

ŽOLČNI KAMNI V NATUROPATIJI • • •

Erika Brajnik, naturopatinja

www.saeka.si



Foto: Nataša Kralj

20 % ljudi v Sloveniji boleha za žolčnimi kamni. Bolečina se pojavi navadno ponoči, stiska in boli na desni strani trebuha pod rebri. Navadno za tem trpijo bolj ženske kot moški. Tempestivna kirurška pomoč vam v teh primerih reši življenje!

Vsekakor je preventiva boljša kot kurativa, zato se vprašajmo, zakaj do žolčnih kamnov sploh pride? Navadno je to zaradi povišanih vrednosti holesterola v krvi, ki se posledično dvigne zaradi deficita jeter. Kaj je deficit jeter? V naturopatiji govorimo o deficitu jeter, ko se energija jeter po telesu ne pretaka pravilno, navadno zaradi nepravilne prehrane, kot je prekomerno uživanje kave ali čokolade, recimo, pa tudi pretirana uporaba zelišč in začimb. Med ribami je losos tista riba, ki najbolj obremenjuje jetra, ker je zelo masten, sploh gojeni, ki so polni antibiotikov in hormonov. Zato je po moji oceni obolenje med ženskami pogostejše kot pri moških, ker alkohol in cvrta hrana ne povzročata toliko težav jetrom kot pa kava in čokolada in sladice, kot so tortice, žepki, zavitki itd.

Deficit jeter prepoznamo, ker predpostavljamo težave, ki niso bolezen, kot so na primer: jeza, razdražljivost, vzkipljivost, živčnost, nepotrpežljivost, nespečnost, jutranja utrujenost, zabuhlost predvsem oči, mastni lasje, prhljaj, lišaji, suha koža, suhi lasje, izpadanje las, bolečino v križu in vratu, gube med obrvmi itd.

Skratka, če se nepravilno prehranjujemo, posledično slabo spimo, zaradi tega postajamo vedno bolj živčni in netolerantni, zato se telo zakisa, vsak dan po malem in skozi čas toksini, ki so nastali iz zakisanosti, kristalizirajo v kristale, imenovane žolčni kamni.

Obstaja naturopatska rešitev?

Vsekakor naturopatija želi težavo zatreti v kalli in celostno. Če so žolčni kamni veliki in ogrožajo vaše življenje, potrebujete operacijo, drugih opcij ni in bi bile tudi neodgovorne!

Dokler so majhni, žolčne kamne lahko stopimo ali pa lahko preprečimo njihov nastanek, tako da 1 mesec na leto prečistimo jetra in žolč!

To naredimo v prvem koraku s prehrano, tako da iz jedilnika odvezemo vsa živila, ki obremenjujejo energijo jeter: kava, čokolada, oreščki, losos, razhudniki, mlečni izdelki, začimbe, zelišča.

Zjutraj lahko zaužijemo sirup iz svežega regrata, ki prečisti jetra.

Recept za regratov sirup: nabereemo 3 pesti regratovih cvetov, ko je sonce najbolj močno in sveti nanje, postavimo v vodo, natočimo toliko vode, da prekrije cvetove, pustimo vreti 20 minut ali uro, da se zgosti, ugasnemo, počakamo da se malo pohladi. Ko je mlačno, dodamo 2x razrezano limono in 5 žlic medu ali manj po želji. Umešamo in to zaužijemo vsako jutro 2 žlici.

Čez dan spijemo 1 liter čaja iz svežega trpotca, ki čisti kri.

Recept za pripravo čaja iz trpotca: vzamemo pest sveže nabranega trpotca, na leseni dli ga sesekljamo, nato ga postavimo v 1 liter vrele vode, pustimo vreti 5 minut, precedimo in pijemo celi dan tudi hladno.

Popoldan si pripravimo smuti črne redkvice, ki topi žolne kamne. Vzamemo 1x črno redkev, zrežemo na kose, dodamo 1 deci vode zmiksamo in spijemo (voda naj bo izvirska, čim bolj živa).

Jutranjo energijo jeter lahko aktiviramo tudi tako, da se zjutraj na tešče sprehodimo po rosi, ker aktivira meridian žolča in pljuč, in tako poskrbimo, da se telo očisti in tako telo pridobi na vitalni energiji.

Postopek: Ko vstanemo, gremo v vrt in hodimo bos po rosi 3 minute. Ko končamo, se obujemo v volnene - grobe nogavice in hodimo v njih po hiši, dokler se noge ne posušijo, potem gremo pod tuš.

PRIMER JEDILNIKA, KI RAZBREMENI ENERGIJO JETER:

- Zajtrk od 5h do 9h: prosena kaša z jabolki (cimet in sladkor).
- Dopoldan malica: regratov sirup na prepečenju.
- Kosilo ob 11h do 13h: rižota z bučkami, piščanec, radič in fižol.
- Popoldan malica: smuti iz črne redkve.
- Večerja od 18h do 20h: enolončnica (fižol, koromač, korenje, zelena).

Takšno kuro krepite žolča lahko izvajamo vsako leto spomladi po 1 mesec, kdor trpi za žolčnimi kamni, naj se potrudi in naj se drži enoličnega priporočenega jedilnika 2 meseca.

Meso naj bo domače brez antibiotikov in hormonov, torej iz domače kmetije, kjer vemo, kaj je žival jedla. Lahko so tudi ribe, ki morajo biti vedno ulovljene, nikdar gojene (postrv, oslič, sardele, brancin itd.).



Med žiti zbirajmo polnozrnat žita: ajda, proso, ješprenj, koruza. Saj samo polnozrnat žita imajo vse minerale in vitamine, ki jih telo potrebuje, pa še manj glutena vsebujejo.

Zelenjava naj bo sveža, nikdar zmrznjena, ker zmrznjena živila imajo manj vitalne energije.

Ko se jetra prečistijo, je oseba bolj mirna in boljše spi in pomlad prav kliče po takšni pomoči telesu.

