

## Drugačna pot do zdravja: obraz nikoli ne laže!

Andreja Paljevec, Ženska, 15.01.2019 12:01:14

Katarina Arko o obrazni refleksoterapiji, akupresuri in zeliščarstvu.

Delite na:



Katarina Arko je zagovornica naravnih komplementarnih metod. Revija Ženska

**Katarina Arko** je ženska, ki jo je življenje prekalilo v številnih preizkušnjah, a je iz njih vselej potegnila najboljše. Ko se je upokojila – kot policistka je bila zaposlena vrsto let na ministrstvu za notranje zadeve –, se je začela posvečati neformalnemu izobraževanju za osebno rast in dejavnostim, ki so jo vedno veselile, pa za njih do takrat ni bilo pravega časa in možnosti.

Pred nekaj leti je ustanovila društvo za krepitev zdravja in vitalnosti ZDRAV.si, katerega namen je širiti zavedanje zdravega načina življenja, biti v stiku s samim seboj in z naravo, saj je sama velika ljubiteljica narave in vsega, kar je povezano z njo. Goji in nabira tudi zelišča in aromatične rastline, jih destilira in uživa v njihovih omamnih vonjavah. Zadnjih deset let se tudi intenzivno posveča refleksoterapiji, pritegnila jo je predvsem obrazna refleksoterapija Sorensensistem<sup>TM</sup>, saj je to eden od mikrosistemov, kjer ima terapevt dostop do celotnega telesa. Diplomirala je tudi iz klasične masaže in energijske kinezioterapije.

- [Priprave na zimo z zelišči](#)

Katarina je zagovornica naravnih komplementarnih metod in ena od teh je vsekakor refleksoterapija, ki ji je že pred mnogimi leti prirasla k srcu. Intuitivno jo je izvajala kot samouk iz literature na sebi in sinu, ko je bil kot otrok težko poškodovan v prometni nesreči. Da deluje, je videla po tem, da je bilo

počutje potem vedno boljše. Metode Lone Sorensen so jo pritegnile zaradi kompleksnega delovanja na telo, vključevanja starodavnega znanja v povezavi s sodobnimi nevrološkimi spoznanji, ki so podrobno razdelani na različnih mikrosistemih. Povezujejo tako krvožilni sistem, meridijane in živce, kot tudi consko obdelavo. V terapevtsko delo vključuje tudi obrazno refleksoterapijo. *»Ko izostriš občutek za prepoznavanje neravnovesij v telesu, lahko ugotoviš izvor težav in praktično lahko pomagaš, oziroma olajšaš težave vsakomur od najmlajšega do najstarejšega z različnimi težavami, če ti seveda zaupajo in se odločijo za tovrstno pomoč,«* pojasnjuje. Meni, da se naše težave največkrat začnejo prav v naši psihi in odnosu do sebe in ugotavlja, da se iz obraza da razbrati vse, kar se dogaja znotraj telesa, tako fizično kot tudi psihično. Obraz je namreč odraz notranjosti in vedno pokaže resnico. *»Obraz pokaže naše fizične, čustvene in mentalne napake, ki so se z leti kopičile, kot tudi vplive okolja. Vse to je del nas. Na obrazu s točno določenimi potegi prepoznamo stopnjo neravnovesja (tako imenovanega depozita), ki se odraža od 1. do 5. stopnje. Vse se začne najprej v energijskem neravnovesju, kar se kaže kot utrujenost, slabo počutje, nespečnost itd. To je tisto prvo stanje, ko je treba nekaj spremeniti, da ne pride do hujših težav. Lahko prepoznamo vnetno-akutno, kronično ali tudi težje stanje. Ne vem, za kakšno težavo gre, lahko pa stranko opomnim in usmerim k ustreznemu specialistu.«*



Katarina Arko prideluje tudi sladki pelin, ki je že kar dobro poznan v slovenskem prostoru.

Revija Ženska

**Obrazna refleksoterapija**

Obrazna terapija vpliva na izločanje hormonov, kot so serotonin, endorfin, dopamin, noradrenalin ... Ti hormoni sodijo med živčne prenašalce za občutenje sreče, sproščenosti, zadovoljstva in nastajajo v naših možganih. Katarina ugotavlja, da današnji način življenja, ki je povezan z veliko stresa, razmišljanja, skrbmi, nezdravim življenjskim slogom, elektrosmogom in slabim prehranjevanjem, povzroča, da smo v kroničnem pomanjkanju oziroma nas pesti neravnovesje hormonov. *»Velik del serotonina se shranjuje v črevesju, naših drugih možganih. Z obrazno refleksno terapijo smo v najbližji povezavi do možganov, metoda je neinvazivna, delujemo na živce, možganske režnje in žleze v glavi, kot tudi na črevesje, telo se ob tem sprosti, izboljšata se spanec in počutje, kar je pogoj za občutenje zadovoljstva in hormonskega stanja.«*



Delavnica v naravi

Revija Ženska

Med terapijo se lahko sprostijo tudi kakšna stara čustva, v takšnem primeru se terapevtka pogosto prestavi na stopala, saj ima na tem mikrosistemu lažji dostop do organov in hrbtenice. Prepozna lahko, v katerem obdobju je prišlo do travme in jo lahko z dovoljenjem stranke sprosti. Z metodami Sorensensistem<sup>TM</sup> lahko kombinira različne načine dela na mikrosistemih. Obstajajo namreč protokoli dela za posamezno težavo, vendar pri tem vedno izhaja iz posameznika in pripravi individualni načrt dela. Obrazno refleksoterapijo uporablja predvsem pri nevrološko pogojenih težavah, ko stranka potrebuje sprostitev, zelo uspešna je metoda pri parezah obraza, pri hormonsko pogojenih težavah, v veliko pomoč je klasični medicini po možganski kapi, učnih težavah pri otrocih (disleksija, hiperaktivnost itd.). Veliko je možnosti kot komplementarno metodo vključiti v dopolnitev klasični medicini.

Stranski produkt pri obrazni refleksoterapiji je pomlajevanje, saj vemo, da lepota prihaja od znotraj. Ko je urejeno delovanje organov, ustrezna prehrana, ki jo svetuje in s stimulacijo kože na obrazu, ki se prekrvavi, koža zasije in se pomladi. Obstaja pa tudi samostojna metoda, tako imenovani japonski cosmoflifting, ki je namenjen prav pomlajevanju in je enakovreden ne najbolj zdravemu botoks programu. Treba je izvesti od 10 do 12 teh liftingov dvakrat tedensko in razlika je resnično velika,

zlasti pri osebah, ki so močnejše in polne limfe. Za vzdrževanje se svetuje, da se občasno ponovi na pol leta.

Veliko strank med terapijo zaspi, zlasti otrok, saj je pri njih intenziteta pritiska bolj blaga. Počutje ljudi po terapijah je sproščeno, umirjeno, počutijo se bolj »mehke«, lahko tudi utrujeno. Terapevtka svetuje ljudem, da si tisti dan vzamejo čas zase in se ne podajo takoj v akcijo. Da telo lahko izloča toksine iz telesa, potrebuje počitek, mir in veliko vode. Po terapiji se lahko poveča izločanje urina ali drugih izločkov, kar je vse dobrodošlo. Sama je po terapiji sproščena, umirjena, naslednji dan pa polna svežine, le premalokrat sem je deležna.

### **Kinezioterapija, akupresura in zeliščarstvo**

Katarina Arko je tudi maserka in energijski kinezioterapevt, in če je treba, preverja blokade v telesu tudi z mišičnim testiranjem. Vsakemu organu namreč pripada ena ali več mišic, ki nam pokažejo energijsko stanje v organih. V njih je lahko preveč ali premalo energije. Za uravnavanje energijskega pretoka uporablja akupresurne točke. Strankam pa tudi pokaže določeno vajo za krepitev ali sprostitev organa in masažo posameznih točk, ki jo lahko izvajajo doma. Meni, da vsak lahko največ naredi sam, da je treba spremljati svoje telo, prevzeti odgovornost zanj in delovati preventivno. Svetuje spremljanje počutja, opazovanje čustev, ki se pojavljajo, izločkov, jezika, nohtov, saj nam vse namreč nekaj pove.



Katarina Arko je tudi maserka in energijski kinezioterapevt.

Revija Ženska

*»Akupresura je v povezavi z meridijanskimi potmi v telesu, kjer se pretaka prehrabna energija. Akupresurne točke so kot zvezde na našem telesu. Imamo 12 rednih meridijanov (kanalov), ki so*

*povezani z organi in delujejo v ustvarjalnem ciklu. Energija se lahko zaradi različnih notranjih in zunanjih vplivov zaustavi, začne kopičiti ali pride do primanjkljaja, takrat z akupresuro lahko pomagam in vzpostavim pravi pretok. Poslužujem se tudi nevrovaskularnih točk, ki so na glavi in nevrolimfatičnih točk na telesu, ki sproščajo limfo okrog organov.»*

V zadnjem času je postala tudi navdušenka domače destilacije. Prideluje sladki pelin, ki je že kar dobro poznan v slovenskem prostoru po zaslugi prijatelja **Edgarja Prša** iz Zagorja ob Savi. Meni, da je to eno od zelišč, ki ne bi smelo manjkati v domači lekarni, na vrtu oziroma, kjer je le možno, saj je protivirusnega in protibakterijskega značaja, krepi imunski sistem, zbija vročino, odpravlja hemoroide in še veliko več. Včasih so z njim zelo uspešno zdravili malarijo z izločenim artemisininom, za kar je bila dobljena tudi Nobelova nagrada. V zadnjem času ugotavljajo pozitivne učinke pri zdravljenju raka, še zlasti debelega črevesa. Nabira in goji kar nekaj zelišč (ognjič, žajbelj, bezeg, meliso, meto ...). Za pomiritev in boljši spanec svetuje meliso ali hmelj, za krepitev in čiščenja pa veliko koprivo v vseh oblikah, od juh, čajev in uživanja posušenega semena.

Sama je čim več »priklopljena« na naravo. Prehranjuje se zdravo, vsakodnevno se redno giblje ob vzhajajočem soncu, zavestno diha, hodi zgodaj spat in se izogiba toksičnim motilcem sproščenega življenja. Z zvesto spremljevalko nemško ovčarko vsakodnevno naredi 6 kilometrov hitre hoje po čudoviti naravi v bližini doma. Ker je sama bolj redko deležna terapije, si pomaga s TESLA-Zaper geobioenergijskimi pripomočki – Bionizator, Lakites in Zaperino –, ki jo vzdržujejo »priklopljeno« na zemeljsko frekvenco, v dobrem počutju ter delujejo protimikrobno, protivirusno in protiparazitno. Redno spremlja vsebnost vitaminov in mineralov z Vitastiq napravo in doda, kar je potrebno. Uživa koprivo v vseh oblikah, v jesenskem in zimskem času pa dodaja vitamina D3 in C.

Pred štirimi leti je ustanovila društvo ZDRAV.si z namenom povezovati ljudi, ki si želijo stika sami s seboj in z naravo. Pripravlja delavnice na temo zdravega in vitalnega telesa v lastni izvedbi ali s povabljenimi gosti. V letošnjem poletju je vodila dve delavnici v naravi in občutki so bili čudoviti. Veseli jo, ker je obiskovalcev vedno več tudi iz drugih krajev zunaj občine. Enkrat tedensko vodi vadbo na prostem za učence prve triade pred začetkom pouka, kjer se pol ure predajajo jutranjemu soncu in izvajajo vaje od glave do pet, Braingym vaje in vaje za boljšo orientacijo, spomin in pomnjenje. Dobiva se s starostniki v DSO Ribnica in tudi ženskami iz domačega kraja, s katerimi z energijsko vadbo in samomasažo krepijo svoje telo in se imajo lepo. Druži se z generacijo od 5 do 100 let. Poudarja, da si je treba vzeti čas zase, biti v miru sam s seboj in okolico, zavestno dihati in se izogibati trem strupom: aroganci, ignoranci in trmi. Njen moto je: 'gibanje je življenje in živeti v skladu z naravo in za naravo.'

**[Objavljeno v reviji Ženska št. 11., 5. 11. 2018.](#)**