

PROSTATA V NATUROPATIJI

Erika Brajnik, naturopatinja

www.saeka.si



Foto: Nataša Kralj

Težave s prostato ima vsak drugi moški v Republiki Sloveniji. Prostata je žleza, ki se nahaja pod mehurjem, velika je kot oreh, vendar po 50 letu starosti se njen obseg začne večati. Zato začne pritiskati na mehur, moški tako čutijo nujno, da pogosteje urinirajo, curek ni več tako močan, vedno jih tišči v spodnjem delu mehurja. Vzroka, zakaj se prostata tako zelo povečuje, saj se pred 50 leti ni tako povečevala, znanost ne pozna. Dejstva so pa ta, da vedno več moških uporablja dnevne vložke in plenice, ki jih pred 20 leti na trgu sploh ni bilo, saj ni bilo potrebe po njih.

Znanost navaja, da naj bi bil krivec za takšno vedno večje povečanje prostate onesnaževanje, slaba telesna aktivnost, slabe prehranjevalne navade in stres, ki vplivajo na hormone in se zato prostata večja.

Tudi sama sem tega mnenja, ampak, jo, kako naj si človek pomaga? Kako naj zmanjša smog, stres, kako naj moški krepí sam doma svojo prostato, da ne bo imel več težav oziroma čim manj.

Nekaj rešitev jih nudi tudi naturopatija. Ker stres in nepravilna prehrana vplivata prav na testosteron, ki je hormon, ki služi, da je moški, moški! Saj mu krepí lase; če mu testosterona primanjkuje, mu lasje izpadajo, skrbi za mišični tonus, skrbi za moč telesa, večji libido in skrbi za dober spanec.

Moški zaužijejo veliko alkohola, se prenaledajo z belo moko, mlečnimi izdelki in sladkarijami, sami šibijo hormone in prostato, tako se zmaliči tudi njihova moškost!

5 živil in mineralov, ki spodbujajo produkcijo testosterona v telesu in prostato:

1) Jajce- jajce vsebuje veliko holesterola, iz katerega nastane testosteron. Svetujem, da zaužijete vsaj 3 domača jajca na dan. Naj bodo domača jajca, kjer kokoš ni uživala antibiotikov! Jajca uživajte raje popoldan s kuhano zelenjavo, da ne bi posegali po sendvičih popoldan.

2) Uživajte veliko vitamin D, saj je hormon in pomaga urejati hormone v telesu, imunski sistem in seveda tudi produkcijo testosterona.

3) Uživajte veliko cinka, ker spodbuja produkcijo testosterona, zato toplo svetujem uživanje stročnic, ker so polne cinka in krepijo prostato! Uživajte fižol, lečo, čičeriko ali grah vsaj 3x na dan, gotovo vedno v enolončnici za večerjo.

4) Uživajte veliko magnezija - 400 mg na dan, saj magnezij skrbi za mišice, za mišični tonus, za srce, za možgane. Magnezij je mineral, ki razkisa telo, ki zmanjša stres v telesu, saj pomiri hiperaktivne možgane in preveč razdraženo srce. Živila, polna magnezija, so špinata, solata, bučna semena.

5) Uživajte b kompleks vitamin, ki pomaga pri celičnem dihanju, da se organ lahko lažje obnavlja, vitamin B6 sodeluje pri sintezi holesterola in testosterona. Veliko vitamina B6 je v stročnicah. Veliko moških ne uživa stročnic, ker pravijo, da jih napenja.

Stročnice so zelo zdravo živilo za prostato, napenja samo, če je črevesje v disbiozi. Torej, če so poraščeni patogeni mikroorganizmi, takrat se pa tudi prostata preveč povečuje. Fižol, ki ne napenja, je Mung in Azuki, ker sta majhna in lažje prebavljiva. Kako pa narediti s poraščenimi mikroorganizmi? Te se navadno pobije tako, da se jemlje dobre bakterije, ki ustvarijo trajne kolonije v črevesju in tako vplivajo na mehur in prostato. Kolonije dobrih bakterij ubijejo patogene mikroorganizme, tako lahko organ prejme dovolj kisika in krvi, stene organov so bolj prožne, se lažje obnavljajo in so bolj zdrave.

Veliko znanstvenih študij pravi o tem, kako črevesna mikrobiota vpliva na zdravje prostate. Poleg tega je črevesje sedež imunske inteligence organizma, ki pomaga telesu, da se kronična toksemija/vnetje telesa/ ne prelevi v degenerativno, torej, da ne nastane rakavo obolenje.

Kako si lahko še moški pomaga ob težavah s prostato? S samomasažo refleksne točke na stopalu, pod gležnjem na notranji strani stopala (kot na sliki).

Pomembno je, da masiramo to točko vsak dan 5 minut na vsaki nogi. Vzamemo eno mastno kremo ali olje, naredimo pest in z členki masiramo točko pod gležnjem na notranji strani stopala. Masiramo s členki, pritisniti moramo tako, da malo boli. Ta točka je za celotno naše telo in za energijo prostate zelo pomembna. Ta točka stopala ne sme biti mrzla in vlažna, koža ne sme biti

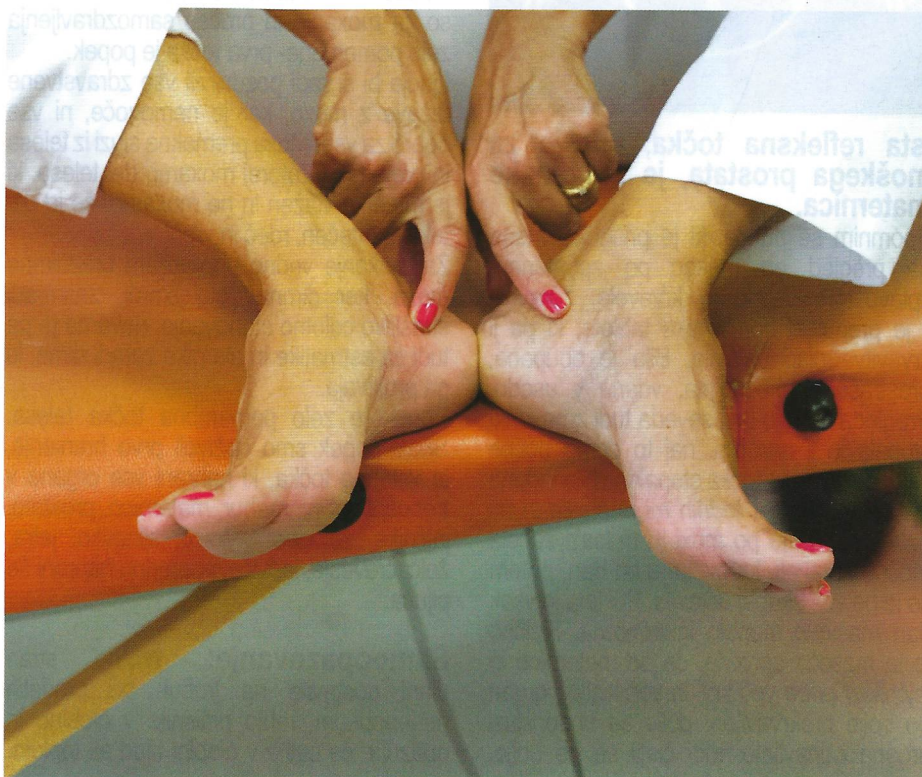
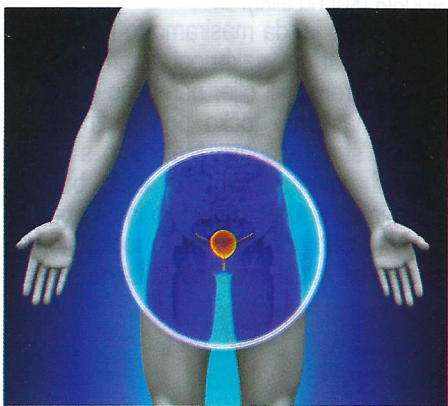


Foto: Jurij Bizjak

popokana, suha, razpokana. Na tem mestu ne sme biti popokanih kapilar ali drugih znakov. Kajti iz optike samoopazovanja vsak takšen znak kaže na šibkost prostate. Masirati moramo vsaj 5 minut vsako nogo, pritisniti moramo toliko, da malo boli. Če je ta predel mrzel in vlažen, bomo porabili kar nekaj časa, da bo energija stekla. Da energija steče, nam pa pove, ko postane ta del rdeč in topel. Lahko tudi malo nabrekne. Se mi je že zgodilo, da je ljudem nastal mehur na tem predelu od masaže. Ko nastane mehur, to ne kaže na izredno šibkost kože na tem predelu, ampak kaže na to, da je urogenitalni del šibak in se njegovo šibko energetsko stanje kaže skozi refleksno točko stopal. Kaj nam telo govori, ko se mehur naredi na tem mestu stopala? Ker je mehur poln vode, to pomeni, da prostata ni dovolj močna in da ne utegne pravilno uravnati vode v telesu. Zato pa moški potrebujejo vložke po novem! Moške vložke! Predrite mehur, počakajte da se koža zaceli in potem začnite masirati to mesto. Dokler boli, je potrebno masirati.

Po večini se naredi samo rdečica in predel nabrekne, kar zelo boli. Mnogi ljudje se pri tem ustrašijo, a zaman. Moj nasvet je, naslednji dan dodamo na členke več kreme in začnemo masirati bolj nežno. Ko energija steče, bolečina popusti in lahko bolj pritisnemo, vedno pritisnemo toliko, da malo boli.



Ista refleksna točka, kot je za moškega prostate, je za ženske maternica.

Spomnim se punce, ki je prišla do mene na pregled en mesec po spontanem splavu. Se vedno je krvavela, zdravnik ji je predpisal hormonske tablete, ki pa ji krvavitve niso ustavile. Bila je obupana, prestrašena, brezvoljna, vdana v usodo. Pregleda sem jo in ji seveda tudi zmasirala stopala in ji naročila, naj to doma počne vsak dan. Njena točka stopala je bila ledena in vlažna. Po par tednih mi je pisala in mi povedala, da je po moxi in masaži začela močno krvaveti, krvavela je en dan, potem se je pa vse skupaj ustavilo. Pol leta je vsak dan masirala stopalo in zanosila. Fizično je ta masaža sprožila, da do maternice in jajčnikov pride več krvi in več kisika, organ bo bolje prekravljen, bolje se bodo sluzi organa obnavljale, tudi čistil se bo bolje.

Tako preprečujemo nastanek cist, miomov, endometrioz, povečane prostate itd.

Nekaterim ženskam sproži omenjena masaža izcedek, drugim menstruacije, tretjim vnetje, vendar je to proces čiščenja. Masaža stopala na tej točki je stotine ljudem pomagala pri urejanju neredne menstruacije, vnetju mehurja, hipertenziji, težavami z ledvicama, zanositvi, prostatitisu, težavami z erekcijo, vaginalnimi vnetji, suhi nožnici, sesedanju mehurja, endometrioz, policističnim jajčnikom, pogostim vnetjem mehurja itd.

Pomembno je tudi, se si sami sebe masiramo, saj tako prevzamemo odgovornost za svoje zdravje: jaz sem tisti, ki se moram masirati vsak dan, jaz sem tisti, ki želi biti zdrav. Če tega ne naredim, sem sam kriv, ni maser ali nekdo drug, ki bi me mora masirati.

Na takšen način se sproži vsak dan proces samozdravljenja v telesu, torej z željo po zdravju!

Spomnim se fanta, 28 let, ki je imel težave z erekcijo in s prezgodnjim izlivom. Pridno si je masiral stopali 2 meseca vsak dan in užival živila, ki krepijo prostato in tako odpravil težavo brez tablet ali česa drugega.

Veliko moških si je pomagalo pri povečani prostati z opisano masažo.

Poleg vsega omenjenega svetujem po masaži stopal še moxanje na popku 20 minut 30 dni vsak dan.

Že 20 let uporabljamo moxo na sebi in na strankah za aktivacijo procesa samozdravljenja. Moxa je zelo močno zelišče, ki se sestoji iz divjega pelina, nase vleče vlago in toksine iz telesa. Pravijo ji tudi toplota, ki zdravi, saj je res zelo topla, doseže do 500 stopinj. Zato direktnega stika s kožo ni. Poznamo nekaj vstopnih točk, ki so za moxanje in proces samozdravljenja zelo pomembne- prva točka je popek.

Ljudje bi si radi pozdravili vse zdravstvene težave z moxo, kar je nemogoče, ni vse dobro za vse. Moxa premakne sluzi iz telesa in greje telo. Zatorej moxamo del telesa, ki je mrzel in vlažen in ne moxamo, če je del telesa zatečen, rdeč in vroč!

Za moxanje vedno uporabljam brezdimno moxo, ker dimna zelo smrdi, zasmradi strašljivo celotno stanovanje, nevarna je pa tudi za astmatike in alergike zaradi dima, ki ga proizvaja.

Popek je zelo pomembna točka telesa. Skozi popek smo doživeli prvo hranjenje, je vstopna točka, ki nahrani vse organe v trebušni votlini, mehur, maternico, prostato, jajčnike, želodec, vranico, slinavko, jetra, žolč, črevesje, ledvice, posredno nahrani še pljuča.

Samoopazovanje: hrbtno stran dlani postavite na trebuh po predelih nad popkom, rahlo pritisnite v globino in opazujte če čutite v globini hlad ali toploto.

Hlad, ki ga začutite na tem predelu, je hlad želodca. Velikokrat imajo ljudje, ki imajo težave z želodcem, trd in leden želodec kot kamen. Potem postavite isto dlan na desno od popka, hlad in trdoto, ki jo boste začutili na tej strani, je od jeter. Potem greste na levo stran, isto testirate, trdoto in hlad - na levi strani je od vranice. Pod popkom je hlad vezan na deficit uro-genitalnega dela, ta je zelo pogost!

Če je trebuh vroč, ga ne moxamo. Velikokrat se zgodi, da je koža topla na površju, v globini je pa čutiti ledeni mraz.

Kaj je pravzaprav ta hlad, ki ga začutimo v globini? To je sluz, ki obdaja organe, zaustavi prekrvavitev, organ dobi maj krvi, manj kisika, slabše dela in se počasi hladi. Kaj je ta sluz? To so lahko ciste, miomi, maščevje, fibro-ematozno tkivo itd.

Veliko parov, ki ne more zanositi, je zanosilo z moxanjem na popku, veliko punčk z amenorejo ali pa, ki so imele neredno menstruacijo, so si jo uredile z moxo.

Ko je vnetje, ko imamo vročino, praviloma ne moxamo, kajti takrat vladata v telesu toplota in vnetje. Na popku ne moxamo otrok, z moxanjem začnemo s 14 letom oziroma, ko ima oseba nad 45 kg.

Ko smo preverili trebuh, vstavimo v popek sol, toliko, da popek prekrije in začnemo moxati. Najprej grejemo samo sol, ta lahko kristalizira, lahko postane vlažna ali pa celo mokra, to je odvisno od vlage v našem telesu. Več vlage kot je v telesu, bolj bo sol postala vlažna.

Sol grejemo, dokler nas ne zapeče, na začetku bo to trajalo dolgo, preden se bo sol segrela, po dveh tednih vsakodnevnega moxanja pa bo ta postopek hitrejši. Ko se popek ugreje, nadaljujemo, tako da narišemo kot nekakšen križ ob popku, se pa ne oddaljimo od popka. 30 dni moxamo popek vsak dan 20 minut. Pri moxanju je potrebno doseči globino, da steče energija po organu prostate, ki je, če je v deficitu, mrzel in vlažen.

Popek je točka, preko katere lahko razumemo bolje same sebe; je točka, kjer smo doživeli prvi akt ljubezni, prvo hranjenje; je točka, preko katere pretrgamo popkovino, družinske bolezenske predispozicije, karmo itd. Zato ima moxa na popku zelo močan in zelo globok pomen za vsakega posameznika. Vsak lahko napiše svojo zgodbo o moku, svoj mesec prečiščevanja telesa, misli in duha. Saj prav to predstavlja moxa na popku. Pot do sebe, v globino, v svoje emocije strahu. Moxajte vsak dan ob isti uri, lahko si tudi pišete dnevnik emocij en mesec vsak dan. Pred moxanjem si napišite eno misel, en stavek. Ta dnevnik vam bo služil v življenju, ker vas bo spomnil na vaš proces čiščenja.

Lepo krepite svoje telo z naturopatijo, veliko vas lahko nauči, bolje se boste spoznali in razumeli.