

PARKINSONOVA BOLEZEN IN NATUROP

Erika Brajnik, naturopatinja

www.saeka.si



Foto: Nataša Kralj

Kar 3 % svetovne populacije trpi za Parkinsonovo boleznijo. Parkinsonova bolezen je druga najbolj pogosta bolezen, ki napade možgane in živčni sistem; prva je Alzheimer. Parkinsonova bolezen je v naturopatiji vezana na nepravilno presnovo sladkorjev, lahko ima človek genetsko predispozicijo za Parkinson, vendar je potrebno genetsko predispozicijo v jedru celice aktivirati. Ta se aktivira z navodili, ki jih telo vsak dan dobi, s hrano! Skratka, genetsko predispozicijo se aktivira ali ne aktivira s hrano. Če imamo v jedru celice v genih napisano genetsko predispozicijo za Parkinsonovo bolezen, demenco ali Alzheimer, potem bomo to bolezen v telesu aktivirali hitreje, če bomo vsak popoldan pojedli ne kos torte, če bomo ta kos torte pojedli pa zjutraj, se to ne bo zgodilo.

Najmanjši mikroorganizmi na svetu nas bodo rešili in mi se tega dejansko še ne zavedamo. Naš imunski sistem in zdravje sta odvisna od dobrih bakterij. Zgornji in spodnji možgani so povezani, ni vseeno kaj jemo in kdaj. Bakterije s probiotičnim delovanjem imajo nalogo, da spodbujajo in krepijo imunski sistem; na ta način postane telo odpornejše in bolj prilagodljivo. Pomagajo nam celo s spodbujanjem celic imunskega sistema, da lažje prepoznajo bolne celice in jih uničijo. Kot je potrdila tudi znanost, lahko obolenje potihoma nastaja več let, čisto počasi, dan za dnem. Ne da bi se zavedali, ga hranimo z nepravilno hrano, svojimi strahovi, jezo, emocijami itd. S spremembo prehranjevalnega režima, tako da hranimo dobre bakterije in ne slabih, nedvomno veliko prispevamo k zaviranju rasti obolenja. Za nas bi bilo najbolje, da bi delovali preventivno, in sicer z izvajanjem probiotične kure 2-krat letno. Na tak način človek okrepi imunski

sistem, oslabilen zaradi stresa, nepravilne prehrane, onesnaževanja, pesticidov itd.

Znanost je potrdila da Parkinsonovo bolezen spodbujajo tudi določeni pesticidi

Po prenehanju jemanja probiotične kure moramo sami hraniti v črevesju dobre bakterije, in sicer tako, da se kar najbolj približamo fiziološkemu delovanju našega organizma. Prilagoditi se moramo svojemu telesu in razumeti, kako deluje. Od 3h do 15h vse teče hitro, absorpcija 100 % simpatičen avtonomni živčni sistem Parasimpatičen avtonomni živčni sistem od 15h do 3h vse teče počasi, absorpcija 30%. Od 3.00 do 15.00 ure deluje simpatičen avtonomni živčni sistem, zaradi katerega se vsi fiziološki procesi v telesu v tem času izvajajo hitro: prebava, absorpcija. To je čas, ko je telo najbolj pripravljeno za akcijo, saj so vse celice, vse mišice, celo telo na preži za delovanje. Od 15.00 ure naprej pa nastopi parasimpatičen avtonomni živčni sistem, čas za počitek, razstrupljanje. Najbolje bi bilo, da bi se hranili samo prvo polovico dneva, drugo polovico pa prepustili razstrupljanju. Ker pa to ni mogoče, je priporočljivo, da v drugi polovici dneva uživamo čim več zelenjave. Na ta način zagotovimo telesu, da se kar najmanj zakisa in zasluži. V prvi polovici dneva, tj. do 15.00 ure, je absorpcija v črevesju 100 %, v drugi polovici dneva pa zgolj 30 %.

Zato je dobro, da sledimo reku: za zajtrk jejmo kot kralji, za večerjo pa kot siromaki. Vendar pozor – z

vidika logike delovanja avtonomnega živčnega sistema ne smemo pozabiti na zelo pomembno dejstvo, da je tudi vsaka telesna vadba v prvi polovici dneva učinkovitejša

Avtonomna živčna sistema sta zelo pomembna, saj nadzorujeta avtonomne procese celotnega telesa, npr. pritisk v arterijah se lahko zniža v 10–15 sekundah, srce lahko pospeši svoje bitje v 3–5 sekundah, lahko spodbudi znojenje ali obratno. Ravnovesje avtonomnega živčnega sistema je v svoji celoti med najpomembnejšimi v telesu, saj npr. simpatičen sistem skrbi za ejakulacijo, vzburjenje, znojenje po telesu, parasimpatični pa za erekcijo, sprostitve, znojenje na dlaneh idr. Če bomo npr. zaužili kos torte ob 8.00 uri zjutraj, nas ta hrana ne bo zakisala in zaslužila oziroma zelo malo, v črevesju ne bo nahranila patogenih bakterij, saj je absorpcija takrat 100 % in bo telo vse posrkalo (aktiven je simpatičen živčni sistem). Če pa isti kos torte zaužijemo ob 19.00 uri, nas bo ta zaslužil, zakisal in ošibil imunski sistem, saj bomo s tem nahranili slabe bakterije, v telesu bo lažje porasla patogena gliva kandida. Skratka, dopoldan bo torta poškodovala naše telo za 10 %, zvečer pa za kar 80 %. Če torej povzamem, je najbolje, da za večerjo uživamo zelenjavo, saj vsebuje veliko vlaknin; lahko je surova ali termično obdelana, najpomembneje pa je, da ostajamo samo pri zelenjavi.

Če bo naše črevesje zdravo, bomo zdravi tudi mi

Moramo se naučiti opazovati same sebe,



ISKI PRISTOP

saj zdrava oseba, katere telesni procesi so zdravi in delujejo pravilno, mora odvajati blato vsaj 1-krat dnevno. Če temu ni tako, nam telo govori, da nekaj ni v redu in moramo očitno nekaj spremeniti. Naloga naturopata je, da nauči človeka pravilnega prehranjevanja oziroma zakaj določeno hrano privilegirati pred drugo, da se v črevesju lahko hranijo dobre bakterije. Kot smo lahko videli, ni pomembno samo, kaj in koliko jemo, ampak tudi ob kateri uri to počnemo! Količina zaužite hrane ni toliko pomembna kot pa upoštevanje prejšnjih dveh parametrov. Hrana je naš vir energije, tiste, ki jo potrebujemo, da živimo in vsak dan sproti preživimo. Kako naj postopamo?

Pretirana higiena, ki jo danes mnogi oglašujejo, zavira rast našega imunskega sistema

Ljudje, ki si nenehno mrzlično umivajo roke, uporabljajo sterilne robčke, otroke zapirajo v domove in jim ne pustijo, da bi se normalno igrali, umazali, dotikali živali in rastlin, zavirajo rast imunskega sistema. Taka oseba bo dejansko imela nekakšno odprto rano, ki bo gledala

v svet, saj v sebi ne bo imela vojske (dobrih bakterij), ki bi jo branila. Imunska inteligenca se pri takem otroku ne bo razvila in bo nenehno odvisen od zdravil, zaradi katerih bo iz leta v leto vedno bolj slabel. Telo in imunski sistem moramo nenehno spodbujati, da reagira, vendar mora biti spodbuda postopna in izvedena na pravilen način. Onesnaževanje je dandanes vedno agresivnejše, kar pa naše telo vedno težje prenaša oziroma vedno znova prejema dodatne naloge. Tudi živila so vedno bolj osiromašena, posledično prejema naše telo vedno manj energije. Stari slovenski rek pravi: prazna vreča ne stoji pokonci! Kar seveda drži, zato potrebujemo dobre bakterije, ki nam pomagajo, da smo močnejši, zaviramo rast patogenih bakterij in na ta način preprečimo nastanek kroničnega obolenja. Bakterije morajo postati naše zaveznice in prav je da razumemo, kako jih hraniti, da bodo vedno delale za nas in nikdar proti nam. To dejstvo je pomembno, mi ga pa moramo prenesti na naše otroke in mlajše generacije, saj nam prehrabena industrija in institucionalni sistem vsiljujeta življenjski ritem, ki podpira sistem hitrega prehranjevanja, kar pa spodbuja rast patogenih bakterij.

Kaj vpliva na zdravje?

Na zdravje vpliva predvsem naš življenjski stil, način prehranjevanja in telesna vadba. Tudi v starosti je pomembno, da urimo možgane, tako zgornje kot spodnje. Prehrana je pomembna za naše črevesje, z bazično, zelenjavno prehrano predvsem za večerjo si zagotovimo, da se pH v prebavnem traktu ne spremeni in da hranimo dobre mikroorganizme v telesu, s tem zagotavljamo primerno modulacijo celotnega imunskega sistema.

Zlata naturopatska pravila dobre prebave:

1. Sladki kraljevski zajtrk.
2. Bazična zelenjavna večerja.
3. Uživati surovi česen zvečer pred spanjem.
4. Pitje 2 deci soka rdeče pese, ki krepi črevesje.
5. Uživanje veliko rib in semen, ki so polna omega 3, za obnavljanje sten črevesja.

Vsak dan se lahko odločimo, ali hranimo bolezen ali zdravje!

www.saeka.si