



Slovensko društvo tradicionalne diagnostike

Hildegardina medicina, Tradicionalna evropska medicina,
Magnetizem – Magnetismus so zaščitene znamke

OSTEOPOROZA, OBRABA SKLEPOV, OSTEOARTROZA, TEŽAVE S KOLENI, TINITUS, POSEDANJE HRBTENICE, TEŽAVE S PROSTATO, PANIČNI NAPADI, ANKSIOZNOST

Piše: Veronika Plantan

Vsi v naslovu naštetih simptomi so povezani z ledvicami, a kljub temu medicina v glavnem ne zdravi ledvic, ker v bistvu tam ni nič zdraviti, kar bi bilo merljivo ali vidno. Lahko sicer ugotovimo določene znake, visok tlak, zatekanje, laboratorijske spremembe urina, a največkrat se pri osteoporozi ne spremeni nič, razen poroznih kosti, kar vodi v zlome.

LEDVICE

Ledvice so organ, kjer je skladiščena naša življenjska esenca, lahko bi tudi rekli naša dolgoživost, energija. Če živimo v strahu, ki mimogrede zelo izčrpava to energijo v ledvicah, si s tem krajšamo življenje. Ko ledvice začnejo slabeti, kar se kaže tudi na laseh, ki prehitro osivijo, slabi zobje so enako povezani s pomanjkanjem esence v ledvicah, izostanek menstruacije in neplodnost enako. Tudi sečni mehur bo pogosto napaden in nastopila bodo vnetja, težave z uriniranjem, urinska inkontinenca...

Ko doživimo nek šok, smo v stalnem krču strahu in zunanji dejavnik, to je mraz, zlahka vdre v telo in ledvice bodo na prvi frontni črti. V elementu voda, kateremu pripadajo ledvice in sečni mehur, je vsebovan tudi element ogenj. Vladati mora ravnovesje. Če je ta ogenj že tako zmanjšan, ga bo vdor mraza popolnoma ugasnil. Zato je prvo, kar bo podprlo energijo ledvic, gretje. To najučinkoviteje dosežemo z moksanjem. Če imate mrzle roke in noge, vas vedno zebe, imate zjutraj prozoren urin, pogosto morate na vodo, jezik je obložen z belo oblogo in vlažen, grejte točke od sramne kosti navzgor proti popku za eno dolgo ped dolžine. Ne grejte popka!

Moksajte točki ob gležnju, med kostjo in Ahilovo tetivo na obeh straneh noge. Moksate tudi dva prsta stran od hrbtenice ves ledveni del in še malo navzdol. Ledvice lahko skoraj vedno moksate, le pri akutnem vnetju ne. Moksate lahko prostatitis in vnetje sečnega mehurja, tudi akutno. Zato tudi simptome v naslovu grejemo oziroma moksamo določene akupresurne točke.

Ne moksamo pri oteženem uriniranju, motnem urinu, kar sem že pisala v enem od prejšnjih člankov, ker gre za vlažno vročino in bi moksanje poslabšalo težavo. Izvajamo vaje za gretje ledvic, ker ledvice moramo vedno imeti na toplem.

STRAH

Zelo pomembno je, da poskusimo stopiti iz svojih strahov. Vem, da boste rekli, da je težko, a kdo pravi, da je lahko.

Spremembe nam prinesejo negotovost in tega se spet bojimo, vendar ko enkrat prestopimo ta prag, vidimo, da so spremembe zelo dobre za nas, ker nas peljejo k napredku in na koncu koncev k cilju, ki si ga šele sedaj lahko konkretno zastavimo, ker nas strah ne hromi več.

Naslednja pomoč pri vseh omenjanih težavah so seveda **zdravilne rastline** in na koncu še **prehrana**. Najprej moram razbiti trditev, da kava izčrpava ledvice, kar seveda ne drži! Tu moram dodati, da vam



Slovensko društvo tradicionalne diagnostike

Hildegardina medicina, Tradicionalna evropska medicina,
Magnetizem – Magnetismus so zaščitene znamke

ves čas želijo prodati nekaj drugega, ko trdijo, da kava ni dobra. **Kava** res deluje diuretično, zato morajo ledvice bolj delati, kar pa ni nujno slabo, če ima človek na primer edeme. **Kava ima topel učinek, pogreje.** Zato ne morete piti **metin** čaj zjutraj, ki **zelo hladi** in je še oster zraven, torej ledvicam ne boste naredili usluge. To je podobno, ko priporočajo pitje velike količine vode. A to ima lahko posledico, da ledvice spet zelo garajo, hkrati pa voda lahko splakne veliko vitaminov in mineralov iz telesa. Vemo, da so ledvice filter in ločujejo snovi. Če ne delajo optimalno, ne zmorejo ločevati dobro od slabega in vse bo šlo iz telesa. Čeprav tako imenovani alternativci, ki bi morali vedeti določene stvari, gledajo le eno. Samo za primerjavo. Pišejo, da ima kuhano korenje veliko višji glikemični indeks kot surovo, ja se strinjam. Kaj pa vprašanje, koliko hranljivih snovi dobimo iz kuhanega in koliko iz surovega korenja? Iz kuhanega dobimo 25 % več kot iz surovega, ker se odklenejo vlaknine pri kuhanem in telo lažje pride do vitaminov in mineralov.

V teh strašnih jedilnikih je veliko napak. Zelo je opevana prosena kaša in večina teh jedilnikov izhaja iz kitajske medicine, no naj bi. Na žalost pa kitajska medicina ne priporoča toliko prosene kaše, ampak bar ali laški muhvič.

HRANA, KI PO PODPRLA LEDVICE IN ZGORNJE SIMPTOME

Orehi, sezam, sončnična semena, kostanj, laneno seme (vedno ga zmeljite!), bučna semena, lešniki, jurčki, šitake, rozine, grozdje, maline, črni ribez, bezgove jagode, borovnice, murva, češnja, robide, čebula, buča, bučke, sladka koruza, kitajsko zelje, korenje, bar, proso, gomolj komarčka, divjačina, ovčetina, kozje meso, svinjske ledvičke. Jelenje meso ne uživamo pri vročih procesih. Potem je tu še bel sladkor, ki nima direktnega vpliva na ledvice, vendar proizvaja sokove (tekočine), ki so lahko v primanjkljaju, na primer pri obrabi sklepov je že primanjkljaj sokov, ki bi vlažili sklep.

Ne smemo pozabiti na ventuziranje, ki povzroči boljše prekravitev in premik energije. Pri bolečinah v hrbtenici bomo z ventuzami delali čudeže.

Pri osteoporozi in težavah kosti ne pozabite v mešanico čaja, ki podpira ledvice, dodati obvezno **ženikelj** in ta mora biti svež ali skladiščen svež v alkoholu.

Podelila bom z vami še ženikljev eliksir po Paracelsusu ([iz knjige Paracelsusova medicina](#)): ženikelj, rman, plahtica, grenkuljica, tavžentroža. Rastline skuhamo v vinu, dodamo malo medu in pijemo po 30 ml trikrat na dan.

V tem zimskem času, ki je pred nami, bo ta eliksir dobrodošel vsem kot kura in za krepitev imunskega sistema ter hitrejše okrevanje. Ženikelj čisti tudi kri.

Naj nasveti pomagajo vsem trpečim in ostali ostanite zdravi!