

IŠIAS V NATUROPATIJI

Erika Brajnik, naturopatinja

www.saeka.si



Foto: Nataša Kralj

Jetra so organ jeze, ko so le-ta v deficitu. Jetra so za naš organizem zelo pomemben organ, so drugi najpomembnejši filter našega telesa. Prvi najpomembnejši filter so ledvice, druga pa jetra. Preden bomo govorili o jetrih se moramo vprašati, kako se zastrupljamo, da so naša jetra v deficitu?

Toksini prihajajo v naše telo preko vode, zraka, krem, oblek, elektromagnetnega valovanja, hrane, stresa, radioaktivnosti, zdravil, itd.

Jetra so zelo pomemben organ za naše telo, vsako sekundo je v njih prisotno kar 10% krvi našega telesa.

Vsako minuto jetra filtrirajo ¼ litra vode. Težave, ki se pojavijo na telesu, ko so jetra v deficitu so: prhljaj, mastni lasje, temne lise po telesu, srbečica, bolečine v križu ali išias, bolečine v vratu ali hksen šus, nespečnost, nočno znojenje, smrdeči znoj, nemirne noge, drevnenje rok, menski oblivi, vzkipljivost, nepotrpežljivost, razdražljivost, nervoza, jeza, pekoče oči, solzne oči, oči občutljive na svetlobo, jutranja utrujenost, oseba težko zjutraj vstane, počuti se povoženo. To so težave, ki niso diagnosticirane kot bolezen. Z leti se našteje težave prelevijo v bolezen, torej govorimo o boleznih, ki imajo svoj vzrok v deficitarnem delovanju jeter: ščitnična obolenja, karpalni sindrom, dermatitis, psoriza, lupus, hernija, lipomi, artritis, multipla skleroza, seneni nahod, povišan holesterol, ciroza, išias, rak na prsih.

Bolezen nastaja počasi leto za letom. Kako se to dogaja? Kako se zastrupljamo?

Obstaja več stopenj:

1. Prva stopnja je vnetje, ko se toksini vsedejo v vezivno tkivo in to postane trdo. Saj toksini v organu ne morejo bivati, ker ta ne more delovati pravilno, tako organ pošlje toksine v dele telesa, kjer ti manj motijo fiziološke procese organizma, torej v lase, kožo, nohte. Takrat se nam dogaja, da nam telo že kaže določene znake - težave (mastni lasje, nohti, ki se lomijo, bolečine v

križu), vendar mi ne znamo razbrati, da gre za deficit jeter.

2. Če se tako stanje nadaljuje, sledi druga stopnja, ki je impregnacija: toksini prodrejo fosfolipidno pregrado in prodrejo v celico, kjer motijo normalno celično delovanje.
3. Če se to stanje še nadaljuje, sledi tretja stopnja, ki je degeneracija: poškodbe so zelo globoko, celica je že poškodovana, encimatske reakcije se tam ne izvajajo več pravilno. V celico pride informacija, ven pa gre napačna informacija, ker jo toksini zmaličijo.

V opisanem primeru je najboljša drenaža tkiv

Ker so jetra šibka, toksinov ne morejo spraviti skozi urin in blato iz telesa, ampak jih pošljejo v predel telesa kjer navidezno ne bi motili (koža, lase nohte).

Zato moramo toksine spraviti na kup: iz tkiv v organ ter iz organa ven iz telesa. Naj navedem primer: če imamo razmetano kuhinjo in umazan štedilnik, moramo pomesti in počistiti celo kuhinjo in ne samo štedilnika, saj se bo drugače le-ta umazal, če samo njega počistimo. Isto je z drenažo.

Drenažo izvajamo tako, da tonficiramo in okrepimo organ, ki je šibak, v tem primeru so to jetra. Ko smo enkrat okrepili – tonificirali jetra, lahko šele izvedemo razstrupljanje, če je le to še potrebno!

Dobro tonifikacijo in drenažo jeter izvajamo s kopeljo iz njivske preslice

Njivska preslica je prarastlina, zdravilna rastlina, ki tonificira jetra in ko sprožimo znojenje med kopeljo in po kopeli, izvedemo še drenažo tkiv, saj med znojenje toksini zapustijo telo. Tako se zgodi, da rjavi madeži po telesu, ki jim pravijo tudi starostni madeži, zapustijo telo, ker gredo iz njih toksini, in to je najlažje narediti s kopeljo iz njivske preslice.

Bodite pozorni, da ko izvajate kopel, položite v vodo tudi jetra, torej mora voda segati do bradavic!

Spomnim se, ko mi je gospa razlagala o laserski terapiji, ki izniči starostne madeže. V dvajsetih minutah z laserjem izniči madež, cena pa je 250 evrov. Pa sem si mislila, saj ne bo nič pomagalo, če ne odpraviš vzroka, če ne okrepiš jeter, ki madež povzročajo, saj se bo ta čez par mesecev ali let ponovil!

KOPEL IZ NJIVSKE PRESLICE:

100 g njivske preslice damo v 3 litre vode in pustimo stati čez noč. Naslednji dan damo na ogenj in pustimo vreti 20 minut. Potem precedimo, zelišče ostane v situ,

voda pa gre v kad. Nato dolijemo tople vode do prsi. V vodi se namakamo 20 minut. Potem se zavijemo v brisačo in se gremo potiti v posteljo. Tisti dan, ko izvajate kopel iz njivske preslice, spijte vsaj 3 litre vode. Kdor ima krčne žile, naj pusti noge iz vode, pomembno je, da so organi v vodi. Najbolje je, da se kopel izvaja 1x na teden, ob polni luni pa kopel velja za 3!

Jetra se ne bodo okrepila brez jasnih navodil v prehrani.

Živilo, ki šibi jetra, je: kava, čokolada, oreški, razhudniki, kislo zelje, začimbe, mlečni izdelki, losos, pomaranča, češnja in višnja.

Tako odsvetujem tudi kurkumo in janež, saj sta premočna za šibka jetra, ko energije ni in ko se oseba počuti utrujeno.

Pri vsem omenjenem svetujem pitje čaja iz koprive, najbolje je da se nabere svežo, lahko jo tudi sami nabirate. Zelišče se nabira vedno, ko je vreme jasno in ko je sonce na najvišji energetski točki okoli ure 12.00 torej. Emocije, vezane na deficit jeter, so jeza, vzkipljivost, razdražljivost, nepotrpežljivost, nervoza, ki jih lahko izražamo ali pa ne, v telesu pa dejansko vzroji. Zakaj? Ker so jetra v deficitu.

Bachove cvetne esence, ki uravnavajo omenjene emocije so:

- nepotrpežljivost: Impatiens
- vzkipljivost: Cherry plum
- nevoščljivost: Willom
- ljubosumje: Holly
- jeza: Vine
- vzvišenost: Water Violet
- bolečine v križu: Sweet chestnut, Pine

Bachove cvetne esence uravnajo emocijo tako, da okrepijo nasprotno emocijo, na primer pri nepotrpežljivosti okrepijo notranji mir in tako postane oseba bolj strpna in potrpežljiva. So zelo učinkovite in hitre, res pa je, da manj kot ima telo toksinov, bolj hitro delujejo. Tako svetujem najprej en mesec brez živil, ki šibijo jetra in potem šele začeti z Bachovo cvetno terapijo. Takšno delovanje bo optimalno. Osebo izvajam cvetno terapijo že 10 let, vendar nikdar kot monoterapijo, ampak vedno v celostni naturopatski obravnavi.

Na točki križa, trtici, je tudi točka vitalne energije telesa, ki mora biti vedno topla. V starosti se pa ravno na tem mestu naredi prva odprta rana, ko je telo šibko in nima več energije. Odprta rana je strup za telo, saj skozi njo prihajajo v telo virusi in bakterije. Zato je celostni naturopatski protokol preventivne zelo pomemben za boljšo kvaliteto življenja, spanja in bivanja. Išči zdrave!