

PSORIAZA V NATUROPATIJI

Erika Brajnik, naturopatinja

www.saeka.si



Foto: Nataša Kralj

Psoriza je kronično vnetje kože, ki se kaže pri človeku od 30 leta naprej. Otroci ne obolevajo za psorizo. S psorizo se spopada 3 % svetovne populacije, trend je v porastu. Psoriza ni kužna bolezen.

Vzrok psorize in kroničnemu vnetju kože je dermatitis, oziroma psoriza spada pod kategorijo dermatitičnih obolenj.

Kako naturopat gleda na psorizo z vidika vzročnosti in vitalne energije?

Vzročnostno gledano lahko psorizo kategoriziramo pod deficit jeter. Jetra so organ filter našega telesa, eden najbolj pomembnih organov filter našega telesa. Če so jetra šibka, takrat se v telesu začnejo nabirati toksini, počasi, leto za letom, najprej se toksemija telesa kaže kot težava s kožo recimo izpuščaj, prhljaj, srbečice, rahla alergija na pik insekta, vedno več znamenj na koži, suha koža, itd. Ko se toksini iz leta v leto v telo vedno bolj nabirajo, potem nenadoma izbruhne bolezen in z njo diagnoza, psoriza. Ko je diagnoza postavljena, je obolenje že kronično, pomeni, da so toksini prodrli globoko v celico in da motijo že dolgo osnovne celične funkcije čiščenja organizma.

Zato lahko tudi razumemo, zakaj ni psoriza prisotna že pri otrocih. Ker pri otroku so navadno organi močni in ni prisotnega kroničnega vnetja telesa.

Psoriza se lahko genetsko prenaša?

Pred 100 leti ne, danes je ta verjetnost veliko bolj možna, zakaj? Zaradi onesnaževanja zemlje! Naša telesa imajo čisto drugo osnovo kot telesa naših babic izpred 100 let. Tukaj se navežujem na teorijo vitalne energije, ki jo v naturopatiji upoštevamo pri zdravljenju pacientov. Bolj kot je narava onesnažena, več kot dajemo živalim antibiotikov in hormonov, bolj je kontaminirana hrana, ki jo uživamo, manj vsebuje mineralov, vitaminov, vse več je hormonov in antibiotikov tudi že v vodi rek in jezer. Vse to vpliva na kvaliteto našega telesa, saj nam hrana

daje energijo, osiromašena, šibka hrana nas ne bo naredila močne in tudi naših organov ne, zato imamo danes manj vitalne energije kot nekoč. PH zemlje je globoko nepravilen skoraj po celem planetu. Dež je kisel, morje tudi. Drevesa in rastline zrastejo tako šibka, da jih zajedavci stalno napadajo in da jih je vedno več, zato moramo škropiti rastline, namesto, da bi obogatili zemljo, iz katere bi zrastle močna rastlina. Če je planet šibak, smo šibki tudi mi, tega koncepta človek noče razumeti.

Koncept šibkosti planeta vpliva na našo vitalno energijo in na vitalno energijo naših organov. Ko je mama šibka, je tudi otrok šibak. Šibkost organov se prenaša iz roda v rod, če je nosečnica polna toksinov, se formira šibak fetus in se rodi šibak otrok. Tudi trend dermatitisa se pri otrocih eksponentno povečuje in predstavlja odlično podlago za psorizo v starosti.

Zakoni narave so taki, da je človek bitje, ki je narejeno za reprodukcijo. Zato nas narava favorizira in nam daje naj več vitalne energije prav v reproduktivnem obdobju. Vedno se tako zgodi, da akutna obolenja iz otroštva poniknejo v reproduktivnem obdobju in se potem spet pojavijo v starosti, po porodih! Zato trpijo otroci za dermatitisom, astmo, prehladi, gripo, vročinskimi krči itd. Vsa obolenja, ki so akutna, in se v odraslosti ali starosti pojavijo kot na primer KOPB, psoriza, lupus, fibromiagija idr., obolenja, ki so vezana na kronično vnetje telesa, ki niso nalezljiva, ki smo si jih sami pridelali s šibkostjo organov in porastom toksemije telesa.

Kako si pomagati?

Na zdravje vplivajo v 80 % spanje, telesna aktivnost in prehrana!

Svetovna zdravstvena organizacija je razglasila, da je sedeči način življenja krivec za vedno več smrti na svetu, ta je krivec tudi za vedno več kroničnega vnetja v telesu. Ko je telo predebelo, je tudi vneto, ko je vneto je bolno! Za zdravje je zelo pomembna zdrava večerja, ki mora biti bazična in alkalna (zelenjavna) da telo lahko leže k počitku razbremenjeno in da se lahko čez noč regenerira.

Idealna je zelenjavna juha ali mešana solata čez poletje, brez sira, ogljikovih hidratov, mesa in sadja.

Ce nimate možnosti jesti zdrave večerje, potem je raje ne jejte, dajte si »dušak« za zajtrk, ki mora biti kraljevski, sladek poln ogljikovih hidratov, saj telo potrebuje energijo za delovanje celi dan in bo vse presežke sladkorja »pokuril« čez dan in ne bo povzročalo vnetja v telesu.

Predebelo telo tudi težje telovadi, morali bi pa narediti vsaj 10.000 korakov na dan, da ohranimo našo telesno vitalnost. Samo

bolno telo leži celi dan, če se ne premikamo dovolj, naši možgani registrirajo to dejstvo kot neaktivnost, oziroma bolezen, in tako začnejo varčevati z energijo, zato smo pa vedno utrujeni. 90.% strank, ki pride skozi vrata moje sprejemnice, reče – sem utrujen, ne glede na bolezensko stanje!

Hoja, tek, plavanje kolesarjenje, ples- izberite si eno od aktivnosti in jo vsaj 30 minut vsak dan izvajajte, za vaše zdravje gre!

Koliko ljudi na svetu ima težave z nespečnostjo? Koliko ljudi spi slabo? Kar 60 % svetovne populacije ne spi zadovoljivih 8 ur na noč.

Moramo vedeti, da samo med spanjem se telo regenerira, da bomo dobro spali, je pa pomembno, da ni v telesu veliko toksinov, da ni prisotno vnetje, tudi pri tem nam bo zdrava večerja zelo pomagala in telesna aktivnost tudi.

Na bolezen, tudi psorizo, naturopat gleda celostno, vzročnostno in vezano na vitalno energijo organizma.

Vsako telo je kozmos zase, vsako telo je emocija zase, vsako telo deluje na svoj način, vsako telo čuti na svoj način, vsako telo razume na svoj način.

Vsako telo je vredno individualne obravnave, spoštovanja, vsako telo je vredno, da se zanj potrudimo, ga negujemo, ga krepimo - ga imamo preprosto radi!

Kako težko se imamo dandanes radi, ko nam tempo življenja vleva več kot 8 urni delavnik, ko nam hišna opravila ne pustijo, da bi legli k počitku pred 24 uro. Ko nam obveznosti krajejo čas za dostojen obed. Kaj storiti? Sledite preprostim pravilom, zapišite si jih doma. Sladite jim.

1. Ne išči dogovorov, vzemite življenje v svoje roke in začni delati – pri prehrani!
2. Vse se da, samo organizirati se je potrebno, izgovor - ni časa - ne obstaja!
3. Več kot je stresa v življenju, bolj pravilno in dosledno se prehranjuj in počivaj.
4. Jej 5x na dan, s tem da si vedno privoščiš kraljevski zajtrk, večerja pa naj bo siromaška enolončnica.
5. Lezi k počitku vsak dan pred 24.00 uro!
6. Vstajaj vsak dan med uro 5.00 in 8.00.
7. obroki naj bodo redni, vsak dan ob isti uri, zajtrk do 9h, kosilo okrog 13h, večerja med 18h - 19h.
8. Če si prespal zajtrk, si ga prespal, ne razvajaj telesa in bioritma s poznimi zajtrki. Isto velja za ostale obroke!
9. Trikrat na teden si prizadevaj izvajati telesno aktivnost vsaj 20 minut.

Iščimo zdravje!