Sofijina SVETOVALNICA

Rezervirana psička

Po smrti psičke sem našla rejca moje pasme in počakala na leglo mladičev. Mladiče sem si dvakrat ogledala, rezervirala sem psičko in zanjo tudi vplačala aro, potem pa so se zadeve začele zapletati. Moja izbranka je bila označena z živo zelenim svilenim trakom okoli vratu, ko sem prišla na prevzem, pa sem takoj videla, da ta zeleni trakec nosi druga psička in ne tista, ki sem jo izbrala. Rejec je najprej trdil, da se motim, potem pa me je želel prepričati, naj vzamem eno izmed dveh preostalih psičk v leglu. Ni šlo za to, da mi neprodani psički ne bi bili všeč ali da naj bi bili »ostanek«, saj sta bili videti prav tako živahni kot moja, šlo je za odpor do rejca, ki mu gre le za denar. Zato sem sklenila, da želim znesek vplačane are v celoti nazaj, dokler se ne odločim, kako in kaj, vendar pohlepneža o tem nisem znala prepričati. Kaj naj zdaj??? Želim psičko, ki sem jo izbrala, ali vrnjeno aro, problem pa je v tem, da o denarju nimam prav nobenega dokazila, in tudi v tem, da iz rejca ne znam izvleči podatka, kam je dal tisto psičko, ki bi jo od ljudi rada odkupila (tudi za več denarja, kot so jo kupili), samo da se vse v zvezi z nakupom končno konča in začnem živeti tako, kot sem si zamislila.

R. Š. H.

Izkušnje z vzreditelji med oddajanjem hišnih ljubljencev so mnogokrat neprijetne, saj so ljudje med postopkom posvojitve čustveni, hkrati pa na živali, ki so jih rezervirali in vplačali, še niso navezani. Pri predaji živali se lahko zgodi, da nekdo za izbranega psa ponudi več kot tisti, ki ga je rezerviral, ker pa pri tovrstnem početju ne gre za licitacijo predmetov, vam svetujem, da ne iščete lastnikov nesojene izbranke, ki s tisto psičko zdaj že živijo. Vztrajno se ukvarjate z nepomembnimi podrobnostmi namesto z izbiro zdravega mladiča zase, kar kaže na to, da ste se v času, ko ste bili brez psa, navadili na drugačen stil življenja. Ob prevzemu niste več tako zagnani, kot ste bili ob rezervaciji, krivdo za slabo vest pa z vsem okrasjem vred priročno obešate na neznanca. Najprej se vprašajte, ali sploh želite živeti s kakršnimkoli psom ali ne, saj vam trenutno očitno več od živali pomeni redna komunikacija z rejcem, ki si ga kot kupec – kralj želite na vsak način premagati. Morda bi z vračilom are prišli dlje, če bi rejcu odkrito razložili, da niti izbrane, niti razpoložljive in niti katerekoli druge psičke ne bi radi imeli, ker ste z idejo preveč pohiteli. Toplo vam svetujem, da se ne obračate več nazaj oziroma da pozabite na to rezervacijo in si novo psičko izberete iz drugega, novega legla psov, saj se je vaš odnos z omenjenim rejcem zaradi obojestranskih očitkov tako zakompliciral, da bi vplival celo na odnos do nič krive, prej vplačane, a v sili izbrane psičke.

Laž

Lep pozdrav! Imam parterja, ki ima odraslo psico bokserko in dva odraščajoča otroka, sina in hčerko iz prejšnje zveze. Psico imam zelo rada, ta tudi ves čas živi z nama, otroka pa prihajata na redne obiske. Problem je v hčeri, ki očeta ves čas prepričuje, da sem slaba ženska, jaz pa njenih laži ne morem omejiti, ker pač nisem njena mama. Zadnja laž, ki je sodu izbila dno, je njena trditev, da sem psičko, ko ni bilo nikogar v bližini, tepla. To me je tako globoko prizadelo, da punce ne prenesem več v svoji bližini. Partner njeni trditvi ne daje teže in še zdaj ne vem, ali ji verjame ali ne, ne popušča pa pri tem, da je nočem več videti v svoji hiši. Rekel je, da naj se soočim s paketom on + psica + otroka ali pa ob meni, žal, ne bo nikogar od njih. Zaradi njegovega izsiljevanja sem zdaj še bolj prizadeta, kot sem bila prej. V svoji hiši si želim le njega z njegovo psico, vendar tega ne znam uveljaviti. Ali ima ta moja zveza sploh perspektive? Je možno še kaj popraviti ali naj, preden izgubim ves ponos, zvezo s partnerjem raje razdrem?

F. R.

Ne postavljajte pogojev in zank, v katerih se bodo rojevale nove laži, da bi partnerju dokazali, kako nemogoče je življenje z lažnivko, saj se lahko razideta, če tako želita, na enostaven in dostojen način. Izmišljotine, s katerimi deklica ščiti svoja čustva, so namreč le simptom nizke samopodobe v vaši prisotnosti. Njen položaj je drugačen od vašega, zaupanje pa bi ji morali vlivati vi, ne ona vam. To, da niste njena mati, lahko vidite tudi kot prednost, saj ima dekle poleg vsega slabega celo vrsto svežih značajskih lastnosti, ob katerih lahko, če se tako odločite, uživate in se zabavate. Potrudite se, da se bo v vaši bližini počutila cenjeno in občudovano, saj bo to vodilo k združevanju ljudi, posledično pa tudi k odpuščanju.

Svoja vprašanja za Sofijo lahko pošljete na uredništvo revije Jana ali na elektronski naslov sofijajana@gmail.com

Nismo več na dieti, zdaj se razstrupljamo

STRUPI NOTER, STRUPI VEN

Razstrupljanje je v zadnjem času postalo moderno. Na lepem nismo več na dieti, ampak se bolj ali manj uspešno razstrupljamo. V resnici gre za živahno razvijajočo se znanost, kjer nova spoznanja prihajajo dnevno, bolezni, ki jim nismo vedeli vzroka, pa dobivajo biokemično podlago. Če boste v Google vtipkali »detox«, boste dobili 73 milijonov zadetkov, dokaz, o kako zelo zanimivi temi govorimo.

Tekst: mag. **JANA WAHL,** dr. med. spec., MBA

Detoksifikacija ali razstrupljanje v ožjem smislu pomeni vsako telesno aktivnost, ki zmanjša škodljivo delovanje zunanjih ali notranjih strupov. Razstrupljanje je zapleten sistem biokemičnih reakcij, njihov osnovni cilj pa je snovi preoblikovati tako, da postanejo bolje topne v vodi in se s tem lažje izločijo z urinom, druge pa prek žolča in prebavil. Oslabljeno razstrupljanje je lahko vzrok za več vrst rakastih bolezni in drugih kroničnih bolezni, kot so sindrom kronične utrujenosti, fibromialgija, določene nevrološke bolezni, npr. Parkinsonova. Z usmerjeno prehrano lahko znatno podpremo procese razstrupljanja, kar je ena od ključnih tem preučevanja funkcionalne medicine. Glavna organa, vključena v procese razstrupljanja, so jetra in sluznica prebavil. Povečana propustnost črevesne sluznice zaradi kroničnega vnetja lahko vodi v avtoimunske bolezni. Glutation (GSH) je v procesih razstrupljanja tako pomemben, da mu rečejo tudi glavni antioksidant, in je poleg vode najpomembnejša snov pri razstrupljanju, raven glutationa pa je najboljši pokazatelj zdravja celice. Znižano raven GSH opazujejo pri številnih boleznih, npr. Parkinsonovi in Alzheimerjevi, saj je ključen za normalno odpornost. Dajanje GSH zaščiti notranjo steno arterij, sodeluje pa tudi pri izločanju težkih kovin.

Kako vemo, da potrebujemo razstrupljanje? Večina svetovnih kultur vključuje post kot obliko razstrupljanja. Včasih se za razstrupljanje odločimo, da bi preprečili nastanek kroničnih bolezni. Naše telo ima občudovanja vredno zmožnost razstrupljanja in prenese veliko. Z leti se takšne rezerve zmanjšajo in nas tisto, kar smo zlahka prenesli, ko smo bili v dvajsetih, desetletja kasneje vrže iz sedla. Značilni simptomi in znaki, ki opozarjajo, da moramo podpreti

telesu lastne mehanizme razstrupljanja, so: kronična utrujenost, nespečnost, motnje zbranosti in razpoloženja (t. i. mentalna megla), bolečine v mišicah in sklepih, napihovanje in simptomi razdražljivega črevesja, zamašen nos, težave s kožo (akne v odrasli dobi, izpuščaji), preobčutljivost za dišave in podobno.

Eliminacijska dieta za začetek razstrupljanja. Splošna priporočila za pospešeno razstrupljanje: 1. Izločite hrano in pijačo, ki verjetno vsebuje strupe, alergene ali antigene. 2. Zmanjšajte izpostavljenost strupom. 3. Izboljšajte prehrano, vključno z visokovrednimi beljakovinami. 4. Vključite živila ali prehranske dodatke, ki podpirajo razstrupljanje (vitamin A, živila, ki vsebujejo žveplo – česen in čebula, magnezij, vitamin B12, B6, folat, križnice). 5. Pijte dovolj kar najboljše vode za boljše izločanje strupov. 6. V določenih primerih priporočajo dodatne ukrepe, kot so savnanje in kelacija.

Če imamo kronične težave, strokovnjaki s področja funkcionalne medicine priporočajo t. i. eliminacijsko dieto, pri kateri kontrolirano izločimo glavne prehranske »grešnike«, ki povzročajo preobčutljivost in kronično vnetje, ki ga opažamo pri tako rekoč vseh kroničnih boleznih. To so mlečni izdelki, živila, ki vsebujejo gluten, koruza (vključno s koruznim sirupom z visoko vsebnostjo fruktoze), soja, jajca, arašidi. Najpogostejša vzroka za prehransko občutljivost v poročilu o bolnikih z neobvladljivo migreno, ki ga je 1996 objavila revija Lancet, sta bila gluten (78 odstotkov) in mlečni izdelki (45 odstotkov). Presenetljivo je, da je bilo po eliminacijski dieti 85 odstotkov bolnikov povsem brez glavobolov, pri preostanku pa se je pogostnost glavobolov drastično zmanjšala.

Številne diete za razstrupljanje. Dr. Hyman priporoča, da v prehrano poleg stročnic, oreščkov, kakovostnih beljakovin, ki vsebujejo žveplo, vključimo barvno čim bolj raznoliko zelenjavo, pa tudi aktivnosti, pri katerih se temeljito preznojimo, kar izboljša izločanje strupov skozi kožo, še posebej tistih, ki se skladiščijo v maščevju. Ko na tak način zmanjšamo skupno obremenitev s strupi, damo telesu možnost, da požene razstrupljevalne mehanizme, ki smo jih preobremenili.

Prehranski dodatki za podporo razstrupljanju. Po priporočilih strokovnjakov s področja funkcionalne medicine je dodajanje prehranskih dopolnil treba prilagoditi vsakomur posebej, za začetek pa ne moremo zgrešiti, če telesu zagotovimo naslednja prehranska dopolnila, sama ali v kombinaciji: omega 3 (za zmanjšanje vnetja), magnezij (kot magnezijev citrat ali magnezijev glicinat), vitamin D3, vitamin B12, vitamin B6, folat.

Klorofil. Fitokemične snovi v obarvani rastlinski hrani lahko znatno vplivajo na aktivnost prve in druge faze razstrupljanja, preprečujejo okvare DNK in druge strupene učinke. Podobno dobrodejno učinkujejo še žveplove spojine (izotiocianati), flavoni, indoli, retinoidi, tokoferoli in spojine selena.

Klorela je vsestransko superživilo z izredno visoko vsebnostjo klorofila, proteinov, omega 3 s številnimi koristnimi učinki, krepi imunski sistem, sodeluje pri odstranjevanju težkih kovin.

Sok aloe vera zdravi razjede v ustih in na sluznici prebavil, ureja prebavo in dobrodejno vpliva na sluznico prebavil.

Rastlinski prebavni encimi (npr. preparat papaje).

Probiotiki spodbujajo odpornost in izboljšajo delovanje sluznice prebavil kot enega glavnih organov razstrupljanja.

Priporočljivi so še drugi ukrepi za razstrupljanje telesa in uma. Imejte na vajetih stres in razstrupite tudi možgane. Več kot 90 odstotkov vseh bolezni povzroča stres. Počnite karkoli, kar vas sprošča in osrečuje, samo da biokemično dogajanje v svojem telesu obrnete v smer zdravja. Poiščite pomoč. Včasih pomeni streznitev, ki spodbudi akcijo, prav resna diagnoza ali kakšen drug opozorilni dogodek v zvezi z zdravjem. Internet je sicer neizčrpen vir znanja in takšnih ali drugačnih pričevanj, vendar se je včasih težko znajti v preobilici virov. Odlično je, če imate svetovalca, ki vas ne samo seznani z možnostmi, ampak morda tudi pomaga oceniti, kateri način ustreza vaši življenjski situaciji, osebnosti, katera prepričanja vas morda ovirajo med zdravljenjem. Preberite novo knjigo Borisa Veneta Zdravje je v nas. Če želite najboljše rezultate in podporo ali imate resne zdravstvene težave, ki zahtevajo drastične ukrepe, vam morda lahko pomaga zdravstveni trener.