

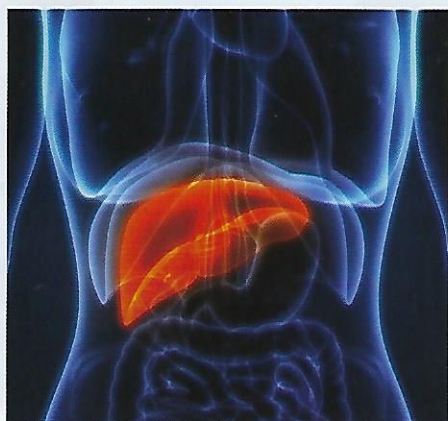
HUJŠANJE PO NATUROPATSKI METODI

Erika Brajnik, naturopatinja
www.saeka.si



Foto: Nataša Kralj

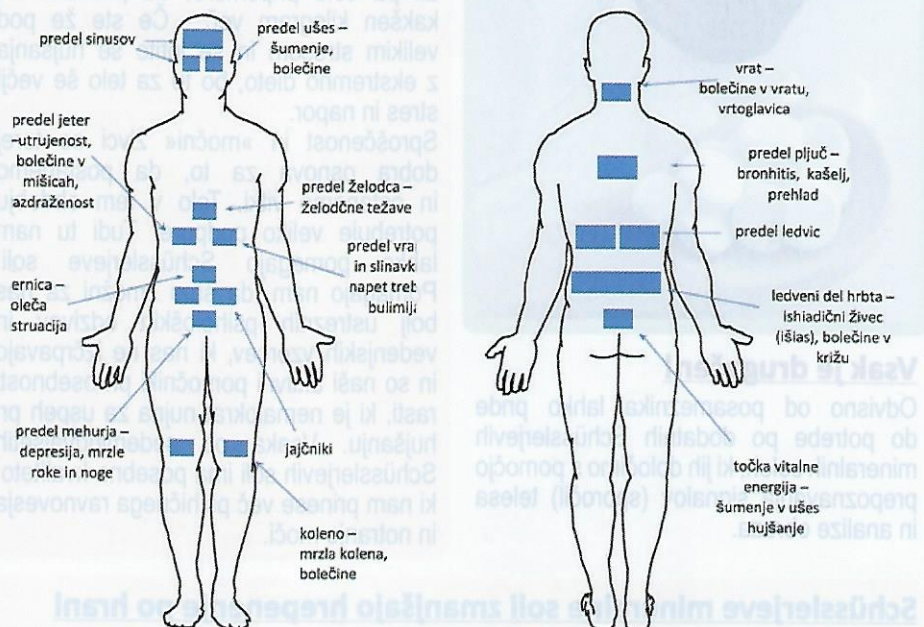
Moje razmišljanje začnem s predpostavko, da je maščevje strup za naše telo, ker predstavlja toksine, ki povzročajo v telesu vnetje, zato se jih moramo znebiti. Kako to naredimo? Ko ima človek 20 let z lahkoto shujša, ko jih ima 40 ali 60, je to veliko težje. Zakaj? »Krive« so ledvice, ker so enostavno povedano stare. Poznate koga, ki je z določenim jedilnikom lepo shujšal 8 ali 6 kg, potem pa se je hujšanje nenadoma ustavilo, ne glede na to, da na jedilniku ni spremenil ničesar? Ste se kdaj vprašali, zakaj se to zgodi? Odgovor je preprost. Zaradi ledvic. 8 kg toksinov telo izloča prek ledvic, potem, ko se one utrudijo, se proces hujšanja ustavi, ker enostavno ne zmorejo več. Po tradicionalni kitajski medicini so ledvice najbolj pomemben organ telesa. In ne pozabite, ko smo stari 60 let, so tudi naše ledvice stare 60 let, kar pomeni, da ne odvajajo toliko toksinov kot pri 20 letih, zato je tudi hujšanje bolj težavneje.



Katere so naturopatske metode krepitev ledvic in uspešnega trajnostnega hujšanja brez jo-jo efekta?

Ko hujšamo, vedno poskrbimo, da uživamo takšen čaj, ki bo kreplil ledvice, recimo čaj iz njivske preslice, ki ga moramo pustiti v kropu samo 2 ali 3 minute, da ne bi bil premočan in da ne bi ledvic preveč obremenjeval. Tega spijemo 1 liter na dan. Kako ga pripravimo? V 1 liter vrele vode damo 1 pest njivske preslice, pustimo vreti 3 minute, precedimo in pijemo cel dan. Zakaj eno pest? Enostavno, ker je vaša pest grajena za vaše telo.

Med hujšanjem moramo nenehno tonificirati ledvice. Če smo veliko predebili in so prisotne tudi težave s srcem ali zatekanjem nog, je najbolje, da ledvice krepimo tako, da postavimo na trtico, točko vitalne energije, grelno vrečko Kan Li Sha, ki bo krepila ledvice in pomagala pri hujšanju. Vrečka naj bo na trtici ves dan in vso noč, samo ko greste pod tuš, jo odstranite. Pazite tudi na to, da jo položite nad spodnjo majico in ne direktno na kožo.



Kdor ne trpi zaradi zatekanja nog, lahko izvaja kopel iz njivske preslice, vendar pozor v vodi morate biti od stegen do prsi. Dejansko morate v vodo potopiti cel del trupa, najpomembneje pa je, da v preslični kopeli namakate ledvice in nadledvični predel. Kopel izvajamo 2x na teden, en dan za drugim. Tudi takšna kopel tonificira ledvice. Zgodi se lahko, da se v kopeli iz njivske preslice ne potimo. To se zgodi takrat, ko so ledvice prazne, šibke. Takrat moramo izvajati najprej toliko kopeli, da se ledvice napolnijo z energije, šele potem, ko se bodo napolnile, se bomo začeli potiti.

Navodila za izvajanje sedeče kopeli iz njivske preslice: 100 g preslice postavimo v 3 litre vode, pustimo

stati čez noč, drug dan damo na ogenj in pustimo vreti 20 minut, potem precedimo. Zelišče naj ostane v situ, rjavo vodo prelijemo v kad, dolijemo toplo/vročo vodo do prsi in se namakamo 20 minut. Po 20 minutah vstanemo, gremo iz vode, se zavijemo v kopalni plašč in se dalje potimo v postelji vsaj 1 uro. Ko delate kopel, se napijte vode kot spužva. Ko končate s potenjem, zvrnete preslico, ki je ostala v situ, v nove 3 litre vode, drug dan date na ogenj in pustite vreti 1 uro. Tako bo zelišče dalo vse od sebe, vi pa ponovite postopek za kopel kot dan prej. Potem lahko zelišče zavrzete. Zelo učinkovito je izvajanje kopeli iz njivske preslice 2 dni zaporedoma, saj se tako ledvice bolj okrepijo.

Poleg vsega omenjenega je seveda potrebno izbrati takšen jedilnik, ki bo krepil ledvice in srce. Z vami delim primer jedilnika za hujšanje v jesenskem letnem času v Sloveniji, saj je sestavljen iz sestavin, ki so lokalno pridelane in jih lahko najdete tudi na tržnici.



Zajtrk med uro 5 in 9 zjutraj

- Prosena kaša s sezamom in lanom, jabolka, cimet, javorjev sirup.
- 1x jabolčni zavitek
- 2x jajce
- Ne pijemo kave, ampak presličin čaj.

Kosilo med 11.30 in 13.30

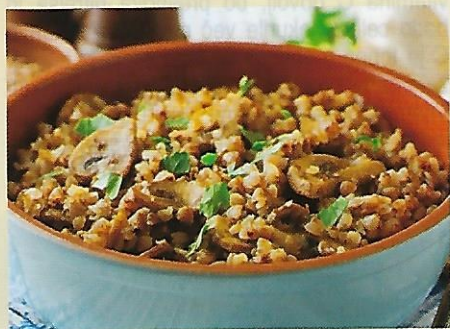
- Kurja juhica z rižem
- Ajdova kaša ali riž ali polenta ali ješprenj, meso ali riba, vendar ne iz konzerve
- Radič in fižol

Popoldanska malica med 15.30 in 17.30

- Kuhana zelenjava: cvetača ali brokoli ali blitva in fižol

Večerja med 18. in 20. uro

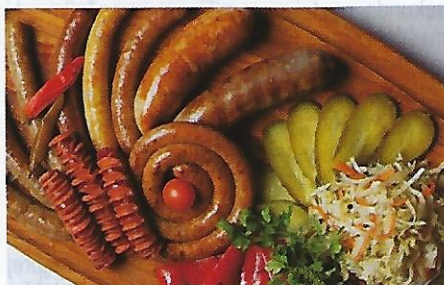
- Kurja juhica brez žit, lahko pa pojemo meso iz juhe in zelenjavo.



Omenjeni jedilnik ne vsebuje nobene vrste kruha in mlečnih izdelkov, vaflov, grisinov. Med obroki ne uživamo drobnih prigrizkov, ampak enostavno ne jemo. Pijemo samo nesladkan presličin čaj ali vodo. S takšnim jedilnikom okrepimo ledvice in shujšamo.

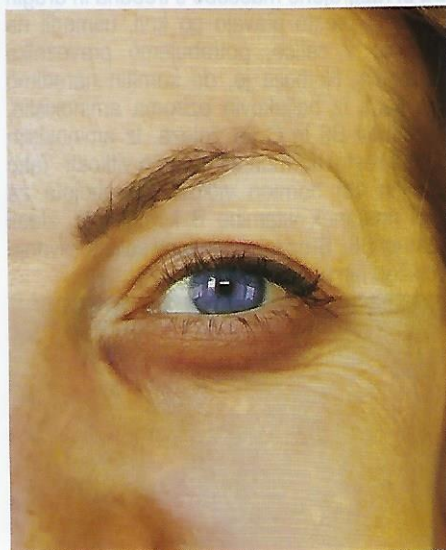
Ker je vreme hladno in vlažno, je bolje uživati samo jabolko zjutraj in za kuho uporabljati ali oljčno olje ali domačo svinjsko mast. Na jedilniku se lahko znajde tudi domača klobasa in zelje, kotlet in grah, riba in špinača, ne sme pa biti testenin, lazanje, njokov, pašte, pice, bureka itd. To redi, posledično pa obremenjuje naše ožilje, kar šibi naše ledvice.

Človek dandanes umira od izobilja in ne do pomanjkanja. Govorim o izobilju, ki ustvarja kronično vnetje in kronične bolnike.



Vse življenje bi morali približno enako telesno težo. Če se zredimo za 20 kg, predstavlja ta teža toksine, ki predpostavljajo strah, jezo, razdražljivost, vzkipljivost itd. Znebimo se jih, bolj srečni bomo in boljše bomo spali, saj toksini zmaličijo spanec. Zaradi njih se ljudje zbujajo sredi noči prenojeni.

Prvi znak šibkosti ledvic je viden na obrazu in se kaže skozi podočnjake. Nekateri se žal rodijo s podočnjaki, kar pomeni, da imajo že prirojeni deficit ledvic. Drugi jih pridobijo, saj so podočnjaki ali vrečke pod očmi znak staranja. Naše ledvice, ki so najpomembnejši filter našega telesa, se starajo in seveda s staranjem zgubljajo energijo. To se najprej odraža na našem obrazu, s podočnjaki, ki so lahko vdolbeni, lahko so temni, lahko pa se pod očmi naredijo zabuhle vrečke.



Ledvice v našem telesu upravljajo z vodo. Ko so ledvice šibke, se oseba poti v predelu dimelj ali zadnjice, ima vedno potne roke in noge, ima ciste, miome v uro-genitalnem predelu. Stagnacija vode v telesu je tudi stagnacija psihičnih procesov v telesu, predvsem strahu. Ko boste shujšali, bo tudi strahu veliko manj. In zapomnite si - manj smo prestrašeni, manj lahko drugi z nami manipulirajo. Ledvice se skozi leta počasi, a vztrajno šibijo, zaradi česar se oseba počasi, a vztrajno redi. Toksini se začenjajo nabirati v telesu, posledično se počasi nabirajo tudi kilogrami, saj ledvice iz telesa ne morejo odvajati toksinov, torej kilogramov.

Kaj lahko ošibi ledvice? Nepravilna prehrana, zanemarjanje potrebe po počitku, preveč dela, porod, šokantni dogodki. Pravzaprav vse, kar povzroča stres. Obstaja samo eno zdravilo proti stresu in izgorelosti. Delajte 8 ur na dan in ne več.



V oktobrski številki smo pisali o naturopatskih rešitvah za krepitev imunskega sistema. Med drugim smo priporočali esenco gorse, vendar smo na fotografiji objavili stekleničko rastline brnistra. Za napako se opravičujemo. Bachova cvetna esenca Gorse je namenjena ljudem, ki menijo, da je njihov položaj nemogoč in so doživeli veliko neuspehov ter izgubili vero v svojo sposobnost, da spremenijo svoje življenje. Verjamejo, da ni mogoče storiti ničesar za izboljšanje na videz nemogoče situacije in so postali brezupni in obupani. Ta esenca pomaga spodbuditi upanje, optimizem in navdušenje. Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano.



Ostanite zdravi in lepo krepite ledvice, za osebni brezplačni naturopatski nasvet mi lahko pišete na info@saeka.si, več informacij pa najdete tudi na www.saeka.si.