

KRČNE ŽILE IN NATUROPATSKA POMOČ

Erika Brajnik, naturopatinja

www.saeka.si



Foto: Nataša Kralj

KAJ STORITI?

Najprej moramo dinamizirati kri, naravno lahko to naredimo tako, da iz jedilnika odstranimo kruh, piškote, potico in testenine -tudi tiste polnozrnate. Bolje je uživati proso in ajdo - pa ne rezance iz tega, ampak kašo.

Kri dinamiziramo tudi, če uživamo veliko česna in rib – pa ne v konzervi! Ne glede na to, koliko česna zaužijemo na dan, če imamo težave s krčnimi žilami, moramo odstraniti kruh iz jedilnika vsaj za 2 meseca.

Poleg tega je potrebno tudi ojačati vezivno tkivo in žile, da bodo bolj elastične in prožne. To naredimo tako, da uživamo sladko hrano - tudi sadje, samo dopoldan in ne popoldan. Sladice škodijo limfi, saj jo zaustavljajo, pa ne samo sladice, tudi sir, recimo, ki ima zelo visok inzulinski indeks, ali jogurti. Tako svetujem, da popoldan uživamo ribe, stročnice in veliko zelenjave.



Krčne žile so zelo pogosta težava v tretjem življenjskem obdobju. Strokovnjaki ocenjujejo, da ima kar 80% ljudi na svetu večje ali manjše težave s krčnimi žilami, po večini so to ženske. Težave se začnejo lahko že zgodaj, pri 30 ali 40 letih se zaradi slabih prehranjevalnih navad in sedečega načina življenja začne nabirati celulit po nogah. Mikrocirkulacija limfe je slaba, noge zatekajo, pozna se črta nogavic. Posameznik čuti, da ima noge težke in utrujene. Poletja so bolj naporna kot zime, ker zaradi toplote cirkulacija bolj počasi teče. Takšno stanje nog zavira pri hoji, oseba je nekako ujeta v začaranem krogu. S časom niso problem samo zatečene noge in celulit, ampak ošibijo tudi žile. To se zgodi iz dveh razlogov, žile



Živila, ki pomagajo drenaži limfe, sta proso kot prosena kaša in sveži ananas. Proso zaradi silicija, ki pomaga pri drenaži limfe in aktivira mikro cirkulacijo slednje, ananas pa ker vsebuje učinkovino – bromelin, ki tonificira ožilje in pomaga žilam, da postanejo bolj prožne in elastične.

postanejo bolj trde, manj elastične in manj prožne, poleg tega pa še kri postane bolj gosta – viskozna. V naturopatiji strokovno rečemo, da obravnavamo tako zvani steber teorije tekočin. Najprej je potrebno kri dinamizirati, jo zredčiti, da bo lahko bolj prožno in lahkotno tekla po žilah. Pri pojavu krčnih žil so vene in zaklopke v njih manj elastične in prožne in težko se kri vrača spet proti pljučem in srcu, zato se žile izbočijo, kri zastaja v njih. Zelo je nevarno, če žila počijo, zato zdravnik, ko je hudo, operira žilo, tako da slabo žilo odstrani, kar je dobro po eni strani, po drugi pa ne, ker tako rešimo posledico, težave pa ne, saj z operacijo po operaciji tvegamo, da nam bo zmanjkalo žil v nogah!

PRIMER JEDILNIKA, KI KREPI ENERGIJO LIMFE:

ZAJTRK

Prosena kaša, ananas, med, sezam, lan (zajtrk naj bo slahek!).



KOSILO

Ajdova kaša, gobice, meso ali riba (brez antibiotikov, torej ne iz reje ali gojeni) radič in fižol.



POPOLDAN

Radič in fižol ali kuhana zelenjava (zelena). (Ko zajtrk ni slahek, popoldan popade želja po sladkem!).

VEČERJA

Zelenjavna enolončnica s stročnicami.



KAKO SI LAHKO ŠE DODATNO POMAGAMO?

Pri dinamizaciji krvi pomaga omega 3 – vsaj 1000 mg na dan.

Tkivna sol Calcium fluoratum dela žile bolj elastične in prožne. Če vam zastaja voda v nogah, dodajte tkivno sol Natrium sulfuricum, če pa imate suho kožo pa Natrium chloratum.

Poleg tega pijte čaj koprive, vsak dan 1 liter, ker prečisti kri in pomaga, da odvečna voda, ki zastaja v telesu, gre iz telesa.

Ajdov čaj popoldan, 2 deci, vam bo pomagal ubiti željo po sladkem popoldan.

Željo po sladkem ubije tudi oligoelement mangan, sploh tisto po čokoladi.

Za tonifikacijo žil, za žile, ki bolijo in so tudi estetko zelo grde za videti. Pomaga, če izvajamo obkladke z organskim silicijem, lahko ga pa tudi pijemo.

Organski silicij pomaga proti celulitu, pijte ga 30 ml zjutraj med zajtrkom in kosilom, daleč od obroka.

Lahko se pa naredijo tudi obkladki, in sicer tako, da vzamemo vato na meter, gor polijemo malo organskega silicija, položimo na prizadeto mesto, čez povijemo s prozorno folijo za živila, oblečemo pajkice, da drži lepo skupaj, in gremo spat. Zjutraj, ko se zbudimo, vse skupaj odstranimo in pomasiramo nežno del noge tako, da vlečemo proti gor, vedno se masira proti srcu, ne v tla!



Kar zelo dobro pomaga pri krepitvi žil, so tudi oblivi z mlačno vodo.

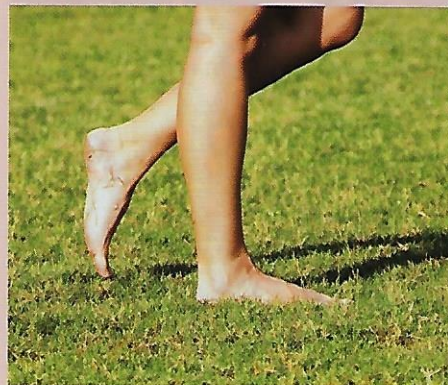
Pomembno je vedeti, da oblirov NE izvajamo med menstruacijo. Oblive naredimo po sprehodu ali krajši telesni vadbi. Recimo, da zjutraj izberete tibetanske vaje in potem, ko jih končate, greste v kopalnico, si slečete hlače, izberete mlačno vodo do 18 stopinj in oblijete s srednje močnim curkom najprej desno nogo od mezinca do kolena in od kolena do palca, torej najprej po zunanji strani in potem še po notranji strani 3x in potem ponovite še zadaj, ko ste končali z desno nogo enako ponovite na levi nogi.



Ko vse skupaj končate, pustite noge mokre, obujete si stare volnene nogavice iz grobe volne in hodite po stanovanju (lahko si pripravljate zajtrk), dokler se noge ne posušijo.

Volna je zdravilna in njena moč aktivira fino mikro cirkulacijo limfe, ki je balzam za težke noge.

Spomladi je pa odlično, če se sprehodite bosi po jutranji rosi. To zelo pomaga nogam, da jim polno vitalne energije, da kar pokajo od sreče. Enkratno je takrat, če izvedemo istočasno, ko se sprehajamo, še havajsko meditacijo Ho'oponopono.



To naredimo tako, da izrečemo naslednje stavke:

Ljubim te.

Prosim te.

Oprosti mi.

Žal mi je.

Hvala.

Vse skupaj naj traja 3 do 5 minut, ko se vrnete v hišo, si tudi obujete volnene nogavice.

Imejte se radi in lepo skrbite za svoje nego - žile, saj vas morajo »prenašati« do konca življenja, zato je naj bo to prenašanje čim lepše.

