

# SVETLOBA

Erika Brajnik, naturopatinja

www.saeka.si



Foto: Nataša Kralj

V skandinavskih državah, kjer je veliko teme in megle, se pogosto pojavlja tudi veliko depresije. Noči so dolge, dnevi pa kratki. V teh državah beležimo rekordno število samomorov. Teme in mrak zagotovo ne prinašata pozitivnih misli in veselja. Čez dan se v črevesju proizvaja serotonin, hormon sreče, ki je antagonist melatonina, hormona, ki nam pomaga spati. Proces dneva in noči je treba doživeti v normalnih dozah, sicer se lahko pojavijo težave z nespečnostjo.

Najboljši čas za vstajanje je ob 5. uri zjutraj, in priporočljivo je, da gremo spat okoli 22. ure. Spanje do polnoči je najbolj regenerativno za telo. Kot pravi slovenski rek: "Zgodnja ura, zlata ura..." - vstajanje ob 5. uri zjutraj najbolj podpira avtonomni živčni sistem in absorpcijo v črevesju. Kot lahko vidimo na spodnji sliki, avtonomni živčni sistem, ki deluje neodvisno (kot bitje srca), deluje tako, da je zjutraj absorpcija v črevesju 100%, popoldan pa le 30%. Zato je rek "kraljevski zajtrk in siromašna večerja" na mestu.

Na tak način lahko pomagamo telesu, da se ne zakisa in ne obremenjuje, s čimer ohranjamo uravnoteženo proizvodnjo serotonina in melatonina. Skratka, treba je upoštevati pravila, ki so veljala in vedno bodo veljala:

**"Zgodaj vstani, zgodaj pojdi spat, veliko jej za zajtrk, malo za večerjo."**

## Vitamin D v naturopatiji

Vitamin D imenujemo tudi parathormon, ker opravlja zelo pomembne funkcije za naše telo, podobno kot hormoni. Predvsem je pomemben za naš skelet, saj vzdržuje močne in zdrave kosti. Poskrbi, da se kosti stalno pravilno obnavljajo, ohranjajo svojo elastičnost, prožnost in da se ne oslabijo, torej deluje proti osteoporozi. Vitamin D spodbuja absorpcijo kalcija in fosforja. Svetovna zdravstvena organizacija priporoča peroralno uživanje vitamina D v zimskih mesecih do 12. leta starosti in po 45. letu starosti. Med aprilom in oktobrom zadostuje 30 minut izpostavljanja soncu na dan za dnevno količino vitamina D. Problem je danes vedno večji, ker je "kvaliteta sonca" slabša zaradi onesnaževanja, zato potrebujemo večjo peroralno oskrbo z vitaminom D. V živilih ga dobimo premalo (jajca, skuša, losos... - če pomislimo, da je ves gojeni losos poln antibiotikov, torej skoraj brez vitamina D). Otroci, ki imajo samo kosti in kožo ter so suhi, rahitični, nujno potrebujejo integracijo vitamina D, skupaj s tkivno soljo Calcium Phosphoricum, kot podporo za rast in boljšo absorpcijo slednjega.

## Odrasla oseba nad 45. letom starosti pa potrebuje vitamin D in zvečer naj uživa bazični prašek, ki pospešuje absorpcijo vitamina D

Če jemljemo probiotike, dosežemo edinstven postbiotični učinek, kar optimizira absorpcijo vitaminov in mineralov skozi mikrobioto. Sinergični vitamini in minerali z vitaminom D so vitamin K, kalcij in magnezij, ki izboljšajo absorpcijo vitamina D, še posebej pomembno je to v tretjem življenjskem obdobju. Kalcij, magnezij in vitamin D izboljšajo zdravje srca, kosti, ožilja in ledvic, saj razkisajo telo, še posebej če zaužijemo bazični prašek zvečer pred spanjem. Antagonista vitamina D sta vitamina A in E; če jemljemo preveč slednjih, na primer vitamina A, se lahko v telo absorbira tudi za 30 % manj vitamina D, medtem ko visoke vrednosti

vitamina E v telesu zmanjšajo absorpcijo vitamina D za 17 %.

## Zdravje se začne pri mizi. Naše večerje naj bodo siromaške in čim bolj bazične skozi celo življenje.

Poleg tega nas sedanjí življenjski slog večinoma drži za mizo in ne v naravi, kjer se lahko izpostavimo soncu. Naš življenjski slog, torej prehrana, telesna aktivnost in spanje, vpliva na naše zdravje kar 80 %, vendar se tega človek premalo zaveda. Med naturopatskimi konstitucijami ledvična konstitucija najbolj potrebuje vitamin D, ker je že po naravi kost in koža. Oseba mora skrbeti, da se v tretjem življenjskem obdobju kosti obnavljajo in ostanejo čim dlje časa elastične in prožne.

## LEDVIČNI TIP ČLOVEKA

Po kitajski tradicionalni medicini vemo, da se ledvični tip človeka konstitucionalno kaže kot suh, visok, bled, z tankimi ustnicami, tankimi kostmi, malo oziroma šibkimi lasmi, malo energije, vedno mu je hladno, je sramežljiv, introvertiran, asocialen, bojazljiv, neodločen, negotov, nestabilen, vedno se oblači v črno, ne mara biti v središču pozornosti in mu kronično primanjkuje vitaminov in mineralov.

## Taki ljudje so že rojeni s premalo energije, lahko so nedonošenčki, pri porodu je lahko prišlo do zapletov.

Takšen človek potrebuje v celotnem življenju več pomoči kot drugi, bodisi v obliki vitaminov, mineralov, probiotikov ali psihološke pomoči. Podzavestno se ledvični tip človeka zaveda, da ima malo rezerve, in se mora "čuvati". Zato bo skozi celo življenje previdnejši. Ti ljudje so zelo občutljivi na mraz. Že kot otroci se ne bodo želeli kopati v mrzlem morju, saj nezavedno vedo, da jim mraz jemlje energijo. Zato bodo sovražili kopanje v mrzlem morju, smučanje ali pa zimo nasploh.

Ledvični tip je nagnjen predvsem k vnetjem sečil, ledvic, mehurja in genitalij, zato je priporočljivo, da pogosto jemlje sredstva za krepitev imunskega sistema in tudi za preprečevanje osteoporoze.

Da povzamemo: čustveni del in fizična bolezen sta tesno povezana. Ledvični tip, ki je plašen, negotov itd., bo pogosteje zbolel za boleznimi



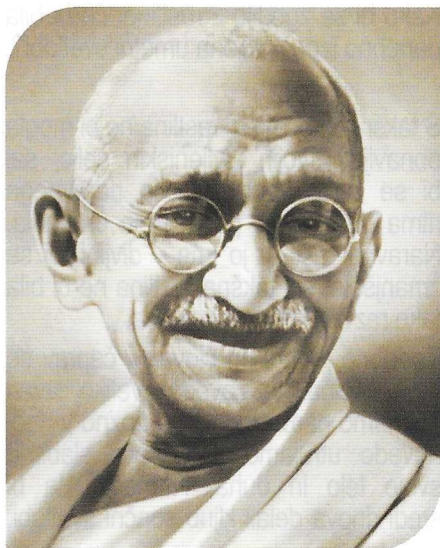


depresivnega stanja, fobijami.

**Primeri ledvičnega tipa:** Drnovšek, Obama, Gandhi... Nasprotje ledvičnemu tipu je jetrni tip človeka, ki je nočna ptica, raje dela ponoči in spi dopoldan.

### JETRNI TIP

Kakšen je jetrni tip človeka? Fizično ga prepoznamo po tem, da ima zelo lepo manekensko telo, temno polt oziroma zelo hitro porjavi, močne in bujne lase (navadno so to črnolasi ljudje), nizko



čelo in izrazito čeljust. Ženske se rade oblačijo zelo izstopajoče, nosijo velike uhane, visoke pete, vedno so oblečene po zadnji modi, moški imajo najboljši avto in najlepšo punco ali ženo, veliko pozornosti posvečajo zunanjemu videzu in urejenosti. Najnovejše modne smernice jim ne uidejo. Karakterno so radi v središču pozornosti, menijo, da so najlepši, najboljši, najpametnejši, vedno imajo prav, oni so najpomembnejši, šele nato vsi ostali. To velja tudi za družinsko okolje – jetrna mama bo najprej sebi kupila novo obleko, šele nato otrokom. So perfekcionisti, jetrna gospodinja si prizadeva, da je stanovanje vedno popolnoma pospravljeno in brez sledi prahu, radi prevzemajo vodilne vloge, so zelo ambiciozni in odločni. Pogosto zasedajo visoke položaje. Jih pa njihova šibka točka so jetra; če so jetra energetska zamašena in ne delujejo pravilno, bodo ti ljudje postali agresivni, ljubosumni, nepotrpežljivi, arogantni, živčni, brezsrčni, njihove misli bodo negativne, postali bodo pesimistični in lahko celo zlobni. Jetrne mame celo pretepajo otroke. Fizično jih prepoznamo po veliki količini celulita, mastnih las (tipična izjava: "Moram si umivati lase vsak dan, ker

se mi tako hitro zmastijo!"), izbuljenih in občutljivih oči, ki se rade solzijo, pečejo, srbijo (tipična izjava: "Brez sončnih očal ne morem nikamor."), pogosto jim je vroče, še posebej zvečer (tipična izjava: "Zvečer me precej zapeče v postelji."), po telesu imajo madeže, pike, lise, izpuščaje, lahko tudi koprivnico, ekceme (tipična izjava: "Te lise se pojavijo s starostjo."), pogosto so nagnjeni tudi k izvini in nategom mišic (tipična izjava: "Ta gleženj je šibak, sem si ga že velikokrat zvil."). Pretirano so mahnjeni na čistočo in sterilnost; na primer, roke si razkužujejo trikrat na dan, čeprav delajo v pisarni, ali pa se stuširajo večkrat na dan, ne da bi se ukvarjali s športom.

Jetrni tip se zjutraj težko zbudi, pozno gre spat in težko zaspi. Rad je aktiven, ne mara brezdelja, svojo energijo usmerja navzven, zaradi česar jo tudi pogosto izgubi. Simptomi bolezenskega stanja so močni, vendar kratkotrajni. Največja težava pri takem tipu človeka je zakisanost telesa. V tem primeru je nujen bazični prašek, da telo razkisamo, da se vitamin D pravilno absorbira.

**Primeri jetrnega tipa človeka so Bratušek, Janša, Golob. Takih je največ na svetu.**

Navada je železna srajca, in ko se človek navadi rednega vstajanja, bo tudi spanje redno in bo tudi produkcija hormonov pravšnja, ne samo nekaterih, vseh!

[www.saeka.si](http://www.saeka.si)

