

Vam gre vse na jetra?

Z Anito Kajtezovič, praktikantko in inštruktorico taoističnih veščin, smo se pogovarjali, kaj lahko za zdravje storimo spomladi. Vsak letni čas ima namreč svojo energijo, različne sezonske energije pa so povezane z različnimi notranjimi organi in močno vplivajo na njihovo delovanje. Pomlad 'pripada' jetrom, ki jim pravijo tudi general telesa. Na zdravje in energijo jeter vpliva marsikaj. Za zahodni svet pa je skoraj nedoumljivo, da so tudi prijaznost, radodarnost, ustvarjalnost in podobno čustvena znamenja zdravega toka jetrne energije in da vse, kar je v nasprotju s temi kvaliteta, slabi jetra.

Tekst: **LIDIJA JEŽ**

Letni časi se po kitajskem kalendarju vrstijo drugače kakor po zahodnem; taoistični modreci so namreč z opazovanjem narave in lastnih teles ugotovili potek posameznih obdobij. Na tej osnovi se pri njih začne pomlad že okoli 4. februarja, ko se aktivira »jetrna energija«. V taoističnem svetu in njihovi medicini so jetra element lesa. Les in z njim povezana sezona pomladi pa ima funkcijo rasti, razvoja, premikanja, načrtovanja ... Zato so jetra odgovorna za naše gibanje, za pretok krvi in energije po telesu, za sposobnost načrtovanja, ustvarjalnost in podobno. Sicer pa kitajska medicina obravnava celoten jetrni sistem, ki zajema še žolčnik, oči, živčni sistem, kite, vezi, nohte in lase.

Jetra so general telesa. Jetra so naš filter za strupe in še mnogo več: odgovorna so tudi za shranjevanje oziroma obnavljanje krvi, kar pa je mogoče le med počitkom. Njihova naloga je tudi nemoten

pretok čija in krvi po vsem telesu, zato motnje v njenih funkcijah običajno prizadenejo tudi druge organe. Pri pomanjkanju jetrne krvi se lahko pojavijo mišični krči, pogosta je napetost in neprožnost v mišicah in tetivah pa tudi napetost v ramenskih in vratnih mišicah; bolečine se lahko pojavijo tudi v rebrih. In hitreje se poškodujemo.

Slaba ali neuravnovešena jetrna energija povzroča mnoge telesne in čustvene težave; če se jetrni čiči zatakne, je človek bolj razdražljiv in čuti napetost v prsih. Pri ženskah se to kaže kot predmenstrualni sindrom. Anita, ki namenja veliko pozornosti ženskemu čiči gongu, opozarja, da so jetra tesno povezana z menstrualnim ciklusom, ker vzdržujejo zadostno prekrvitev in uravnajo čas menstruacije. Zato motnje v menstrualnem ciklu kitajska medicina zdravi pretežno z uravnavanjem krvne slike jeter, čija ali jina (mirnost, vlažnost, kri, nežnost ...).

Povezana so tudi s pravilnim delovanjem oči; kronične težave z očmi kažejo pomanjkanje jetrne krvi. Če je te premalo ali je izsušena, so oči suhe in srbeče, nohti blede in krhki, tudi koža je bleda in izsušena (znaki izsuševanja in staranja); če pa je je v izobilju, lahko

Še nekaj Anitinih nasvetov

- Od dve do tri ure pred spanjem naj ne bi jedli. Prehranjevanje pozno v noč ustvarja »zataknenost« v jetrih in preprečuje, da bi se naše telo ponoči očistilo in kri obnovila. Pomembno je tudi, da se ne prenajedamo. To namreč ustvarja večji pritisk na jetra in žolčnik, zato naj bi jedli le do točke, ko se počutimo zadovoljni. »To sta dve življenjski navadi, ki bosta pripomogli k boljšemu pretoku energije skozi telo,« je Anitino sporočilo.
- Za krepitev krvi jeter je dobro uživati alge spirulina in klorela ter živila, bogata s klorofilom, kakršna so: kopriva, čemaž, špinača, mlada čebula, rukola, drobnjak, temno grozdje, robide, hruške, artičoke, pesa, listje regrata, avokado, črno sezamovo seme, ostrige, piščančja juha, jajca, živalska jetrca (piščančja, goveja, pozorni pa bodite, ali so ekološkega izvora).
- Tiste, ki jim gre vse na jetra ali na živce – to so preveč ognjeni tipi ljudi – pa bodo hladile limone, grenivke, kamilice, meta, melisa in fižol mungo. Uživanje hrane, ki ohlaja pregreta jetra, pomaga premikati njihovo energijo. Priporočljive so zelenjavne juhe, več zelenolistne zelenjave in nekatere začimbe, ki imajo »premikajočo« funkcijo, na primer kardamom, origano, rožmarin, lovor, bazilika.



FOTO: MATEJA J. POTOČNIK

prehrani in oskrbi tudi najbolj oddaljene dele telesa, z lasmi in nohti vred.

Moten pretok energije v jetrih se kaže tudi z neuravnovešenim čustvenim delovanjem. Prevroča jetra so povezana s hudim čustvenim stresom, vrtoglavico, okorelostjo vratu in glavobolom, našteva Anita. To pa sproža tudi pogoste občutke frustracije, jeze. »Ker pa zahodna medicina ne upošteva energijskih in duhovnih vplivov na naše zdravje, seveda noben zdravniški pregled ne more pokazati, da zna biti vzrok za mnoge zdravstvene težave prav v neuravnovešeni jetrni energiji,« je jasna Anita Kajtazovič.

Počitek ob pravem času. Jetra se obnavljajo le takrat, ko počivamo. Pri tem pa je pomemben tudi bioritem: »Slediti naravi pomeni, oditi v posteljo do 22. ure, saj se ob 23. uri aktivira meridian žolčnika in ob enih zjutraj še meridian jeter – oba sta predstavnika jetrne energije. To je čas, ko naj bi se kri 'umaknila' v jetra in se obnovila, da se lahko zjutraj zbudimo sveži in motivirani za nov dan. Veliko ljudi pa zjutraj potrebuje krepko dozo kave, da lahko začne vsaj za silo delovati. To je eden od kazalcev, da jetrni sistem ni uravnovešen. Pri tem je dobro vedeti, da tudi pitje kave – četudi brezkofeinske – precej moti pretok energije v jetrih.

Zbujanje med eno in tretjo uro zjutraj in občutek nemira pa lahko pokaže, da smo se 'zataknil' v svojem življenju, da imamo neko zamero (lahko tudi do sebe).«

Tako kot je za obnovo jeter pomemben dnevni ritem, je pomemben tudi ritem letnih časov. Pozimi (od 8. 11. do 3. 2.) naj bi narava in ljudje, ki smo del nje, več počivali. Narava – z drevesi, najvidnejšimi predstavniki lesa na čelu – se čez zimo obnavlja; svoje sokove umakne v notranjost, da bo v novi sezoni še močnejše, stabilnejše in višje. Kaj pa mi? V zahodni kulturi je sredi zime čas praznovanja, gostij, ponočevanja, kar nam krajša zimski počitek in nas oddaljuje od regeneracije. »Če se pozimi ne obnavljamo, se posledice – med drugim – pokažejo tudi v šibkejšem jetrnem sistemu, ta pa se lahko izrazi tudi v bolj suhih kitah in vezeh, ki se hitreje trgajo. Pri človeku je tako kakor v naravi – suha veja hitro počiči, veja, polna sokov, pa je prožna. Spomladi se zato poleg suhih in rdečih oči, las in nohtov pogosto oglasi spomladanska utrujenost.«

Gibanje in izločanje čustvenih strupov. Kadar je moten pretok čija, lahko postane jetrna energija

kakor močvirje ali pa hiperaktivna in kot tornado povzročča opustošenje v drugih organih – v pljučih, želodcu in vranici. Težave, povezane s stresom (tudi sindrom razdraženega črevesja ali prebavne težave) kitajska medicina uspešno zdravi z umiranjem energije v jetrih. Jetra sicer potrebujejo gibanje, toda za ljudi, ki imajo prevroča jetrno energijo, niso primerne intenzivne vadbe, na primer aerobika, fitness, intenzivno kolesarjenje, saj spodbujajo še več ognja. Takšni potrebujejo predvsem tehnike za zdravljenje s čustvi prizadetih organov. Anita navaja sprehode v naravo, ne prenaporno hojo v hrib in plavanje ter poslušanje pomirjajoče glasbe. Predvsem pa svetuje redno vadbo zdravih zvokov (vsak organ ima svoj zdravi zvok, svojo barvo in gesto), pa tudi vadbo čí gonga, taj čija, joge ...

Prav za vse pa velja, poudari Anita, da samo branje o zdravem slogu življenja ne pomaga. Treba si je začeti prizadevati, da redna vadba postane vsakdanja navada. Toda tudi pri tem je pomembna zmernost: »Med telesno aktivnostjo se sprosti kri, ki neguje kite in mišice; če pa je aktivnosti (delo, vadba, trening) in čustvenega razvijanja preveč, počitka pa premalo, se bo telo uprlo.«

Naučite se krotiti jezo, ljubosumje, naučite se odpuščati. Žolčnik je partnerski organ jeter in odgovoren za shranjevanje in izločanje žolča ter sposobnost za odločanje, načrtovanje, sanjarjenje, navdih in samozavest. Krepitev zdravja jeter in žolčnika pa lahko pomaga premakniti skoraj vsa čustvena neravnovesja. »Pri tem moramo omeniti neposredno povezavo nekaterih čustev z jetrnim sistemom, in sicer: jeza, depresija, razočaranje, nezmožnost odpuščanja, neodločnost, razdražljivost, letargičnost, bes, zamera, ljubosumje, kritiziranje, agresivnost, nesramnost in podobno. Čustveni znaki zdravih jeter in žolčnika so: sposobnost biti prijazen, radodaren, odpuščati, biti proaktiven, ustvarjalen, odločen, uravnovešen, navdihnen in podobno,« našteva Anita Kajtazovič. Najpomembnejše je torej zagotoviti si zdravo čustveno življenje. Naučiti se moramo svoja čustva očistiti »strupov« in jih preoblikovati v vrlino. Anita sklene naš pogovor z misljo, da je uspešen človek tisti, ki ima urejeno čustveno življenje in mu uspeva svojo energijo obvladovati tako, da ostaja prijetna in stabilna osebnost.

Gibanje izboljša spomin

Že preprosto vsakdanje gibanje, kot so nakupovanje, skrb za vrta ali sprehod, lahko učinkovito preprečuje demenco v tretjem življenjskem obdobju, so ugotovili ameriški znanstveniki.

Dvajset let so natančno raziskovali življenjske navade 454 starejših oseb, njihovo zdravje in spretnosti, povezane s spominom, predvsem pa telesno aktivnost. Osebe iz te skupine so v povprečju živele 91 let in so za potrebe študije nosile posebno napravo, ki je beležila vsak njihov gib ter njegovo intenzivnost.

Rezultati so pokazali, da so imeli ljudje, ki so se več gibal, na testih boljše ocene, obenem pa tudi boljše motorične sposobnosti, od preprostih gibov do ravnotežja in usklajenosti gibov. Najaktivnejše je demenca najmanj prizadela. Avtorji so ocenili, da je mogoče na ta način izboljšati spomin in logično sklepanje. Za boljše umske sposobnosti torej ni pomembno le vaditi spomin, temveč tudi biti telesno aktiven. Možgani s tem dobijo več kisika, tkiva pa so boljše prekrvljena.



Zakonska sreča je tudi gensko pogojena

Za uspešen zakon niso potrebni le zaupanje, spoštovanje in skupni interesi. Skrivnost srečnega zakona je zapisana tudi v genih, ugotavljajo raziskovalci, ki so v raziskavi v DNK pri zakoncih odkrili poseben gen.

Ta je povezan z dejavnostjo oksitocina, nevrnskega prenosnika, ki mu poljudno pravijo tudi ljubezenski hormon, zdaj pa tudi hormon zvestobe.

Ameriški raziskovalci so preučili 178 poročenih parov, starih od 37 do 90 let. Vse osebe so prosili, da opišejo zadovoljstvo s svojo zakonsko zvezo, nato pa primerjali še njihovo gensko sestavo z oziroma sliko. Analiza je pokazala, da ima vsaj eden od partnerjev v srečnejših zakonih različico oksitocinskega receptorja, znanega kot OXTR rs53576. Še srečnejši so bili pari, kjer sta imela ta receptor oba partnerja. Že prej je bilo znano, da je omenjeni receptor povezan s pozitivnimi osebnostnimi lastnostmi, kot so čustvena stabilnost, empatija in družabnost, v novi študiji pa se je potrdilo, da ima pomembno vlogo tudi pri zakonskem zadovoljstvu.

Antidepresiv v obliki pršila

Ameriška agencija za hrano in zdravila (FDA) je odobrila antidepresiv v obliki pršila za nos. Novi farmacevtski izdelek je po kemični sestavi podoben ketaminu, anestetiku, ki je bil pogosto zlorabljen in se uporablja tudi kot zdravilo.

Pršilo ne bo v uporabi tako kot tablete, temveč se bo lahko uporabilo le v kombinaciji z njimi pod zdravniškim nadzorom v ordinacijah in bolnišnicah. Tudi predpisovanje bo za zdaj zelo strogo, pri bolnikih s pomanjkljivo odzivnostjo in samomorilnimi nagnjenji. Z njim bodo pomagali predvsem osebam, ki so se pred tem slabo odzvale na druga tovrstna zdravila.

Pršilo učinkuje zelo hitro, že v nekaj dneh. Večina antidepresivov v obliki tablet začne učinkovati šele po več tednih uživanja.

Previdnost je potrebna zaradi stranskih učinkov, saj lahko novo zdravilo učinkuje kot mamilo in povzročča evforične občutke, vendar se ti že po eni uri umaknejo in ne ustvarjajo odvisnosti. Pričakovati je, da bo v kratkem odobrila uporabo pršila tudi Evropska agencija za zdravila. (sm)

