

NESPEČNOST V NATUROPATIJ

Erika Brajnik, naturopatinja

www.saeka.si



Foto: Nataša Kralj

Na naše zdravje vplivajo v 80 % prehrana, higiena, spanje in športna aktivnost. Med spanjem se telo regenerira in energija ledvic se obnavlja, ki so najpomembnejši organ našega telesa. Glede na deficit, ki ga v telesu imamo, poznamo več vrst nespečnosti.

JETRNI DEFICIT

Oseba, ki trpi za jetrnim deficitom, je nočna ptica. Zjutraj zelo težko vstane, utrujena je brez energije, zaživi pa zvečer. Zato gre najraje spat okoli 23. ure ali 24. ure, spi nekaj ur in se nato zbudi okoli 3. ure čisto preznojena. Ob tisti uri se namreč aktivira energija jeter in telo se »pregreje«, zato oseba čuti toploto, nemir in se prebudi. Lahko je zbujena uro ali dve, nato pa spet zaspi, ko se pomiri energija jeter. Tako je nejevoljena po neprespani noči, ko jo prebudi budilka, saj se počuti utrujena, povožena, kot da bi jo pretepali celo noč.

Takšna nespečnost in notranji nemir se izboljšata z jetrnim jedilnikom in ledno terapijo na popku. Led položimo na popek ponoči, da se jetra pohladijo in umirijo, tako bo spanje lažje.

Ljudje z jetrno konstitucijo imajo skladno in mišičasto telo z ozkimi boki in pasom ter širokimi rameni, nekoliko temnejšo poltjo, ki zelo hitro porjavi, močne in bujne lase (po navadi črne barve), nizko čelo in poudarjeno čeljust ter tanka usta.

Radi so v središču pozornosti, želijo si biti najlepši, najpametnejši in najboljši, vedno imajo prav, brez težav se postavijo na prvo mesto. Pogosto so perfekcionisti, zelo odločni in ambiciozni ter uživajo v vlogi vodje.

Če so njihova jetra, ki so njihova najšibkejša točka, zamašena in slabo delujejo, postanejo vse bolj agresivni,

nepotrpežljivi, nemirni, ljubosumni in brezsrčni. Njihove misli postajajo vse bolj negativne in črnoglede, lahko postanejo tudi hudobni.

Trpijo za celulitom, prisotni so mastni lasje, občutljive oči, ki se rade solzijo, pečejo in srbijo, na koži so pike, lise in madeži, pa tudi izpuščaji in ekcem, zvini in nategi mišic, zaprtost, zakisanost telesa, težave s ščitnico.

Hrana, ki oslabi jetra: čokolada (tudi 100 %), kava, oreščki, mlečni izdelki, pomaranče in paprika (tudi v prahu).

Hrana, ki krepi jetra: radič, koromač, kopriva, regrat, por, artičoka, špinata, bazilika, jajca, belo meso, kozje mleko, ananas, gozdni sadeži, jagode, češnje, mango, granatno jabolko, rž, limona, janež, kurkuma in curry ter vse grenčine.

SRČNI DEFICIT

Oseba, ki trpi za srčnim deficitom, zaspi zelo zgodaj zvečer, kot »kure«! Lahko zaspi že ob 20. uri in se nato zbudi zgodaj, okoli 4. ali 5. ure. Takrat lahko srce razbija ali poskakuje, oseba čuti toploto predvsem v glavo. Zelo močno se tudi rada poti v glavo. Ob srčnem deficitu je pogosta tudi rdečica v glavo in lica. Oseba lahko tudi trpi za dispnejo in se ponoči zaspi, ko hlaša za kisikom ali pa ko smrči. V tem primeru je odličen srčni jedilnik in ribje olje, ki bosta razredčila in dinamizirala kri.

Ljudje s srčno konstitucijo so močne in robustne postave s povešenimi rameni, kratkim vratom, širokim pasom in boki ter obilnimi stegni. Imajo polne ustnice in okrogel obraz v obliki srca. Lase imajo mehke in tanke, njihova lička so pogosto rdeča.

So vesele in ekstravertirane narave, imajo veliko prijateljev ter želijo ustreči vsem. Hkrati so tudi zelo ljubeči in sočutni, uživajo, ko lahko drugim prisluhnejo in jim pomagajo. Ženske s srčnim tipom pogosto imajo veliko otrok. Živijo zelo hitro in so zelo energični, veliko tudi govorijo.

Če njihova energija srca zastaja, postanejo nemirni, razdražljivi in ljubosumni. Posebej pozorni morajo biti na znake izčrpanosti in srčnega deficita (grba na vratu in zatekanje nog), ki lahko vodita tudi do srčne kapi.

Srčni tip človeka je rojen gurman, ki obožuje hrano. Najpogostejša težava pri njih so odvečni kilogrami. Sicer pa imajo največkrat težave tudi z močnim potenjem (še posebej v hrbtu, glavi in prsih), povišanim telesnim pritiskom ter nenadno srčno kapjo.

Hrana, ki šibi srce: kruh in vsi izdelki iz moke (predvsem zvečer), kava, kakav (tudi 100 %), čaj, cigareti, mandlji ter tudi mlečni izdelki, če je srčni deficit močan. Previdno je treba biti tudi z grenčicami (vsa zelišča je najbolje uporabljati sveža), ki izsušijo





vse tekočine v telesu in tako povzročijo deficit ledvic. Če pa v telesu ni dovolj tekočin, le-te ne pridejo okrog srca, da bi ga ohladile, kar lahko privede tudi do infarkta.

Hrana, ki krepi srce: čim več svežega sadja in zelenjave (predvsem za večerjo naj bo samo zelenjava), prosena kaša, semena, ribe, korenček, komarček, zelena in tofu.

VRANIČNI DEFICIT

Oseba, ki trpi za vraničnim deficitom, težko zaspi. Misli se prepletajo po glavi in ne pustijo osebi spati. Oseba premišljuje, kaj se ji je čez dan zgodilo, dela načrte za naprej, vendar ne more zaspati. Težko zaspi in čaka, da zaspi, lahko tudi po 1 ali 2 urah. Misli se vedno vrtijo enako in osebi ne dajo miru. Takšna oseba rada počiva popoldan, po kosilu se ji kar zapirajo oči in lepijo skupaj.

V tem primeru zelo pomaga vranični jedilnik in rožmarin, ki je zelišče, ki tonificira možgane in jih umiri.

Ljudje z vranično konstitucijo imajo okroglo obliko telesa, pri kateri ni zaznati pasu, in enega ali celo dva podbradka. Tkiva so mlahava in ohlapna ter imajo veliko celulita ter nagnjenost k zastojem tekočin. Oči imajo svetel in okrogel videz ter značilno svetlo polt, ki na soncu hitro pordeči. Značilni so zatečeni podočnjaki in redki lasje, lahko tudi plešavost, tudi pri ženskah. Tudi zelo suha oseba je lahko vraničnega tipa, če ima mlahava tkiva in veliko celulita. So zelo počasni, rutinski, pogosto zmedeni in brezvoljni, lahko tudi leni. Imajo slab spomin, zaradi pasivnosti (enostavno brez vprašanj vzamejo, kar jim je ponujeno, brez nekih pričakovanj in želja) pa jim pogosto primanjkuje

lastne vrednosti in morale. Tako so pogosto tudi arogantni, prepotentni in brez sramu.

Čeprav je na prvi pogled videti, da je v sodobni družbi največ vraničnega tipa, je med njimi veliko pridobljenih vraničnih tipov, saj sodoben način življenja ta tip spodbuja. Tako imamo vse več vodljivih in apatičnih ljudi, ki ne znajo več razmišljati s svojo glavo. Vranični tip ima celulit in odvečne kilograme, nenasitno lakoto po sladkem, strije, gube, bolečine, krčne žile, plešavost, sindrom razdražljivega črevesja in kandidiazo, popuščajóče srce, revmatoidni artritis, endometriozo in ponavljajoče se splave.

Hrana, ki šibi vranico: sladkor (predvsem po 15. uri), pšenična moka in vse ostale bele moke, mlečni izdelki, banane, krompir, oreški in čokolada (tudi 100%).

Hrana, ki vranico krepi: prosena kaša je prava kraljica za vranične tipe, krepijo pa jo tudi surovo korenje, brokoli, datlji in njivska preslica.

LEDVIČNI DEFICIT

Oseba, ki trpi za ledvičnim deficitom, je kronično utrujena in brez energije. Hitro zaspi in potrebuje veliko spanja, težko se zbudi, predvsem pa potrebuje vsaj 8 ur spanja, da lahko normalno funkcionira. Takšno osebo vedno zebe, zato gre spat v volnenih nogavicah, vendar jo ponoči še vedno lahko zebe. Ledvični jedilnik in kopeli iz njivske preslice bi pomagali tej osebi, saj bi segreli telo in okrepili ledvice.

Ljudje z ledvično konstitucijo so suhi, visoki, imajo dolge okončine in tanke kosti (pravimo, da so samakost in koža). Ženske imajo majhne prsi. Imajo podolgovat obraz, visoko čelo,

bledo kožo, podočnjake, tanke ustnice in šibke (pogosto skodrane) lase.

Imajo zelo malo energije, so sramežljivi in po naravi introvertirani, neodločni in negotovi, pogosto tudi bojazljivi in nestabilni. Ker se nezavedno zavedajo, da imajo malo rezerve in se morajo "čuvati", so vse življenje previdnejši. Ker so zelo občutljivi na mraz, ne marajo hladne vode in mraza nasploh.

Ko je ledvični tip v deficitu, se v njem sproži panika, tesnoba in pomanjkanje samospoštovanja. Lahko zbolijo tudi za paničnimi napadi, depresijo in epilepsijo.

Ledvični tip je nagnjen predvsem k vnetjem sečil, mehurja in rodil (posledica je lahko tudi neplodnost) oziroma genitalij. Zato je priporočljivo, da pogosto jemlje sredstva za krepitev imunskega sistema.

Hrana, ki šibi ledvice: vse hladne pijače in hrana iz hladilnika oziroma zamrzovalnika, sladkor in vsa sladila, mleko in mlečni izdelki.

Hrana, ki ledvice krepi: fižol, polenovka, kapre, črne olive, čičerika, vsa temnolistnata zelenjava, leča, kislo zelje, bučna semena, lan, brokoli, cvetača, gobe, šparglji, murve, žižole, kostanj, svinjska mast in vsa zdrava slana hrana, saj slan okus telo greje.

V naturopatiji odpravljamo nespečnost po konstitucijah, in ni vse enako za vse!

www.saeka.si

