

Vaše oko mi pove, da ste izčrpani!

»Vedno znova me navdušuje, kako oko pove vse o človeku, ki ga imamo pred seboj – to je neverbalna komunikacija,« pravi. »Oko se nenehno spreminja, in ko pride človek na pregled, zna iridolog prebrati, kaj oko sporoča, ter povedati, kaj mora storiti in kako ravnati.«

Oko govori o čustvih

»Govori nam o tistih čustvih in občutkih, ki si jih človek ne upa izreči, tistih, ki so zapisani v podzavesti. Tako lahko posamezniku celostno pomagamo, da se uravnovesi.« Z iridološkim pregledom ugotavljajo tudi vitalnost, značaj, imunsko odpornost, osebnost, morebitno prenasajenost s toksini, sposobnost izločanja odpadnih snovi pri presnovi ter raven stresa pri posamezniku, ki se mu s posebno lupo preuči oko. Žal iridologija ni del akademske medicine, jo pa s pridom uporabljajo v naturopatiji. Erika Brajnik poudarja, da iridologija ni nikakršna kristalna krogla, s katero bi vedeževali. »Je pa dragoceno orodje, ki nam omogoča oceno zdravja in iskanje vzrokov za zdravstvene težave ter pomaga pri izbiri ustreznih naturopatskih tehnik.«

Vidim, ko je človek tik pred izgorelostjo

»Živni sistem je povezan z očesom, zato se oko stalno spreminja in zato lahko v njem preberemo laž, utrujenost ali strah. Zenica se, na primer, razširi, kadar je oko zaljubljeno (gleda nekaj, kar mu je všeč, in je polno adrenalina) ali prestrašeno (zato radi rečemo, da ima strah velike oči).

»Rakavo obolenje ni virus, temveč ga hranimo sami.«

Dolgoročno pa se pri odraslih ljudeh lahko pojavi razširjena zenica (midriaza), ko je organizem tik pred izgorelostjo, ko so ledvice šibke in proizvajajo preveč adrenalina. To je prva stopnja stresa, ko telo kljubuje zunanjemu stresu, denimo ko človek preveč dela, po dvanajst ur vsak dan, in zanemari potrebo po počitku – spi recimo samo štiri ure na noč. Takšen tempo lahko človek zdrži nekaj časa, ne more pa ga vleči v nedogled.« Brajnik ob izgorelosti priporoča ledvični jedilnik. »Ledvice energijsko krepijo olive, polenovka, fižol adzuki, kostanj in svinjsko meso. Šibijo pa jih mlečni izdelki, pšenica, sladkor, kokos, paradižnik in vsa sladila, zato se jim izognimo. Pomagajo tudi redne kopeli iz njivske preslice in uživanje dobrih bakterij (*Ferrum pho-*

sphoricum, Calcium phosphoricum in Kalium phosphoricum). Predvsem pa je treba spremeniti mišljenje in odnos do dela ter izboljšati samopodoba. Izgorelost lahko pozdravimo, mišljenje, ki pripelje do ponovne izgorelosti, pa težje. Za to je potrebna duhovna rast,« pravi.

Tudi pomanjšana zenica nekaj sporoča

Tudi pomanjšana zenica (mioza) ima sporočilo za tistega, ki ga razume. »Ta pojav je pogost pri starostnikih, če jo srečamo pri mladem človeku, pa razkriva kronično utrujenost in težave z ledvicami. Pove nam, da v telesu ni energije, da ledvice ne zmorejo več kljubovati stresu, da ni volje do življenja, da nam je vseeno za vse, kar delamo in smo. Mioza je večkrat prisotna pri osebah z depresijo, ko človek nima več ciljev in življenjske radosti.« V tem primeru naturopatinja svetuje srčni jedilnik, kar pomeni čim več svežega sadja in zelenjave. »Predvsem za večerjo naj bodo samo zelenjava, prosojena kaša, semena, ribe, korenček, zelena, komarček in tofu. Izogibajte se kruhu in vsem izdelkom iz moke, kavi, kakavu, čaju, cigaretam ter mandljem. Zmanjšajte uporabo mlečnih izdelkov, zelišča pa uporabljajte samo sveža. Uporabljajte tudi grelne vrečke in dobre bakterije.«

Vem, kdaj mi lažeš!

Ljudem, ki obvladajo branje iz očesa, nima smisla lagati. »Ko človek laže, ima hipus, zenica trzne. Takrat se bliskovito in skoraj sočasno poveča ter zmanjša. Zato rečemo, da se laž vidi na očeh. To je avtomatski odziv, povezan z živčnim sistemom in možgani. Tega ne moreš preprečiti, zato igralci pokra med tekami nosijo sončna očala. Tudi med naturopatskim pregledom, ko vprašam po določenih malenkostih, lahko vidim laž. Oči namreč povedo vse, tudi ti, sto, česar usta ne zmorejo, si ne upajo in ne bi nikdar izpovedala,« izvemo.

Imate razdražljivo črevesje?

Kadar pri človeku opazi poudarjen zenični rob (izboklino očesne mrežnice), ji to pove, da je parasimpatični živni sistem bolj aktiven kot simpatični, kar nakazuje, da srce bije počasni in da je črevesje preveč aktivno. »To je zelo pogost pojav pri razdražljivem črevesju, celiakiji in Crohnovi bolezni – bolezni sodobnega časa, kjer ni vitalne energije. Pri diareji in sluzi v blatu ljudem med drugim priporočam maščobne kisline omega 3, ki celijo stene črevesja, in vranični jedilnik (veliko prosojene kaše, surovo



»Ženske, ki so vstopile v menopavzo, bi morale večkrat poseči po jetrnem jedilniku (radič, koromač, kopriva, regrat, por, artičoka, špinača, bazilika, jajca, belo meso, kozje mleko, ananas, granatno jabolko, gozdni sadeži, jagode, češnje, mango, rž, limona, janež, kurkuma, kari in vse grenčine), da s takšno hrano očistijo telo toksinov.«

korenje, brokoli in datlji, vsaj po 15. uri pa nič sladkorja, pšenične in vse druge bele moke, mlečnih izdelkov, banan, krompirja, oreškov in čokolade).«

V očesu je tudi posebno območje, ki strokovnjaku prikazuje stanje v črevesju – če je ta predel zelo drugačne barve od preostale šarenice, to kaže na težave s črevesno disbiozo (motnje bakterijske flore), fermentacijo in črevesno napihjenost. »To je prirojeni znak in pomeni, da bo človek v življenju nagnjen k tovrstnim težavam. Madeži na tem delu očesa kažejo na krče in kolitis. Oko nasploh veliko pove o črevesju, saj je to najpomembnejši del telesa. Tam je sedež imunskega sistema, v njem

se vsrkajo voda, hranila in zdravila, ki skrbijo za obstoj našega telesa. Kadar je v težavah, nam skuša telo to sporočiti tudi na druge načine – imamo, na primer, suhe lase, kožo ali pa suho blato. Samo oko pa nam medtem pove vse, kar je bilo, kar je in kar bi lahko bilo.« Naturopatinja omeni, da lahko v očesu opazi celo točno določen madež na točno določenem mestu, ki nakazuje na genetsko predispozicijo za raka na debelem črevesju. »Vsak od nas se rodi s šibko točko, pomembno je samo, da te predispozicije ne aktiviramo. Če bo človek s predispozicijo za raka na debelem črevesju vsak dan jedel sladico in sendvič za večerjo, se bo ta predispozicija za raka aktivirala, ker

bo vsak večer sistematično prispeval k zakisanju organizma. Rakavo obolenje ni virus, ampak ga hranimo sami,« je prepričana. »Če pa bo tak človek vsak večer užival zdravo, alkalno, bazično hrano, se to ne bi smelo zgoditi. Največji del zdravja je odvisen od naše prehrane, telesne aktivnosti in spanja.«

Kdor pozna svoje šibkosti, je v prednosti

Namen proučevanja očesa seveda ni, da bi vas naturopati strašili, kakšne zdravstvene težave lahko pričakujete. Lahko pa nemara prav s tem pregledom ugotovijo, zakaj imate težave s ščitnico, vnetji mehurja, migreno ... Če vemo, kje bi lahko nastal problem, ga lažje preprečimo. »Zelo priporočljivo je, da enkrat na leto telesu omogočimo krepilno

kuro s hrano, ki je povezana z našimi šibkostmi, predispozicijami ali z našo zdravstveno zgodovino.« Seveda pa lahko marsikaj predvidimo tudi brez pregleda očesa. »Ženske, ki so vstopile v menopavzo, bi morale, na primer, večkrat poseči po jetrnem jedilniku (radič, koromač, kopriva, regrat, por, artičoka, špinača, bazilika, jajca, belo meso, kozje mleko, ananas, grana-

tno jabolko, gozdni sadeži, jagode, češnje, mango, rž, limona, janež, kurkuma, kari in vse grenčine), da s takšno hrano očistijo telo toksinov. Dlje od moških namreč živimo prav zato, ker imamo menstruacijo. Tako se enkrat mesečno čistimo brezplačno. Ko pa vstopimo v meno, se to veselje konča, saj takrat ni več brezplačnega čiščenja in se toksini začnejo nabirati v telesu. Z jetrnim jedilnikom jetra razbremenimo strupov in preprečimo njihovo pregrevanje, katerega posledica so lahko menski oblivi. Če jih že imate, se vsekakor odpovejte hrani, ki jetra le še dodatno šibi. To so čokolada, kava, oreški, mlečni izdelki, pomaranče in paprika (tudi v prahu),« zaključuje. ■

Že v starem Egiptu!

Opazovanje očesa in določene patologije zasledimo že v starem Egiptu, v tradicionalni kitajski medicini in zapisih iz Mezopotamije. Sodobna iridologija se je oblikovala leta 1886, ko je von Peczely, madžarski homeopatski zdravnik, izdelal iridološko shemo.

Običajni ljudje pogledamo sogovornika v oči in opazimo kvečjemu njihovo barvo ter morebitne iskrice. Naturopatinja Erika Brajnik pa se zna zazreti vanje mnogo globlje. Na podlagi tistega, kar vidi v očeh, vam je sposobna v nekaj minutah povedati, ali ste morebiti tik pred izgorelostjo, kako delujejo vaši notranji organi in še kaj. Veda, ki proučuje povezavo med očesom in našim zdravjem, se imenuje iridologija. Sogovornica se z njo ukvarja že 17 let, nedavno pa je o tem napisala tudi knjigo z naslovom **Oko pove, česar beseda ne zmore.**

Tekst: **LARA JELEN**

FOTO: SHUTTERSTOCK