



ŠČITNIČNA OBOLENJA V NATUROPATIJI

Avtorica: Erika Brajnik, naturopatinja

Ščitnica je žleza, ki leži v vratu in v kateri se nahajajo velike zaloge hormonov. Kot vse žleze je najbolj občutljiva na stres (stresne dogodke), obenem pa na njeno delovanje vplivajo tudi zaloge joda v telesu. Zato nekateri zdravniki odsvetujejo živila, ki iz telesa posrkajo preveč joda (zelje, repa idr.). V težkih obdobjih življenja, ko doživljamo veliko stresa, je pravilno delovanje ščitnice zelo pomembno, npr. za poporodno obdobje sta pomembna tako potek nosečnosti kot porod. Kaj lahko stori nosečnica? Naturopatski nasvet!

Če ste v poporodnem obdobju in se počutite utrujeno, si kupite jodovo tinkturo, jo namažite po vratu in stegnih (potegnite 4 črtice jodove tinkture po vratu in 2 po stegnih) in počakajte – telo namreč samo posrka jod, če ga potrebuje. Če ga v pol ure ne vpije, ga pobrišite s kože, saj le-to pomeni, da ga telo ne potrebuje! Če telo črtice jodove tinkture posrka, ponavljajte postopek vsak dan, dokler ga telo ne bo več vpilo. Enak postopek naredi tudi nosečnica, ko se v nosečnosti počuti utrujeno.



Standardi so naslednji: ženska potrebuje 150 mcg joda na dan, med dojenjem 200 mcg na dan, v nosečnosti pa 175 mcg/dan. V vseh primerih govorimo o energetski disharmoniji ščitnice.

Kljub temu pa ščitnica ni pomembna samo v nosečnosti, njeno pravilno in harmonično delovanje nas spremlja čez celo življenje. Poznamo različne

vrste ščitničnih obolenj, najpogostejša so hipertiroza, hipotiroza in avtoimunska ščitnično obolenje. V vseh primerih govorimo o energetski disharmoniji ščitnice. Glede na to, da naturopat gleda na fizično obolenje celostno, povezujemo vsa ščitnična obolenja z deficitarnim delovanjem energije jeter.

Nekakšno potrditev najdemo tudi v fiziologiji našega telesa, saj T3 ne nastaja iz ščitnice, ampak nastane iz monodejodacije T4, ki po večini nastaja v jetrih. V naturopatiji iščemo vzroke bolezni, zato se najraje ozremo na delovanje jeter, saj je ščitnična disfunkcija zgolj posledica deficitarnega delovanja jeter.

V tem primeru se na telesu poleg jeter kažejo še drugi znaki deficitarnega delovanja jeter, kot so mastni lasje, nepotrpežljivost, razdražljivost, bolečine v križu (predvsem desna stran, ki je stran jeter), občutljive oči, predvsem na svetlobo, srbeči izpuščaji po koži, navali vročine idr.

V našem telesu nič ni naključno, vsak presnovni sistem je grajen na tak način, da vzdržuje harmonijo telesa. Enako velja za ščitnico. TSH spodbuja ali upočasni sintezo hormonov s strani ščitnice, ki je kot nekakšen termostat. Primerjava s termostatom ni naključna, saj ščitnični hormoni močno vplivajo na našo presnovo; pri hipertirozi npr. je dejansko zelo hitra presnova, oseba ne prenaša vročine, oči se izbočijo idr.

Naturopat se uravnavanja energije jeter loti s prehrano. Vsi vemo, da na delovanje jeter zelo blagodejno vplivajo vsa grenka živila (regrat, janež, artičoka, cikorija, radič idr.). Ni pa pomembno samo dodajanje živil na jedilnik, ampak tudi odzemanje z njega, da jetra razbremenimo; to so živila, kot so mlečni izdelki, kava, čokolada, oreščki in vse začimbe (origano, bazilika, poper, paprika, paradižnik, muškadni orešček, timijan, žajbelj idr.), losos, ki so po večini grenkega okusa in energetsko jetra zamašijo, zato se tam energija ne pretaka pravilno. Naše telo je kot majhen avtomobil, ki se ga moramo naučiti pravilno upravljati, vožnjo pa moramo prilagoditi terenu. Ob nastopu nepravilnega delovanja ščitnice je treba uvesti določene omejitve v prehrani, saj na ta način telo spodbudimo in mu pomagamo, da se na naraven način in lažje uravna. Pri sadju je najbolje, da se izogibamo češnjam, slivam in pomarančam, ki energetsko zavirajo jetra, najpomembnejši filter našega telesa. Pomembno je tudi, da večerje niso pozne, ampak so najkasneje ob 19. uri, in takrat uživamo zgolj enolončnico.



www.naravazdravi.si



(tudi v prahu). Svetujem vam, da omenjeno hrano odstranite z vašega jedilnika do konca maja ali pa jo vsaj omejite na prvo polovico dneva. Istočasno pa na jedilnik umestimo hrano, ki jetra krepi. To so vse grenkobe in hrana, ki je dejansko sedaj na našem vrtu: radič, koromač, kopriva, regrat, artičoka, janež, kurkuma, curry.

Če energija po jetrih dobro teče, takrat tudi nismo nepotrpežljivi, agresivni, ljubosumni, pa tudi misli so bolj bistre in optimistične. Jetra so drugi najpomembnejši filter našega telesa. Pomembno je, da skrbimo za dobro delovanje tega filtra – če so jetra energetsko šibka in ne delujejo pravilno, ne utegnejo spremeniti toksičnih kovin v topne v vodi, ampak so topne v maščobah, in posledično se lahko le-te nalagajo v tkivih telesa, kar se kaže kot pojavljanje podkožnih bul po telesu.

Položaj ščitnice je povezan tudi s 5. čakro in blokado v izražanju lastnih potreb in želja ter s samopodobo. Cvetna esenca, ki najbolje uravnava tovrstno blokado, je Centaury – tavžentroža. To je esenca tistih ljudi, ki se radi podreajo, ki se ne znajo postaviti zase in pustijo, da si jih drugi podreajo, ter ne zmorejo izraziti svojih čustev, ker vedo, da jih okolica ne bo odobraval. Do okolice so preveč kritični in jo sovražijo. To je esenca ponosnih ljudi, ki ne pokažejo svojih čustev, igrajo masko veselja, čeprav so globoko užaljeni. Ne pokažejo svoje prizadetosti in pravega obraza, saj se bojijo, da bi bili ponovno prizadeti. To je esenca ponosne žalosti, ki si jo posameznik težko prizna. Naturopatska obravnava je celostna, se pravi, da obravnava človeka emocionalno in fizično ter odpravlja emocionalne blokade od otroštva naprej.

Primer spomladanskega dnevnega jedilnika za uravnavanje energije jeter je naslednji:

Pijača: čez cel dan pitje tople vode ali nesladkanega janeževega čaja in čaja iz kopriv. Zajtrk (med 6. in 9. uro) mora biti kraljevski: zeleni čaj, palačinka iz pirine polnozrnate moke in marmelada ali jajčka. Dopoldanska malica: 1 ali 2 sadeža, jabolko, hruška. Kosilo (ob 13. uri): enolončnica, sestavljena iz koromača, bučk, zelja in stročnic, glavna jed na bazi žita (riž, polenta, pira, ajda, oves ...), priloga in solata. Popoldanska malica: stročnice in zelenjava. Večerja (ob 19. uri) mora biti siromašna: enolončnica.

Energetske disfunkcije jeter se na telesu kažejo kot: ekcem, lupus, psoriza, mastni lasje, pretirano izpadanje las, išias, karpalni sindrom, hipertiroza, hipotiroza, nespečnost, nočno potenje, soljenje oči, povišan holesterol, srbeči izpuščaji po telesu itd.

Kako si lahko sami pomagamo doma?

Zgoraj omenjene težave lahko ublažimo, če se v tem obdobju, od sedaj do maja, izogibamo določeni hrani, ki energetsko zavira delovanje jeter. To je: čokolada, tudi 100 %, kava, oreščki, mlečni izdelki, paprika



tel.: 040 640 968

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

SAEKA SHOP
Naturopatski center Erika Brajnik

Paket Saeka OŽILJE

Paket poskrbi za bolj kvalitetno kri, je odličen proti strdkom oziroma proti mikro strdkom.

Cardionam
• 1 po zajtrku

New Era
TISUTALE
1
240 Granuli oreščaki
Celaunost: 19,2 g

Tkivna sol 1
• 10 zrnec pred spanjem