

REVMATIZEM V NATUROPATIJ POZDRAVIMO S HRANO

Erika Brajnik, naturopatinja

www.saeka.si



Foto: Nataša Kralj

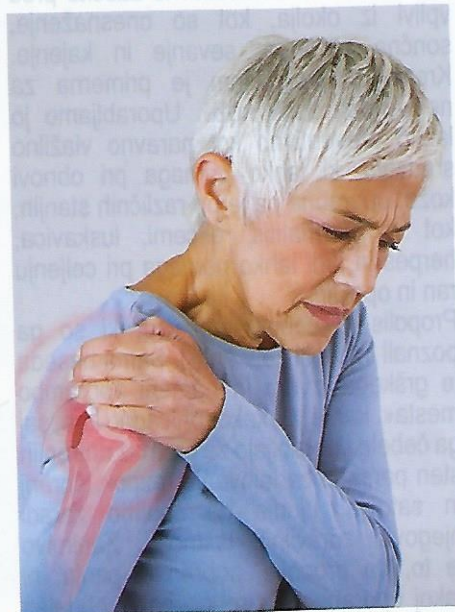
Študija iz nove Zelandije raziskovalke Lynn Ferguson trdi, da se revmatski faktor lahko pozdravi z dieto, ki v telesu ne sproža vnetja. To trdimo tudi naturopatje celega sveta in marsikateri zdravnik uradne medicine po svetu.

Od celotne populacije je v Sloveniji revmatskih bolnikov v povprečju za 20%. Ti potrebujejo zdravila, ki so protivnetna, kot je medrol, protibolečinska, kot je nalgessin, in seveda veliko operacij, ki predstavljajo velik strošek za državo.

Ljudje razmišljajo, da bi za revmatsko obolenje in vnetje verjetno obstajala določena hrana, na katero so alergičen, ki sproži ali umiri to bolezen! Vendar temu ni tako. Revmatizem in artritis nista kužne bolezni, vendar je bolezen, ki se sproži zaradi več vzrokov, med katerimi je konstantni in najbolj močan faktor prav kronično vnetje v telesu. Vendar kakšno vnetje, če test intolerance na hrano marsikomu ne pomaga?



Revmatizem je bolj pogost pri ženskah kot pri moških, zbolijo po večini v starosti med 40 in 60 letom. Vnetje nastane na sinovialni membrani kosti, sklepov in se lahko razširi tudi na mišice, žile, živčni sistem, ledvice, pljuča, srce in celo oči. Veliko ljudi sem že pregledala s takimi simptomi. Vnetje sinovialne membrane dejansko predpostavlja razpadanje hrustanca, kosti in celega telesa.



Po večini ljudi išče samo živila, ki so protivnetna, da bi si pomagali in ublažili vnetje, na primer najbolj pogosto živilo je prav kurkuma. Vendar v večini primerov to ne pomaga, bolečine in vnetje ostajajo. Zakaj?

Ker, kot pravimo v naturopatiji, moramo počistiti bazo, telo! Na umazano mizo ne moremo postaviti čistega prta, se bo umazal! Isto velja za zelišče ali naravno živilo, ne bo delovalo, če ga postavimo v telo, ki je polno vnetij in posledično toksinov.

Adipokini so mediatorji, ki jih ustvari maščobno tkivo in ki sprožajo in favorizirajo začetno vnetje v telesu. Koliko žensk in moških poznamo, ki si v tretjem življenjskem obdobju pridelajo trebušček, se zredijo okoli pasu? V tem delu telesa se nahaja veliko adipokinov, torej veliko vnetnih parametrov, ki predpostavljajo zbirane toksinov v telesu, ki počasi, dan za dnem šibijo telo, vedno bolj in s tem povečujejo kronično vnetje v telesu.



Ženske smo toliko bolj podvržene, ker se pri nas v tretjem življenjskem obdobju pojavi menopavza. Ko nastopi menopavza, ženska nenadoma izgubi en filter, mesečno krvavenje, ki predstavlja dejansko čiščenje telesa. Prva reakcija povečane toksemije telesa je dejansko nočno potenje, jeza, razdražljivost, povečan obseg pasu in seveda potem se počasi začnejo pojavljati revmatske bolečine. Raziskava govori o korelaciji med debelostjo in revmatskim faktorjem (Lago F et al, Nat Clin Pract Rheumatol. 2007; 3(12):716-724). Kraljevski zajtrk in siromaška večerja sta tista, ki nam bosta pomagala upihnit vnetje v telesu in predstavljata odlično kurativo in preventivo za to grozno bolezen.

Malo bolje pogledjmo in razumimo to kronično vnetje v telesu, vezano na prehrano. Veliko ljudi gre na test intolerance na živila in na podlagi testa jim zdravnik ali terapevt določi, na katera živila so alergični ali intolerantni.

Po moji oceni takšna diagnoza ni najbolj učinkovita, moramo pa razumeti zakaj.



Živilo, ki sproži takojšno alergijsko reakcijo, so jagode, če smo alergični na jagode, jih niti pokusiti ne smemo, saj se takoj po zaužitju napihnemo kot balon in potrebujemo takojšnjo zdravniško pomoč, reakcija je takojšnja vezana na IgE! Takšnih ljudi je na svetu zelo malo.



Na sliki vidimo primer živila, ki sprožijo počasno alergijsko-vnetno reakcijo, ki ni vezana na IgE, ampak na IgG - imunoglobiline G, ki govorijo o kroničnem vnetju v telesu. Teh ljudi je na svetu 80%.

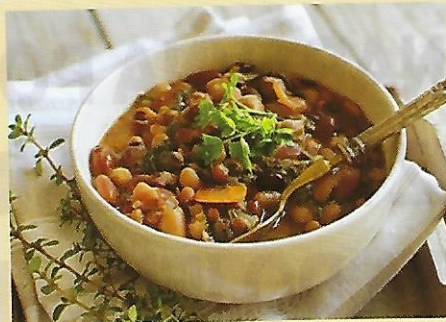
Zastrupljamo se skozi leta, zato velja rek, da pol življenja si zdravje kvarimo in pol si ga zdravimo, ker je res tako. Pol življenja se prehranjujemo vse povprek, polno: sira, pice, sendvičev, po 7 kav na dan, piškoti ob vseh urah in vnetje se počasi nabira leto za letom. Na začetku se toksemija telesa kaže v blagi obliki kot: mastni lasje, prhljaj, bolečine v križi, nespečnost, izpadanje las. Potem pa nenadoma po 40. letu udari z bolečino v kosteh, križu, vratu in potem se začnejo vnetja gležnja, ramena, bolečine in tako naprej do najhujšega stanja, ko težko hodimo in težko spimo brez bolečin, ko smo stalno na protibolečinskih tabletah ali celo medrolu.

V naturopatski karieri mi je uspelo svetovati celostno naturopatsko terapijo, ki je pozdravila veliko revmatskih težav. V veliko pomoč naj vam bodo pozimi enolončnice za večerjo, brez nobene vrste kruha seveda. Pa veliko izvajajte kopeli iz njivske preslice, ki prekrvavi in mehča med-vretenčeve in med-živčevje in tako manjša vnetje in favorizira prekrvavitev sinovialnih membran.

PRIPRAVA SEDEČE KOPELI IZ NJIVSKE PRESLICE

100g njivske preslice damo v 3 litre vode, pustimo stati čez noč, drug dan damo na ogenj in pustimo vreti 30 minut, precedimo v kad, zelišče ostane v situ in rjava voda gre v kad, dolijemo vroče vode do prsi in se usedemo noter, v kopeli smo 30 minut, potem se ovijemo v brisačo in se gremo potit v posteljo še 1 uro.

Kdor je predebel, kopeli ne sme izvajati, lahko si nadene grelno vrečko na trtico, točko vitalne energije, da lažje shujša.



Primer NATUROPATKEGA PROTIVNETNEGA jedilnika za JANUAR 2021 v Sloveniji

• **ZAJTRK DO 9H** – Prosenka kaša, med, sezam, lan, chia semena, kivi in 2x jajce s prepečencem - polnozrnat
Dopoldan detox smuti: pest špinata, sok ene limone, 2 cm svežega ingverja, 1x jabolko, 2 deci naravnega jabolčnega soka

• **KOSILO MED URO 11.30 IN 13.30**
Enolončnica (brokoli, fižol, blitva, špinata, bučke, korenje, zelena, ješprenj)
Ajdova kaša in meso ali sveža riba
Radič in fižol

• **VEČERJA DO 19H**
Enolončnica od kosila brez nobenega kruha, prepečenca.



Lepo si pomagajte s hrano, starost je lahko lepa in neboleča.

Decembra 2020 je izšla moja 5. Naturopatska knjiga, ki govori o pomenu hrane in vseh naturopatskih tehnikah za aktivacijo v telesu procesa samozdravljenja: prehrana, moksa terapija, ventuza terapija, floriterapija, aurikoloterapija idr..

Doma si lahko veliko pomagata, samo vedeti morate kako! Priložen je tudi DVD z nazornim prikazom vseh tehnik.

NAROČILA:

spletni trgovini **SAEKA SHOP** www.saeka.si
ali v vseh **knjigarnah Felix** po Sloveniji.

29€

