

Poletna vročina in otekanje nog: pomladimo ožilje in srce!



Erika Brajnik
Naturopatinja.
www.saeka.si

Nasveti
naturopatinje
Erike Brajnik
proti otekanju
nog



Pogosto se dogaja, da nam v poletni vročini rade otekajo noge, in to ne samo starejšim oziroma nosečnicam, ampak tudi mlajšim osebam, ženskam, dekletom in moškim. Zakaj se to dogaja? Vzrok tiči predvsem v upočasneni venski in limfni cirkulaciji.

ZAKAJ SE CIRKULACIJA UPOČASNI?

Zjutraj vstanemo, noge so lepe, vitke, elegantne, zvečer pa zatečene, zadebeljene, polne vode kot dve klobasici. Če nosimo nogavice, se jasno vidi rez elastike. In to se dogaja predvsem v poletnih mesecih, ko je vroče, zato nam včasih ne preostane drugega kot pozabiti na elegantne petke in sandale!

Noge nam otekajo predvsem zaradi venske in limfne upočasnjene cirkulacije. Zakaj se cirkulacija sploh upočasni? Odgovor: ker se kakovost žil poslabša in zaradi toksinov, ki se

v presežku naberejo v krvi in limfi ter delajo telesne tekočine bolj viskozne, goste. Vemo pa, da gosta tekočina teče počasneje kot redka.

UKREPAJMO S PREHRANO

Ukrepamo lahko predvsem s hrano. Že Hipokrat, oče medicine, je izrekel: »Hrana naj postane naše zdravilo!« Vsak dan dajemo svojemu telesu navodila, kako naj deluje, dajemo mu jih večkrat na dan, in to s hrano. Hranimo se vsak dan sproti, večkrat na dan. Hrana je edini medij, s pomočjo katerega

res nadzorujemo svoje telo. Z njo lahko popolnoma nadzorujemo delovanje telesa, hranimo bolezen in gostimo kri, če vsak dan za zajtrk uživamo kruh, maslo in marmelado, piškote, potice in zavitke. Lahko pa poskusimo (če imamo zadebeljene noge) uživati za zajtrk sadje, semena in proseno kašo. Vsak dan lahko izbiramo, vsak dan lahko hranimo zdravje. Potrebno je samo malo samodiscipline in čuta za odgovornost za svoje zdravje, kajti prva pravica, ki jo imamo v

življenju, je pravica do zdravja. A zdravje nam ni dano vnaprej, zanj moramo nekaj storiti, ga gojiti in hraniti, dan za dnem.

KAKO SE TOREJ PREHRANJEVATI?

Živila, ki najbolj gostijo našo kri in upočasnjujejo cirkulacijo, so žita. V prvi vrsti so to bela moka in vse vrste kruha in testenin. Priporočljivo se je izogibati tudi mleku in vsem mlečnim izdelkom živalskega izvora. A ne za vedno, ampak samo za obdobje treh mesecev, kolikor pač traja poletna vročina.

Primer poletnega zajtrka, ki prečisti kri in limfo, je prosena kaša s sadjem, semeni in suhim sadjem. Dopoldne uživajmo sadje, za kosilo solato in ribe ter lahko kašo, večerja pa naj bo strogo samo zelenjavna in beljakovinska, z veliko svežimi ribami, vsaj petkrat na teden.

POMLADIMO OŽILJE IN SRCE

»Pol življenja si zdravje kvarimo, pol si ga zdravimo.« Otroke je treba naučiti pomena in moči hrane. Da ima hrana zdravilno moč. To lahko naredimo samo, če smo mi tisti prvi, ki dajemo zgled. Če bomo tri mesece živeli brez pice, testenin, kanelonov, lazanje, njokov, bureka, krofa, zavitka, lepinje, potice, zaradi tega ne bomo umrli. Kvečjemu si bomo podaljšali življenje, saj si bomo pomladili ožilje in srce. Zakaj obstaja in je drastično v porastu nealkoholni steatohepatitis oziroma nealkoholno vnetje jeter? Ker otroci uživajo ogromno bureka, pic, sendvičev, sladkarij ... Prva naloga vsakega izmed nas je dolžnost in pravica do zdravja, da se zdravo prehranjujemo in dajemo zgled mladim generacijam dan za dnem.

ZAČETNO OTEKANJE NOG PRIVEDE DO VENSKEGA POPUŠČANJA

Če nekaj počnemo narobe in ne vemo, da delamo napako, je lahko to delovanje tudi upravičeno, če pa so nas opozorili na napako in s tem početjem vztrajamo, moramo prevzeti odgovornost za svoje početje in svoje zdravje. Začetno otekanje nog privede do venskega

popuščanja, operacije žil, postopnega izmaličenja nog.

Je operacija žil rešitev? Seveda ne. Če odstranimo iz noge eno zadebeljeno žilo, bomo imeli v nogi eno žilo manj, preostale žile pa bodo morale prevzeti njeno breme, zato moramo izboljšati kakovost vseh žil in krvi, ne samo odstraniti posledico, tisto eno žilo. Naturopat človeka uči prevzemanja odgovornosti za svoje zdravje, dan za dnem, od mladih nog naprej.

DODATNA POMOČ PRI OTEKANJU NOG

V pomoč žilam, srcu in limfi so poleg hrane tudi zelišča, kot so njivska preslica, kopriva in ananas.

Nasveta:

1. Osebi, ki trpi za otekanjem nog, svetujem, da dnevno popije liter in pol čaja iz njivske preslice in koprive, vse naj bo sveže nabrano, saj ima samo živo zelišče največ vitalne energije. Zelišče nabereмо okrog 12. ure, ko je sonce na najvišji energetski ravni, ga dodobra sesekljamo in pustimo v kropu 2 minuti, nič več. Za liter in pol vode bomo uporabili pest sveže njivske preslice in pest sveže koprive. Ena pest je vaša merilna enota, saj je grajena po meri vašega telesa.

2. Za pospeševanje cirkulacije limfe je ključen tudi ananas ali bolje učinkovina ananasa, bromelin oziroma encim, ki deluje blagodejno na limfo in ožilje, saj dela žile bolj elastične in prožne ter jih tudi rahlo prečisti. Dopoldne lahko torej pijemo svež ananasov sok ali si pripravimo smuti iz ananasa, korenčka in jabolka. Bromelin najdemo tudi v kapsulah, najučinkovitejši odmerek za pomoč oteklim nogam in žilam, ki pečejo in bolijo, je 500 mg bromelina na dan. Pozor – z zdravnikom se posvetujte vsi, ki jemljete kakršnokoli zdravilo proti strjevanju krvi, za redčenje krvi, srce, ali vsi tisti, ki uživajo močne farmakološke kure. Ni za nosečnice. Hrana naj postane naše zdravilo, biološka, domača hrana, čez poletje skoraj brez žit, da bodo naše noge in ožilje veseli. Samo tako bomo lahko polno uživali življenje ter postali aktivni akterji in junaki svojega vsakdana, samo tako bomo lahko napisali zgodbo svojega uspeha!

