobacillus ($10^7/g$)
Streptococcus ($10^6/g$)

Colon
Lactobacillus ($10^7/g$)
Bifidobacteria ($10^{10}/g$)
Eubacterium ($10^{10}/g$)
Bacteroides ($10^{10}/g$)

- Površina kože 2 m²
- Površina pljuč 80 m²
- Površina prebavil 300 m²

Na zgornji sliki vidimo, kolikšna je dejanska površina črevesja. Bakterije v črevesju so po večini (v 80 %) nevtralne, 5 % je toksičnih in se nahajajo po večini v nosu in grlu, 15 % pa je dobrih. Če jih nepravilno obravnavamo, lahko tvegamo, da se teh 80 % obrne proti nam, postanejo oportunistične in delajo proti nam. Kandida ima točno določeno nalogo v našem telesu, če jo hranimo nepravilno poraste in povzroča težave, isto se dogaja z *E. Coli* in *H. Pylori*.

Mikroorganizmi se lahko spremenijo, če je odpornost gostitelja zmanjšana. Zato so, skladno s to definicijo, nekatere avtohtone bakterije oportunistične (npr. *E. coli*, *C. albicans*). Črevesna mikrobiota ima metabolično in imunomodulacijsko delovanje, torej uravnava in vpliva na imunski sistem.



Metabolično delovanje:

- proizvaja vitamine skupine B,
- spodbuja encimatsko delovanje,
- uravnava absorpcijo hranil in
- uravnava prepustnost črevesne sluznice.

Imunomodulacijsko delovanje:

- povečanje populacije intraepitelijskih limfocitov (Jung et al. 1995) in
- povečanje serumskih imunoglobulinov IgA, IgM, IgG (Perdigon et al 1988; Marteau et al 1993).

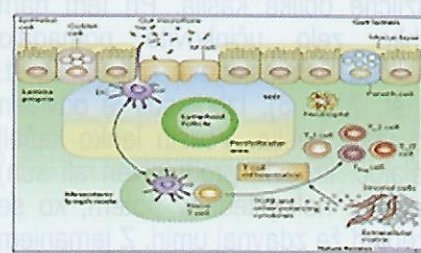
MALT (mucosal associated lymphoid tissue) tvori 85 % sluznic, GALT (good associated lymphoid tissue) predstavlja 50 % in se nahaja v gastrointestinalnem traktu, BALT (bronchus associated lymphoid tissue).

Dobre bakterije delujejo na sluzeh bronhijev, črevesja in limfe. Poznamo nekatere seve, ki delujejo sistemsko na sluzeh bronhijev in limfe, kot je *Saccharomyces boulardii*, zato priporočam, da se te bakterije mažejo po ustih in se jih ne pogoltne. Tako delujejo na sluzeh pljuč, preko sapnika, še posebej, če jih mažemo po ustih zvečer, preden gremo spat.

Tako bomo učinkovito okrepili dotičen organ in preprečili napad virusa ali bakterije.

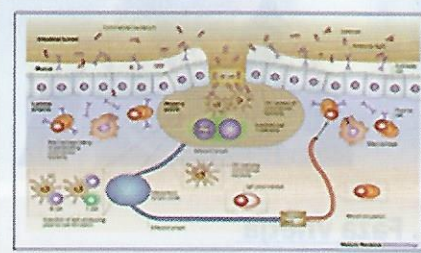


Prva obramba telesa pred okužbami so dobre bakterije, ki zavirajo sprejemanje patogenih agensov na sluznico, tako da se pritrdijo na njihove faktorje sprejemanja (adhezine), se povežejo na sekretorno komponento, ki nastaja v epitelijskih celicah sluznice in postanejo sekretorni IgA (IgA-S). Stopnja IgG v serumu je običajno 4-6 višja od IgA, v črevesju je IgA-s približno 1.000-krat višji od IgG.



PRVA OBRAMBNA LINIJA (PRIROJENA)

- sluznica
- enterociti
- sluz
- nespecifični antimikrobni dejavniki



DRUGA OBRAMBNA LINIJA (PRIDOBLEJENA)

- Peyerjeve plošče
- limfociti T
- limfociti B

Dobre bakterije vplivajo na Peyerjeve plošče, na limfocite T in B, ki direktno uravnavajo imunski sistem, zmanjšajo vnetje v telesu in sprožijo imunsko reakcijo nad napadalci.

Zakaj je imunski sistem šibak? Zaradi disbioze, torej ko porastejo patogene bakterije v črevesju in črevesni dismikrobizem postopno spremeni funkcionalnosti črevesnega imunskega sistema. Nastane zaradi prehranskih vzrokov, latrogenih učinkov, črevesnih težav in/ali psihičnih motenj. Zaradi disbioze smo soočeni s progresivnim odlaganjem toksinov, toksično stimulacijo sluznic, povezanih z imunskim in limfnim sistemom, torej govorimo o sistemskih učinkih (spodaj reference).

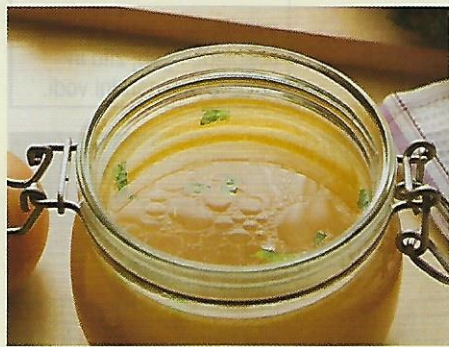
Poleg pro-bio terapije čez zimo pri krepitvi imunskega sistema izjemno pomagajo vitamin C, kokošja juha, vitamin D in vaj 7 ur spanja na noč. Poglejmo podrobneje. Vitamin C je velik antioksidant, uživanje svetujem samo ob prehladu. Veliko ga najdemo v kivijih in kislem zelju. Kokošja juha krepi pljuča in srce, vsak večer jo, ko smo bolni, zaužijmo čim bolj vročo.

PROTIVIRUSNA KOKOŠJA JUHA

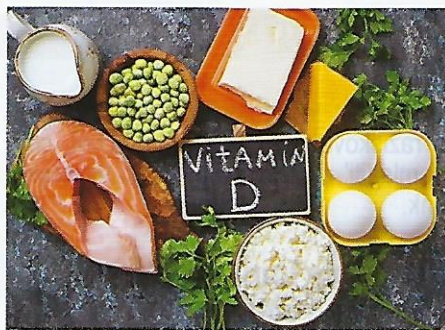
Študija American Journal of Therapeutics iz leta 2012 v kaže, da bi lahko bila spojina v piščančji juhi, imenovana karnozin, koristna v zgodnjih fazah virusne bolezni.

Sestavine:

- 2 velika kosa organskih kokošjih prsi
- 3 skodelice organske kokošje zaloge ali kostne juhe
- 1 por
- 1 velik korenček
- 1 steblo zelene
- 1 žlička naribanega svežega ingverja
- 1 žlička ingverja v prahu
- 1 žlica olivnega olja
- česen
- svež peteršilj, stebila drobno sesekljamo na zalogo in liste sesekljamo, da dodamo na koncu kuhanja
- 1 limona
- sol in poper po okusu



Vitamin D: 10 kapljic na dan krepi imunski sistem čez celo zimo.



Higiena spanja je zelo pomembna, saj med spanjem telo odvaja toksine, energija ledvic se obnavlja, spati je potrebno 7 ur na noč. Težko spimo, ko doživljamo stres, ko smo prestrašeni, zato pomagajo Bachove cvetne esence, v tem primeru Gorse.



Cvetna esenca Gorse prinaša luč, upanje in odganja temo. Kdor je čisto obupal nad svojim zdravjem, naj vzame to cvetno esenco, ko se bolezen ponovi, ko se korona kriza ponovi, ko se restrikcije ponovijo. Včila vam bo upanje in dala novih moči, novo voljo, nov zagon. Oseba vidi upanje do spremembe. Najde pogum in voljo za ponovno borbo. Odlična je proti depresiji, negativnim misli, samodestruktivnim mislim. V teh primerih svetujem, da oseba to cvetno esenco inhalira. Kako inhaliramo? Vzamemo kozico vrele vode, v katero kapnemo 33 kapljic cvetne sence, se pokrijemo z brisačo in 20 minut inhaliramo - vdihnemo skozi nos, izdihnemo skozi usta. Pomaga!

Gorse daje upanje, odpira tretje oko, oseba si ne misli več, da zanjo ni upanja, da ni poti nazaj, da ne bo nikdar bolje, ampak v njej zaživi nova volja, nova moč, nova luč.

Kdor se poškoduje in nastopi invalidnost, kdor obuboža in nima več denarja, po ločitvi, ko človek ostane na cesti, takrat Gorse daje upanje, daje pogum. Po potresu, naravni katastrofi, ko izgubimo vse, Gorse pomaga. Ob depresiji je zelo pomembno, da to esenco inhaliramo, saj deluje direktno na nevrotoksine in odpravlja negativne misli, apatijo, obupanost in željo po samomoru.



Gorse je ledvična esenca in okrepi posameznika tako, da vzbudi v njem gotovost in upanje, da bo vse v redu, da se bo vse dobro končalo, da ni razloga za nespečnost, za strah in za skrb. Oseba postane notranje bolj močna, trdna, gotova. Omejitev pri jemanju ni, vzame jo lahko otrok, starostnik ali nosečnica. Dragocena esenca takoj razbline pesimizem in negativnost, ki sta danes še kako pogosti občutji.

Gorse lahko kapnemo tudi osebi v komi, predvsem mažemo po ustih in po predelu tretjega očesa. Težki časi prihajajo, z veliko jeze, vzkipljivosti in razdražljivosti. Ko berete slabe novice, ko berete novice o prevarah, globalni krizi, o teorijah zarote vedite samo nekaj, kdorkoli vlija strah v vas, vam jemlje energijo. Zato se ne dajte! Inhalacije z Gorse bodo pri tem zelo pomagale.

Ostanite zdravi v mislih, besedah in seveda posledično tudi v dejanjih. Zdravila proti koronavirusu še nimamo, naturopat pa vam lahko izredno pomaga, saj lahko z naravnimi metodami okrepimo svoje telo. Na močno telo se nič ne prime, na šibko pa vse!

BIBLIOGRAFIJA:

- 1 WHO. WHO characterizes COVID-19 as a pandemic. March 19, 2020. www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/events-as-they-happen.
- 2 WHO. Consensus document on the epidemiology of severe acute respiratory syndrome (SARS). www.who.int/cst/sars/WHO-consensus.
- 3 Alfaraja SH, AL-Tawfiq JA, Assiri AY, Alsaifani NA, Alanazi AA, Memish ZA. Clinical predictors of mortality of Middle East respiratory syndrome coronavirus (MERS-CoV) infection: a cohort study. *Travel Med Infect Dis.* 2019;29:48-50.
- 4 WHO. Coronavirus disease (COVID-19) Situation Report 186. July 25, 2020. https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/situation-reports/20200724-covid-19-sitrep-186.pdf?sfvrsn=4da7b586_2 accessed July 25th, 2020.
- 5 Zhou P, Yang XL, Wang XG, Hu B, Zhang L, Zhang W, Si HR, Zhu Y, Li B, Huang CL, Chen HD, Chen J, Luo Y, Guo H, Jiang RD, Liu MQ, Chen Y, Shen XR, Wang X, Zheng XS, Zhao K, Chen QJ, Deng F, Liu LL, Yan B, Zhan FX, Wang YY, Xiao GF, Shi ZL. A pneumonia outbreak associated with a virus of probable bat origin. *Nature.* 2020. doi:10.1038/S41586-020-2012-7.
- 6 Li G, Li W, He X, Cao Y. Asymptomatic and pre-symptomatic infections: hidden sources of COVID-19 disease. *Clin Infect Dis.* 2020. doi:10.1093/cid/ciaa418.
- 7 Epidemiology Working Group for NCIP Epidemic Response, Chinese Centers for Disease Control and Prevention. The epidemiological characteristics of an outbreak of 2019 novel coronavirus diseases (COVID-19) in China. *Zhonghua Liu Xing Bing Xue Za Zhi.* 2020;41:145-151.
- 8 Korea Centers for Disease Control and prevention. Updates on COVID-19 in Republic of Korea as of March 17, 2020. www.cdc.go.kr/board/board.es?ac=a3042000000&bid=0030.
- 9 Ministro della Salute. Covid-19: the cases in Italy at 6 pm on March 15. www.salute.gov.it/portale/news/p3_2_1_1.lingua=italiano&menu=notizie&p=dalministero&id=4240.
- 10 Stokes EK, Zambrano LD, Anderson KN, Marder EP, Felix SEB, Tie Y, Fullerton KE. Comorbidities increase Covid-19 deaths by factor of 12. *Morbidity Mortality Weekly Report.* 2020. June 15;69:1-7.
- 11 Almaro CV, Chey WD, Spiegel BMR. Increased risk of COVID-19 among users of proton pump inhibitors tied to Covid-19 risk. *Am J Gastroenterol.* July 7, 2020. Preprint version.
- 12 Zhac-, Yang Y, Huang H, Li D, Gu D, Lu X, Zhang Z, Liu T, Liu T, He Y, Sun B, Wei M, Yang G, Wang X, Zhang L, Zhou X, Xing M, Wang PG. Relationship between the ABO blood group and the COVID-19 susceptibility. 2020. *MedRxiv*. doi:10.1101/2020.03.11.20031096.1
- 13 Ellinghaus D, Degen F, Bujanda L, Buti M, Albaladejo A, Invernizzi P, Fernandez J, Prati D, Baselli G, Asselta R, Grimsrud MM, Milani C, Aziz F, Kassens J, May S, Wendorff M, Wienbrandt L, Ullendahl-Werth F, et al. The ABO blood group locus and a chromosome 3 gene cluster associate with 3 gene cluster associate with SARS-CoV-2 respiratory failure in an Italian-Spanish genome wide-association. *MedRxiv.* 2020. doi:10.1101/2020.05.31.20114991, 2020.
- 14 Cheng Y, Cheng G, Chui CH, Lau FY, Chan PK, Ng MH, Jung JJ, Wong RS. ABO blood group and susceptibility to severe acute respiratory syndrome. *JAMA.* 2020. Mar 23; 293(12):1450-1451.
- 15 Batool Z, Durrani AH, Tariq S. Association of ABO and Rh blood group types to hepatitis B, hepatitis C, HIV, and syphilis infection: a five-year experience in healthy blood donors in a tertiary care hospital. *JK //Ayub Med Coll Abbottabad.* 2017;29(1):90-92.

V uredništvu hranimo tudi ostale vire, na podlagi katerih je nastal prispevek.