

REFLUKS V NATUROPATIJI

Erika Brajnik, naturopatinja

www.saeka.si



Foto: Nataša Kralj

Približno 15 % ljudi na svetu trpi za reflukso, vendar statistika močno niha po kontinentih in državah sveta od 2,5 % na Kitajskem, do 51 % v Grčiji, pri nas smo na 15 % približno, torej v Evropi. Kaj sploh je refluks? Refluks se pojavi, ko kisla želodčna kloridna kislina seže po požiralniku gor in seveda povzroča pekoči občutek. Zato človek, ki trpi za reflukso, raje spi s privzdignjenim vzglavnikom.

Kaj privede do refluksa in zakaj imamo takšna statistična nihanja po svetu glede obolevnosti?

Po mojem osebnem mnenju je seveda glavni krivec prav nepravilna prehrana. Želodec je tisti, ki proizvaja želodčno – kloridno kislino, če je ne proizvaja pravilno, da je je preveč, potem trpimo za reflukso. Torej je refluks samo simptom disharmonije, oziroma deficita želodca.

Lahko se rodimo z genetsko šibkim želodcem, in če pretiravamo preveč s krompirjem, mlečnimi izdelki, bananami in ogljikovimi hidrati popoldan, potem lahko uničimo pH želodca. Sladko je najbolje, da uživamo samo zjutraj za zajtrk, medtem ko bomo za večerjo uživali samo enolončnice, ki bodo najbolj nahranile šibak želodec. Vem, da

veliko strokovnjakov priporoča prav banano, češ da naredi oblogo na želodcu, vendar banana ima visok glikemični indeks, začasno ustvari bariero, dolgoročno pa uničuje pH želodca. Zato banane toplo odsvetujem. Drugače bi bilo s platano, ki ima bistveno nižji glikemični indeks, vsekakor je sadje sladko, zato priporočam, da se ga uživa dopoldan.

Naš želodec mora skrbeti, da razkuži vsa živila, ki pridejo v naše telo, zato mora biti pH želodca zelo kisel 2, ne sme biti pa preveč kisel, drugače nastopi refluks.

Uživanje sladkorjev, sploh rafiniranih sladkorjev, in hrane, ki sproža močna izulinska nihanja (sir, rafinirana moka, sladkor itd.) zmanjša pH želodca, tudi uživanje mrzlih pijač ni dobro za želodec, saj mora mrzlo pijačo želodec najprej segreti na telesno temperaturo in pri tem izgubi veliko energije.

Naš želodec sprejme hrano, jo premeša, seseklja, predela in asimilira v telo. Holistično gledano želodec sovпада s tretjo čakro, človek mora pogoltniti določeno situacijo, določeno osebo, določeno opravilo. In ta emocija ostane na želodcu. Zato lahko trdim, da vse težave, ki jih otroci imajo z želodcem, so emocionalne in ne fizične, izvirajo iz emocionalne stiske, ki je ne znajo izraziti ali pa si je ne upajo izraziti. Moja 12-letna praksa to trditev potrjuje, tudi naturopatsko

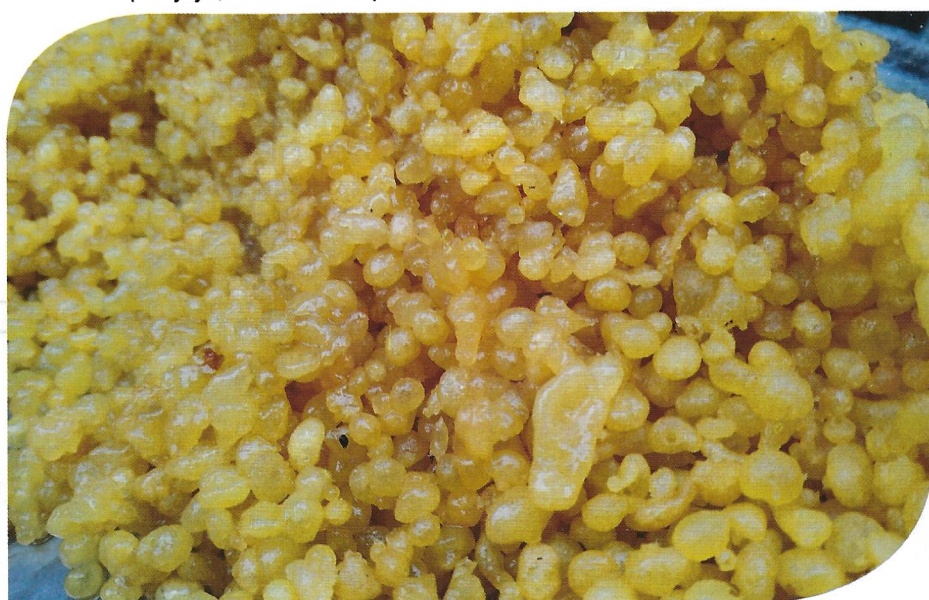
gledano, otroka vedno obravnavamo z mamo do 11. leta starosti.



Brinovo olje masiramo po trebuhu zvečer pred spanjem.

Ko mama dela na sebi, je otroku za 30 % bolje.

Samo pomislimo, kako bo mali otrok rekel mami ali očetu, da se ne strinja z njihovim obnašanjem (recimo, da kadijo v avtu), težko vendar njegove emocije mu narekujejo, da nekaj ni v redu, zato se močna in dolgotrajna stiska lahko prelevi v fizično motnjo. Emocija stiske je dobesedno povezana z občutki krivde. Kriv sem, da nisem takšen, kot drugi pričakujejo od mene, kriv sem, da ne rečem, kaj me moti, kriv sem, ker nisem tak kot sestra, kriv sem, ker je mama žalostna zaradi mene itd.



Proso v obliki kaše krepi prebavo.



Za odpravljanje refluxa sok zelene zaužijemo zjutraj ali dopoldan.

Občutek krivde je prastara emocija, globoko zakoreninjena v človeški podzavesti, s katero nekateri manipulatorji upravljajo in pijejo energijo sočloveku, hote ali pa neho.

Ker naturopatija deluje celostno, se uporablja za odpravljanje bolečin pri otrocih vedno tudi Bachovo cvetno esenco Pine (bor), ki odpravlja občutke krivde.

Kot drevo bor, ki se lahko spremeni zaradi krute okolice, se tudi človek mora zavedati, da nobeden ni perfekten. Da v življenju obstajajo vzponi in padci. Naj postanejo napake kot priložnost za rast. Brez občutkov krivde!

Vse bolečine v trebuhu otrok odpravljamo z masiranjem cvetne esence Pine po trebuhu, predel od popka zgoraj 33 krogov v smeri urinega kazalca, 10 kapljic, ki jih vmešamo v olje, lahko olivno.

Poleg omenjene cvetne sence in jedilnika pomaga za odpravljanje refluxa sok zelene, ki ga zaužijemo zjutraj ali dopoldan.

Zelena vsebuje veliko vlaknin, zato niža holesterol. Je polna vode, vsebuje veliko kalija, magnezija, kalcija, fosforja, vitamina C, E, K, B, je polna antioksidantov. Zelena je odlična, ker ščiti sluzi želodca, je prav zdravilna zanj. Krepi prebavo, odpravlja zaprtje, odpravlja vnetje v telesu, sploh je blagoslov ob gastritisu. Niža krvni tlak, odpravlja napenjanje v prebavnem traktu. Ščiti možgane, ker zmanjša vnetje v telesu. Učinkovina zelene je sedanin, ki odpravlja napenjanje v prebavnem traktu.

Smuti iz zelene

Zelena – 2 stebli
Jabolko – polovica

Zelena je izjemna, saj prečisti telo kislin in kristalov, ki se nahajajo globoko v tkivih. Zelena izvede kelacijo iz telesa, predvsem aluminija in živega srebra. Zelena vsebuje veliko vitamina C, ki je antioksidant. Zelena okrepi imunski sistem. Elektroliti v zeleni prečiščujejo telo in pomagajo, da toksini zapustijo telo, saj vodijo kisik v celice.

Zelena vsebuje pravo ravnovesje natrija in kalija, zato ohranja ravnovesje tekočin, krepi ledvice, jetra in želodec. Razstruplja, deluje protivnetno, razkisa telo, zaradi velike vsebnosti vlaknin pomaga pri presnovi sladkorja, vsebuje veliko C vitamina in kalcija.

Poleg zelene je pomembno živilo za krepitev želodca brin.

Juniperus communis, navadni brin krepi 3. čakro in bolečino v želodcu, predvsem brinovo olje, ki ga masiramo po trebuščku zvečer pred spanjem, 33 krogov v smeri urinega kazalca. Ko pomasiramo, postavimo na trebušček še oblogo iz voska, ki krepi želodec, saj vsebuje 111 zdravilnih učinkovin.

Zdravilno moč brina za krepitev želodca je poznal še Sebastijan Kneipp. Olje brina deluje protivnetno, razkužilno, aktivira cirkulacijo, ureja prebavo, pomirja prebavo, krepi jetra, odvaja odvečno vodo iz telesa in se uporablja celo prti revmi.

Dobro ga je masirati po trebuščku, lahko pa ga tudi uživamo, odrasli 3 kapljice na žličko medu zjutraj po zajtrku, otroci 1 kapljico. Svetujem vam, da kupite domač brin, ne eterično olje!

V veliko pomoč razdraženim in lahko tudi razjedenim sluzem želodca so tudi dobre bakterije, takšni sevi, ki delujejo sistemsko na sluzeh želodca, jih celijo, pomirjajo in ubijejo poraščene patogene bakterije, predvsem sev, ki dela na sluzeh želodca - *Saccharomyces Boulardii*, 2 kapsuli po kosilu.

Bakterijsko, probiotično kuro je smiselno uživati 2 meseca s takšnim živili, ki krepi prebavo, kot je prosena kaša in sladko ter sadjem samo za zajtrk, žita za kosilo, zelenjavo za večerjo, brez mlečnih izdelkov. Tako bo tudi vaš refluks odšel isto, kot se je pojavil.

www.saeka.si



Bachova cvetna esenca iz bora odpravlja občutke krivde.