

KOŽA NAM GOVORI O DEFICITU ORGANA

Erika Brajnik, naturopatinja

www.saeka.si



Foto: Nataša Kralj

Koža prekriva celotno naše telo in je eden izmed največjih organov našega telesa, saj meri približno 2 m², tehta pa približno 10 kg. Je naš ščit, saj varuje naše mišice, kosti in notranje organe pred zunanjimi vplivi. Sestavlja jo serija tkiv, ki imajo izvor iz endoderme in mesoderme. Koža je lahko različne barve; čez življenje se spreminja v konsistenci, barvi, elastičnosti, strukturi, njene spremembe pa so bolj ali manj opazne. Kjer imamo telesne odprtine, se koža spremeni v sluz – tako namreč ustvari neprekinjeno plast, ki povezuje celotno naše telo.

Pri moškem je koža debelejša, pri ženski malo tanjša, vsak predel telesa pa ima svojo debelino kože; na podplatih in dlaneh je debelejša. Je tudi zelo elastična, v dolžino se lahko celo poveča za 50 %, v širino pa do 10 cm.

Koža je sestavljena iz vrhnjice in usnjice, pod njo pa se nahaja vezivno tkivo. Ravno povezava z vezivnim tkivom nudi koži posredno povezavo z mišicami, kostmi in vsemi notranjimi organi telesa. Prožnost kože se spreminja in je v določenih predelih zelo elastična, v drugih pa manj, saj je naveza s tkivi tesnejša, npr. dlani, stopala idr.

Prehod med kožo in sluzmi je postopen, vrhnjica se stanjša s 15 plasti na 5, najhitrejši prehod pa je na področju ust, in sicer v predelu ustnic.

Koža nudi telesu fizično zaščito pred patogenimi glivami in bakterijami, sestavlja prvo obrambno linijo organizma, vsebuje Langerhansove celice, ki predstavljajo antigen, na ta način pa se gradita imunski sistem in

imunski spomin organizma.

V koži se konča tudi veliko živčnih končičev, ki zaznajo termične spremembe – termoreceptorji, pritisk, vibracije, bolečino, koža je tudi čutilo za tip.

Koža nas tudi ščiti pred izgubo telesnih tekočin in ureja izločanje elektrolitov prek znoja. Ureja tudi telesno temperaturo, in sicer z dotokom krvi, ki je zelo velik oziroma večji od tistega, ki ga koža potrebuje za svoje normalno delovanje.

Ob razširitvi žil se dotok krvi poveča, toplota pa se sprošča skozi kožo; če pa se prekrvavitev kože zmanjša, se zmanjša tudi izgorevanje toplote skozi kožo. Potenje, ki se ravno tako izvaja skozi kožo, predstavlja dodaten ukrep za termoregulacijo in homeostazo telesnih tekočin.

Koža predstavlja tudi rezervoar maščob in vode, ki so ključne za sintezo npr. vitamina D.

Pomen kože: kaj vse se lahko na njej zrcali?

Koža sestavlja serija tkiv, ki imajo svoj izvor iz endoderme in mesoderme. Iz endodermalnega germinativnega sloja nastajajo ob spočetju vse strukture, ki imajo kontakt z zunanjim svetom:

avtonomni živčni sistem – centralni in periferni, vsa čutila, koža, žleze

lojnice, hipofiza idr. Iz geminativnega sloja mesoderme pa nastanejo ob spočetju krvni obtok, srce, arterije, vene, limfni vodi, ledvice, urogenitalni del idr.

Izhajajoč iz tega dejstva lahko rečemo, da se na koži zrcalijo notranji organi telesa in da je koža povezana dejansko s celim telesom.

Na koži se pojavljajo določeni znaki, kot so ogrci, akne, ekcemi, materina znamenja, lise, lišaji, glive.

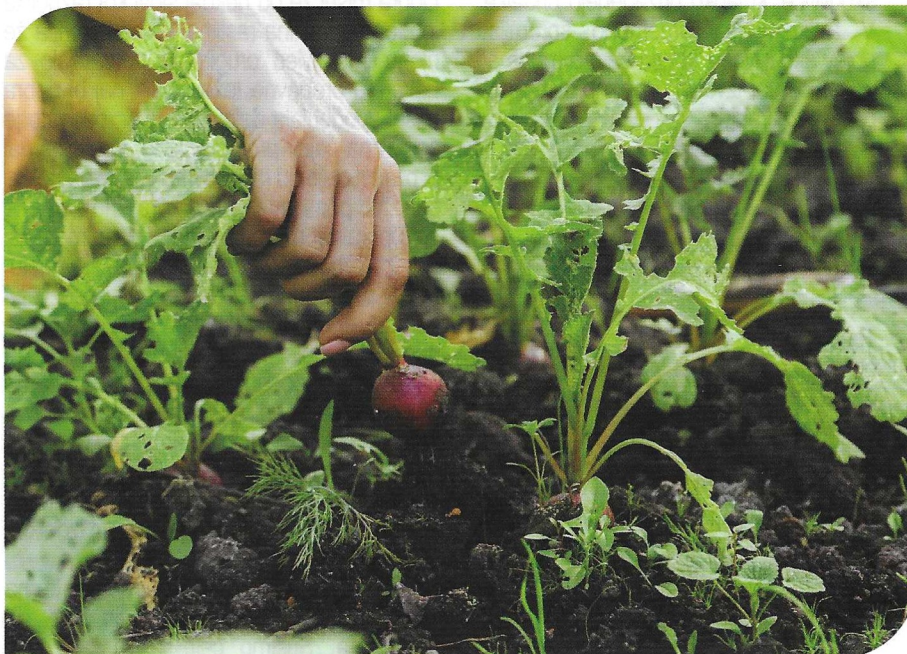
Večkrat za to krivimo starost, hormone, vendar se po tradicionalni kitajski medicini in drugih vzhodnjaških medicinah določene težave zrcalijo na koži, saj je koža povezana z notranjimi organi in se tako njihovo nepravilno delovanje odraža tudi na koži. Telo nam nekaj sporoča, samo poslušati ga moramo.

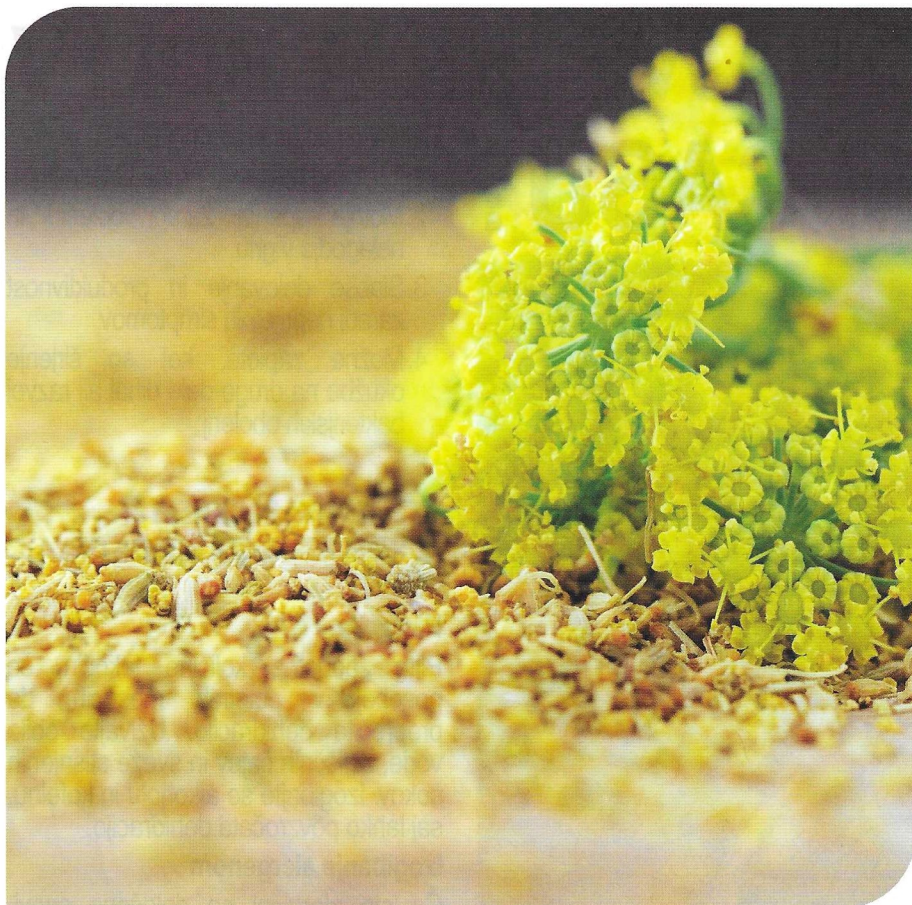
Področje, kjer se madež pojavi na telesu, nam razkrije težavo določenega organa v telesu.

Poleg kraja madeža so za določanje težave telesnega organa pomembni tudi oblika, barva in narava znaka.

• JETRA

Koža olivno temne barve, ki hitro porjavi, pripada tendenčno jetrnemu tipu. Ko pa taka koža postane sivkaste – mat barve ali se na njej pojavijo rjavi madeži, starostne





lise, srbeči izpuščaji, dermatitis, psoriza, lupus, koprivnica itd, nam kaže o slabem delovanju jeter. Na otip bo taka koža suha, topla in zagorele barve. Maščoba se nabira predvsem na predelu stegen in zadnjice.

• SRCE

Ko se koža obarva rdeče, predvsem v predelu glave in prsi in je na otip topla in polna vode, govorimo o srčnem deficitu oziroma se energije srca ne pretakajo pravilno. Okončine so navadno otečene, vroče in rdeče barve. Maščoba se nabira predvsem na predelu trebuha.

• VRANICA

Ko se po koži pojavijo živordeče pikice, koža pa je polna celulita, gub, mlahava, ovela z vidnimi žilami, ki lahko tudi izstopajo, nam telo govori o vraničnem deficitu. Okončine so v teh primerih hladne in oranžne barve. Maščoba se kaže po celem telesu v obliki celulita in na notranji strani nog (ko imamo noge na X).

• LEDVICE

Koža, ki je hladna, bleda in vlažna, na obrazu pa se pogosto pojavijo modri podočnjaki, nam sporoča ledvični deficit. Okončine so mrzle, modrikaste barve oziroma ledene in vlažne, oseba se poti predvsem v podplate in dlani, navadno je v nogah in rokah prisoten hlad, ki boli!

Simptomi se kažejo predvsem na okončinah. Maščobe ni!

• PLJUČA

Ko se koža kaže kot iz porcelana, snežno bela in so na njej prisotne pegice, bele lise ali madeži, ki ne srbijo, govorimo o pljučnem deficitu. Tudi ta koža je po naravi bolj vlažne konsistence, oseba se poti v stopala, vendar okončine niso mrzle. Madeži se pojavijo po obrazu, prsnem košu in hrbtu. Maščoba se kaže predvsem na hrbtnem in ramenskem delu.

Nашe telo je ena celota, ki se zrcali v vsakem delu telesa, tudi npr. na podplatu, v ušesu, hrbtu, koži idr.

Naturopatija je veda, ki obravnava človeka celostno, deluje predvsem preventivno, uči posameznika prepoznati šibke točke telesa in mu nudi tehnike krepitve organizma, da bi se izognil bolezni. Naturopatska filozofija je naslednja – če zatremo obolenje v nastajanju, do njega sploh ne bo prišlo!

V tem primeru nam je v veliko pomoč opazovanje enega izmed največjih organov telesa – kože!

1. JETRA

- Hrana, ki energetsko šibi jetra: mlečni izdelki, oreščki, pomaranča, češnja, sliva, paprika, jajčevci, poper, paradižnik, česen, čebula,

por, čemaž, kava, čokolada in kakav, losos, kislo zelje, kis.

- Hrana, ki energetsko krepi jetra: radič, koromač, regrat, artičoka, kurkuma, janež, kopriva.

2. SRCE

- Hrana, ki energetsko šibi srce: pšenica, vse vrste kruha, vse vrste testenine, timijan, oreščki, cvetača, marelica, svinjsko meso, krompir, korenje, kumare.
- Hrana, ki energetsko krepi srce: kokošja juha, breskev, metin čaj.

3. LEDVICE

- Hrana, ki energetsko šibi ledvice: mlečni izdelki, pšenica, sladkor, kokos, paradižnik, vsa sladila.
- Hrana, ki energetsko krepi jetra: oljke, polenovka, svinjsko meso, fižol azuki, kostanj, svinjska mast, sol.

4. PLJUČA

- Hrana, ki energetsko šibi pljuča: mlečni izdelki, med, pšenica, oreščki, timijan, hruška.
- Hrana, ki energetsko krepi pljuča: ingver, kokošja juha, breskev, lipov čaj, hren.

5. VRANICA

- Hrana, ki energetsko šibi vranico: banana, krompir, koruza, pšenica, paradižnik, korenje, buča, mlečni izdelki.
- Hrana, ki energetsko krepi vranico: proso, kalčki, cimet, ajda.

www.saeka.si

