

VNETJE UŠESA IN NATUROPATSKE REŠITVE

Erika Brajnik, naturopatinja

www.saeka.si



Foto: Nataša Kralj

»Vidimo z jetri, slišimo z ledvicami«, tako veleva stari kitajski rek! Rek nam odpira pot v razmišljanje, da so po tradicionalni kitajski medicini obolenja ušes povezana z zdravstvenim stanjem ledvic. In res je tako, tudi v naturopatiji ta dva organa povezujemo skupaj, zakaj? Ker ima naturopatija čimbolj vzročnost in multidisciplinaren pristop k zdravljenju telesa in odkrivanju vzrokov obolenja. Zakaj? Prav zato, da lahko razume bolje človeka in da odpravimo obolenje trajnostno.

Uho in ledvice povezujemo z enim elementom z vodo. Naše telo je sestavljeno 70 % iz vode, ko ledvice ne delujejo pravilno, kroženje vode po telesu ne teče kot mora. Lahko se preveč znojimo ali premalo, lahko smo polni sluzi ali pa zatekajo noge, roke, lahko imamo težave z ravnotežjem in bolijo ušesa, saj je v ušesu v Evstahijevi cevi, center ravnotežja, ki skrbi da človek ne trpi za vrtoglavicami.

V 80 % primerov ušesa bolijo predvsem otroke in manj odrasle. Zakaj tako? Ker smo v otroštvu veliko izpostavljeni akutnim obolenjem in ne kroničnim, ta se pojavijo v 3. življenjskem obdobju.

Obolenje ledvic je kronično, natopi v 3. življenjskem obdobju. Ledvice lahko ošibijo za 90 % pa se tega sploh zavedali ne bomo. Zakaj?

Ker telo stremlji k življenju in k ohranjanju homeostaze. Ledvice so najbolj pomemben organ organizma in vsi organi jim pomagajo pri regeneraciji telesa. Kdaj ledvice ošibijo? S stresom, s starostjo, ob šoku...

Deficit ledvic se kaže s starostjo z osteoporozo, hipertenzijo... kjer je bolezen posledica in je vzrok bolezni prav deficit ledvic.

Deficit ledvic zaradi stresa se pa kaže kot strah, sramežljivost, otitis, vrtoglavica, tinitus...

Naši otroci so večkrat pod stresom, pa tega stresa sploh ne znajo izraziti ali pa nimajo prilike izraziti, telo pa mora doživeti stres kanalizirati, tudi skozi ušesa, z akutnim obolenjem. Takšen je naturopatski pogled na otitis, ki se ga moramo znebiti fizikalno. Kako? S hidroterapijo.

Krepitev ledvic s hidroterapijo

Če je naše telo sestavljeno 70 % iz vode, potem bomo lahko z vodo, ki je glavni element ledvic, tudi ledvice okrepili. Nanašam se na toplo vodo z zeliščem, torej kopel iz njivske preslice. Ker smo ljudje toplokrvna bitja, potrebujemo konstantno telesno temperaturo. Če naše telo izpostavimo previsoki telesni temperaturi, bo skušalo uravnati homeostazo in zaradi tega se bo voda v telesu premaknila, kar bo sprožilo potenje, razbremenitev toksinov iz telesa ter prekrvavitve notranjih organov, tudi ledvic, ki se tako okrepijo.

Ko boli uho, je najbolj pogosto krivec prav čepak sluzi v ušesu, ko se voda ne premika pravilno po telesu, zato pomaga gretje ušesa, ki lajša bolečino, saj toplota premika vodo.

Krepitev ušes s toploto

Najbolj je učinkovito, če uporabljamo suho toploto, kot je moxa in grejemo uho. Kaj je Moxa? zelišče, ki odpravi 100 bolezni! Moxa (mokša) je v Evropi poznano zelišče iz tradicionalne kitajske medicine. Kitajci moxo terapijo uporabljajo že tisočletja, in sicer v bolnišnicah, ambulantah, ljudje si sami doma z njo pomagajo tako, da si "hladne" dele telesa grejejo.

Moxa terapija greje telo in ga razsluzi

Uporabljamo jo vedno, ko imamo preveč sluzi v določenem predelu telesa, npr. v sinusnem delu, v pljučnem delu, ob diagnozi, da imamo v telesu ciste, miome ali "vozličke" – ti so sestavljeni iz fibroematoznega sluzastega tkiva, zato se v teh primerih se lahko poslužujemo moxa terapije. Del telesa grejemo tudi ko čutimo, da je določen del telesa hladen, na primer križ.

Moxa terapijo lahko izvajamo doma samostojno.

Moxa sestavlja zmes kitajskih zdravilnih zelišč, ki prodrejo zelo globoko v telo, tako da segrejejo in topijo sluzaste tvorbe, celo tiste zelo globoko v telesu. Terapija je neboleča, nimamo direktnega stika s kožo, lahko jo izvajamo tudi na otrocih ali celo dojenčkih, če imajo kašelj, bronhitis ali celo pljučnico, saj bo terapija, ki jo je

predpisal zdravnik, bolje delovala, ker bo moxa terapija pospešila razgradnjo sluzi. Moxa terapija je zelo pomembna za krepitev urogenitalnega trakta, torej ob neplodnosti, prostatitisih, nerednih menstruacijah, cistitisih, vnetjih mehurja, ledvičnim obolenjih, pesku v ledvicah, endometriozii, cistah, miomih itd. Skratka moxa krepi ledvice in celoten uro-genitalni del.

Moxa krepi tudi drug pomemben organ za pridobivanje vsakodnevne energije – pljuča. Skozi proces dihanja, energetsko vsakodnevno hranimo svoje telo. Pljuča, stene in sluzi tega organa, morajo dobro delovati, po tem organu mora vsakodnevno teči energija in tu nikakor ne sme domovati neravnovesje sluzi.

Moxa je ravno zato odlična za krepitev pljuč pri bronhitisu, pljučnici, astmi itd.

Sluz v našem telesu hladi telo, saj ob kopičenju obda organ in mu tako prepreči, da bi bil dovolj prekravljen, da bi prejel dovolj kisika in s tem hrane. Posledično organ prejema manj hranil in postaja šibkejši. Sluz se kopiči na že obstoječo sluzi in plast sluzi se tako debeli, iz tega pa sledi, da organ ali del organa postaja iz dneva v dan šibkejši in hladnejši. Naj navedem primer: če se ta sluz nabira v maternici, hladi organ in v takem hladu nič ne raste, zato se tudi novo življenje v takem okolju ne bo spočelo.



Sluz se v telesu nabira z nepravilno prehrano, zdravili, stresom idr.

Naturopatska obravnava je celostna tako, da samo monoterapija (samo moxa terapija) ne bo delovala, če pa delujemo celostno in si prizadevamo, da se poleg moxanja tudi pravilno prehranjujemo, potem smo našli pot do uspeha.

Zima in jesen sta letna časa, ko je moxa terapija najbolj učinkovita! Tako blažimo in odpravljamo obolenja, kot so: sinuzitis, otitis, bronhitis, pljučnica, astma, bolečine v grlu, razdraženo črevesje, diarejo, mrzle in vlažne noge in roke idr.

Čar moxe je ta, da jo lahko doma izvajamo sami tako na sebi kot na članih družine, otrocih, starejših idr.

Moxa terapija ob jesenskem enakonočju. 23. septembra je najbolj učinkovita, en dan terapije veja za tri!

Zaradi yin in yang energij, ki sta takrat bolj v harmoniji, je pretočnost energije zelišča po energetskih kanalih telesa bolj učinkovita.

Ob enakonočju izvajamo moxa terapijo 10 dni, in sicer: 5 dni pred enakonočjem in 5 dni po, vsak dan 20 minut na predelu telesa, ki je zaslužen.

Moxa terapijo med letom izvajamo po potrebi, in sicer simptomatsko, ko čutimo, da je predel telesa zaslužen, ga z moxso razsluzimo.

Odpravljanje sluzi iz glave oziroma iz predela sinusov in ušes.

Moxajmo 10 minut na dan na predelu čela



ali bolje tretjega očesa. To lahko naredimo kadarkoli v dnevu. In 10 minut na predelu ušesa, ki nas boli. Moxamo 30 dni po 10 minut na dan vsako točko. Otroke do 13 leta starosti po 5 minut na dan, samo uho. Otroke moxamo, ko spiyo, ko se živčni sistem umiri. Uho moxamo vedno od strani, ne držimo moxe pravokotno nad telo.

Paličico moxe prižgemo na sveči, da je žareča, postavimo jo 1 cm od kože in grejemo, tako da vrtimo v krogu paličico moxe. Od nje terjamo, da je vedno žgoča in žareča, zato jo pogosto postavljamo na ogenj in jo pogosto otresamo. Več vlage je v telesu, več je bo moxa povlekla nase, bolj se bo ugašala.

Moxo varno ugasnemo tako, da jo zapremo v prazno steklenico. Tako ostane brez kisika in se ugasne. Naslednji dan jo lahko mirno spet prižgemo. Ena paličica zadostuje približno za 3 uporabe po 20 minut.

Če želimo razsluziti predel pljuč, bomo moxali spredaj na pljučnem delu v sredini prsnega koša v višini bradavic. Otroke moxamo zadaj med lopaticami, takoj ko zaspijo, kar skozi majico 20 minut.

Moxa na predelu popka se izvaja za razsluzevanje uro-genitalnega dela. Tega navadno na otrocih ne izvajamo. V popek se postavi žličko soli, sol in popek grejemo z moxo 20 minut. Ob izgorelosti odlično pomaga!

Glede na to, da z moxa terapijo razsluzimo telo, moramo popaziti, da nove sluzi v telesu ne bomo več proizvajali, zato se odpovejmo vsaj 2 meseca vsem mlečnim izdelkom in nove sluzi v telesu ne bo več!

Konkretno pri obolelem ušesu pomaga tudi, če čez noč v uho postavimo košček korenike ingverja, saj je ingver suha toplota, ki premakne vodo, suši in odpravlja bolečino. Moxa terapija ne nadomešča zdravniškega zdravljenja, ko oseba potrebuje antibiotik, naj ga vzame, moxa bo pomagala, da se vnetje ne ponovi in da manj boli!

