

LEDVENI USEK ALI LUMBAGO V NATUROPATIJ

Erika Brajnik, naturopatinja

www.saeka.si



Foto: Nataša Kralj

Kar 80% odrasle populacije ljudi na svetu je vsaj 1x v življenju zbolel križ. Težava, ki se pojavi 1x vsako toliko najbolj pogosto po telesni obremenitvi, je akutna, ta praviloma hitro izzveni. Imamo pa dobršen del takšnih ljudi, ko usekne v križu in ki so kronične narave, to pomeni, da usekne v križu močno in drži dolgo obdobje, lahko tudi par mesecev. To je kronična bolečina, vnetje, ki seva navadno tudi v nogo, po večini v desno nogo, saj je zelo pogost vzrok lumbaga prav deficit jeter.

Najprej pogledjmo pomen tega predela telesa v naturopatiji. Bolečine v predelu lumbaga nastanejo v trtici. Trtica je v našem telesu točka vitalne energije, je točka, kjer se je nahajal nekoč rep, ko smo še hodili po štirih, je točka ravnovesja, hranjena ledvene energije, ki je primarna energija, saj hrani vodo, iz katere smo mi sestavljeni v 70%. Ta točka – trtica torej – je zelo pogosto mrzla v tretjem življenjskem obdobju, prav takrat, ko se pojavijo kronična vnetja, prav takrat, ko lumbago najbolj pogosto usekne.

Točko vitalne energije – trtico, krepimo tako, da jo grejemo in tako skrbimo, da ostaja vedno topla in energija prevodna. V naturopatiji jo grejemo z grelnimi vrečkami, toplim fižolom, kopelmi iz njivske preslice (za tiste, ki jim srce to dopušča), tudi poleti ali oblogami iz voska. Trtica je zelo pomembna točka za nepokretne posameznike, ki so prikovani na posteljo, takrat krepimo dotični predel z oblogo iz voska, ki jo polagamo na trtico čez noč. Obloga vsebuje 111 zdravih učinkovin, ki hranijo in krepijo predel trtice in lumbaga. Tako zmanjšajo bolečino in preprečijo, da bi se obolenje

ponovilo. Sprožimo mikrocirkulacijo limfe in preprečimo tudi, da bi se na tem predelu naredila preležanina.

Kopel iz njivske preslice dodatno prekrvavi medvretenčevje in medživčevje in pomaga, da je oseba bolj elastična in prožna. Mobilizira toksine, ki so se usedli v vezivno tkivo in ki dajejo tkivu lumbarnega dela, ki je vneto in boleče, trdoto in neelastičnost ter inducirajo bolečino.

Grelno vrečko KAN LI SHA postavimo na trtico čez dan, deluje protibolečinsko, prekrvavi predel trtice, ga greje, vrečka vleče iz telesa vodo, ki je polna toksinov, tako se dotični predel očisti in se ledvice okrepijo. Pokazatelj, da se je telo očistilo umazanih tekočin, so strdki, ki se naredijo v vrečki v enem dnevu, ko jo nosi oseba na predelu trtice. Poleg tega, da se bo oseba bolje počutila, bo imela tudi več energije, več stabilnosti, bo lažje hodila in se pregibala.

Če omenjenih sestavin nimamo, si lahko pomagamo tako, da segrejemo fižol, ga zavijemo v laneno krpo in ga polagamo na predel trtice, ponoči, zvečer, oziroma večkrat na dan.



Kot zanimivost glede predela trtice, hujšanja in grelnih vrečk. Grelno vrečko uporabljamo tudi pri hujšanju, ko oseba hujša in se hujšanje ustavi, potem potrebujemo nastaviti grelno vrečko na trtico, točko vitalne energije, da se hujšanje nadaljuje. Hujšanje se ustavi, ker telesu zmanjka energije, ki jo je potrošilo za čiščenje telesa pri hujšanju, recimo, ko smo shujšali 8 ali 10 kg. Telo je porabilo toliko energije za shujšat -8 kg, in ko je nima več, se hujšanje ustavi, točka vitalne energije je prazna, zato jo je vredno napolniti.

Prazna točka vitalne energije bolj pogosto sproži lumbarni usek. Izgorela oseba, deloholik, so tisti posamezniki, ki jih zelo pogosto usekne v križu, ker zanemarjajo potrebo po počitku, ker se preprosto nimajo radi.

Točki trtice sovпада po Kramerju floriterapevtska točka Bachove cvetne esence PINE - občutki krivde.

Cvetna esenca Pine ureja najbolj stare emocije človeštva, tiste zakoreninjene v limbičnem delu možganov, v reptilnem delu možganov, to so občutki krivde! Ti občutki krivde se lahko prenašajo iz generacije na generacijo in se vežejo s tretjo čakro, to je predelom želodca. Želodec predela hrano, jo posrka, jo seseklja in jo asimilira, skozi želodec prihaja zunanji svet v nas in nas hrani. Tako kot pogoltnemo hrano, tako moramo pogoltniti določeno situacijo, odnos, osebo, moramo, ker nimamo izbire! In takrat se počutimo krive, ker mi mislimo drugače, ker nam nekaj ni všeč, ampak tega ne moremo ali ne smemo izraziti,

ker smo majhni, recimo! In takrat zaboli želodec! Vse bolečine v trebuhu otrok odpravljamo z masiranjem Pine po trebuhu, predel od poka zgoraj 33 krogov v smeri urinega kazalca, 10 kapljic.

Otrok ne zna izraziti neodobranja, zato je bolečina v trebuhu tako pogosto, isto pa velja v starosti ob gastritisu, refluksu, rani na želodcu itd.

Pine je esenca, ki odpravlja globoko zakoreninjene občutke krivde, in je ključna v družinah, kjer se preko rodov prenašajo te emocije, pijte zvečer 5 kapljic v vodo direkt pred spanjem. Ta

esenca se lahko maže tudi direktno na trtico, kjer je točka vitalne energije celega telesa, saj si zaradi občutkov krivde ne privoščimo zaživeti življenja s polno žilico. V tem primeru kapnemo 12 kapljic cvetne esence direktno na trtico zvečer pred spanjem, čez pa položimo oblogo iz voska, ki je polna kozmične energije čebel.



Ta esenca je vezana s želodcem, s popkovino in točko vitalne energije trtice, skozi popkovino smo prejeli prvo hranjenje, prvi akt ljubezni, ko nas boli želodec nam primanjkuje ljubezni zaradi občutkov krivde. Ko nas usekne v križu, je isto, primanjkuje nam ljubezni do samega sebe, ne znamo uravnati vitalne energije in je hraniti s tem, da je trebušček boleč pri otrocih in križ pri odraslih zaradi istega vzroka. Zato je ta esenca ključna, ker uravnava in izniči občutek krivde, osebi povrne ljubezen do same sebe, tako lažje izrazi želje, kaj bi si želela, kaj bi hotela v življenju, ker je tega vredna.

Poleg tega bi omenila še eno Bachovo cvetno esenco-Sweet Chestnut, ki pomaga pri masaži išiasnega živca na zadnjici, pred ventuza terapijo ali masažo kapnemo na akupresurno točko BL54, 5 kapljic cvetne esence in bo bolečina takoj popustila! Bolj bo bolela točka na desni zadnjici, ker je desna stran, stran jeter, vendar je vredno obe točki zmasirati, da energija steče.

Sweet Chestnut je cvetna esenca obupanosti, najglobljega človekovega obupa, ko si misliš, da ti ne bo nič več pomagalo, da je brez veze se boriti naprej, da je že itak vse izgubljeno. Ko se degenerativno obolenje ponovno ponovi, ko se pandemija razširi in nam grozi na fizični, socialni, ekonomski in emocionalni ravni, ko smo dolgo časa v zvezi, ki je destruktivna in nam oseba dobesedno pije energijo. Ob izgorelosti, ob depresiji,

ob pogrebu predvsem ko je smrt nenadna in nismo na to pripravljeni, ob izčrpanosti. Ta cvetna esenca nam bo pomagala, da bomo ponovno videti, začutiti upanje, nam bo dala moč, da se ponovno postavimo v igro in rečemo: »Jaz grem naprej, še se da, še je čas!« Ko nam potres uniči hišo in ne vemo, kam iti, kaj bo z nami, ko ostanemo na ulici brez vsega, takrat ta esenca pomaga! Ko nas doleti sprememba, pa ne vemo, kam bomo šli in kaj bomo počeli. Mož in žena se skregata, ona odide od hiše, v zavetišče in ne ve, kako naprej v življenju. Takrat ta esenca daje upanje, moč in potrebni pogum. Ko ne vemo, kaj bi, ko smo totalno obupani, čisto na tleh, ta esenca pomaga! 10 kapljic pod jezik zvečer pred spanjem nas bo pomirilo in pomagalo razmišljati in uvideti pot, ki nam je namenjena. Iz vsake slabe izkušnje se moramo nekaj naučiti, da zrastemo in napredujemo. Jaz jo uporabljam kot sestavino mešanice ob pogrebu, da gremo bolj pogumno z manj groze in obupa v srcu na pogreb: gorse, sweet chestnut, holly, willow. Vsi jočemo na pogrebu, vendar eni čutijo v srcu grozo, obup, praznino, nemoč, te emocije ogrožajo dušo in motijo obstoj človeka, saj lahko izgubi voljo do življenja, zato je ta cvetna esenca ključna!

Veliko jetrnega deficita je bilo prisotnega med ljudmi to pomlad, ne zaradi pretiranega dela, ampak zaradi pandemije, kot posledica stresa, ekonomske stiske, negotovosti, socialne izoliranosti itd.

V tem primeru je dragocena cvetna esenca Sweet Chestnut, s katero masiramo točke

na zadnjici in jo peroralno tudi uživamo. Zadnja naturopatska pomoč pri lumbagu je vsekakor masaža uhlja auriculoterapija. Ker je uho zelo močno oživetno, ker se vanj veže arterijski, venski, limfni in nevralni pletež, je ta masaža ključna in takojšnja za odpravljanje bolečin v predelu križa. Po masaži bolečina mine takoj, zmasirati je potrebno navadno desno uho, aktivirati točke jeter, protivnetno točko, protibolečinsko točko ter točko agresivnosti.

Pravilo auriculoterapije je sledeče: auriculoterapevske točke, ki na uhlju bolijo, masiraj vse dokler bolečina na uhlju ne popusti. Takrat bo popustila tudi bolečina v križu. Energija bo stekla in oseba ne bo več prerezana na polovico, kot se to dobesedno energetsko dogaja, zlomi se tam pri trtici in popku, kjer je sedež človeške notranje drže in moči, pokončne hoje, vitalne energije, človeške moči in dostojanstva. Točka, ki nas popelje do višjih energij, dimenzij in ki nas je prve ločila od živali. To je točka ravnovesja, notranjega upravljanja s telesno tekočino, voda, ki sestavlja v 70% naše telo, ki mora biti pravnjna, čista, bistra, mehka.

Dojemanje našega telesa je močno alopatsko usmerjeno, zato v starosti premalo pozornosti posvečamo trtici, ki je tako zelo pomembna točka za zdravje in regeneracijo celotnega našega telesa. Telo nam govori in daje znake skozi bolečino, da bi ga videli, obravnavali in hranili v drugačni luči, samo prisluhniti mu moramo in, če tega ne storimo, se bolezen ponovi!

