

kateri bo prevladal, pa je odvisno tudi od okolja, torej od pH v črevesju, patogenov in kandidate v njem,« pojasni.

Naturopat ob obisku celostno pregleda telo – tudi oko, uho, stopala, roke, jezik. Sedaj si pomaga tudi z mineralogramom las, ki kaže, katerih mineralov telo ne vsrka dovolj. Lasje, nohti in dlake so namreč registratorji naših fizioloških procesov.

»Najprej moramo vedeti, koliko ima človek vitalne energije in toksinov.

Telo se lahko čisti, a tudi nabira nove toksine. Pogosto so težave vezane na presnovo sladkorjev, torej deficit vranice, pri čemer je ključna prehrana,« pove in doda, da lahko 70 odstotkov težav rešimo s hrano in higieno spanja, da lahko telo ponoči odvaja toksine. »Hrana dela čudeže in je najboljša kemoterapija, kar jih poznamo. Se pa zelišča ali mikroelementi vsrkajo še enkrat bolje po probiotični kuri,« pove in opozori, da razstrupljanje pogosto napačno razumemo. »Povečati moramo sposobnost vsrkavanja hranil in okrepiti organe, kajti če so močni, bo telo izvrglo strupe. Z naturopatskimi tehnikami krepimo in prečistimo telo, kajti če pustimo vrečo prazno, se bo zapolnila s slabim, ker ne bo imela energije, da bi posrkala dobro. Primer sta kalcij in svinec. Slednji se v kosti lažje veže kot kalcij, in

ko ima telo malo vitalne energije, ga bo prej posrkalo kot kalcij, saj bo to zahtevalo manj energije. Zato moramo

odpreti nove poti zdravja v telesu. Vsako telo išče zdravje in hoče preživeti, a izbira načine, da ne bi kapituliralo,« opozarja in navede za primer jetrni tip. »Ko ta obremenjuje telo, ima mastne lase, prhljaj, hemoroide. To so izpušni filtri jeter, prek njih se čistijo toksinov.

Lahko delamo le na hemoroidih, a jetra tako ne bodo imela več izpušnega kanala, in če ničesar ne spremenimo, bo stanje prešlo v kronično, ker bodo toksini ostali v jetrih. Zato je vredno krepiti telo. Ljudje uživajo številne pripravke, telo pa jih ni sposobno vsrkati, ker je prešibko,« pravi.

ZDRAV ŽIVLJENJSKI SLOG

Pritrdi, da se da vse pozdraviti z drugačnimi navadami. »Življenjski slog, spanje, prehrana v 80 odstotkih vplivajo na zdravstveno stanje. Zato si v koronskih časih delamo kopeli, inhalacije, se moksamo, da krepimo in čistimo telo ter lažje prenašamo stres. Vsi

fizični toksini so namreč povezani tudi z nevrotoksini, mentalnim delom. Če je šibka vranica, razmišljamo in tuhtamo, ko so v deficitu jetra, smo jezni, pri pljučih otožni, melanholični, pri ledvicah nas držita strah in misel na samomor. Slovenija leži na severu in je povezana z vodo ter ledvičnim deficitom, torej imamo pomanjkanje samozavesti že v temeljih narodne identitete. A tudi strah se te ne prime, če v telesu nimaš dosti toksinov,« izpostavi in doda, da se je med prvo karanteno 40 odstotkov ljudi zredilo in si nabralo toksine, zato je zasnovala zdrav jedilnik, polagali so si grelna vrečka na trtico, ki je točka vitalne energije in napaja ledvice, da so shujšali in lažje prenesli vse skupaj. Sedmo leto organizira akcijo, v kateri vsak dan 20 minut tečejo 100 dni, da si ljudje priučijo dobre navade.

ZAČNIMO PRI SEBI

»Bolezen pride, da se iz nje kaj naučimo,« pravi in doda, da se zdaj še nismo. »New York Times je 2018. objavil članek biologov, fizikov in naturopatov, da bo prišla neka oslABLJENA protimikrobna odpornost in bo v Evropi veliko ljudi umrlo. Planet je namreč onesnažen, pH zemlje skoraj povsod nepravilen, morje onesnaženo s hormoni in antibiotiki. Sedemdeset odstotkov letne proizvodnje antibiotikov v Evropi gre za živali v vzreji, njihovo blato pa v podtalnico. Zastrupljanje je doseglo vrhunec, ker ga je dovolil naš pohlep. In tako kot naše telo zboli, ko ima preveč toksinov in jih mora izločiti, je Zemlja ustvarila virus. Nujno moramo spremeniti odnos do nje, sicer nas čaka virus za virusom, dokler se ne naučimo lekcije. Vsak bi moral začeti pri sebi. Naravi moramo dati spet glas in moč. Samo tako bomo spremenili svet,« pove in doda, da se, če sledimo zakonom narave in imamo močno telo, nimamo česa bati, tudi cepiva ne.

Mateja Blažič Zemljič, FOTO NATAŠA KRALJ

Prva pomoč pri koroni

»Znanstvene raziskave so pokazale še, da poleg vitaminov C, D in probiotikov krepi pljuča bezeg. Bezgov sirup, čaj oz. zelišče v kapsulah jemljemo preventivno ali v začetni fazi korone, saj zavira širjenje virusa – prve tri dni, ko imaš simptome ali izveš, da si pozitiven. Nato prenehaš in preideš na acetil cistein, ki ga najdemo v antioksidantu glutationu (1000 mg) in je zelo dober proti dihalni stiski, saj deluje protivnetno.«

Erika Brajnik je v Ajdovščini odprla prvi naturopatski center v Sloveniji. Ljudi želi naučiti, kako si lahko pomagajo sami.