

ZDRAVJE JAJČNIKOV V NATUROPATIJI

Erika Brajnik, naturopatinja

www.saeka.si



Foto: Nataša Kralj

Zdravje jajčnikov je v naturopatiji tesno vezano z vraničnim deficitom. Veliko je žensk, ki ima težave s policističnimi jajčniki, nerednimi menstruacijami, neplodnostjo idr.

V omenjenih primerih je kriva zasluženost telesa in ne zakisanost. Velikokrat je presežek preveč ogljikovih hidratov na jedilnikih, sploh tistih, ki zaslužijo: krompir, kruh iz katerekoli moke in testenine. Ti izdelki sprožijo inzulinsko nihanje, ki zmoti žleze, ki proizvajajo hormone, da se zaslužijo, tako imamo zasluženost v vraničnem delu, ledvičnem delu, ščitničnem delu in črevesju.

Te sluzi posledično povzročajo nastanek cist, nodusov, polipov v telesu, ki motijo delovanje organov, v našem primeru jajčnikov

Ko sluz zaobjame organ, postane ta premalo prekrvavljen, in se hladi, bolj kot se sluz debeli, bolj je organ hladen, manj kisika dobi in manj krvi. Vedno bolj je atrofičen in aktiven. Za zdrave jajčnike potrebuje ženska razsluziti telo, s pravilno prehrano.

Primer jedilnika, ki razsluzi telo:

1. Zajtrk do 9h
Grozdje
Palačinka iz ajdove moke, tahini
namaz, marmelada iz grozdja,
datljev sirup
2. Kosilo od 12h do 14h
Meso ali riba (ne iz konzerve),
ajdova kaša, solata fižol
3. Večerja do 18h do 20h
Enolončnica (fižol, grah, čičerika,
blitva, bučke, koromač, zelena)

Osebe, ki imajo vranični deficit, rade posegajo po sladkem, odvisne so od sladkorjev, kar jim predstavlja tolažbo za dušo. Radi imajo občutke krivde, radi vsem ugodijo in ne znajo reči ne.

Svoje emocionalne stiske tolažijo s sladko hrano.

Zato zbira OH in sadje popoldan ali pa kuhano zelenjavo, kot je korenje, ki, ko je kuhano, ima visok glikemični indeks in je sladko. Tudi sir in mlečni izdelki, kot je mleko in jogurt, skuta, zaslužijo in so sladki, saj imajo visok inzulinski indeks in delovanju jajčnikov nič ne pomagajo.

Kvaliteta žit se je v zadnjih 100 letih drastično poslabšala, ti zelo zaslužijo telo, zato je priporočljiva ajda, ki je v bistvu na pol žito.

Z leti se naša genetska zasnova slabša, vsaka generacija je bolj šibka od predhodne, zato bomo imeli v bodoče velike težave s potomstvom, še zlasti narodi, ki so zasluženi in so navajeni uživati veliko ogljikovih hidratov. Poleg prehrane je zelišče, ki topi sluzi, moxa. Moxa - zelišče, ki odpravi 100 bolezni!

Moxa (mokša) je v Evropi poznano zelišče iz tradicionalne kitajske medicine. Kitajci moxo terapijo uporabljajo že tisočletja, in sicer v bolnišnicah, ambulantah, ljudje si sami doma z njo pomagajo tako, da si "hladne" dele telesa grejejo.

Moxa terapija greje telo in ga razsluzi. Uporabljamo jo vedno, ko imamo preveč sluzi v določenem predelu telesa, npr. v sinusnem delu, v pljučnem delu, ob diagnozi, da imamo v telesu ciste, miome ali "vozličke" – ti so sestavljeni iz fibroematoznega sluzastega tkiva, zato se v teh primerih lahko poslužujemo moxa terapije. Del telesa grejemo tudi, ko čutimo, da je določen del telesa hladen, na primer križ.

Moxa terapijo lahko izvajamo doma samostojno.

Moxo sestavlja zmes kitajskih zdravnih zelišč, ki prodrejo zelo

globoko v telo, tako da segrejejo in topijo sluzaste tvorbe, celo tiste zelo globoko v telesu. Terapija je neboleča, nimamo direktnega stika s kožo, lahko jo izvajamo tudi na otrocih ali celo dojenčkih, če imajo kašelj, bronhitis ali celo pljučnico, saj bo terapija, ki jo je predpisal zdravnik, bolje delovala, ker bo moxa terapija pospešila razgradnjo sluzi.

Moxa terapija je zelo pomembna za krepitev urogenitalnega trakta, torej ob neplodnosti, prostatitisih, nerednih menstruacijah, cistitisih, vnetjih mehurja, ledvičnim obolenjih, pesku v ledvicah, endometriozii, cistah, miomih itd. Skratka, moxa krepi ledvice in celoten uro-genitalni del.

Moxa krepi tudi drug pomemben organ za pridobivanje vsakodneвне energije – pljuča. Skozi proces dihanja energetsko vsakodnevno hranimo svoje telo. Pljuča, stene in sluzi tega organa, morajo dobro delovati, po tem organu mora vsakodnevno steči energija in tu nikakor ne sme domovati neravnovesje sluzi.

Moxa je ravno zato odlična za krepitev pljuč pri bronhitisu, pljučnici, astmi itd. Sluz v našem telesu hladi telo, saj ob kopičenju obda organ in mu tako prepreči, da bi bil dovolj prekrvavljen, da bi prejel dovolj kisika in s tem hrane. Posledično organ prejema manj hranil in postaja šibkejši. Sluz se kopiči na že obstoječo sluzi in plast sluzi se tako debeli, iz tega pa sledi, da organ ali del organa postaja iz dneva v dan šibkejši in hladnejši. Naj navedem primer: če se ta sluz nabira v maternici, hladi organ in v takem hladu nič ne raste, zato se tudi novo življenje v takem okolju ne bo spočelo. Sluz se v telesu nabira z nepravilno prehrano, zdravili, stresom idr.

Naturopatska obravnava je celostna tako, da samo monoterapija (samo moxa terapija) ne bo delovala, če pa delujemo celostno in si prizadevamo, da se poleg moxanja tudi pravilno prehranjujemo, potem smo našli pot do uspeha.

Zima je letni čas, ko je moxa terapija najbolj učinkovita! Tako blažimo in odpravljamo obolenja, kot so: sinuzitis, otitis, bronhitis, pljučnica, astma, bolečine v grlu, razdraženo črevesje, diarejo, mrzle in vlažne noge in roke idr.



Čar moxe je ta, da jo lahko doma izvajamo sami tako na sebi kot na članih družine, otrocih, starejših idr.

Moxa na predelu popka se izvaja za razsluzevanje uro-genitalnega dela.

Tega navadno na otrocih ne izvajamo. V popek se postavi žličko soli, sol in popek grejemo z moxo 10 minut vsaj 15 dni zapored.

Kaj pa pijača? Za zdravlje urogenitalnega dela in jajčnikov izberimo RMAN!

Navadni rman, *Achillea millefolium*, cveti po naših travnikih celo poletje. Njegovo ime izvira iz grške mitologije, in sicer *Achillea* po Ahilu, *millefolium* pa po njegovem videzu in sicer po njegovi razvejani obliki. Legenda nam



pripovedije, da ko so vojaki oblegali Trojo, je Ahil pozdravil veliko ran ranjenih in poškodovanih vojakov v tej vojni z rmanovim sokom, ki ga je stiskal naravnost na rano vojakov. Sok deluje antiseptično in učinkovito celi rane.

In res je, tudi Kitajska Tradicionalna Medicina pozna zdravilno moč navadnega rmana, saj sok surove rastline celi rane, deluje protiparazitno, protivnetno in antiseptično.

Osebnost najbolj pogosto svetujem rman za krepitev urogenitalnega dela.

Ob neredni menstruaciji ena skodelica rmana zvečer zelo pomaga. Pomaga pa tudi ob amenoreji (odsotnosti menstruacije), ob vaginalnih vnetjih pijemo čaj, če ženska trpi za vaginalno srbečico, takrat rmanov čaj za splakovanje nožnice zelo pomaga. Priprava: 2 dcl vode zavremo in vanjo dodamo 2 zvrhani žlici zelišča, pustimo vreti 20 minut, s to vodo speremo nožnico zvečer pred spanjem in zjutraj, srbečica bo takoj popustila.

Za pripravo čaja za pitje pa zavremo v 2 dcl vode, v krop dodamo pol čajne žličke rmana in pustimo v kropu samo 3 minute, precedimo in pijemo.

Rmanov čaj odlično pomaga tudi v meni ali za splahovanje ob suhi nožnici. Skratka rmanov čaj je tisti, ki pomaga ženski tudi, ko želi zanositi.

V nosečnosti je ta čaj škodljiv, saj spodbuja splav, zato se ga ne uživa!

Rmanov čaj odpravlja menstrualne bolečine, ureja menstruacijo, krepi maternico in jajčnike. Lahko ga pa tudi moški pijejo, saj krepi prostato. Zato svetujem eno skodelico zvečer pred spanjem 2 meseca.

Zunanje hemoride lahko tudi splakujemo z rmanovim čajem.

Rman deluje tudi protiparazitno, zato pomaga tudi, če ga uporabljamo za splakovanje ob srbečem anusu.

Ob vnetju mehurja pitje rmanovega čaja zelo pomaga.

Pitje rmanovega čaja poleg tega, da krepi urogenitalni del, pomaga tudi prečistiti kri, ko se kri izboljša, se bodo tudi rane lažje celile. Poleg tega rano lahko tudi pokapamo s sokom rmana, vzamemo sveži cvet in liste rmana jih zdrobimo ali sesekljamo, stisnemo sok in ga pokapamo na rob odprte rane, tako se bo rana lažje celila.

Principalno je pa rman rožica, ki zdravi ženske organe in krepi žensko.

Tudi punčki, ki se razvija v žensko, lahko ponudimo rman pred spanjem ali ob prvi menstruaciji v puberteti.

1x letno, 1 mesečno kuro z rmanom svetujem vsaki ženski, in sicer 1 skodelico vsak večer 1 mesec. Kateri mesec? Tisti mesec, ko imate rojstni dan, saj ste takrat najbolj občutljive.

Iščimo zdravje!

www.saeka.si

