

HEMOFILIJA V NATUROPATIJI

Erika Brajnik, naturopatinja

www.saeka.si



Foto: Nataša Kralj

Hemofilija je prirojena bolezen, za katero zbolijo predvsem moški. Kako uravnavamo takšno zdravstveno stanje v naturopatiji? Predvsem tako, da vzpostavimo homeostazo telesa, saj kot bomo videli, je kvaliteta naše krvi odvisna od vseh glavnih organov našega telesa: srca, pljuč, jeter, ledvic, vranice.

Kri je za naše telo esenca življenja, saj je kanal, skozi katerega teče hrana, ki hrani in drži pri življenju celo naše telo. Kvaliteta naše krvi je zelo pomembna. Srce in ožilje sta tesno povezana, kri, ki se pretaka po srcu in ožilju, ne sme biti pregosta, drugače se srce hitreje utruja, ker mora pumpati gosto kri. Ko je vranica šibka, težko prečisti kri, zato je njena kvaliteta velikokrat pregosta. Ko so ledvice prešibke, oskrbijo kri s premalo vode, v tem primeru je kri pretežka, s premalo vode, plazma je zelo gosta. Če so pljuča šibka, je v krvi premalo kisika in tako zgubi na svoji dinamičnosti. Če so jetra prešibka, je kri težka, polna eritrocitov, prenasočena je.

Vidimo, kako je produkt krvi tesno povezan z vsemi organi našega organizma. Če smo rojeni s prirojeno genetsko težavo, moramo še toliko bolj paziti in se truditi, da vse organe

pravilni nahranimo, da lažje v telesu vzdržujemo homeostazo. Zato bomo pri takšni diagnozi nenehno pazili, da svoje telo pravilno uravnavamo. 80 % vpliva na naše zdravje imajo 3 stvari: prehrana, športna aktivnost in spanje!

- Ko so jetra šibka, težko zjutraj vstanemo, zvečer se ne moremo spraviti v posteljo in sredi noči se radi zbudimo preznojeni.
- Ko so ledvice šibke, čutimo nenehno utrujenost skozi celi dan in potrebujemo veliko spanja.
- Ko je vranica šibka, so misli tako nekontrolirane, da ne utegnemo zaspiti, ker misli ne zapustijo naše glave.
- Ko je srce preveč šibko, zvečer zelo zgodaj zaspimo, lahko že ob 20h, vendar se tudi zelo zgodaj zbudimo ob 4h ali 5h in se radi spotimo prav v predel med prsmi.
- Ko so pljuča šibka, veliko kašljamo predvsem ponoči, čutimo hlad zadaj med lopaticami.

Kako vzdržati homeostazo, kako telo pravilno nahraniti?

Jetra potrebujejo v spomladanskem času veliko čaja iz koprive, sveže koprive, ki je polna železa in kvalitativno prečisti kri, spijemo ga po 1 liter na dan, v kropu pustimo svežo koprivo 4 minute. Ne smemo pretiravati s hrano, ki obremenjuje jetra, to je kava, čokolada, sir in oreščki. Na jedilniku privilegirajmo sveže grenčine, regrat, koromač, artičoke, radič.

- Srce potrebuje veliko sadja, predvsem zjutraj za zajtrk, si privoščimo svežino kot je en velik krožnik poln sezonskega svežega sadja in odstranimo iz mize kruh, ki dela kri težko, jo gosti.
- Ledvice potrebujejo moč, ki jim jo daje fižol, ki ima tudi podobno obliko, ali pa jajca, saj ta živila telo grejeta in aktivirata stagnacijo tekočin v telesu, tako bo tudi srce pravilno prekravljeno oziroma z več energije.
- Ko je vranica šibka, naj bo na jedilniku dobro sladko živilo za zajtrk, kot je prosena kaša s cimetom in medom, ki nahrani

vranico in učvrsti kvaliteto tkiv, tudi tistih snovalnih.

- Ko so šibka pljuča, potrebuje telo veliko kurje juhice, ki je pravi regeneratorski za pljuča, odsvetuje se pa mlečne izdelke, krompir, banano in oves, ki močno služijo telo.

Konkretno kaj telo potrebuje, da proizvaja čimbolj kvaliteten kri, kar se lahko da glede na genetsko prirojeno bolezen?

Odgovor je, kraljevski zajtrk in siromaško večerjo.

Ko zjutraj vstanemo, moramo zaužiti veliko sadja da osvežimo telo, lahko tudi najprej spijemo 3 deci vode, potem sadje in nato pa sladki del zajtrka, saj ga bomo najlažje porabili čez celi dan.

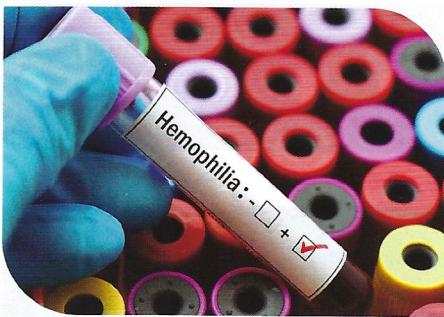
Za kosilo je pomembno, da zaužijemo celoten obrok: žito, zelenjavo, stročnico in meso ali ribo. Med žiti je najbolj zdravo žito za kri ješprenj, ki jo hladi. Popoldan in zvečer pa bazično zelenjavno enolončnico ali poleti solato brez ogljikovi hidratov.

Za večerjo se ne smemo prenaledati, saj morata telo in prebava leči k počitku razbremenjena. Zavedati se moramo, da kraljevske večerje pomeni bolezen po 40. letu starosti!

Popiti je tudi treba vsaj 2 litra tekočine na dan od katerega 1 liter koprivinega čaja in 1 liter vode ali pol litra vode in krožnik kokošje juhe.

Ko bomo zvečer malo pojedli, bomo gotovo tudi lažje spali, skrbeti je potrebno za higieno spanja, spati vsaj 7 ur na noč.

90 % serotonin, hormona sreče, se proizvaja v črevesju, le-ta je antagonist melatonin, ki uravnava naše spanje. Če bomo obremenjevali naše telo in črevesje z obilnimi večerjami, bomo sprožili v črevesju preveč putrefacije in fermentacije, saj bi morali čez noč telo počivati in se regenerirati, tako si posledično otežujemo tudi spanje. Stres v prebavi se kaže v glavi in obratno, je začaran krog, zgornji in spodnji



možgani so tesno povezani. Celo več, nevronske povezave ščitajo iz črevesja v prebavo in ne obratno, zato pa rečemo, da 90 % bolezni ima svoj začetek v črevesju. Kvaliteta krvi je odvisna tudi od kostnega mozga, na čigar imunski odziv vplivajo tudi dobre bakterije, ki nastajajo v črevesju: Laktobacili in Bifidobakterije. Poleg vsega naštetega vpliva na naše zdravje, na homeostazo in na kvaliteto krvi tudi športna aktivnost, ki nasiči s kisikom pljuča, nas razkisa in okrepi telo. Potrebno je vedeti, da sedeči stil življenja ni normalnost, ampak je vzrok velike večine bolezni, in da to stanje poslabša že obstoječe prirojeno zdravstveno stanje.

Ko kupimo novo televizijo ali fotelj, bi morala na njem biti oznaka: Pozor, pretirana uporaba povzroča smrt! SZO meni, da sedeči stil življenja povzroča letno 2.000.000 smrti na svetovni ravni, in je odgovoren za 10-16 % diabetesa, raka debelega črevesja in raka na prsih, in je kriva za 22 % vseh srčnih infarktov na svetu. 70 % odraslih Evropejcev ne dosega normalnih nivojev minimalne stopnje aktivnosti, da bi lahko zagotavljali zdravje!

30 minut športne aktivnosti dnevno.

Šport je fizična aktivnost, ki predpostavlja tekmovalnost do nečesa drugega, antagonizem je pri športu ključen motivator posameznika. Cilj, izboljšanje fizičnega stanja posameznika, z dosego zastavljenega cilja. Določene fizične aktivnosti si lahko priučimo, to ni delo ali obveza, postati mora dobra navada, kot je umivanje zob. Na evropski ravni so vrednosti take: na 712.000.000 prebivalcev, smrtnost glede sedečega stila življenja je ocenjena približno 500.000 smrti letno. . Strošek napačnega, sedečega stila življenja v Evropi znaša

80,4 milijarde evrov letno in je direktno povezana z boleznimi, kot so diabetes, infarkt, rak na debelem črevesju in dojki. Vsekakor moderni stil življenja predpostavlja pretirano sedenje. Med leti 1994 in letom 2014 je procent delavcev, ki imajo sedeče delo, narasel iz 55 % na 67 %: 2/3 prebivalcev opravlja sedeče delo.

Športna aktivnost je ključna za ohranjanje psihofizičnega zdravja. SZO svetuje 150 minut športne aktivnosti na teden, to je dnevno 20 minut.

V Evropi je kar 26 % odrasle populacije neaktivne. Pri pubertetnikih v Evropi med 11. in 15. letom je kar 83 % premalo aktivnih! Sedeč način življenja in socialni status: 44 % vodilnih kadrov, 45 % zaposlenih, 39 % delavcev, 37 % brezposelnih, 27 % gospodinj. Med leti 1998 in letom 2008 se je debelost podvojila.

Sedeči način življenja je odgovoren tudi za smrtnost, ki je spodaj izražena v milijonih smrti na letni ravni:

1. Arterijska hipertenzija: 7,5
2. Kajenje: 5,1
3. Diabetes: 3,4
4. Sedeči način življenja: 3,2
5. Debelost: 2,8

Sedeči način življenja je krivec vsako leto za 3.200.000 smrti na svet in 360.000 smrti letno v Evropi.

Študija: Lack of exercise responsible for twice as many deaths as obesity,

Ekelund et al. American Journal of Clinical Exercise, 2015.

Študija: Effects of physical inactivity on major non-communicable disease worldwide: an analysis of burden of disease and life expectancy, Lee et al. Lancet, 2012.

Mentalno zdravje in sedeči način življenja

Disability Adjusted Life Years predstavlja 20 % težav z zdravjem v Evropi in ovira 1 osebo od štirih v določeni fazi življenja v Evropi. 83.000.000 ljudi v Evropi trpi za mentalnimi težavami. Veliko študij dokazuje, da sta fizična aktivnost in mentalno zdravje povezana in da fizična aktivnost zmanjšuje: depresijo, aneksijo, slabo samopodobo, psihološki stres. V Evropi stroški sedečega načina življenja znašajo 9,2 milijarde €.

“V Evropi je sedeči način življenja vzrok za: 6 % infarktov, 8 % diabetesa tipa 2.”

Zato je tudi ob hemofiliji pomembno, da izvajamo takšno športno aktivnost, kot sta tek in hoja, kjer šport ne sme biti nevaren, da se ne poškodujemo. Vsekakor bo predlagani celostni naturopatski pristop izboljšal kvaliteto bivanja obolelega.

Iščimo zdravje!

www.saeka.si



Probiotiki, imunski sistem in rak je knjiga, ki govori o tem kako krepimo svoje telo na enostaven način ter razloži kako črevesje deluje.

Poda vam nasvete, kako hraniti dobre bakterije.

Kako se opazovati.

Kaj pomeni zakisanost telesa.

Kaj zasluženost telesa.

Kako to odpravljamo.

Je kratka in jedrnata.

Knjiga je na prodaj v vseh knjigarnah Felix po Sloveniji ter na www.saeka.si