

LIMFA V NATUROPATIJI

Erika Brajnik, naturopatinja

www.saeka.si



Foto: Nataša Kralj

Limfatični sistem je v naturopatiji pomemben, tesno je povezan z organom vranica po kitajski tradicionalni medicini in pod organom želodec. Limfatični sistem je del imunskega sistema - MALT, ki je povezan s sluzmi in bezgavkami telesa, z njim je tesno povezano delovanje žleze vranice, slinavke, timusa, posredno pa hormonov, nadledvične žleze, ščitnice in obščitnice.

Limfa je bela tekočina, ki čisti telo toksičnih metabolitov kot podpornik krvi. Prvi stadij, ki nam pokaže, da limfa dela slabo, je celulit. Celulit so vnete tvorbe sluzi v limfi, ki zaustavlja pravilno čiščenje telesa in povzroča vnetje v telesu. Kdor ima po telesu celulit, lahko bi rekli, da ima slabši imunski sistem, telo se slabše čisti, obnavlja in regenerira. Poleg celulita, ki je zelo pogosta težava, prisotna sploh med ženskami, saj ta napade vsako drugo žensko, se deficit limfe kaže tudi v šibkem želodcu, ki je pod organ vranice. Gastritis, porast Helikobakter pylori, rana na želodcu, zadah, refluks, vse omenjene težave so tesno povezane s šibko limfo, ki zmanjša pH želodca zaradi zastajanja metabolitov. Slaba mikrocirkulacija limfe posledično ošibi tudi žile in krčne žile po nogah. Velikokrat je pri takšni osebi prisotna tudi inkontinenca. Ko je mikrocirkulacija slaba, nastane na obrazu takšne osebe tudi veliko gub. Kot vidimo, imam eno težavo in veliko simptomov.

Naj navedem konkreten primer

V mesecu januarju je prišla na pregled 50. letna gospa, po poklicu natakara, ki dnevno v službi streže vsaj 10 ur na dan. V začetnem pogovoru, ko sem jo vprašala, zakaj potrebuje naturopatki pregled, je rekla, da jo noge bolijo in zatekajo in da komaj zdrži celi dan na nogah. Vprašala sem, jo če je bila pri zdravniku, rekla je, da je zdravnik rekel, da stanje ni še tako hudo za operacijo, da naj še malo počaka. Skozi pogovor mi je tudi zaupala, da ima enega sina, vendar je v življenju imela že tri splave, zanosila je vedno, potem pa v prvih treh mesecih splavila. Nato je menjala ginekologa. Ko je v četrto zanosila, ji je sporočil, da mora ležati celo nosečnost, drugače bo spet splavila. In tako, leže 9 mesecev, je gospa donosila in s carskim rezom rodila.

Sledil je pregled z iridoskopom in vseh akupresurnih točk telesa. Takoj je bil očiten velik deficit vranice, koža gospe je bila mlahava, polna celulita in gub, po obrazu je imela veliko preveč gub za 50. letnico. Iridoskop mi je pokazal tudi nepravilen pH želodca in uro-genitalnega dela. Gospa mi je potrdila, da se ji po jedi vedno napihne trebuh in da ima suho nožnico ter da trpi za blago obliko inkontinence, ko kiha, urina ne more zadržati.

Vranica je žleza, ki v telesu skrbi za mikro-cirkulacijo limfe, skrbi za kvaliteto proizvodnje krvi in ureja inzulinska nihanja

Ko energija vranice ne teče pravilno, takrat se zgodi, da nas prime volja po sladkem popoldan, ker je inzulinsko nihanje nekontrolirano. Tako oseba posega po sladkorjih (sladice, kava idr.) ali po živilih, ki imajo visok glikemični indeks (banana, krompir idr.) v popoldanskih in večernih urah. To energetsko šibi vranico, saj ta ni pravilno hranjena. Energetska šibkost, ki še ni bolezen, se po telesu kaže z več simptomi: s celulitom in zatekanjem nog, ker je mikro-cirkulacija limfe počasna, ter s krčnimi žilami, inkontinenco in celo s splavom, ker postanejo tkiva mlahava, saj so nepravilno, nezadostno in nekalitno hranjena zaradi počasne mikrocirkulacije in absorpcije hranil.

Ko sem pogledala noge gospe, so te bile polne vode, zatekle, žile so izstopale, tudi barva nog je bila rdeča, vijolična po predelih. Rekla je, da jih čuti težke, vsak udarec se ji spremeni takoj v modrico!

Rešitev: jedilnik za vranični tip človeka. Iz

prehrane izključiti mlečne izdelke, krompir in banano, sladkorje zaužiti do 9h zjutraj, v dnevni jedilnik dodati proso! Gospa je v enem mesecu shujšala 8 kg, njeno stanje, nog, tkiv, gub, inkontinence in ostalih težav, ki še niso bolezen, je 50 % boljše. Glede na to, da se bližamo poletju, sezoni kratkih kril, brez celulita in krčnih žil, moramo pravilno aktivirati limfo, pa bo tako tudi naš želodec in imunski sistem boljši.

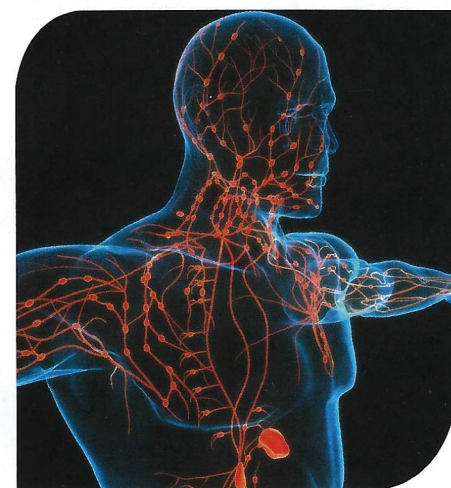
Krčne žile in naturopatske rešitve!

Ker je naturopatija veda, ki celostno obravnava človeka, je vsak naturopatski protokol celosten. Vključuje priporočeno zelišče, prehranjevalni režim, vaje, obkladke idr.

Sezona kratkih kril in dekoltejev je vedno aktualna. Vsaka ženska si želi biti privlačna, oziroma se počutiti udobno v svoji postavi in ne, da krčne žile skriva pod dolgimi hlačami.

Naturopatski protokol je zelo enostaven, treba je začeti pri hrani.

Živilo, ki absolutno v največji meri hrani kožo, krepi njeno elastičnost, preprečuje gube, krčne žile in tkivo dela bolj čvrsto, je proso. Le-to vsebuje veliko vlaknin in silicija, ki je tako imenovani mineral lepote. Osebo svetujem, da se uživa proseno kašo za zajtrk oziroma, da si zajtrk pripravimo že zvečer.



Zajtrk s proseno kašo – recept.

Sestavine: proso, javorjev sirup, lanena semena, sezam, konopljinna semena, proseno mleko.

Priprava: proso najprej splaknemo pod vročo vodo, da ni grenko, nato v lonec damo vse omenjene sestavine. Vse skupaj kuhamo v rastlinskem mleku 20 minut. Jed pripravimo zvečer, saj čez noč proso in semena še nabreknejo; zato je potrebno, da je kaša zvečer zelo tekoča.

Zjutraj na kašo naribamo sadje (ne banan) ali polijemo marmelado.

Tako pripravljeno proseno kašo uživajmo za zajtrk, s tem se posladkamo in se tudi razvajamo s sladkim okusom, ki ga čez cel dan ne bomo smeli več imeti na jedilniku.

Proso spusti iz telesa odvečno tekočino, ki zastaja v telesu, sproži mikrocirkulacijo limfe, topi celulit in tonificira žile. Takšen zajtrk uživajmo vsaj mesec dni. S hrano lahko veliko naredimo, ni pa dovolj.

Celostna naturopatska obravnava vključuje še druga navodila.

Na mesta, kjer so krčne žile, polagajmo obkladke organskega silicija, in sicer čez celo noč. Elastičnost žil se bo vidno izboljšala, noge ne bodo pekle in bolele.

Obkladki organskega silicija

Organski silicij polijmo na vato, jo postavimo na prizadeto mesto, povijmo s prozorno folijo za živila in pustimo čez celo noč. Zjutraj, ko obkladek odstranimo, rahlo zmasirajmo, pri masaži vedno vlečemo tkivo proti srcu. Obkladke lahko polagamo vsako noč.

Organski silicij si lahko tudi mažemo po gubah, obrazu, in sicer na očičenega zvečer pred spanjem, počakamo, da se vpije, in potem čezenj namažemo nočno kremo.

Organski silicij gladi gube in odpravlja starostne lise ali madeže po obrazu in telesu. Lahko ga nanašamo na plešo, odpravlja mastno kožo in zamaščenost mešičkov.

Vsa ta navodila nam pomagajo, da se znebimo zgoraj omenjenih težav.

Obenem pa se moramo vprašati, zakaj so krčne žile nastale? Operacija je nujno potrebna, ko vam jo zdravnik svetuje, o tem ni dvoma, ampak to ni rešitev, oziroma, kvalitete žil se s tem ne izboljša. Ko iz telesa zdravnik odstrani nevarno poškodovano žilo, morajo ostale žile prevzeti še njeno funkcijo pretoka krvi. Kako bomo izboljšali kvaliteto žil, da se zgodba ne bo ponovila na drugi nogi z drugo krčno žilo?

Rešitev obstaja, je enostavna in cenovno ugodna, imenuje se proso

Eden od trikov, kako iz leta v leto krepiti svojo kožo in vzdrževati stanje mladostnega videza, je seveda jutranje uživanje prosene kaše za zajtrk.

Najpomembnejše pa je, da se čim bolj izogibamo živilom, ki pospešeno proizvajajo celulit, krčne žile in ki seveda redijo — mlečni izdelki, pšenica, banane in krompir so živila, ki šibijo elastičnost kože.

Najbolje je, da sladko uživamo do 9h zjutraj, ko je absorpcija v črevesju 100 %. Takrat nas ta živila ne bodo zakisala, zaslužila in nam ne bodo škodovala.

Če želimo shujšati, se osvoboditi celulita, oblog in krčnih žil, je ključnega pomena, da končamo dan bazično, to je z zdravo večerjo, ki mora biti zelenjavna, na primer



enolončnica, ki jo lahko obogatimo s stročnicami. Tako večerjo uživajmo vsak večer cel mesec.

Tudi pijača je zelo pomembna; mesec ali dva pijemo dopoldne samo sokove, eno samo kavo zjutraj do 9h, od 12h naprej pa samo toplo vodo.

Hrana, ki krepi vranico, in ta po Tradicionalni kitajski medicini energetsko napaja vezivno tkivo, je predvsem proso, ker vsebuje veliko silicija. Proso predstavlja zdravilo za vezivno tkivo.

PRIMER NATUROPATSKEGA JEDILNIKA ZA KREPITEV KRČNIH ŽIL

- Zajtrk 6h – 8h: prosena kaša
- Malica 10h: sveži ananas
- Kosilo 12h – 14h: prosena kaša, piščanec/puran/ riba, bučke/ koromač, leča, solata/radič
- Malca 16h: jajce z beluši, ajdov čaj
- Večerja 18h: enolončnica s stročnicami (ni nujno -poleg meso ali riba in zelenjava)

Jedilnika se 100 % držite teden dni ali dlje, takoj vam bo bolje, bolečine bodo izginile, tkiva bodo bolj prožna.

Ananas svetujem, ker vsebuje bromelin, to je encim, ki dela žile bolj elastične in prožne. Pri celostni obravnavi je ključno, da ne pozabimo na telovadbo, ki mora biti vedno zjutraj pred zajtrkom ali po njem.

Zaradi fizioloških procesov in delovanja avtonomnih živčnih sistemov v telesu je telesna vadba učinkovitejša dopoldne kot popoldne. Če bomo zjutraj telovadili 20 minut, bomo zvečer za isti učinek porabili 40 minut vadbe.

Lahko izbiramo sprehod, hitro hojo ali tek. Po telovadni pa svetujem obliv nog z mrzlo vodo. Obliv izvajamo, ko nimamo menstruacije!

NAVODILA ZA OBLIV

Ko se vrnemo s sprehoda, gremo pod tuš, vzamemo cev, izberemo mrzlo vodo, curek spustimo po desni nogi od gležnja do kolena po zunanji strani in od kolena do gležnja po notranji strani, najprej spredaj, potem zadaj. Postopek ponovimo na levi nogi. Ko smo končali, nog ne obrišemo, nadenemo si debele

volnene nogavice in hodimo bos po hiši, dokler se noge ne posušijo.

Obliv je odlična spodbuditev mikrocirkulacije po žilah.

Maksimalno 20 minut telesne vadbe zjutraj je čisto dovolj, da po celem telesu sprožimo pretok energije, kar je ključnega pomena za ponovno regeneracijo kože, tkiv, las, nohtov. Celostna naturopatska obravnava nam bo pomagala premagati jesensko utrujenost, koža bo sijoča in živahna, lasje bodo bujni in ne bodo izpadali, nohti pa bodo trdni in se ne bodo lomili.

Treba je samo postopati pravilno in predvsem celostno.

Majhni nasveti, ki življenja korenito ne spremenijo, od posameznika pa zahtevajo nekaj samoomejitev in discipline. Tudi finančno niso previsoki, so pa nujni ne samo zaradi hujšanja in lepe postave, ampak zaradi ohranjanja zdravja.

Če si sami v življenju ne postavimo določenih omejitev, nam jih bo postavila bolezen. Samoomejitve navadno niso boleče, bolezen pa je na žalost skoraj vedno. Človeške zakone lahko kršimo tudi brez posledic, zakonov narave pa ne, saj njihovo kršenje prej ali slej terja svoj davek. Napake, ki jih storimo v mladosti, se zrcalijo v starosti, kar ni vidno samo v lepoti, ampak predvsem pri zdravju.

Naj navedem primer krčnih žil – lahko jih lasersko zmanjšamo ali operativno odstranimo, vendar jih moramo nato s hrano pravilno krepiti in ne šibiti. S hrano lahko izbiramo, da delamo sebi v korist ali pa si škodimo.

Če bomo popoldan uživali sladkor, si bomo šibili žile in tkiva, koža bo mlahava, gubasta, uvela in polna celulita. Konsistenca tkiva nastaja v naši notranjosti; sami jo hranimo, zato nam krema ali obkladki ne moreta pomagati, saj moramo delovati celostno in se pravilno prehranjevati in šele takrat bo učinek pravi.

Naturopatija išče vzroke nastanka bolezni, če bomo operativno odstranili letos eno žilo drugo leto drugo, nam bo postopoma zmanjkalo žil!

Iščimo vzroke težav, sanirajmo jih in tudi simptomi bodo poniknili.