



PETNAJST NATUROPATSКИH NASVETOV ZA ZDRAVJE

Avtorica: Erika Brajnik, naturopatinja

Ob 15. obletnici revije *Narava Zdravi* podajam 15 naturopatskih nasvetov za izboljšanje zdravja telesa. Govorila bom o 15 ključnih mineralih, ki pomembno vplivajo na delovanje našega telesa.

Kalcij v naturopatiji:

Zelje, brokoli, sezam, sardine, špinača — to so živila, polna kalcija. Kdor jemlje preveč magnezija, bo zaviral absorpcijo kalcija, saj se kalcij ne vsrka, če je v telesu magnezija preveč, kot tudi če ga je premalo! Kdor trpi za krči v mečih ponoči, mu primanjkuje kalcija, ne magnezija, saj so tu aktivni ioni kalcija, zato je integracija s kalcijem, kalcium fluoratum, ključna, da se znebimo krčev ponoči. Če je kalcija v telesu preveč, se mangan (mineral jeter) ne bo vsrkal pravilno in bo oseba imela veliko željo po čokoladi. Tudi cink se ne bo vsrkal pravilno, če je v telesu preveč kalcija, pa tudi fosfor ne. Kako se zgodi, da se v telesu pojavi preveč kalcija oziroma zakaj nastanejo kalcinacije kot stranski produkt neabsorpcije kalcija v telesu? Zaradi toksične kovine svinec!

Svinec v naturopatiji:

Povišane vrednosti svinca v našem telesu so zelo pogoste, saj se je ta toksična kovina dolgo uporabljala za izdelavo vodovodnih cevi po hišah. Pomembno je vedeti, da je svinec ena tistih kovin, ki jih lahko zarodek posrka prek posteljice od mame, zato so vrednosti svinca v telesu med nosečnostjo pomemben podatek in hkrati zelo nevarne. Veliko novorojenčkov se že rodi z visokimi vrednostmi svinca v krvi in s tem povezanimi problematikami, kot je lahko rahidizem ali, rečeno enostavneje, ko je otrok pod težo ali premajhen za svoja leta. Drug problem, ki ga predstavlja svinec, se pojavi v odraslosti; ker je namreč molekula svinca zelo podobna kalcijevi, jo telo lahko zameša in vgradi v kosti namesto kalcija, zato moramo te toksine pravilno odstraniti iz telesa. V nasprotnem primeru bomo imeli veliko več možnosti za obolenja, kot so osteoartritis, kalcinacije in druge bolezni kosti. Bolezni, težave in nadloge, ki jih povzroča povišana vrednost svinca v telesu, so: spontani splav, utrujenost, anksija, anemija, prividi, artritis, arterioskleroza, pomanjkanje libida, depresija, oslabiljeno delovanje ledvic, disleksija, epilepsija, slepota, impotenca, mores, nespečnost, Parkinsonova bolezen, vrtoglavice, gluhost, rahidizem, težave z menstruacijo itd.

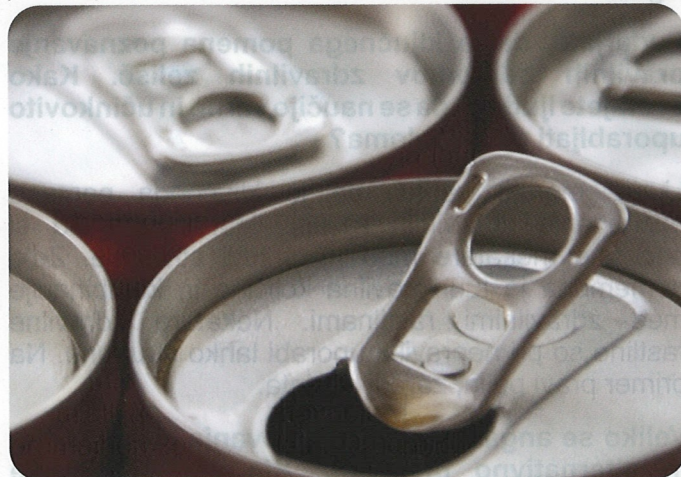
Magnezij v naturopatiji:

Brez magnezija ni življenja, saj je eden izmed osmih mineralov, nujno potrebnih za naše življenje. Sodeluje kar pri 300 encimatskih reakcijah, krepi imunski sistem, živčni sistem, mišice, krvni pritisk. Potrebno ga je zaužiti najmanj 100 mg na dan. Magnezij je bazičen mineral, ki pomirja telo in pomaga osebi, ki

ima tendenco k zaprtju. Hiperaktivni otroci ga imajo vedno v pomanjkanju, tako opažam iz mineralograma, izvida testa las. Magnezija naj bi zaužili vsaj 300 mg na dan. Magnezij mineral v tableti vsebuje lahko več prenašalcev: citrat, sukcinat, pidolat, aspartat, klorid, malat, glukonat itd. Več aktivnih transportatorjev, kot ima magnezij, bolj je biološko razpoložljiv, tako vsak aktivni transportator pripelje magnezij v določen del telesa: mišice, kosti, možgane, srce, živčevje itd. Za otroke/dojenčke je najboljši magnezij, tkivna sol Magnesium Phosphoricum, tako najmanj obremenjuje ledvice. Dandanes je velik problem preveč magnezija, ne premalo!

Aluminij v naturopatiji:

Čeprav je aluminij zelo razširjen in nas obdaja vsepovsod, ga naše telo malo absorbira oziroma ga začne absorbirati ob pomanjkanju mineralov, ki so mu antagonisti in so ključni za življenje, npr. magnezij. Ko nam določenega za življenje potrebnega minerala primanjkuje, telo vsrka iz okolja mineral, ki mu je



podoben. Prekomerno absorpcijo opravi naše telo tudi ob pospešenem delovanju obščitnične žleze. Aluminij se bo v našem telesu nalagal predvsem v jetrih, kosteh, pljučih, ščitnici in možganih. Dokazano je, da je Alzheimerjeva bolezen tesno povezana s koncentracijo aluminija v možganih. Odstotek aluminija, ki ga najdemo v laseh (s pomočjo mineralograma — testa las), je tesno povezan z deležem aluminija v kosteh. Kje najdemo aluminij? V pločevinkah, posodah, dezodorantih, kozmetiki, konzerviranih sirih, rafinirani moki, umetnem kvasu, pitni vodi idr.

Arzen v naturopatiji:

Zakaj so toksične kovine v našem telesu nevarne, čeprav jih najdemo samo v sledeh? Tudi če je v telesu toksične kovine malo, le-ta nadomešča koristen mineral; telo namreč pri vsrkavanju daje prednost toksični kovini in ne koristnemu mineralu. Enako velja za vse toksične kovine. Če ima telo na



izbiro vsrkati toksično kovino ali koristen mineral, bo izbralo toksično kovino, saj je njena absorpcija veliko lažja in zanjo porabi manj energije. Iz tega razloga je treba okrepiti jetra, ki bodo toksično kovino izločila iz telesa takoj ob njeni absorpciji. Jetra namreč pretvorijo toksično kovino v vodotopno in posledično je na ta način izločena skozi naše telesne produkte: slina, urin, znoj idr. Največ arzena se zaradi industrializacije in onesnaženosti voda nahaja v ribah, pesticidih, pivu, kozmetiki, barvilih, strupu za miši, konzervansih za les, odstranjevalcih plesni idr. Težave, ki jih arzen povzroča v našem telesu, so anoreksija, prekomerno izpadanje las, glavobol, deficit ledvic, šibkost, dermatitis, diareja, deficit jeter in želodca, vročina, edem, herpes, bolečina v grlu, bledoličnost, vrtoglavice in ne nazadnje tudi rak (pod pogojem, da se arzen pojavlja v telesu v velikih količinah).

Živo srebro v naturopatiji:

Povišane vrednosti živega srebra v krvi se nam lahko kažejo kot alopecija, to je zgubljanje las po predelih, navadno v krogih, ki so lahko tudi selitveni. Druga težava, ki nam jo lahko povzroči živo srebro, je katarakta na očeh: živo srebro je namreč antagonist cinka, torej je v nenehnem tekmovalstvu s cinkom, vendar je za malenkost močnejše. Posledično prevladuje živo srebro, s pomanjkanjem cinka pa je povezana tudi slaba absorpcija vitamina A, ki potrebuje cink, da ga telo lahko sploh vsrka. Sam vitamin A pa je pomemben za krepitev očesa. Skratka, če je v nas prisotna povišana vrednost živega srebra, je onemogočeno dovajanje cinka in tudi vitamina A. Če želimo težavo odpraviti, moramo najprej iz telesa izločiti živo srebro, šele potem lahko dodamo cink, ki bo skrbel za pravilno absorpcijo vitamina A. Živo srebro se v našem telesu nabira predvsem v centralnem živčnem sistemu, jetrih in ledvicah. Največje težave, ki jih povzroča, so živčnosti, občutljivost, dermatitis, tresavica, izguba spomina, glavobol, vnetja kože, izpadanje las, izpuščaji po telesu. Kot vemo, se živo srebro v vsakem izmed nas nahaja predvsem v amalgamih. Trenutno je zelo modna odstranitev le-teh, vendar pozor, treba jih je odstraniti varno, pri zobozdravniku, ki razpolaga s pravimi sredstvi za varno odstranitev. Če so jetra šibka, je bolje, da amalgama ne odstranimo, saj nam bodo na takšen način manj škodile.

Kadmij v naturopatiji:

Kadmij je zelo malo poznana toksična kovina, vendar zelo nevarna. Malokdo ve, da je celo bolj strupen od živega srebra in svinca, saj večinoma poškoduje organ, ki je za naše telo zelo pomemben filter – to so ledvice. Kadmij se v glavnem nabira v ledvicah in jetrih, v naših dveh poglavitnih prečiščevalnih organih. Na takšen način preprečuje, da bi naše telo vsakodnevno odvajalo toksine, zato le-ti ostajajo v nas in nas poškodujejo. Poleg tega deluje kot antagonist kalciju; če je v našem telesu veliko kadmija, bo le-ta kalciju preprečeval absorpcijo v kosti, zato bomo imeli velike težave s kalcinacijami in osteoporozo, čeprav bomo kalcij redno jemali. Kje najpogosteje

najdemo kadmij? V cigaretnem dimu, onesnaženi vodi, oceanskih ribah (tuna), kavi espresso, Coca-Coli, rafinirani hrani in konzervansih, amalgamih, lakih in barvilih, izpušnih plinih, upepeljevalnikih idr.

Simptomi, vezani na intoksikacijo s kadmijem, so: anemija, rak, ciroza jeter, težave s srcem in ožiljem, glavoboli, osteoporozo, težave v rasti, shizofrenija, težave z ledvicami, hiperaktivnost pri otrocih, diabetes, hipertenzija, upad libida, neplodnost, revma, arterioskleroza itd.

Berilij v naturopatiji:

Toksične kovine, ki nas ogrožajo, se nahajajo povsod: v zraku, vodi, hrani, kremi, amalgamih, na oblekah in drugje. Kako se jih obvarujemo? Nekateri zatrjujejo, da je treba telo vsaj enkrat letno prečistiti od toksinov. Drugi nagovarjajo, da je potrebno amalgame odstraniti varno, saj nas zastrupljajo. Osebo nisem



takega mnenja, kajti če je telo šibko in če je na telesu prisotno vnetje, kot npr. ekcem, alergija, dermatitis, artritis in druge oblike vnetja, ki nakazujejo na šibkost imunskega sistema, je nesmiselno, da telo prečiščujemo, ampak ga moramo okrepiti!

Silicij v naturopatiji:

V našem telesu je silicij prisoten v vseh naših celicah in ima obrambno funkcijo. Najdemo ga v kosteh, koži, nohtih, kostni sklenini, dlesnih, jetrih, ledvicah, nadledvičnih žlezah, aorti, lečah, srcu, trebušni slinavki, pljučih, vranici, možganih, priželjcu in v krvnem obtoku v koncentraciji 5 mg/l. Silicij je univerzalni mineral, prisoten po celem našem telesu, zato je pomanjkanje tega minerala nujno povezano s poslabšanjem našega zdravstvenega stanja, saj telo ne more več delovati, kot bi moralo. Naše telo potrebuje od 5 do 7 g silicija za pravilno delovanje, kar je veliko; bakra in cinka potrebujemo veliko manj. Raven silicija je povezana s stopnjo naravnega staranja. Silicij je ključen mineral za absorpcijo kalcija in sintezo kolagena, daje elastičnost kože, kosti, mišicam, sklepom in tetivam. Največ silicija vsebuje čaj iz njivske preslice in prose.

Železo v naturopatiji:

Železo je zelo pomemben mineral za naše telo. Pomaga nam pri oksigenaciji celotnega telesa, daje nam moč, krepi vranico. Ko imamo jetra v deficitu, se nam na krvni sliki pokaže presežek železa v krvi,

ker se kri napolni z eritrociti v veni porti. Jetra nas ne čistijo, kri postane gosta in težka, preveč nasičena. Če je pa železa premalo v krvi, pomeni, da je pH želodca nepravilen, saj je sinteza železa v želodcu. Če želodca ne pozdravimo, bomo morali železo dovajati intravenozno, ker se s tableto ali sirupom ne bo vsrkalo v želodcu. Skratka, železo je pomemben mineral, najdemo ga praktično v vsakem živilu: sadju, zelenjavi, mesu, ribah, jajcih; prav zato, ker je tako zelo pomemben.

Natrij v naturopatiji:

Natrij je mineral, ki najbolj spodbuja, pomaga in uravnava ledvice. Ko imamo premalo natrija v telesu ali je na spodnji meji, pomeni, da so ledvice šibke. To se pogosto kaže z nizkim pritiskom, takrat svetujem, da opoldan zaužijemo kozarec vode z limono in ščepcem soli. Ko je natrija preveč v krvi, pa tudi pomeni, da so ledvice šibke. V tem primeru je telo zelo zakisano in se pogosto kaže tako, da trpi oseba za visokim krvnim tlakom. V tem primeru se soli izogibamo, lahko pa za zajtrk uživamo slano živilo. Med živili, ki imajo po TKM največ natrija, so jajca. Jajca vsebujejo tudi veliko vitamina D in izvrstno krepijo ledvice. Osebo zaužijem do pet domačih jajc vsak dan, brez težav s holesterolom. Natrij je mineral, ki se nahaja izven celice in je ključen za osmozo celice ter deluje kot pumpa natrij-kalij. Ta ji nudi ravnovesje in osnovo za gradnjo imunskega sistema.

Kalij v naturopatiji:

Kalij je mineral, ki se nahaja v notranjosti celice, ključen je za celično čiščenje. Pravilne vrednosti kalija pomagajo vzdrževati pravilno delovanje telesa, predvsem ledvic in srca. Preveč kalija v krvi škodi srcu, premalo pa tudi. Ko govorimo o pomanjkanju ali presežku kalija, govorimo o deficitu vranice. Zelo dobro ureja vrednosti kalija v krvi vrančni jedilnik. Otroci imajo v mladosti navadno presežke kalija. Kalij je mineral, ki ne pomirja telesa, ampak ga poživilja; pomemben je pri osmozi in hidraciji telesa. Veliko kalija ne vsebuje ne banana ne krompir, ker sluzita telo, ampak kostanj! Kostanj oskrbi naše telo z izjemno dozo kalija, ki se v telo biološko zelo dobro vsrka. Drugi odličen vir kalija je paradižnik.

Litij v naturopatiji:

Litij je mineral nadledvične žleze! Uporablja se ga proti depresiji, izgorelosti in anksioznosti; je mineral starosti. Najboljši vir litija so žita, ajda, kvinoja, pira ... in zelje. Najraje svetujem, da se uživa ajda in kvinoja, ker sta na pol žiti, pol je plevel, saj nista gensko modificirani kot ostala žita. Ker imata veliko vitalne energije, sta res odličen vir litija. Žita so zelo pomembna za našo prehrano, saj vsebujejo vlaknine, ki jih v sadju in zelenjavi ni, in so ključna za pravilno delovanje našega črevesja.

Krom v naturopatiji:

Vrednosti kroma so zelo pomembne v krvi, ker pomagajo urejati inzulinska nihanja. Ko v telesu

oglas



Ste vedeli?

Primer uporabe organskega silicija:

Po sončenju, da ostane koža mladostna in dlje časa porjavela(!): se stuširamo, namažemo z organskim silicijem in pustimo, da se vpije v telo (se NE obrišemo), nato pa čez namažemo kremo za po sončenju.

imamo preveč ali premalo kroma, pomeni, da je prisoten vrančni deficit in da oseba uživa preveč sladkorjev. Krom ureja inzulinska nihanja in v telesu ubije željo po sladkem. Komur je sladkosned ali ima diabetes, svetujem uživanje kroma. Zelo dober vir kroma so datlji in brokoli. Če za zajtrk zaužijemo od 5 do 10 datljev, ne bomo imeli popoldan ali zvečer želje po sladkem oziroma jo bomo lažje obvladali, ker bomo imeli nižja inzulinska nihanja. Skratka, krom je pomemben mineral za diabetike tipa 2, ki ga celo odpravi; diabetikom tipa 1 stabilizira sladkor, diabetikom tipa 3 (demenca) pa ga preprečuje.

Mangan v naturopatiji:

Mangan je mineral, ki govori o jetrih. Visoke vrednosti mangana v krvi govorijo o zakisanosti telesa in deficitu jeter; takrat se ne moremo upreti čokoladi oziroma smo odvisni od nje. Nižje vrednosti mangana prav tako govorijo, da so jetra šibka; v tem primeru svetujem uživanje veliko sadja, mango za zajtrk. Mango osveži jetra predvsem zjutraj, ko so pregreta od noči in težko "zalaufajo" v novi dan. Zato ima oseba težave in se zjutraj težko zbudi. V tem primeru priporočam enkrat mango za zajtrk, brez kave in čokolade. Ker je mangan vezan na zakisanost telesa, njegovo pomanjkanje ali presežek, tudi če je prisoten v manjših količinah v telesu, pomaga pri uravnavanju normalne obnove kosti, mišic in tkiv.

