

Kako odpraviti stres, izčrpanost in utrujenost

Moč starodavnih ceder poživlja

»S 'cedrovim sodom' dosežemo pri poživljanju pravo revolucijo! Poživljajoča moč ceder s sibirskega gorovja Altaj pripomore k čiščenju telesa, povečanju obrambnih sposobnosti organizma, duševnemu prerodu in lepšemu videzu,« pravi Srečko Hrastnik, refleksoterapevt, terapevt masaže su jok in terapevt terapije DENAS, ki za zdravje priporoča še marsikaj: vakuumske masaže, fitoterapijo, savnanje, postenje, pitje domačih čajev, veliko »zdrave pameti« in smeha, molitev in objemanje dreves.

Ob hčerkinem rojstvu, leta 1985 se je zdravilca *Srečka Hrastnika* iz Ljubecne lotil akutni perikarditis: »Bil sem celo v bolnišnici, počutil sem se precej klavno ... Zato sem potem začel poglobljeno študirati t. i. *fitoterapijo* in delovanje zdravilnih zelišč, bioenergije in manualne terapije. Presenečen sem odkrival izjemne učinke naravnega zdravljenja in si prav s tem kmalu povsem opomogel. Zato me nenehno spremlja misel: *V naravi je vse, kar potrebujemo za zdravje.*«

Od takrat sam pa tudi domači skrbijo za zdravje preventivno. Če kdaj kakšno preventivno terapijo izpustijo, se vedno izkaže, da niso ravnali modro, ker se jih hitro lotijo kakšne bolečine. Moj sogovornik uporablja za zdravljenje sebe, družine in zdravljenec veliko načinov, pri tem pa poudarja, da je bolezni najboljše preprečevati. Iz zdravilstva se je izobrazil predvsem v Rusiji in od tam prinesel k nam zdravljenje s terapijo *DENAS (dualni elektro-nevro-adaptivni stimulator)*, ruski *fitosod* in *savno*.

DUŠEVNA IN TELESNA PRERODITEV

Poživljajoča moč starodavnih sibirskih ceder je že dolgo znana. Območje, kjer rastejo cedre, je eno izmed najlepših in najmanj okrnjenih – tamkajšnji domačini slovijo po trdoživosti in dolgem življenju. *Srečko* je od tam pripeljal *cedrov sod* – z njim pripomoremo k obnavljanju duševnih in telesnih moči in dolgoživosti. »Cedra je drevo *lekarnar*,« razlaga. Njen les ustvarja *fitoncide*, ki uničujejo in preprečujejo rast in razvoj škodljivih mikroorganizmov. S *cedrovim sodom* uravnavamo mikroklimo v prostoru, pripomoremo, da se znebimo številnih bolezni in se pomladimo. Para, nasičena z zdravilnimi zelišči, ki se ustvarja v kabini *soda*, izdelani iz sirske cedre, deluje resnično zdravilno!«

Zdravljenje v *sodu* poteka po metodi *fitotoplate*. Človeški organizem je izjemen sistem in se dobro prilagaja različnim okoljskim razmeram, vendar pa njegove možnosti prilagajanja niso neomejene. »Za normalno življenje morajo biti izpolnjeni temeljni

ni pogoji: ekološko čist zrak, voda in zdrava hrana. Če smo dlje izpostavljeni onesnaženemu okolju in se hranimo zgolj z mastno hrano, polno ogljikovih hidratov, se naš organizem zastrupi (pogosto slišimo, da je vzrok raka prav zastrupljenost telesa). Postajamo čedalje slabotnejši, preutrujeni, otopeli in kmalu zbolimo.«

Bistvo zdravljenja z metodo *fitotoplate* ali *fitosoda* je zdravljenje skozi kožo – to poteka v zeliščni parni kopeli, v sibirskem cedrovem *sodu*. Med terapijo ali čiščenjem ima zdravljenec glavo zunaj *soda* in tako ne diha pregretega zraka, zato se v njegovem telesu ne poveča arterijski pritisk in organizem se ne pregreva. V zdravljenčevu telo se med terapijo v *sodu* asimilirajo zelišča skozi kožo. »Ugotovili so, da so zelišča, asimilirana skozi kožo kar za štirideset odstotkov učinkovitejša od tistih, ki jih zaužijemo. Učinkujejo še potem, ko *sod* zapustimo, saj mikrokapljice zdravilnih zelišč, ki ostanejo na koži, še naprej prodirajo v organizem, ki se čisti na celični ravni. Prav zato postanemo vedrejši, mlado-stnejši, naše telo pa lahkotnejše. Šte-

vilni ljudje mi po terapiji pravijo, da bi kar plesali ali tekali!«

Učinkovitost *cedrovega soda* je potrdila tudi uradnomedicinska znanost. Izidi številnih testiranj *fitosoda* so presegli vsa pričakovanja. Izkazalo se je, da s *cedrovim sodom* lahko odpravljamo bolezni živčevja, krepimo kosti in krvne žile ter zmanjšamo telesno težo. Terapija pomaga pri nenehni utrujenosti, mišični preobremenitvi, kroničnih vnetnih boleznih, poškodbah, boleznih živčevja, spolnih ženskih organov in dihalnih organov, polepša kožo itn.

ZDRAVJE SI MORAMO IZBOJEVATI

»Ker delam s številnimi zdravljenici, spoznavam njihove težave, in te začasno, dokler jih ne rešimo, postanejo tudi moje ... Seveda sem včasih utrujen, saj sem le človek ... Ob misli na kakšne težko rešljive bolezenske težave zdravljenec sem včasih potr, še posebno, kadar ne razumejo svojega položaja in se težko odločijo za zdravljenje. Ne vedo, kaj jih na primer čaka po operaciji kolena, kolka, hrbtenice itn. In koliko tvegajo, če se odločijo za operacijo ... Velikokrat je operacijski poseg tudi nepotreben. Kadar me navdajajo takšne misli, se sproščam v prijetni družbi, z branjem dobre knjige, sprehodom v gozd, včasih odidem na Pohorje – to mi vlije novih moči in me povsem razbremeni.«

Moj sogovornik meni, da moramo zdravje pridobivati z nenehno samovzgojo, vztrajnim vsakdanjim prizadevanjem za aktiviranje svojih zmognosti in funkcij, s telesno, duševno in duhovno dejavnostjo. »Zdravje nam ni podarjeno, temveč si ga moramo izbojevati. Najboljša 'zdravnika' pa sta veselje in zmernost. Ljudska modrost uči, da so občutki sreče dobrodejni, vendar se moč duha zbudi samo v tr-



Srečko Hrastnik ima rad sproščeno potepanje po tujih deželah, fotografiranje je v tropskem vrtu na Madeiri. »Potovanja mi vlijejo novih moči, zelo rad spoznavam druge kulture, ljudi in njihove navade. Na vsakem potovanju se naučim česa novega, koristnega za svoj vsakdanjik in poklic. Potujem tudi poklicno – navadno imam seminarje na Češkem, dvakrat ali trikrat na leto pa tudi v Jekaterinburgu, v Rusiji in včasih tudi v sibirskih mestih Tomsku in Novosibirsku.«

pljenju. 'Trpeti' pa morda pomeni poglobljeno živeti. Če se hočemo otresti duševnih muk, nam ne koristi razum, temveč samo odločna dejavnost. Naša poglobljena dolžnost je, da skrbimo za svoje zdravje. Če smo zdravi, lahko pomagamo svojim bližnjim. Zato dodajam svojim zdravilskim metodam smeh in molitev.«

Glede hrane meni, da je zelo pomembno upoštevati: *Ne živimo za to, da bi jedli ampak jemo zato, da živimo.* »Čeprav se pri meni vidijo sledovi uživanja v hrani, se trudim uživati hrano, obogateno z vitamini in rudninskimi snovmi. Doma jemo veliko sveže zelenjave in pijemo domače sokove iz rdeče pese, korenčka, zelja, kolera-be, paprike, melon, lubenic in jabolk. Pijemo malo mleka. Jemo manj mlečnih izdelkov in čim več alkalne hrane, ki ne zakisa telesa. Zakisano telo

pospešuje številne bolezni, tudi raka. Zato moramo organizem razstrupljati. Še posebno jetra, ta navadno preveč obremenjujemo, na primer s pozno večerjo ali pa s hitro pripravljeno hrano in seveda z zdravili. Nepravilno delovanje jeter ali drugače povedano – nepravilno ali nezadostno čiščenje in odvajanje strupov iz našega telesa – povzroča veliko bolezni, med drugim ekceme, luskavico, debelost, sladkorno bolezen itn.«

Zato priporoča Srečko Hrastnik postenje. »Kadar smo bolni, smo obremenjeni s strupi. Skupni imenovalec vseh bolezni je zastajanje strupov v telesu (toksemija). Ko organizem opeša, telo ne more več izločiti strupov in odpadkov – takrat oslabijo izločala in tudi drugi organi. Če ne jemo ali pa se umirimo, privarčujemo veliko energije in telo jo lahko porabi za razstrupljanje ter za 'popravilo' celic in tkiva. Posebno pomemben je prav post, saj blagodejen počitek prebavi pomaga k razgrajevanju energijskih zalog ter drugega tkiva in tvorb. Topi se maščevje v jetrih, na stenah žil, med mišičnimi tkivi, pod kožo, razgrajuje se celulit, škodljive obloge beljakovin v žilah, rakave celice, tumorji. Zato skoraj ni bolezni ali zdravstvene težave, pri kateri post ne bi deloval blagodejno.«

OBUDIMO ZNANJE O ZELIŠČIH

»Tudi v Sloveniji imamo veliko zelišč – po njih dobesedno hodimo – a za njihove zdravilne učinke se ne menimo kaj dosti ... « pravi Srečko in omenja nekatera: **navadni repinac** pomaga pri zdravljenju diabetesa; **črni ribez** pomaga pri glavobolu; **meta** je naravni antidepresiv; **rdeča detelja** čisti kri in obnavlja celice; **širokolistni trpotec** je zakladnica vitaminov in rudninskih snovi (vitaminov A, C, K in kalija), pomaga tudi

Ko nas boli zadaj, je vzrok bolečine lahko spredaj!

Od kod izvirajo bolečine? *Srečko Hrastnik* je prepričan, da je bolečina le bolezensko znamenje; opozarja nas, da je v našem telesu nekaj narobe. »Opozorilna znamenja o telesnih nepravilnostih in težavah se po organizmu prenašajo po živčevju, živec mora biti vzdražen, da prenese ustrezen signal v možgane – le tako smo obveščeni, da je z nami nekaj narobe – obvešča pa nas bolečina. Pri poškodbah navadno tudi sami vemo, zakaj nas nekaj boli, povsem drugače pa je, ko bolečina porodi iz neznanega vzroka ... Takrat nas v nekem telesnem predelu lahko opozarja na nepravilnosti v drugem delu telesa. Tedaj sami težko določimo pravi vzrok bolečine (najpogosteje niti ne pomislimo na pravega, saj je včasih bolečina tudi odziv na kakšno zastarano poškodbo). Najpogosteje nas boli hrbet, navadno zaradi slabe drže pri sedenju, slabe telesne vzdržljivosti, stresa itn. Takšne bolečine lahko odpravljamo sami. Ko vas boli zadaj, je vzrok bolečine lahko spredaj.«

Ljudje le redko povezujemo bolečine v hrbtu s težavami v sprednjem delu telesa. Vendar je res ... »Zaradi sedenja se krčijo mišice kolka, te vlečejo spodnji del hrbta naprej in tako nastane bolečina. Takšne bolečine odpravimo z masažo v kolčnem predelu (opravlja naj jo poklicni maser), omejimo pa si tudi čas sedenja. Bolečine v hrbtu lahko izjemno učinkovito odpravimo s krepitvijo trebušnih mišic, ki nam omogočajo lepšo držo in stabilizirajo hrbtenico. Marsikdo tako povsem odpravi bolečine. Pri tem je najpomembnejša redna vadba. Poleg trebušnih mišic moramo okrepiti tudi hrbtne mišice in celo tiste v nogah. To nam namreč omogoča pravilno držo in podpre hrbtenico. Predlagam tudi sproščanje. Morda niste nikoli pomislili, da lahko bolečine v hrbtu povzročajo stres ... Ljudje, ki so mu zelo izpostavljeni, imajo namreč kar trikrat pogosteje bolečine v hrbtu. Prav zato je eno izmed učinkovitejših sredstev proti takšnim bolečinam vadba *joge*, saj ta krepi telo in odpravlja stres.«

Pogosto se spopadamo tudi z bolečinami v sklepih. Sklepi absorbirajo udarce, zato so oblazinjeni s hrustan-

cem ter podprti z mišicami in vezmi. Vsakdanja obraba, poškodbe, staranje in debelost izmučijo sklepe in jih uporabijo tako zelo, da postanejo boleči. A *Srečko Hrastnik* pravi: »Naravna zdravila odpravijo bolečine v sklepih celo bolje od umetnih zdravil! Z naravnimi zdravili lahko ublažimo bolečine v sklepih. Pomagajo že preprosti sveži sokovi, na primer sok višenj. Tudi ananasov sok je odličan, saj je obogaten z encimom *bromelain*, ki pomaga pri odpravljanju vnetij. Druga naravna zdravila za sklepe pa so:

* **maščobne kisline omega-3** spodbudijo nastanek protivnetnih snovi. Najdemo jih v lanenem, ribjem in svetlinovem olju;

* **žveplo** je potrebno za nastajanje *kolagena*, ki je poglavitni gradnik hrustanca in veznega tkiva. Najdemo ga v mleku. Tudi čebula je naravni vir žvepla;

* **glukozamin** je skoraj v vseh telesnih tkivih in je pomemben sestavni del hrustanca. *Glukozamin sulfat (GS)* je trenutno edina znana snov, ki učinkuje bolje kakor umetna zdravila;

* **kondroitin** tako kot *glukozamin* nastaja v telesu, a pogosto v premajhnih količinah. Deluje kot mazilo za sklepe, navadno pa ga jemljemo v kombinaciji z *glukozaminom*;

* **divja kumara** je po mnenju zeliščarjev najboljša rastlina za zdravljenje revmatizma in artritisa;

* **angelika**, ki jo uporabljajo Evropejci že od davnih časov, deluje protivnetno in proti krčem ter lajša bolečine;

* **beli vratič** naj bi deloval močnejše protivnetno kakor tovrstna zdravila na recept;

* **zmagovalni recept**: glede na izkušnje številnih ljudi, naj bi bila najučinkovitejša kombinacija tehle učinkovin: rastlinski minerali, glukozamin, kondroitin in kolagen (najbolje v kombinaciji), maščobne kisline omega-3 in kremenica (iz preslice).

pri boleznih črevesja in želodca in je izjemen antiseptik (za rane, okužbe); **eliksir zdravja** pa sta izvrstni **slovenski med** in **cvetni prah**, zato moj sogovornik svetuje, naj začnemo dan z njima.

»Narava nam daje vse, kar potrebujemo, zato obudite znanje o zdravilnih zeliščih! V Sibiriji, tam sem najpogosteje pridobil zdravilsko znanje, so me poučili (kot me je

v otroštvu že babica) o zakonitostih narave. Vedeti moramo, da najmočnejše delujejo zelišča, ki jih naberemo in pripravimo sami. Pri tem se nikoli ne pozabite zahvaliti naravi za darilo, ki vam ga je dala. Čim večkrat pojedite v naravo. Gozd je katalizator vaših tesnob, bolezni, skrbi in težav. Brezi predajte vsa bremena, ki ste si jih naložili. Objemite jo in jo prosite, naj vas očisti negativnosti. Prosite jo, naj jih

transformira skozi korenine v zemljo, tam se bodo razgradile. Zahvalite se ji. Potem pristopite k boru ali smreki, in jo prosite, naj vas poveže z virom kozmične energije in napolni vaše energijsko polje,« razlaga sogovornik.

»Najmočnejši energijski prevodnik v Sibiriji, *sibirski cedra*, iz korenin in krošenj daje energijo človeku, ki se je dotakne. Čaj ali alkoholni koncentrat z dodatkom *cedrinega olja* sta



FOTO: 123RF

Poživljajoča moč starodavnih sibirskih cedrer je že dolgo znana. Območje, kjer rastejo cedre, je eno izmed najlepših in najmanj okrnjenih – tamkajšnji domačini slovijo po trdoživosti in dolgem življenju.

prastari zdravili sibirskih domačinov. Poleg plodov sirsirske cedre pa tamkajšnji avtohtoni prebivalci v vsakdanji hrani uporabljajo *čago* (ta kot zajedavec raste na brezah v Sibiriji). Sodobne klinične raziskave so pokazale, da je *čaga* naravni *antikarcinogen* – njene farmakološke snovi delujejo antioksidativno in varujejo celične komponente pred prostimi radikali. V Sibiriji je precej rastlin, ki so značilne le za tisto okolje. Zaradi naravnih razmer, nizkih temperatur in izjemne sestave tal se v rastlinah kopičijo izjemne vrednosti snovi.«

DOBROTA, ODPUŠČANJE IN IGRA

Svojim zdravljencem *Srečko Hrastnik* svetuje še zeliščna zdravila, masažo in zeliščne kopeli. »Masaža odpravlja fizična, čustvena in miselna stresna stanja, okrepi imunski sistem in pospeši krvni obtok. Poskrbimo tudi, da ne kopičimo slabih občutkov, temveč se o njih raje pogovorimo, jih zapišemo ali se jih znebimo z gibanjem. Pravi, da je zdravilno tudi dajanje, svoj čas in zmožnosti moramo

deliti z drugimi. Vedno se moramo dobro nadihati svežega zraka in se znati igrati – početi stvari, ki nas zabavajo in veselijo.

»Brez dobrih družinskih odnosov seveda ne moremo biti zdravi,« pravi moj sogovornik. »Če so naša medosebna razmerja slaba, smo nagnjeni k stresu, ta pa povzroča bolezni – ne boste verjeli, a več kot osemdeset odstotkov zdravljenecv, ki živijo v stresnem okolju, ima uklešččen živec ali išias. Ker z ženo skupaj delava, se marsikaj pogovoriva tudi v službi. Veliko nesoglasij rešujeva s pozitivnim pogovorom – zaupava si težave in jih hkrati rešujeva ter tako preprečujeva večja nesoglasja. Predvsem pa si doma radi in nenehno odpuščamo. Odpuščanje ima v našem življenju veliko vlogo. Če bi si znali ljudje pogosteje odpuščati, bi imeli manj zdravstvenih in drugih težav.«

Če čas dopušča, hodita z ženo na krajše ali daljše sprehode, najraje v gozd. »Zelo pomembno je, da se malce tudi sončimo. Sonce in sončni žarki so koristni. Tudi pozimi je treba poskrbeti za telo, na primer s plavanjem

v toplicah, zjutraj pa je najbolje vaditi *jogo*, saj nam ta krepi telo in duha.«

ELENA DANEL

Bio Vital
HIŠA ZDRAVJA IN SPROSTITVE

Odpravljanje bolečin brez škodljivih stranskih učinkov pri:

- bolečinah v hrbetnici, sklepih, notranjih organih, artritisu, depresijah, problemih s prostato, zdravljenju alergij, odvajanje od kajenja

Proseniško 25a, Šentjur
Srečko Hrastnik: 041 621 018,
biovital@siol.net