

GRIPA: 5 PRAVIL NATUROPATSKE POMOČI

Erika Brajnik, naturopatinja

www.saeka.si



Foto: Nataša Kralj

Gripa je virusno obolenje, ki se vsako zimo pojavi v naših krajih. Virus gripe se vsako zimo menja-mutira, noben znanstvenik si ne zna razložiti, zakaj se gripa pojavi vsako leto. Virus sezonske gripe se razlikuje od koronavirusa, ker nas pri sezonski gripi bolijo kosti, mišice in celo telo, ker praviloma ne izgubimo okusa in vonja, kar je značilno za koronavirus, in ker traja samo 5 dni, potem se navadno kažejo prva izboljšanja. Pri koronavirusu se navadno obolenje takoj preseli na pljuča. Pri navadni gripi nas boli glava, imamo poln nos, boli grlo, imamo vročino, predvsem pa smo utrujeni ter boli celotno telo.

5 NATUROPATSKIH PRAVIL, KAKO NAD GRIPPO

1. Ko zbolimo za virusom sezonske gripe, nam navadno ošibi tudi imunski sistem, telo to navadno pokaže tako, da tisti dan ne odvajamo blata. Zato pomnite, če vas boli grlo in niste šli na blato, je naturopatska rešitev preprosta, tisti dan zaužijte 4x kivi in spijte pol litra Donata! Ko boste odvajali blato, boste upihnilli vnetje v telesu in okrepili imunski sistem!



2. Ko zbolimo za sezonsko gripo, imamo par dni visoko vročino, vročina je dobra, ker pomeni, da se telo bori z virusom, kar ni dobro je, da vročina traja predolgo, saj to ošibi ledvice. To ni dobro za otroke in za odrasle. Naturopatska pomoč da naravno znižamo visoko vročino in okrepimo imunski sistem je ta, da pijemo sok rdeče pese, saj pomaga znižati povišano telesno temperaturo. Velika pomoč ledvicam pa je uporaba čebule, ki krepi ledvice. Čebula, Allium cepa, je polna vitaminov, mineralov, magnezija, cinka, itd. Deluje antiseptično, odpravlja sluzi iz telesa, krepi imunski sistem, je protivnetna in niža krvni sladkor. To pa velja ob predpostavki, da se jo uživa surovo.

Klinične študije kažejo, da je čebula odlično protivnetno živilo, kar nedvomno pripomore pri zaviranju nastanka raka. Poleg tega redči kri in je zato blagoslov za srce in ožilje, saj preprečuje nastanek krvnih strdkov. Ker čebula deluje protivnetno, blaži vnetne težave s sklepi pri boleznih, kot sta artritis ali revma. Ponovno podarjam, da je zelo pomembno, da uživamo surovo čebulo.

Zakaj nas pečejo oči, ko režemo čebulo? Ker čebula vsebuje žveplene komponente, ki čistijo sluz in toksine iz telesa, hkrati pa tudi sprožijo solzenje oči. Čebula deluje tudi protiparazitno in je naraven antibiotik, podobno kot česen. Poznamo več vrst čebule: rumena, ki ima zelo močno armo in vsebuje veliko žvepla; bela, ki je bolj sladka in ima manj močno armo; rdeča, ki je spet bolj nežna in deluje zelo protivnetno; ter šalotka, majhna in nežna.

Kot ste lahko razumeli, mi je najbolj ljuba rumena in rdeča čebula.

Rumena čebula veže nase veliko toksinov, zato je odlična za izvajanje obkladkov.

Rdeča čebula pa deluje veliko bolj protivnetno.

Zelo rada uporabljam obkladke čebule za zbijanje vročine pri otroku, za krepitev nadledvične žleze in za odpravljanje cist iz ledvic. Z obkladki seveda!

Kako izvajamo obkladke: zrežemo dve rezini rumene čebule, debeli 1 cm, zavijemo v gazo, tako zavite rezine čebule postavimo na predel ledvic, na vsako ledvico eno rezino, povijemo s prozorno folijo za živila, čez damo ledvični pas in gremo spat.

Čebula se bo ponoči posušila, zato obkladke izvajamo vse, dokler bo zjutraj čebula suha. Ko bo enkrat zjutraj čebula

vlažna, pomeni da je telo ni posrkalo, ker je ne potrebuje več.

Veliko zdravilcev zdravi s čebulo!

Obkladki s čebulo so primerni tako za otroke kot za odrasle.

Čebula veže iz telesa strupe in odvečno vodo. Večkrat se mi je že zgodilo, da so se ciste na ledvicah korenito zmanjšale ali izginile s takimi obkladki. Seveda je to potrdil zdravnik z ultrazvokom.

Ko otrok kašlja, lahko obkladek iz čebule čez noč postavimo zadaj na predel pljuč med lopaticami.

Najbolj mi je pa čebula ljuba, ker krepi ledvice.



Čebula krepi tudi srce, predvsem zato, ker redči kri in preprečuje nastanek krvnih strdkov. Tako je srcu lažje, saj če črpa gosto kri ali pa redko kri, je za srce bistvena razlika. Bolj se utruji, če je kri gostejša. Čebula preprečuje tudi porast holesterola in ureja krvni pritisk.

Čebula ureja nivo sladkorja v krvi, zato je odlična za tiste, ki imajo diabetes, deluje tudi diuretično, torej odpravlja vodo iz telesa, seveda če jo uživamo surovo. Toplo priporočam čebulo tudi za diabetike. Dobra kombinacija je čebula in fižol v solati. Nekoč so ljudje pojedli veliko take solate, sedaj pa gre ta vrsta solat skoraj v pozabo.

Surova čebula ugodno deluje tudi na zobno sklenino in mikrobioto ust.

Čebula naj bi bila ena izmed prvih živil, ki jih je človek začel pridelovati, saj se z lahkoto prideluje, lahko se enostavno prenaša in se tudi enostavno konzervira. Ko jo imate doma, je ne dajajte v hladilnik! Dajte jo v hladilnik šele potem, ko ste jo prvič prerežali.

V antiki so zelo cenili krepilne vrednosti čebule za telo, zato je bila čebula na jedilniku vsakodnevno. Viri, ki govorijo o pomenu čebule za človeka, segajo 5.000 let pred našim štetjem, in sicer na območjih Irana in Pakistana. Vendar je uporaba čebule v kuhinji in kot pomoč krepitvi telesa bila razširjena domala po celim svetu.

Viri pričajo o pomenu čebule za človeka, in sicer kar 3.500 let pred našim štetjem na območju Kitajske v Indiji in v Egiptu. Ker je čebula okrogla, simbolizira celotni cikel življenja, krog simbolizira tudi neskončnost, zato so jo v Egiptu upodabljali po stenah piramid. Uporabljali so jo tudi pri molitvenih obredih, saj naj bi odganjala zle duhove.

Surova čebula je blagoslov za telo in dušo. Najraje in najbolj uspešno jo uporabljamo kot obkladek recimo pri gripi. Čez noč jo položimo na ledvice, ker prav povleče bolezen iz telesa, sploh pri otrocih, ki ne morejo tako intenzivno v presličino kopel!

3. Kako se najdemo virusa sezonske gripe? Navadno je to preko dihal, zato bo letos tega maj, ker nosimo stalno maske, ko nosimo masko pa se pH ust spremeni – zakisa, zato je dobro, da si v usta mažemo probiotik, dobre bakterije, ki delujejo sistemsko na sluzeh in te služi krepijo pred napadalci – virusi. *Saccharomyces Boulardii* je takšen probiotičen sev, ki ustvari trajne kolonije na sluzeh požiralnika, ust, sapnika, pljuč in tako krepi ta predel telesa pred napadalci. Zato si takšen sev bakterij lahko namažemo zjutraj, preden gremo v službo, in zvečer, preden gremo spat, ko smo si že umili zobe. Kapsulo odpremo, zvmemo vsebino v ista in z jezikom namažemo vsebino po zobeh.

4. Ko zbolimo za gripo, je zelo pomembno, da počivamo, da spijemo veliko tekočine, tudi juhe in da se znojimo, tako prečistimo telo in okrepimo ledvice. Pri tem nam bo zelo pomagala sedeča kopel iz njivske preslice. Preslica je prarastlina, plemenita rastlina, zdravilna rastlina, ki krepi telo predvsem v ledvenem delu. Učinkuje zdravilno, ker tonificira ledvice in jetra, ki sta za naše telo najpomembnejša filtra in sta odgovorna za odvod toksinov iz telesa. Preslica vsebuje ogromno silicija, minerala mladosti, saj dejansko pomlajuje tkiva, kožo in zdravilno vpliva na mehur in ledvice. Izvajanje kopeli iz preslice

je za telo pomembno predvsem v tem letnem času, saj tako okrepimo telo za celo zimo. Presličino kopel potrebuje, kdor ima mrzle roke in noge, kdor ima stalno potne roke in noge, kdor ima neredno ali močno menstruacijo, oziroma komur menstruacija izostaja. Kdor ima vneto prostato, mehur, ledvice, kdor ima bolečine v križu, kdor ima bolečine v kolkih ali vratu in hrbtenici. Presličino kopel lahko izvaja, kdor trpi za nočnimi vročinski vali, kdor ima veliko madežev po telesu, ki so temno rjavi, lahko celo hrapavi. Ti madeži predstavljajo presežek toksinov v telesu, ki jih šibka jetra ne utegnejo predelati v topne v vodi in ne gredo iz telesa z urinom in drugimi telesnimi produkti, ampak se usedejo v tkiva v obliki madežev ali pa zatrdlin, kot so bolečine v vratu ali križu. Presličina kopel spodbuja znojenje, koža deluje kot filter, ki prefiltrira toksine skozi znoj iz telesa. Presličino kopel izvajajte 1x tedensko čez celo zimo.

Kako se presličino kopel pravilno izvaja? 100g preslice damo v 3 litre mrzle vode in pustimo stati čez noč. Naslednji dan damo na ogenj in pustimo vreti 30 minut, da se zelišče čisto iztroši in odda vse od sebe.

Potem precedimo, zelišče ostane v situ in rjava voda gre v kad. Nato dolijemo vroče vode do prsi. Voda mora biti zelo vroča, toliko vroča, da ko vstopamo vanjo, moramo vstopati počasi, ker peče! Usedemo se v kopel, voda nam seže do prsi, v kopeli je potrebno imeti tudi nadledvično žlezo.

V presličini kopeli sedimo 20 minut. Pomembno je, da izzovemo potenje, saj gredo toksini iz telesa prav s potenjem. Zato je smiselno, da v kopel vstopimo že napojeni z vodo in da tudi med kopeljo veliko pijemo. Ventili telesa prej ali slej popustijo in telo se prične potiti.

Preslica je zdravilna in že sama izzove dolgotrajno potenje. Najprej se začne potiti del telesa, ki je izven vode, torej glava. Če se po 20 minutah še potimo, se dvignemo iz kadi, se ne obrišemo, ampak se zavijemo v kopalni plašč in gremo v posteljo. Se močno pokrijemo, vzamemo

s seboj vodo in se potimo, dokler iz telesa teče znoj. Lahko se zgodi, da telo spusti toliko toksinov, da lahko potenje traja tudi 2 ali 3 ure in takrat preznojimo blazino, rjuhe, kopalni plašč in celo jogi.

Kopel iz njivske preslice naj izvaja tudi, kdor je letos ali lansko leto veliko shujšal, saj so ledvice prefiltrirale iz telesa veliko kilogramov toksinov in so zato šibke, navadno ima taka oseba tudi podočnjake.

5. Kar nas spodbuja k znojenju in krepi telo, je tudi kurja juha, poznale so jo že naše babice. Zdravilne učinke kurje juhe ob virusnem obolenju potrjuje tudi znanstvene raziskave. Študija iz leta 2012 v *American Journal of Therapeutics* kaže, da bi bila lahko spojina v piščančji juhi, imenovana karnozin, koristna v zgodnjih fazah virusne bolezni. Zato uživajte vsak dan za večerjo kurjo juho.

SESTAVINE NATUROPATSKE PORTIVIRUSNE KURJE JUHE:

- 2 velika kosa organskih kokošjih prsi
- 3 skodelice organske kokoške ali kostne juhe
- 1 por
- 1 velik korenček
- 1 steblo zelene
- 1 žlička naribanega svežega ingverja
- 1 žlica olivnega olja
- česen
- svež peteršilj, dodamo na koncu kuhanja
- 1 limona
- sol in poper po okusu.



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

Doma si lahko veliko pomagate, 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.