

# OČI V NATUROPATIJI • • • • •

Erika Brajnik, naturopatinja

www.saeka.si



Foto: Nataša Kralj

**Kosome vprašali, najpišem o problematiki oči v naturopatiji, sem pomislila, joj ko bi bile samo oči! Naturopat ve, da je simptom samo odraz notranjega neravnovesja v telesu. Po Kitajski tradicionalni medicini pravimo, da slišimo z ledvicami, vidimo z jetri. Pa je vedno tako? Niti ne.**

## Poznamo veliko različnih bolezni oči, vnetnih stanj in veliko težav, ki nimajo diagnoze

No, pa pogledjmo malo bolj podrobno. Najprej bom izhajala iz 10-letnih delovnih izkušenj. Na zadnje je bil uveitis – vnetje srednje očesne obojnice. Gospa iz Trsta, srednjih let, je prišla na naturopatski pregled rekoč, da trpi za hudim uveitisom. Jemala je kortizon peroralno in v mazilu za oko, pa še cel kup drugih zdravil. Sledil je celosten naturopatski pregled. Ko sem jo pregledovala, sem opazila, da je polna sluzi in da nepravilno presnavlja sladkor. Popoldan je bila utrujena, trebuh se ji je napel po obroku, predvsem po kosilu, bila je brez energije. Ponoči se je potila in se veliko znojila. Vse to, ki sicer ni bolezensko stanje, jo je pa motilo, ji je jemalo energijo samo zato, ker je nepravilno presnavljala sladkor. Kar pomeni, da je bilo njeno telo stalno vneto, nervozno, ježno. Tako se je zaradi nepotrpežljivosti in utrujenosti v 10. letih zredila za 15 kg.

Gospa je imela res hude težave z uveitisom, tako da je šla celo do specialista v Milan, ki pa ji je dodal samo par zdravil več, vendar se stanje ni znatno izboljšalo. Sledil je celostni naturopatski nasvet s hrano, ki razkisa telo, vajami za oči in ustrezno integracijo. V 2 mesecih je gospa shujšala za 12 kg, telo in oko je pravilno hranila in seveda odpravila vsa zdravila, napenjanje je minilo, bolečine očesa tudi. Kortizona ne jemlje več.

Gospa se je naučila, kako obvladati svoje telo, kako ga upravljati s hrano in vajami, da se vnetja v telesu več ne bi sprožila.

## Kaj vidimo danes, kaj se dogaja?

Domovi ostarelih so polni ljudi, ki niso zdravi. So bolni, polni so tablet. Domovi ostarelih so danes postali bolnišnice, ljudje se starajo, dolžina življenja se je podaljšala. Ampak kvaliteta bivanja pa ne, povprečen starostnik

živi v revščini, jemlje po 9 tablet dnevno, da služi - kdo že?

## Kako skrbeti za svoje telo, da ne bomo imeli vnetij, da bomo zdravi, da ne bomo imeli težav z očmi kot v tem primeru?

Pomembno je, da uživamo veliko, res veliko zelenjave, ki razkisa telo in vsebuje veliko vlaknin in je tudi velik antioksidant.

## NAJBOLJŠIH 5 ZELENJAVNIH ANTIOKSIDANTOV:

- **koromač** - poln vitamina A,
- **fižol** - poln betakarotena in luteina,
- **rdeča pesa** - polna folne kisline in flavonoidov,
- **zelje** - polno vitamina A in C, železa, kalcij, itd.,
- **bučke** - polne karotena, luteina, flavonoidov.

Potrebno je uživati veliko mesa, rib in jajc, saj so beljakovine zelo pomembne, ker nadzorujejo in ukrotijo našo presnovo sladkorjev, sladkor je dandanes absolutno največja težava, ker v telesu sproža vnetje. Potrebno je omejiti vnos kave, veliko bolj zdrava je cikorija, kot so jo nekoč pile naše babice, saj krepi jetra in vranico.

## Pomembna je tudi vaja prekrvavitve predela glave in oči, v tem primeru svetujem vedno enostavno vajo:

vzamemo vrečo kamenčkov, velikosti od peska do največjega kamna velikost oreha, jih damo v posodo, dolijemo tople vode do gležnjev, ne dodajamo soli! Stopimo v posodo in hodimo po prstih 10 minut vsak dan.

Ta vaja bo okrepila oči, saj so na korenu prstov na spodnji strani stopala, refleksne točke za oči. Pritisk je idealen, ker bo naša pritiskala na te točke.

Pomembno je, da smo disciplinirani in da masažo izvajamo vsak dan 10 minut – 2 meseca. S tem prevzamemo, podzavestno, odgovornost za svoje zdravje. Tako me ne bo nihče nekdo drug masiral, jaz si bom moral vsaka dan vzeti čas za svoje oči in delati na tem.

Na takšen način se aktivira proces samozdravljenja.

## Naturopat ni človek, ki bi namesto zdravila svetoval naravni pripravek, ampak gleda na telo celostno

Seveda so za oko primerni lutein, vitamin A, omega3, ki je protivneten. Ampak najprej je potrebno prečistiti telo, najprej je potrebno upihnil vnetje v telesu, šele takrat lahko dodamo vitamine, minerale, antioksidante, saj ko ni več vnetja v telesu, se tudi bolje vsrkajo in so bolj biološko razpoložljivi. Na umazano mizo ne postavimo nikdar čistega

prta, umazal se bo! Tako tudi naše telo, naprej ga prečistimo s hrano, potem dodamo karkoli, če je sploh kaj potrebno dodati. Postanimo odvisni od dobre hrane in ne od tablet, tudi če so rastlinske.

## Za obolele oči je dobrodošlo spiranje očesa s kamiličnim čajem

Oko krepi tudi sveža korenika kolmeža, to zmeljemo, sok pa stisnemo na zaprto oko, pustimo učinkovati kratek čas in speremo z mrzlo vodo.

Ko skrbimo za oko, ne smemo pozabiti na pH ust, ta je za zdravje očesa ključen. Naša slina mora biti bazična, pH med 6 in 7, ko je kislota (na primer ko imamo veliko kariesa ali veliko aft), takrat je pH ust kisel, pri refluksu se isto dogaja. Takrat se v požiralniku naselijo patogeni mikroorganizmi, med katerimi je tudi kandida. V tem primeru ošibi celoten predel telesa. Ker imamo oči na glavi tako kot usta, svetujem za naturopatsko krepitev telesa vedno tudi mazanje probiotika po zobeh. Kapsulo odpremo in jo namažemo po zobeh zvečer, ko smo si že umili zobe. Pred spanjem. Tako bo pH ust pravilen, saj se prebava začne v ustih. Kakršno koli težavo zatremo na samem začetku! Vedeti moramo, da je od vseh patogenih mikroorganizmov največ v nosu in grlu!

Naturopatska kura krepitev telesa zajema torej 2 meseca: prehrane, samomasaže in dovajanja dobrih bakterij v usta za vzdrževanje pravilnega pH ust.

## PRIMER NATUROPATKEGA JEDILNIKA, KI KREPI OKO:

- **Zajtrk**  
Borovnice in jabolka za zajtrk s proseno kašo in cimetom, cikorija
- **Malica**  
Jajca
- **Kosilo**  
Riž s koromačem, fižoleti, rdečo peso in svežo ribo, radič in fižol
- **Malica**  
Smuti iz korenčka in koromača
- **Večerja**  
Enolončnica (bučke, koromač, brokoli, blitva, fižoleti, fižol)

**“Veliko krepčilo za oči je smetlika (Euphrasia), iz katere v homeopatiji izdelujejo odlične kapljice, ki pomirijo vneto in razdraženo oko in ga celo krepijo.”**

Iščimo zdravje!

www.saeka.si