

POLETI SE SRCE NAJVEČKRAT OGLASI

Erika Brajnik, naturopatinja

www.saeka.si



Foto: Nataša Kralj

Številni ljudje imajo težave s prenašanjem vročine. Hitro se utrudijo, težko dihaajo, noge jim otečejo, žile pa jih bolijo. Da bi se tem težavam izognili, lahko poleti naredimo kuro, s katero bomo srce razbremenili.

Topli poletni meseci so idealni za razbremenitev srca. V tem času imamo več časa zase, vendar pa je srce zaradi vročine najbolj obremenjeno. Srce je namreč črpalka, ki se z leti obrablja. Zato je priporočljivo, da po 40. letu vsako leto naredimo razbremenilno kuro za naš organizem, ki bo olajšala delovanje srca.

Naturopatija je komplementarna veja medicine, ki ljudem pomaga krepiti imunsko odpornost do te mere, da se telo lažje bori z boleznimi. Poleg tega z naravnimi metodami naturopat pomaga izboljšati počutje, zdravje in vitalnost posameznika.

Najprej bi rada pojasnila, da danes pravzaprav govorimo o deficitu srca. Torej o tem, da tam energija ne teče pravilno. Govorimo torej o energijah, ne o bolezni, infarktu. Ampak predvsem o preventivi, kako lahko ljudje okrepijo svoje telo. Naturopati temu rečemo, da dinamizirajo kri. Se pravi, da jo energetsko razredčimo, da ima srce manj dela. Ker če srce pumpa gosto kri, ima veliko več dela, kot če črpa redko kri.

To dosežemo na več načinov

Naturopatska obravnava je celostna obravnava, pri kateri je najpomembnejši del prehrana. Eno živilo, ki gosti kri, je pšenica - KRUH. Če čez poletje odstranimo pšenični kruh iz našega jedilnika, lahko v enem mesecu izgubimo do 9 kilogramov, če

smo pred tem pšenico jedli trikrat na dan, in se bomo počutili bolj lahkotno. Naše noge bodo lahke, naša kri pa bo lahka, ker se bo znebila teh težkih energij bele moke. Dejansko bomo lažje zadihali.

Hrana, ki je dobra za srce, vključuje proso, riž, zelenjavo, cikorijo, koprivo, zeleno zelenjavo, belo meso in ribe, predvsem ribe, ki jih lahko jemo veliko. Pijemo vodo in lahko malo rdečega vina. Rdeče vino krepi srce in ožilje, belo ne. Priporočljiv je en kozareček za ženske na dan in tri za moške.

Zelišče za krepitev srca je kopriva

Oče antropozofije Rudolf Steiner pravi, da okoli srca raste kopriva. Kopriva je polna železa, železo krepi kri. Srce potrebuje železo in koprivo, da ima več energije. Lahko si kuhamo koprivin čaj. Zelo dobro je, če si čez poletje kuhamo tudi metin čaj. Lahko samo nabereemo dve vejici mete, jaz jo dam tudi v plastenko navadne vode, jo imam čez dan in to pijem. Tako da imamo rahel priokus mete. Ne sme biti premočna. Vsa zelišča so danes premočna. Premočna za naš organizem. Zato vse čaje, ki jih naredimo, naredimo blage. Je čisto dovolj, če jih v kropu pustimo samo dve minuti.

Sama sem se z naturopatijo začela ukvarjati zaradi moje bolezni srca. Imela sem operacijo na odprtem srcu, kjer moje srce 90 minut ni bilo, kjer je moja operacija na odprtem srcu kasneje trajala 12 ur. Med enim in drugim prekatom sem imela tri centimetre debelo luknjo, tako da se mi je arteriozna in venozna kri mešala. Po vsej tej situaciji sem se odločila za študij naturopatije.

Srce in tanko črevo sta v kitajski energetiki povezana

Mi lahko uživamo pravilno hrano, pijemo prave čaje in jemo prava zelišča, ki krepijo srce, ampak če to v črevesju ni prav absorbirano, nam to nič ne pomaga. Najprej mora biti torej pH v črevesju pravilen, da je absorpcija živil učinkovita.

Eden od nasvetov naturopatije je, da zvečer jemo samo zelenjavo, in to je razbremenilno, saj nas zelenjava ne

zakisa. Tako poskrbimo, da naš pH ne skoči, da mi nismo zakisani. Ko imamo zakisano telo, se hrana ne absorbira pravilno. Poleg tega zakisanost razžre tkiva, in tudi stene arterij in ven so bolj krhke. Niso tako močne. Tako da pH mora biti pravilen, da se vse to, kar mi pojemo, dobro absorbira v telo.

Pomembna je tudi določena fizična vadba in tudi knajpanje

Nimajo stranskih učinkov, in to lahko doma enostavno izvajaš. Doma lahko vsak dan, ko prideš s sprehoda, knajpaš noge, lahko vsak dan izbiraš, ali boš jedel žemljico pšenice ali ne. Srce lahko krepimo tudi z enim dodatkom, to je koencim Q10, ki ga najdete v vsaki lekarni. Za čez poletne dni je zelo pomembno, da razbremenimo srce. Ampak najpomembnejše navodilo, ki ga damo svojemu telesu, je hrana. Nobena druga vadba ali kaj drugega ne more nadomestiti hrane. Hrana je energija, energija je življenje.



Kneippanje za srce

Sebastian Kneipp, nemški duhovnik in vodni terapevt, je najbolj znan kot izumitelj Kneippove vodne terapije. Kneipp je razvil navadno obliko zdravljenja, ki združuje zdrav način prehrane, zdrav način življenja ter vzdrževanje zdravja z blago delujočimi rastlinami in vodo.

Zeliščne kopeli ter vodni oblivi vplivajo na znižanje krvnega tlaka in urejanje srčnega utripa, med katerimi hladni krčijo žile, topli pa jih širijo. V vodo lahko vmešamo zdravilne rastline, katerih snovi telo vsrka, in tako le-te zdravilno vplivajo na organ v telesu.

Kneippov citat: »Če komu pri zdravljenju bolnikov ne zadostujejo voda in zelišča, ta že s tem dokazuje, da teh sredstev ne pozna!«

Kneipp in naturopatija imata nekaj skupnega, in sicer skrb za zdravje z naravnimi metodami, predvsem pa terapijo o urejenem življenjskem stilu, načinu življenja, s katerim ohranjamo zdravje. Zdrav in dosleden način življenja nam zagotavlja trajnost zdravja. Vsak dan si moramo zavijati rokave in se z določenimi zadržki, restrikcijami in doslednostjo, tudi v prehranjevanju, lahko odločimo, ali bomo hranili svoje zdravje ali bolezen.

Kneippove vaje, ki jih lahko izvajamo sami doma, da vzdržujemo dobro ožilje in čez poletje urejamo bitje srca, so oblivi z mrzlo vodo po spodnjem delu nog.

Ko se po jutranjem sprehodu ali teku vrnemo domov, zmočimo noge z blagim curkom mrzle vode, ki praviloma mora imeti manj kot 28 stopinj. Začnemo z desno nogo pri mezincu na zunanji strani, kjer je manj akupresurnih točk. S curkom gremo počasi do kolena, oblijemo koleno in nadaljujemo po notranji strani noge do palca. Nato preidemo na levo nogo in spet začnemo pri mezincu.

Potem se obrnemo in vajo ponovimo zadaj na levi in desni nogi, začeni vedno pri mezincu. Končamo tako, da z vodnim curkom oblijemo najprej desno stopalo, potem pa še levo stopalo.

Vaja je enostavna in kratka, lahko jo izvedemo doma na dvorišču z navadno cevjo ali pa v kopalnici v kadi.

Tudi to je naravna metoda krepitev telesa, s katero si lahko lajšamo vročino poletnih dni.

Pomembno: oblivi izvajamo 1x na dan, kadarkoli. Pomembno je le, da med enim kneippanjem in drugim pustimo 4 ure premora.



Emocije in srce

Vsako čustvo gre preko srca, zato je ključnega pomena, da si uredimo tudi emocije. Katere emocije torej obremenjujejo srce? Pretirano veselje, pretirana žalost. Panični napad je povezan z deficitom srca, ko se ne moremo umiriti, ko smo anksiozni. S srcem je povezan tudi dar govora. Nekdo lahko preveč govori, je lahko preveč vsiljiv – ne pusti človeku, da bi prišel do besede. To je vse srčni deficit.

Deficit srca je navadno pomanjkanje ljubezni, ko dejansko ne čutimo, da smo ljubljani. Ko hoče imeti človek vso ljubezen in pozornost ostalih in je kot majhen otročiček, kjer tega ne vrača nazaj. Torej ni brezpogojne ljubezni. Srce je ljubezen. Kdor ima deficit srca pa ne zna brezpogojno ljubiti. Zahteva celo povračilo nazaj, zato ker se boji. Taka oseba je imela ob rojstvu pomanjkanje ljubezni.

Pa tudi, ko oseba preveč govori ali obratno je introvertirana, vsi pridejo prej na vrsto in vsem bo prej pomagal kot sebi. Vse te emocije so vezane na srce in vse to lahko uredimo z Bachovimi cvetnimi esencami. Kovačnik je Bachova cvetna esenca, ki krepi srce, ker nam pomaga, da uredimo te emocije. In ko enkrat to uredimo in čutimo ljubezen, ki je notri, ampak je bila zakopana, potem nisi več odvisen od teh rožic. Hitreje delujejo pri otrocih, ker imajo manj energetskih blokad. Starejši imamo več blokad in rožice zato potrebujejo dlje časa, da pridejo do tvojega bistva. Zato je pomembna ta celostna naturopatska obravnava, kjer človeka krepimo s hrano, vadbo in rožicami.

