

Rdeča pesa je bomba

Erika Brajnik, predstavnica svetovne naturopatske federacije WNF za Evropo, v svojem naturopatskem centru Saeka pomaga ljudem, tudi ko se nanjo obrnejo zaradi slabokrvnosti. Preprosto pojasni, da se železo najlažje absorbira, če je človeško telo v ravnovesju.

Sprašuje: **KLAVDIJA MIKO**
Foto: **NATAŠA KRALJ**

Vemo, da je pomanjkanje železa najpogostejši vzrok slabokrvnosti, ki se nemalokrat pojavi v puberteti in pri ženskah v rodnem obdobju – raven železa v krvi se običajno zniža med menstruacijo. Zakaj ga človeško telo potrebuje?

Organizem potrebuje železo, ker prenaša kisik po telesu in razkisa telo prek pljuč. Če ga imamo dovolj, se pljuča čistijo in posledično tudi naše telo. Železo nam holistično gledano daje moč, nas dela Zemljane, krvave, daje nam energijo in odločnost za obrambo. Tudi določeno zdravo mero agresivnosti.

Bržkone obstajajo smernice priporočenega dnevnega vnosa za odraslega človeka?

Glavna težava železa je njegova absorpcija. Je najpomembnejši mineral telesa in da se lahko pravilno vsrka, potrebuje zdrave ledvice in vranico, pH telesa mora biti optimalen, kalcija in magnezija mora biti dovolj ... Vsakega minerala mora biti ravno prav, denimo tudi kalija in natrija. Drugače rečeno, železo je v našem telesu kot akvarijska ribica, ki potrebuje točno pravo temperaturo za življenje, kar pomeni zdravo telo za absorpcijo. To je dandanes pri vsem onesnaževanju, tudi duševnih pritiskih, tako rekoč nemogoče. Železo nas dela konkretne, njegovo pomanjkanje nas dela abstraktne. Denimo, internet je simbol abstraktnosti, ki nas oddaljuje od naše esence – človek.

Zaradi pomanjkanja eritrociti, rdeče krvničke, po krvi manj učinkovito pre-

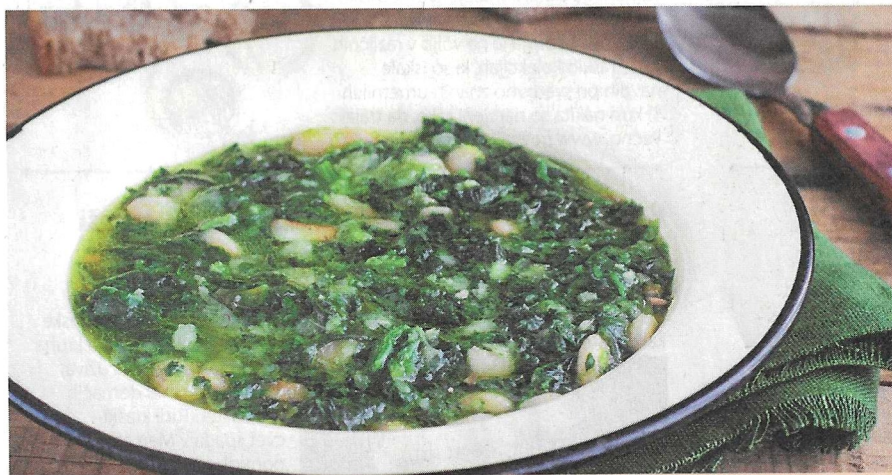


” Fižol in česen uživam vsak dan. Posebno zvečer zaužiti česen ureja prebavni trakt, je proti kandidi, krepi želodec.

našajo kisik. Posledica je primanjkljaj energije. Kateri so najpogostejši vzroki za pomanjkanje železa?

Prvi in edini je, da se zaradi disbioze, neravnovesja mikroorganizmov v prebavnem traktu, železo ne vsrkava. Ob tem naj dodam, da ga imamo lahko tudi preveč. V tem primeru so »kriva« jetra, ki ne delujejo pravilno.

Ljudje z blago ali počasneje napredujočo slabokrvnostjo pogosto ne zaznajo simptomov, ki bi utegnili signalizirati na pomanjkanje. Kako nam telo sporoča neravnovesje železa?



RECEPT ZA DOBER TEK ERIKE BRAJNIK

Juha iz špinače in fižola

Potrebujemo:

špinačo

fižol

oljčno olje

Priprava: Na oljčnem olju prepražimo na koščke narezano špinačo. Nato dodamo fižol, ki smo ga namakali čez noč. Prepražimo vse skupaj in zalijemo z vodo. Kuhamo še približno pet minut, da se okusi prepojijo.

(Vir: www.saeka.si, naturopatski center Erike Brajnik Saeka)

Utrujenost je znak, da se ne vsrka v telo. Če verjamete ali ne, iz mineralogramov, ki kažejo na stanje mineralov, je razvidno, da 99 odstotkov odraslih trpi za motnjo absorpcije železa. Zato so vsi tako utrjeni in nimajo dovolj energije. Zakaj se ne vsrka? Ključ je v prebavi. Vedno, ko sem ljudem pomagala urejati težave s hudo anemijo, tudi takim, ki so potrebovali dodatek intravenozno, smo to rešili z ureditvijo prebave in brez dodatkov železa.

Ali nam pri dvigu ravni železa pomaga to, katera živila izbiramo, da bi se kar najbolj izognili morebitnemu pomanjkanju?

Pomembna je prebava. Posebno priporočljivo je uživati zdravo večerjo, denimo enolončnico, ki vsebuje brokoli za krepitev vranice, fižol in blitvo, ki krepi ledvice, in koromač, ki čisti kri.

Česa vi v tem obdobju nikakor ne izpustite z jedilnika za dobro počutje?

Fižol in česen uživam vsak dan, sploh česen zvečer, ker ureja prebavni trakt, je proti kandidi, krepi želodec in tako naprej.

Ko sem poslušala vaše spletno predavanje o železu v naturopatiji, ste med drugim opozorili na zakisanost telesa. Najbolj jo povzročajo bela moka, sir in beli sladkor. Zato imamo veliko kalcija ali magnezija, kar moti absorpcijo železa. Kako ga telo še lažje vsrkava?

Rdeča pesa je bomba za absorpcijo železa, ker tudi čisti črevesje. Popijmo tri decilitre soka dopoldne ali dva decilitra popoldne. Ključ ni v dodajanju železa ali uživanju živila, ki vsebuje veliko železa, ampak je ključno urediti prebavo in okrepiti ledvice ter vranico.