

PUTIKA V NATUROPATIJI

Erika Brajnik, naturopatinja

www.saeka.si



Foto: Nataša Kralj

Putika je bolezen izobilja. V veliki večini – 90 % zbolijo za njo moški. Organ, ki je šibak pri putiki, so ledvice. Ledvice so torej vzrok nastanka putike. Zakaj ledvice ošibijo? Zaradi genetskih dednih lastnosti, zaradi pretiranega in nepravilnega prehranjevanja, zaradi uživanja zdravil.

Naturopat gleda bazo, celotno telo in ne samo nogo ali sklep, na katerem se je putika pojavila. Kaj sploh je putika? To je bolezen kristaloidov, telo je zakisano, iz te zakisanosti nastanejo kristali sečne kisline, ki kristalizirajo in tako pridejo v sklep ali členek in povzročajo vnetje. To vnetje seveda boli, lahko ga blažimo z obkladki organskega silicija. PRIPRAVA: gazo namočimo z organskim silicijem, povijemo obolelo mesto in čez previjemo s prozorno folijo za živila, pustimo stati čez noč.

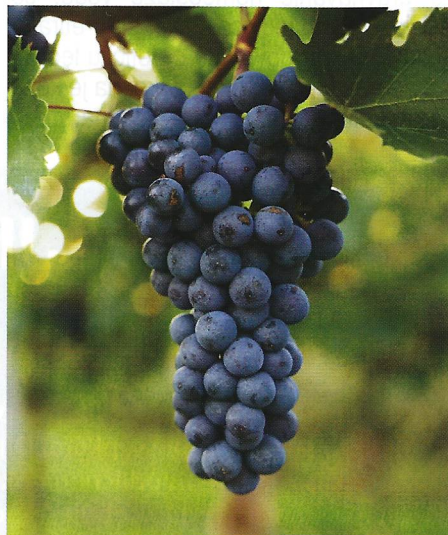
Isti obkladek čez noč lahko naredimo s čebulo ali listi svežega zelja. PRIPRAVA: vzamemo rumeno čebulo, jo zrežemo po sredini, kjer je najbolj široka, na pol centimetra širok kolobar, ga damo na obolelo mesto in povijemo s prozorno folijo za živila. Če bo zjutraj kolobar čebule suh, pomeni, da je telo sok čebule posrkalo, ker ga je potrebovalo, oziroma stopilo je kristale sečne kisline.

Obkladki iz zelja

Isto se dogaja s svežim zeljem, vzamemo leseno dilo in leseni valjar ter 2 ali 3 liste svežega zelja. Od lista odrežemo najbolj debeli otdeli del, postavimo list na dilo in ga povaljamo, da počí. Tako počene in pomečkane liste postavimo na obolelo mesto, povijemo s prozorno folijo za živila in pustimo stati čez noč. Če bo zjutraj zelje suho, pomeni, da telo še potrebuje obkladek, ko pa se zgodi, da je zelje zjutraj

mokro, pomeni, da ga telo ne potrebuje več. Tako pripravljeni obkladki, ki jih polagamo čez noč na prizadeto mesto, bodo gotovo pomagali omiliti bolečino, ne bodo pa pozdravili vzroka bolezni, saj je vzrok bolezni preobilje pri prehranjevanju.

Zatorej je potrebno pri putiki shujšati in istočasno okrepiti ledvice. Mesec september je za to idealen, ker v tem mesecu raste živilo, ki kar najbolj krepi ledvice, to je grozdje. Grozdje je bogat vir kalija, mangana, vitamina C idr.



Grozdje vsebuje veliko kalija

Predvsem kalij je zelo pomemben mineral za krepitev ledvic, kosti in vezivnega tkiva. Grozdje je zelo pomemben antioksidat, čisti telo in ga razkuži. Grozdje ureja tudi prebavo, zato toplo svetujem bolnikom s putiko, da zaužijejo vsako jutro v tem letnem času zvrhan krožnik grozdja za zajtrk, poleg pa še nekaj beljakovin, 2x jajce in polento na primer. Stari Rimljani so oboževali zdravilno moč grozdja in so ga zelo veliko uživali, ker je resnično močan čistilec organizma. Tako svetujem, da v mesecu septembru uživamo 1 dan na teden samo grozdje in nič drugega, bolje rdeče kot belo, do 2 kg, od jutra do 15 h, potem pa svetujem pitje samo vode, čim bolj naravne izvirske vode. Do 2 litra na dan, vaše telo se bo močno prečistilo in regeneriralo. Kateri dan v tednu izbrati? Najbolje je tisti dan, ko se luna menja (mlaj, polna luna, prazna luna, krajec).

Za regeneracijo telesa in krepitev ledvic je zelo pomembno piti sok zelene, vsaj 2 deci dopoldan, ali sok rdeče pese. Sok zelene bo krepil intenzivno ledvice in želodec, sok rdeče pese pa ledvice in srce, lahko izberemo in uživamo en teden enega, en teden drugega.

Zelo pomembno je, da oseba ki želi okrepiti ledvice, uživa stročnice, tudi če naj bi bile slednje prav kontra-indikacija

za putiko, ampak temu ni tako. Živilo, ki je ledvicam najbolj podobno, je fižol. Fižol je pol beljakovina, pol ogljikov hidrat, vsebuje veliko cinka in bakra, ki urejata hormone, estrogen, progesteron, testosteron. Lahko bi rekli, da stročnice delujejo proti libidu! Manjša kot je stročnica, lažje je prebavljiva. Zato za krepitev ledvic zberite za kosilo solato ali radič in fižol in za popoldansko malico tudi, skratka 2x na dan uživajte fižol (Mung in Azuki, sta v tem primeru najbolj primerna). Ljudje preprosto pozabijo uživati stročnice, saj menijo, da napenja. Povem vam, da ne bi bilo težav z libidom, če bi ljudje uživali 2x na dan stročnice čez celo življenje. Ko stročnica napenja, ni kriva stročnica, ampak črevesje.

Pazite na ledvice!

Meridiana ledvic in mehurja se aktivirata popoldan od 15h do 19h. Zelo pomembno je, da oseba, ki trpi za putiko, ne obremenjuje svojih ledvic s poznimi in obilnimi večerjami, v bistvu mora biti v tem primeru večerja zdrava – ki telo ne zakisa. To pomeni, da mora biti to zelenjavna juha (koromač, korenje, zelena, brokoli, cvetača, blitva, zelena). Samo zelenjavna in bazična enolončnica bo zagotovila našemu telesu miren počitek čez noč z ustrezno regeneracijo.

Ledvice imajo čez noč delo, da naše telo čistijo in razkisajo, če jih ne želimo obremenjevati, ampak tudi ne stradati, potem svetujem, da se zvečer uživa enolončnico, ki nahrani telo (cvetača-srce, zelena in blitva ledvice, korenček vranico, koromač jetra in brokoli pljuča). Če želimo, da telo shujša in suho tudi ostane, ga moramo hraniti, s stradanjem bomo dosegli samo jo-jo efekt, ki absolutno še bolj obremenjuje ledvice in srce, zato se temu izogibajte.

