

ŽELODEC V NATUROPATIJI

Erika Brajnik, naturopatinja

www.saeka.si



Foto: Nataša Kralj

Ljudje, ki imajo nepravilen pH želodca in ki jih je ogromno, in ne tistih, ki imajo pH želodca prekisel, ampak tisti, ki imajo preveč bazičnega. Lahko bi rekli, da je takih kar 90 % ljudi na svetu. PH želodca, tistega bazičnega sploh ne čutimo. Znaki so pa takšni, želodec se po jedi napihne in večkrat smo polni plinov, nam gre na spakovanje ali pa odvajamo pline preko anusa. Ko je pH želodca preveč bazičen, tam poraste tudi Helikobakter Pylori.

Zakaj se pH želodca pokvari?

Zaradi nepravilne prehrane in predvsem zaradi stresa, saj je želodec tisti, skozi katerega moramo pogoltniti eno določeno situacijo, eno določeno osebo, eno določeno dejanje. Kloridna kislina je tista, ki razkuži živilo, ki ga zaužijemo, da gre naprej skozi prebavni trakt. Tako nas mora želodec tudi emocionalno braniti, da sprejmemo svet okoli nas in ga nekako ponotranjimo, sprejmemo, pogoltnemo kot hrano. Zato je po naturopatskem mnenju bolečina v trebushku pri otroku vezana na občutke krivde, ko ne ugodimo željam ali pričakovanjem staršev. Tako gledanje na otroka je v naturopatiji zelo pomembno, vse do 11 leta starosti, saj se do takrat gradi imunski sistem, imunski spomin otroka in tudi emocionalni spomin.

Želodec je po TKM (tradicionalni kitajski medicini) vezan na organ vranico-slinavko in ta je vezana na presnovo sladkorjev

Tako sta pri deficitu želodca zelo pomembna glikemični indeks živil in inzulinško nihanje, ki ga živilo sproža. Organ vranica-slinavka in želodec šibi pretiran vnos sladkorjev

v naš vsakodnevni jedilnik. Oziroma najbolje, da če imamo tovrstne težave, uživamo kraljevski sladki zajtrk in siromaško zelenjavno alkalno večerjo. Zelo pomembno je, da za kosilo uživamo ogljikove hidrate in potem popoldan samo zelenjavo in stročnice, niti sadja ne, ker tudi sadje je sladko.

Ko govorimo o želodcu in občutkih krivde, ne smemo mimo cvetne esence PINE

Cvetna esenca Pine ureja najbolj stare emocije človeštva, tiste zakoreninjene v limbičnem delu možganov, v reptilnem delu možganov, to so občutki krivde! Ti občutki krivde se lahko prenašajo iz generacije na generacijo in se vežejo s tretjo čakro, to je predelom želodca. Želodec predela hrano, jo posrka, jo seseklja in jo asimilira, skozi želodec prihaja zunanji svet v nas in nas hrani. Tako kot pogoltnemo hrano, tako moramo pogoltniti določeno situacijo, odnos, osebo, moramo, ker nimamo izbire! In takrat se počutimo krive, ker mi mislimo drugače, ker nam nekaj ni všeč, ampak tega ne moremo ali ne smemo izraziti, ker smo mahni, recimo! In takrat zaboli želodec! Vse bolečine v trebuhu otrok odpravljamo z masiranjem Pine po trebuhu, predel od poka zgoraj 33 krogov v smeri urinega kazalca, 10 kapljic.

Otrok ne zna izraziti neodobravanja, zato je bolečina v trebuhu tako pogosta, isto pa velja v starosti ob gastritisu, refluksu, rani na želodcu itd.

Pine je esenca, ki odpravlja globoko zakoreninjene občutke krivde in je ključna v družinah, kjer se preko rodov prenašajo te emocije. Pijte zvečer 5 kapljic v vodo direkt pred spanjem. Ta esenca se lahko maže tudi direktno na trtico, kjer je točka vitalne energije celega telesa, saj si zaradi občutkov krivde ne privoščimo zaživeti življenja s polno žlico. Ta esenca je vezana z želodcem in s popkovino, skozi popkovino smo prejeli prvo hranjenje prvi akt ljubezni. Ko nas boli želodec, nam primanjkuje ljubezni zaradi občutkov krivde. Zato je ta esenca ključna, ker uravna in izniči občutek

krivde, osebi povrne ljubezen do same sebe, tako lažje izrazi želje, kaj bi si želela, kaj bi hotela v življenju, ker je tega vredna.

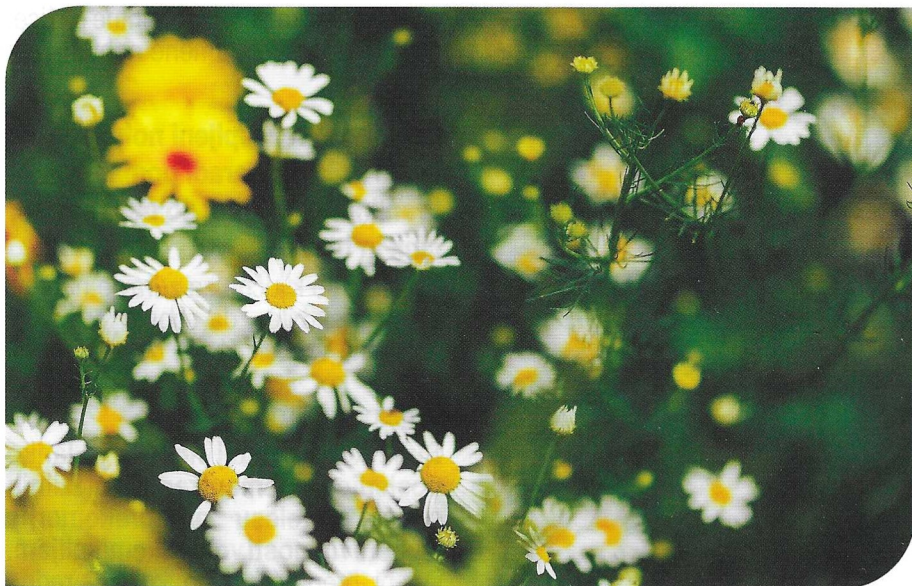
Poleg tega pomaga trebušku čaj kamilice.

“Kamilica, matricaria recutita, je znana iz evropske tradicije, predvsem kot zelišče, ki pomirja in poskrbi za miren spanec.”

Tudi stari Egipčani so jo uporabljali, cvet kamilice je bil posvečen bogu sonca Ra. Sledi cvetnega prahu kamilice so našli na mumiji kralja Ramzesa II. Kamilico so Egipčani uporabljali v pogrebni obredih za pogum in pomiritev pokojnega na poti v onostranstvo. Kamilica pomirja in niža krvni sladkor, zato je primerna tudi za diabetike. Je naravno protivnetno zelišče, zato se kamilico uporablja kot obkladek za vneto, zabuhlo, zatečeno in radraženo kožo. S kamilico se splakuje vnete oči, ali oči z gnojnim izcedkom, zabuhel obraz ali zatečeni del telesa. Kamilica pomirja tudi želodec, zato jo rada svetujem ob želodčnih težavah, sploh pri otrocih.

“Zelo pomembno je, da ko pripravljamo kamiličin čaj, ga pustimo v kropu 2 minuti ne več.”

- Kamilico lahko postavimo tudi v blazino, kjer spimo, zelo primerno je za otroke, ki imajo nemiren spanec ali tisti, ki trpijo za pogoste nočne more.
- Kamilica vpliva na živčni sistem, zato jo je vredno uživati za pomiritev. Kamilica pomaga telesu, da si okrepi in opomore. Mnogi uporabljajo čaj kamilice za zalivanje rastlin, ki so ovele. V vazo rezanega cvetja, ki ga imamo navadno na mizi in če želimo, da



rože ne ovenejo tako hitro, damo cvet sveče kamilice, pa bodo rožice trajale dlje.

- Kamilica je tisto zelišče, ki je primerno tudi za dojenčke, za spiranje vnete kože ali za pitje po požirkih ob bolečinah v trebuhu in za miren spanec.
- Kamilica je močno zelišče, vztrajno zelišče, osebi, ki jo pije, daje moč prenašanja težkih življenjskih izkušenj! Ko vas življenje preizkuša, ob slabih novicah, smrti, hudi bolezni, utrujenosti, občutku nemoči, takrat ne pozabite na kamilčin čaj, ker vas bo pomiril in vlil novega poguma.
- Kamilica je dobra tudi za osebe, ki imajo svetle lase, saj umivanje las s kamilicino vodo dodatno posvetli svetle lase. V 3 litre vode damo 5 pesti kamilice, pustimo vreti 45 minut, potem precedimo in ko se ohladi, peremo lase v tej vodi. Eterično olje kamilice lahko dodamo šamponu, če imamo ekcem, dermatitis, lupus, prhljaj na lasišču, saj bo lasišče pomirilo in razkužilo.
- Obkladek za svetle lase iz kamilice: v liter vode damo 3 pesti kamilice, žličko medu in pustimo vreti 30 minut, nato precedimo, dodamo sok ene limone. S tem zmočimo predhodno umite lase in jih nato povijemo s prozorno folijo za živila. Tak obkladek pustimo stati 30 minut, potem normalno splaknemo lase. Lasje bodo svetlejši, sijoči in zdravi.
- Najpomembnejše pa je, da se pozabite, da, ko vam je hudo, ko vas je nekdo prizadel, ko se ne morete pomiriti, iščite uteho in pomoč v kamilici!

Rožmarin, *Rosmarinus officinalis*, raste v vsakem vrtu. Pri nas je med najbolj pogosto uporabljenimi zelišči v kuhinji.

Mene osebno pa veže nanj kot spomin o rožmarinu, nosilcu luči. Grška mitologija govori o rožmarinu kot o zelišču, ki odganja temo in prinaša luč. Vezano na mitološko zgodbo o Apolonu, ki se je zaljubil v princeso, hčerko kralja Babilonije. Apolon je na skrivaj prišel v grad in se prikradel v sobo mlade princese, ki se je v grškega boga takoj zaljubila in se mu prepustila. Ko je oče to izvedel, se je tako zelo razjezil nad hčerkinim početjem, da jo je dal živo pokopati. Na njenem grobu, ko je sonce prodiralo v zemljo, je iz njenega telesa vzklilo zelišče z močnim, prodornim vonjem, imenovano rožmarin, morska roža - zaradi barve, ki prinaša luč upanja in odganja temo. Prebivalci severne Evrope, Rimljani in Grki so rožmarin uporabljali pri mrliških obredih, postavili so ga umrlemu v roke, na grob ali pa ga mazali z oljem rožmarina, ki odganja vse slabo in prinaša luč umrlemu. Osebno rada prinašam kakšno vejico rožmarina na grob umrlih sorodnikov. Rožmarin ima zelo močan vonj, rada ga žvečim surovega, ko se sprehajam po vrtu. Je protivneten, tonificira telo, je velik antioksidant, antiseptik idr.

Če imamo težave s prebavo, da imamo veliko plinov, nam bo žvečenje surovega rožmarina pomagalo, poleg tega nam bo tudi spodbudil prebavo.

Kdor ima mastne lase, lahko prav tako žveči rožmarin večkrat na dan, lahko si pa tudi umije lase z rožmarinovo vodo. Kako naredimo rožmarinov vodo:

vzamemo 3 litre vode, damo vanjo 5 vej rožmarina, pustimo stati pol dneva, zvečer odvajamo veje rožmarina iz vode in s to vodo si umijemo lase. V šampon lahko kanemo 3 kapljice eteričnega olja rožmarina. Glede eteričnega olja moj topel nasvet: ko kupujete eterično olje, vedno izbirajte jedilno olje, tudi če ga uporabljate samo za zunanjo uporabo!

- Rožmarin zelo dobro spodbuja cirkulacijo, torej lahko noge, ki zatekajo zvečer namakamo v rožmarinovo vodo. Rožmarin odpravlja celulit tako, da lahko v kremo za telo kanemo nekaj kapljic jedilnega eteričnega olja rožmarina.
- Rožmarin tonificira telo, ob demenci, Alzheimerju in depresiji je dobro, da pijete čaj iz rožmarina 1x zjutraj in 1x po kosilu, v kropu pustite čaj 2 minuti. Vstavite eno vejico rožmarina, dolgo 2 cm v 2 dl vode. Misli bodo bolj pozitivne in koncentracija bo boljša. Rožmarin spodbuja spomin, dolgoročno kar za 15 % izboljša spomin in koncentracijo, to navajajo zadnje študije iz Anglije. Rožmarin je zelo dober tudi za ožilje, lahko damo nekaj vejic rožmarina v oljčno olje in se s tem masiramo.
- Rožmarin lahko postavimo v blazino (vzglavnik) za spanje, bo povečal prekrvavitev glave, predvsem če imamo trde vratne žile in trd vrat.
- Rožmarin lahko postavimo tudi pod rjuho na spodnji del noge - pri nogah, kdor ima trde žile, zatečene noge, noge, ki pečejo, bo rožmarin ponoči tonificiral noge in spodbujal prekrvavitev!
- Kdor ima mastno kožo, si lahko umiva obraz z rožmarinovo vodo, ker odpravlja zamaščenost kože.
- Rožmarin pomaga otroku, če ga boli trebušček, če ima leno prebavo ter veliko plinov, dajte mu rožmarin, da ga žveči surovega, naberite ga na vrtu, ali naj ga sam otrok nabere na vrtu!
- Rožmarin odpravlja zadah, nas zbudi, če smo utrujeni. Ko smo utrujeni in se pred knjigo učimo in nam ne gre, pride utrujenost, zaspanost, misli začnejo begati, no potem požvečite rožmarin in že boste bolj zbrani

Narava nam pomaga, samo uporabljati jo moramo nam v prid!

Iščimo zdravje!
Wwww.saeka.si