

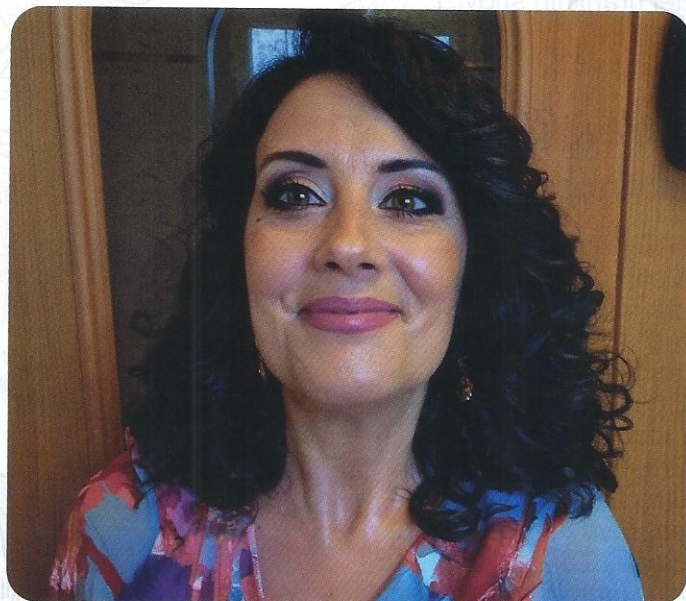
POPEK IN TRTICA URAVNAVATA ENERGIJO NAŠEGA TELESA

Avtorica: Erika Brajnik

V naturopatiji sta popek in trtica zelo pomembni točki saj uravnavata energijo telesa, pa pogledjmo zakaj in kako.

Popek se nahaja na sredini trebušne votline, je točka skozi katero smo prejeli prvo hranjenje v maminem trebuhu. Zato jo kličemo tudi točka prvega akta ljubezni.

Glede na to da se popek nahaja na sredini trebušne votline, nam pomaga uravnavati temperaturo telesa. Po tradicionalni kitajski medicini poznamo v telesu dve energiji jin in jang energija. Jang energija je vročina, jin energija je hlad. Obe energiji sta za naše telo pomembni, morata pa pravilno krožiti po telesu. Popek uravnava obe energiji telesa jin in jang. Če je popek in trebuh normalno topel, pomeni da obedve energiji krožita pravilno po telesu, ko je pa trebuh vroč, takrat čutimo vročino predvsem v zgornjem delu telesa, v glavo, srce razbija, vročen nam je, potimo se, lahko imamo tudi vročinske oblike. Ko čutimo tako vročino v telesu pomeni, da so jetra prenasočena s toksini, da je vena porta nasičena, da je kri gosta in da »hlastamo« po hladu. Človek je vroč, težko diha, težko spi, se samo poti, tako stanje ga dela tudi zelo živčnega in razdražljivega, vzkipljivega, histeričnega. To je zelo pereč problem poleti, ko so visoke temperature in se telo težko shladi. Takrat se rada pregrejejo jetra. Raptus norosti nastane tudi zaradi pregretyh jeter. V tem primeru uravnavamo energijo in temperaturo telesa z led terapijo.



origas **SAEKA** NAVDIH 2025!

Grelna vrečka

Odpravlja vlago in mraz, stimulira cirkulacijo krvi in lajša bolečine. Pomaga pri hujšanju.

Zeliščne grelne vrečke se uporabljajo tudi pri bolečih menstruacijah, pri bolečih sklepih, pri težavah s pljuči (na hrbtu med lopaticami), na trtici in drugje, kjer želimo telo razvložiti.

Ko preneha oddajati toploto (po 24 do cca 48 urah), lahko vsebino potresete po zemlji.

Kako izvajamo le terapijo?

Uležemo se na posteljo, v robček postavimo kocko ledu in vse skupaj položimo na popek. Pustimo stati dokler se led ne stopi.

Led terapija je odlična za vse ki trpijo za vročinskimi oblike, kdor težko prenaša vročino, komur srce razbija, kdor čuti da mu trebuh gori!, za nosečnice če jim razbija srce in majo zatekle noge, ob napadu slepiča dokler ne pridemo do bolnišnice.

Popek je zelo močno oživčen poleg tečejo vse pomembne žile telesa in limfatični pletež, zato je led terapija hitra in zelo učinkovita.

Druga zelo pomembna točka telesa je pa trtica, trtica je točka vitalne energije. Ko smo zdravi je naša trtica topla, ko se pa staramo ali pa smo bolni, takrat trtica postane mrzla. Trtica nam govori predvsem o stanju ledvic, saj ko je ona mrzla pomeni da so ledvice šibke.

Kje se naredi prva preležanina? Prav na trtici, ker je trtica točka vitalne energije, na trtici ima žival rep, za nas pa je trtica točka naše stabilnosti naše vitalnosti in če je mrzla vitalnosti ni več toliko oziroma se naredi preležanina. Prav preležanina je navadno na trtici, ko kapitulira vitalna energija telesa. Takrat vemo da so ledvice šibke.

S trtco uravnava energijo jin v telesu. Ledvice so najbolj pomemben organ našega telesa, ko one ošibijo se krvni pritisk

poviša, pride do osteoporoze, obrab, kalcinacij, hujšanje se ustavi, oziroma ne moremo shujšati. Za absorbcijo kalcija v telesu je ključno zdravje naših ledvic.

Kako uravnamo energijo trtice?

Tako da jo grejemo z moxo ali grelnimi vrečkami. Ko je trtica vroča, takrat se bo tudi pritisk znižal, takrat se bo hujšanje spet nadaljevalo, takrat se ne bomo zakisali in se bo kalcij pravilno vsrkal v telo, ko je trtica topla takrat imamo več energije in moči za vsakdanje delo, nas manj zebe. Ko je trtica topla, smo bolj stabilni, čutimo manj nestabilnosti v sebi manj vrtoglavice.

Oseba, ki ima mrzlo trtico je prestrašena, negotova, neodločna, saj vemo kako »none« rade jokajo, ko se vnuk pride posloviti, da gre na potovanje ali ob kakršnikoli novici, dobri ali slabi. To je zato ker so ledvice šibke, bolj kot so ledvice šibke, bolj je trtica mrzla, bolj se zastrupljamo, bolj smo prestrašeni in negotovi. Zelo rada je trtic mrzla po 50 letu starosti, ker so ledvice stare, saj nimajo več 20 let!

Gretje trtice pomaga tudi pri inkontinenci ter prekomernemu potenju v noge, dimlje in roke, ter pomaga odpravljati zmrzljivost. Tudi slabost v avtu je vezana na gretje trtice, skupaj s tem da

Grelna vrečka je top!

SAEKA SHOP
Naturopatski center Erike Brajnik



Odpravlja vlago in mraz, stimulira cirkulacijo krvi in lajša bolečine. Pomaga pri hujšanju!

oglas

preslice.

So vprašali umetno inteligenco kaj storiti da bi živeli 120 let. Odgovor ni slonel na uživanju vrhunskih tablet ampak, na tem, da je potrebno uživati zdravo biološko hrano, da je potrebno spati vsak dan 8 ur in da je potrebno po 40 letu starosti konstantno skrbeti za drenažo – krepitev telesa s kopelmi ali savnami.

Velik regeneratorski za ledvice je tudi grozdje, po mineralni sestavi grozdje je pravi antibiotik za ledvice, če bi imeli navado in 1 dan v tednu jedli samo grozdje, bi se telo zelo močno razkislalo in okrepilo ledvice, tako bi lahko živeli 120 let brez težav.

Poglejte samo kakšen star film o antičnih Rimljanih, tam boste videli na mizi oblico grozdja in kako 1x na tedne gredo v savno. To je bil seveda privilegij premožnih. Zgodovina bi nas morala učiti marsikaj, tudi higijene ljubezni do svojega telesa.

Toplo in mrzlo, oboje potrebuje naše telo v pravih količinah brez pretiravanja, da uravnavamo in vzdržujemo telo v harmoniji, zato lahko istočasno izvajamo led terapijo in gretje trtice, zavedati se moramo da to ni paradoks.

Poznamo 2 vrsti vrtoglavice, tista ko se oseba počuti nestabilno in se ji vrti, ta vrtoglavica je vezana na šibkost ledvic. Če pa se svet vrti okoli nas in oseba ne čuti nestabilnosti v sebi je težava nevrolška in ne ledvična.

postavimo na popek obliž, tako se stabilizira energija ledvic.

Za gretje trtice so dragocene tudi kopeli, p r e d v s e m kopel iz njivske



tel.: 040 640 968

spletna stran: www.saeka.si
(vsak dan med 09.00 – 10.00)