

Lilijana Šerjak, tuina terapevtka, ki jo je prevzela naturopatija

# »Za svoje zdravje smo sami odgovorni«

**Lilijana Šerjak sicer izžareva milino in nežnost, a ko vas dobi pod roke, se prav lahko zgodi, da boste presenečeni nad njeno močjo. Ne bo oklevala pri odpravljanju blokad v vašem telesu, čeprav bo to morda pomenilo, da se boste med masažo akupresurnih točk oznojili ali pa da boste med aurikuloterpijo pogumno stiskali zobe, medtem ko bo uhelj izdajalsko žarel in bolet. »Za svoje zdravje smo odgovorni sami, ne država ne zdravnik, zato je le od nas odvisno, kaj bomo z zdravjem naredili,« vam na naturopatskem pregledu utegne povedati Lilijana Šerjak, medicinska tehničarka in tuina terapevtka, ki bo v kratkem končala triletni študij naturopatije. To pove tako dobrohotno, da njena sporočila še dolgo odzvanjajo v človeku.**

Ko se je Šerjakova pred štirimi leti po službeni dolžnosti udeležila kongresa naturopatov, si ni mislila, da jo bo ta veda povsem prevzela. »Pri nas se naturopatija šele razvija, kot alternativni medicinski sistem pa je podobno kot kitajska tradicionalna medicina že priznana v Nemčiji, Švici, Franciji, Španiji, Grčiji ...« pojasnjuje Šerjakova. Naturopatija temelji na človekovi lastni moči samozdravljenja, klienta obravnava celostno, upošteva trikotnik duh–duša–telo, kot temeljne pristope zdravljenja pa uporablja prehrano, dihanje, gibanje in spanje. Deluje predvsem preventivno, ozavešča ljudi o zdravem načinu življenja in spodbuja navade, ki podpirajo naše zdravje.

Pri odpravljanju tegob naturopati uporabljajo različne tehnike. Poleg že omenjenih aurikuloterpije (masaža uhlja), kitajske tradicionalne medicine, akupresure in akupunkture, tuina masaže in terapije s hrano se naturopati opirajo tudi na iridiologijo, opazovanje očesa, ki jim s pomočjo analize šarenice, zenice in beločnice veliko razkrije o klientu, stanje telesa pa ocenjujejo tudi z opazovanjem jezika. »Ja, res gledamo nekoliko nenavadne stvari,« se nasmeji Šerjakova in predstavi iridioskop, napravo, s katero pregleduje oko. Na podlagi stanja oči namreč določa našo vitalnost, imunsko odzivnost, oceni ravnovesje Ph v našem telesu. Iridološki pregled razkrije tudi to, v kolikšni meri vplivajo na posameznika zunanji dejavniki, prehranjevalne navade ter življenjski slog, oči pa razkrijejo predvsem energetski potencial posameznika. »Naše oko se dnevno spreminja. Optični živec je povezan s tristo živci po telesu, zato oko razkriva vse, kar se dogaja v telesu. Na očesu je na primer viden naš stres, opazi se, če premalo spimo ali če ne pijemo dovolj.«

Naturopat začne pregled z opazovanjem telesa. Kadar določen del telesa ni več v ravnovesju, naturopati to lahko zaznajo s spremembami v točkah na uhlju, zato je masaža ušes del terapije, ki temelji na stimulaciji točk skozi kožo na uhlju. Pri tem se razkrijejo tako imenovane blokade, zato na določene točke uhlja namesti akupresurni pripomoček v obliki majhnih makovih zrn. Ta na uhlju ostanejo

naslednjih deset dni in opravljajo podobno nalogo, kot jo med masažo uhlja opravi naturopat – skrbijo, da se vzpostavi pravilen pretok energije na mestih, kjer sicer energija zastaja.

## Hrana je naše zdravilo

Lilijana Šerjak poudari, da samo to seveda ni dovolj. »V naturopatiji verjamemo, da je hrana naše zdravilo. Občasno lahko za krajši čas pomagamo telesu s probiotično terapijo, vendar le zato, da damo telesu informacijo, kaj mora početi drugače kot do zdaj, običajno pa dodatke po osmih tednih ukinemo. Telo mora znati samo izločati toksine iz telesa. Prav zato je izjemnega pomena pri naturopatiji tudi gibanje, ki spodbudi izločanje, pa tudi spanje, saj se samo ponoči tvori hormon melatonin, ki je najboljši naravni antioksidant in se sproži samo, če zaspimo okoli 22. ure. S tem damo telesu možnost, da se regenerira,« razlaga Šerjakova, ki razkriva še eno zanimivost naturopatije.

Naturopatija glede na posamezne telesne tipe, ki so opredeljeni na podlagi petih elementov kitajske medicine, predvideva posebne prehranske režime in z jedilniki določa hrano, ki krepi ali šibi določeni organ. Tako na primer ne bo nič nenavadnega, če vam bo naturopat predpisal dva zajtrka ali predlagal, da hrani dodati okus sladkega, saj tudi ta krepi enega od človekovih organov.

Svetovanje in terapijo sicer Šerjakova zasnuje glede na težavo, s katero jo klient obišče, saj se razlikuje, če gre za akutno ali kronično težavo. Terapijo lahko tudi ciljno usmeri, na primer za krepitev imunskega sistema, ureditev menstrualnega sindroma, pomoč pri zanositvi, za zniževanje krvnega tlaka, pospešitev cirkulacije ... »Z naturopatijo lahko delujemo tudi na čustva, za kar imamo na voljo Bachove cvetne esence, ki vplivajo na posameznikova čustva in vedenjske vzorce, naturopati pa jih zmešamo za vsakega klienta posebej. Naturopatija namreč za naše zdravstvene težave ne išče le fizičnih vzrokov, ampak tudi čustvene in celo karmične razloge. Včasih je kakšen nepojasnen strah z nami že od nekdaj, čeprav se tega sploh ne zavedamo,« pojasnjuje Lilijana Šerjak.



Ko jo izzovem, kakšne znanstvene dokaze ima za to, brez zadržka odgovori, da na to ne zna odgovoriti. »Ne vem, lahko le svetujem, da tisti, ki jih naturopatija zanima, to sami preizkusijo in se prepričajo na lastni koži. Zase lahko rečem, da me naturopatija navdihuje in da je močno spremenila moje življenje, za kar sem zelo hvaležna tudi svojemu delodajalcu. Imam več radosti in samozavesti, živim bolj zadovoljujoče življenje. S tem, ko lahko pomagam drugim, sem našla svojo strast,« še doda Lilijana Šerjak, ki naturopatske preglede in terapije opravlja v skladu z ukrepi za preprečevanje širjenja virusa v ambulanti Med-Ona v trzinski obrtno-industrijski coni. (tb, foto: Tanja Bricelj)