

SKRB ZA ZDRAVJE NEKOČ IN DANES

Avtorica: Erika Brajnik, naturopatinja

Rojena sem v Italiji. Ko sem bila majhna, tja do 17. leta starosti, je bilo tako, da, ko si bil bolan, je zdravnik prišel domov te pregledat. **Ob prehladu ali gripi je zdravnik, kot rečeno, prišel na dom,** poslušal pljuča, pregledal grlo, nos, potipal glavo, sinuse, pregledal oči, postavil diagnozo in predpisal medikamente. **Redkokdaj je bilo treba v laboratorij.** Zdravnik je tako hodil na dom pregledat vse starejše nad 70 let, vsaj enkrat na mesec, to jim je pripadalo. **Z veliko nostalgijo se spominjam starih časov.** Osebnih zdravnik me je poznal, imel je mojo kartoteko, spremljal moj razvoj, poznal je celotno družino in vse družinske anamneze.

Kako je pa sedaj? Trenutno imam osebnega zdravnika v Sloveniji, v Italiji ga nimam, ker se je moj zdravnik upokojil, novih pa ni. **Kako gre danes v Sloveniji, ko imaš gripo?** Imaš na voljo SMS – 60 znakov, da opišeš zdravniku, kaj ti je, kako se počutiš in kaj te boli; dveh SMS-ov ne smeš poslati. **Na voljo imaš 60 znakov s presledki vred, znajdi se.** Pregleda ni, kvečjemu ti da napatnico za laboratorij, iz krvne slike vidi, kaj ti je. **Nobenega pregleda, če imaš polna pljuča, če imaš polne sinuse, če imaš vneto grlo.** To ne pripada po novem. Če je prav hudo, ti predpiše antibiotik in še vedno ne prideš na vrsto za pregled. **Kolegica je kašljala tri tedne, po treh tednih pregled končno pri zdravniku, diagnoza pljučnica.** Druga kolegica je bila kar napotena v laboratorij in je dobila diagnozo online pljučnica, brez pregleda v živo.

Prepuščeni smo sami sebi. Zakaj plačujemo zdravstveno zavarovanje, res ne vem, saj ne dobiš, kar plačuješ, nikakor. **Storitev se je poslabšala za 90 % definitivno.** Da ne govorimo, ko bi človek potreboval psihično podporo ob tesnobnosti, paniki, anksioznosti. **Polsuha ni, pogovora ni, nasveta ni, so samo tablete, predpisane online, seveda.** Zdravnik se jezi, zakaj si ljudje postavljajo diagnoze preko Google. **Ne se čuditi, zdravnik, kar ti ne delaš, mora opraviti nekdo drug, saj ti ljudje potrebujemo odgovore.** Takšnega zdravnika lahko

zamenja umetna inteligenca? **KOMOT, saj ni kančka človeškosti v načinu postopanja.**

Še dobro, da se v naši Naturopatski šoli Saeka učimo, kako opazovati človeka; opazujemo oči, obraz, uho, roke, hrbet, stopala.

Pogledamo, ali je telo zaslužno ali zakisano, ali so prisotni patogeni mikroorganizmi.

Postavimo si delovno diagnozo in potem podamo nasvet, kako si pomagati s prehrano, vajami, drenažo, zelišči – celostno torej.

V naturopatiji poznamo veliko tehnik, s katerimi uravnavamo telo, in veliko tehnik, s katerimi si postavimo delovno diagnozo. Tako lahko pomagamo človeku brez laboratorijev, testov, samo z opazovanjem telesa. **Telo uravnamo z naravnimi tehnikami, med katerimi je tudi Reiki.**

Reiki je starodavna metoda uravnavanja energije telesa, ki prihaja iz Japonske. Za uravnavanje energije se uporabljajo lastne roke. **Reiki je nastal okoli leta 1970 na Japonskem, ko ga je odkril prvi mojster Reikija.** Ta je tehniko izpilil, testiral uspešnost in jo pričel deliti. **Izven Japonske se je Reiki najprej širil na Havaje in potem v Južno Ameriko.** Tako smo imeli januarja srečo, da smo v Saeki gostili enega izmed prvih mojstrov Reikija, **Alfreda Abascal, ki je mojster Reikija od leta 1989.** Naučil se ga je od mojstra v Braziliji, ki je bil učenec ustanovitelja Reikija iz Japonske. **Ko je prišel na zahod, se je Reiki zmlichil in doživel veliko primesi, kar mu odvzame moč, pristnost in energijo.**



34

www.naravazdravi.si



Reiki je tehnika, sestavljena iz več stopenj. Prvo stopnjo sem opravila leta 2017 v Ljubljani s študenti Naturopatske šole Saeka in z Alfredom Abascalom. **Na prvi stopnji se naučiš, kako meditirati in polagati roke po telesu, po čakrah;** v bistvu na prvi stopnji doživiš iniciacijo, da energija Reiki steče po telesu. **Reiki ni nobena sekta, nič okultnega.** O Reikiju bi lahko rekli, da je univerzalna energija, najvišja inteligenca univerzuma, relacija z Bogom za nas Katoličane, ker je relacija s to univerzalno energijo; za nekatere je Budha, druge Alah itd. **Po iniciaciji vsak sam doma izvaja meditacijo na sebi 21 dni, ki traja približno eno uro na dan.** Osebnito to delam zjutraj, ko se zbudim okoli 4.30.

Meditacija te uravna, uravna vse tvoje čakre, kjer je vroče, ko polagaš roke, tam energija teče bolj intenzivno, kar pomeni, da je bilo več blokade. Ko človek pozna meridiane telesa in organe, s katerimi so povezani, lahko razloži, zakaj določena težava, na primer bolečina želodca ali glavobol, nastaja. **Reiki je skratka pot vase, v svojo zgodovino, v svoj mikrokozmos, kjer vsaka oseba začuti ljubezen, mir, spokojnost, domačnost, toplino.** Nič tako slabega, kajne? **Alfredo je zelo profesionalen in želi ohraniti primarni Reiki brez nikakršne primesi, kar se mi zdi zelo prav.**

Med prvo in zdaj drugo stopnjo Reikija je zame minilo sedem let. Ker Alfredo prihaja iz Urugvaj, sem čutila, da mi noben drugi mojster ne bi naredil take iniciacije kot Alfredo, tako čiste, pristne, nepokvarjene. Pa ne želim nikogar žaliti. **S stopnjo Reiki 2 človek lahko pomaga drugim;** torej najprej je spet iniciacija in potem te mojster uči, kako delati na drugih s pomočjo treh Reiki simbolov. Vendar je najprej potrebno spet pomesti pred svojim pragom, delati na sebi 21 dni! **In to je pot, veste, duhovna pot vase, priti iz cone udobja, pot duhovne rasti.** To, kar dandanes množično manjka, v histeriji novic, kaosa poplav in hitrosti.

Sam Reiki pomaga? Ja, malo pomaga, ne dela pa čudežev, kot ga nekateri reklamirajo. Ni sekta torej nikakor. **Je globoka meditacija vase in pretok energije po telesu, univerzalne inteligenca, ki pomaga duhu, duši in telesu.** Oseba, polna toksinov, si bo lahko pomagala z Reikijem? Težko! **Saj v telesu polnem toksinov vlada kaos;**

potrebno je poleg Reikija nujno podkrepiti telo s pravilno prehrano in ga razbremeniti z ustrezno drenažo, kot je na primer kopel iz njivske preslice.

Zakaj sem se odločila pisati o Reikiju? Ker vlada veliko zmotnih prepričanj o njem in se je znanje na zahodu zelo zmlichilo. Ker ni rešitev za vse, je pa ena od naravnih metod uravnavanja energije telesa. **Reiki je dragocena pomoč, ker je dandanes vedno več ljudi v tesnobi, anksioznosti in depresiji, in ker Reiki zelo dobro pomaga uravnati ta deficit.** Tako zelo močno sprosti čakro srca, ledvic, želodca, da človek kar takoj začuti olajšanje.

Svet je vedno bolj neizprosno, tempo v šoli je brutalen, novice po spletu so ogabne. V tako toksičnem okolju je Reiki pravi balzam za dušo, odmik vase, stran od kaosa in zmede, kjer najdeš ponovno svojo notranjo moč. **Ne dela čudežev, vendar te lepo objame in zaziba v gotovost in ljubezen.** Takšen občutek je hvalevreden.

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 potreseste po zemlji.



tel.: 040 640 968
spletna stran: www.saeka.si
(vsak dan med 09.00 – 10.00)

35