

KRI V NATUROPATIJI

Erika Brajnik, naturopatinja

www.saeka.si



Foto: Nataša Kralj

Kri je za naše telo esenca življenja, saj je kanal skozi katerega teče hrana ki hrani in drži pri življenju celo naše telo. Kvaliteta naše krvi je zelo pomembna. Srce in ožilje sta tesno povezana, kri ki se pretaka po srcu in ožilju ne sme biti pregosta, drugače se srce hitreje utruja ker mora pumpati gosto kri.

Ko je vranica šibka težko prečisti kri zato je njena kvaliteta velikokrat pregosta. Ko so ledvice prešibke, oskrbijo kri s premalo vode, v tem primeru je kri pretežka, s premalo vode, plazma je zelo gosta. Če so pljuča šibka je v krvi premalo kisika in tako zgubi na svoji dinamičnosti. Če so jetra prešibka je kri težka, polna eritrocitov, prenasičena je, polna železa. Če je srce šibko, je kri pregosta, potrebuje več dinamizacije.

80% vpliv na naše zdravje imajo 3 stvari: prehrana, športna aktivnost in spanje!

Ko so jetra šibka, težko zjutraj stanemo, zvečer se ne moremo spraviti v posteljo in sredi noči se radi zbudimo preznojeni.

- Ko so ledvice šibke, čutimo nenehno utrujenost skozi celi dan in potrebujemo veliko spanja.
- Ko je vranica šibka so misli tako nekontrolirane da ne utegnemo zaspati, ker misli ne zapustijo naše glave.
- Ko je srce preveč šibko zvečer zelo zgodaj zaspimo lahko že ob 20h vendar se tudi zelo zgodaj zbudimo ob 4h ali 5h in se radi spotimo prav v predel med prsmi.
- Ko so pljuča šibka veliko kašljamo predvsem ponoči, čutimo hlad zadaj med lopaticami.

Kako vzdržati homeostazo, kako telo pravilno nahraniti?

- **Jetra** potrebujejo v spomladanskem času veliko čaja iz koprive, sveže koprive, ki je polna železa in kvalitativno prečisti kri, spijemo ga po 1 liter na dan, v kropu pustimo svežo koprivo 4 minute. Ne smemo pretiravati s hrano ki obremenjuje jetra, to je kava, čokolada, sir in oreški. Na jedilniku privilegirajmo sveže grenčine, regrat, koromač, artičoke, radič.

- **Srce** potrebuje veliko sadja, predvsem zjutraj za zajtrk, si privoščimo svežino kot je en velik krožnik poln sezonskega svežega sadja in odstranimo iz mize kruh, ki dela kri težko, jo gosti.
- **Ledvice** potrebujejo moč, ki jim jo daje fižol, ki ima tudi podobno obliko, ali pa jajca, saj ta živila telo grejeta in aktivirata stagnacijo tekočin v telesu, tako bo tudi srce pravilno prekrvavljeno oziroma z več energije.
- Ko je **vranica** šibka naj bo na jedilniku dobro sladko živilo za zajtrk kot je prosojena kaša s cimetom in medom, ki nahrani vranico in učvrsti kvaliteto tkiv tudi tistih snovalnih.
- Ko so šibka **pljuča**, potrebuje telo veliko kurje juhe, ki je pravi regeneratorski za pljuča, odsvetuje se pa mlečne izdelke, krompir, banano in oves, ki močno služijo telo.

Konkretno kaj telo potrebuje, da proizvaja čimbolj kvaliteten kri kar se lahko da glede na genetsko prirojeno bolezen?

Odgovor je, kraljevski zajtrk in siromaško večerjo.

Ko zjutraj vstanemo moramo zaužiti veliko sadja da osvežimo telo, lahko tudi najprej spijemo 3 deci vode, potem sadje in nato pa sladki del zajtrka, saj ga bomo najlažje porabili čez celi dan. Za kosilo je pomembno da zaužijemo celoten obrok: žito, zelenjavo, stročnico in meso ali ribo. Med žiti je najbolj zdravo žito za kri ješprenj ki jo hladi. Popoldan in zvečer pa bazično zelenjavno enolončnico ali poleti solato brez ogljikovi hidratov.

Za večerjo se ne smemo prenaždati saj morata telo in prebava leči k počitku razbremenjena. Zavedati se moramo da kraljevske večerje pomeni bolezen po 40. letu starosti!

Popiti je tudi treba vsaj 2 litra tekočine na dan od katerega 1 liter koprivega čaja in 1 liter vode ali pol litra vode in krožnik kokošje juhe. Ko bomo zvečer malo pojedli bomo sigurno tudi lažje spali, skrbeti je potrebno za higieno spanja, spati vsaj 7 ur na noč. 90% serotonina, hormona sreče, se proizvaja v črevesju, le ta je antagonist melatonina, ki uravnava naše spanje. Če bomo obremenjevali naše telo in črevesje z obilnimi večerjami bomo sprožili v črevesju preveč putrefacije in fermentacije, saj bi moralo čez noč telo počivati in se regenerirati, tako si posledično otežimo tudi spanje. Stres v prebavi se kaže v glavi in obratno, je začaran krog, zgornji in spodnji možgani so tesno povezani. Celotno več, nevronske povezave ščitajo iz črevesja v prebavo in ne obratno, zato pa rečemo da 90% bolezni ima svoj začetek v črevesju.

Kvaliteta krvi je odvisna tudi od kostnega mozga na čigar imunski odziv vplivajo tudi dobre bakterije, ki nastajajo v črevesju: Laktobacili in Bifidobakterije.

Poleg vsega naštetega vpliva na naše zdravje, na homeostazo in na kvaliteto krvi tudi športna aktivnost, ki nasiči s kisikom pljuča, nas razkisa in okrepi telo. Potrebno je vedeti, da sedeči stil življenja ni normalnost ampak je vzrok velike večine bolezni in da to stanje poslabša že obstoječe prirojeno zdravstveno stanje.

Ko kupimo novo televizijo ali fotelj, bi moral na njem biti oznaka, pozor, pretirana uporaba povzroča smrt!

SZO meni da sedeči stil življenja povzroča letno 2.000.000 smrti na svetovni ravni, in je odgovoren za 10-16% diabetesa, raka debelega črevesja in raka na prsih, in je kriva za 22% vseh srčnih infarktov na svetu. 70% odraslih Evropejcev ne dosega normalnih nivojev minimalne stopnje aktivnosti, da bi lahko zagotavljali zdravje!

30 minut športne aktivnosti dnevno.

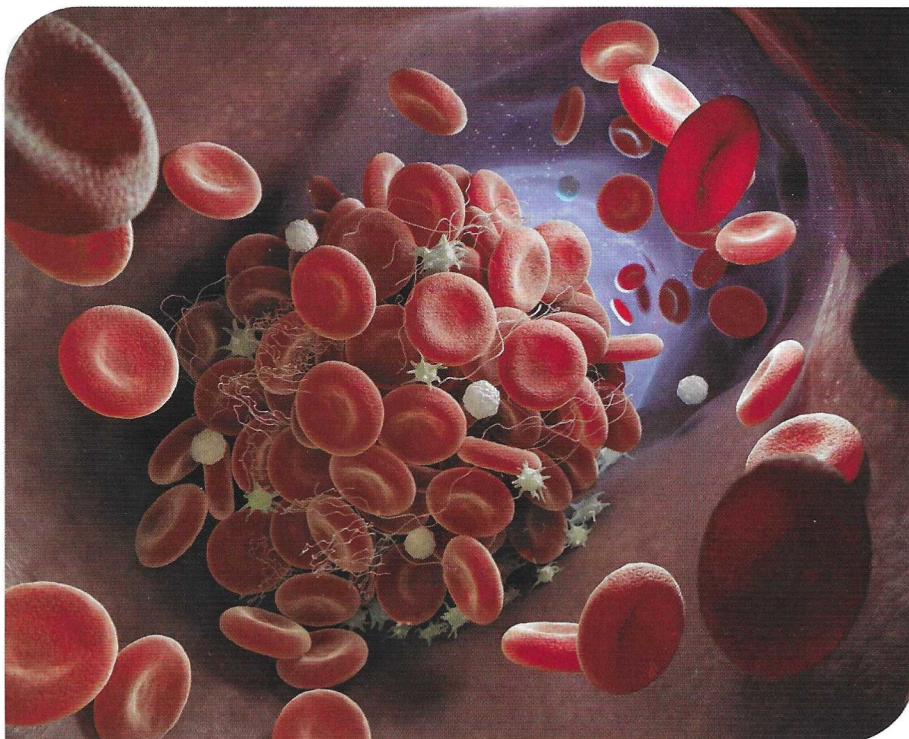
Šport je fizična aktivnost ki predpostavlja tekmovalnost do nečesa drugega, antagonizem je pri športu ključni motivator posameznika. Cilj, izboljšanje fizičnega stanja posameznika, z dosego zastavljenega cilja.

Določene fizične aktivnosti si lahko priučimo, to ni delo ali obveza, postati mora dobra navada kot je umivanje zob.

Na evropski ravni so vrednosti take: na 712.000.000 prebivalcev, smrtnost glede sedečega stila življenja je ocenjena približno 500.000 smrti letno.

Strošek napačnega, sedečega stila življenja v Evropi znaša 80,4 milijarde evrov letno in je direktno povezana z boleznimi kot so (diabetes, infarkt, rak na debelem črevesju, in dojki).

- Vsekakor moderni stil življenja predpostavlja pretirano sedenje.
- Med leti 1994 in letom 2014 je procent delavcev ki imajo sedeče delo narasel iz 55% na 67%: 2/3 prebivalcev opravlja sedeče delo. Športna aktivnost je ključna za ohranjanje psiho, fizičnega zdravja.
- SZO svetuje 150 minut športne aktivnosti na teden, to je dnevno 20 minut. V Evropi kar 26% odrasle populacije je neaktivne.
- Pubertetniki v Evropi med 11. in 15. Kar 83% jih je premalo aktivnih! Sedeč način življenja in socialni status: 44% vodilnih kadrov, 45% zaposlenih, 39% delavcev, 37% brezposelnih, 27% gospodinj. Med leti 1998 in letom 2008 se je debelost podvojila.



Sedeči način življenja je odgovoren tudi za smrtnost, ki je spodaj izražena v milijonih smrti na letni ravni:

- Arterijska hipertenzija: 7,5
- Kajenje: 5,1
- Diabetes: 3,4
- Sedeči način življenja: 3,2
- Debelost: 2,8

Sedeči način življenja je krivec vsako leto za 3.200.000 smrti na svet, in 360.000 smrti letno v Evropi.

Študija: Lack of exercise responsible for twice as many deaths as obesity, Ekelund et al. American Journal of Clinical Exercise, 2015.

Študija: Effects of physical inactivity on major non-communicable disease worldwide: an analysis of burden of disease and life expectancy, Lee et al. Lancet, 2012.

Mentalno zdravje in sedeči način življenja. Disability Adjusted Life Years predstavlja 20% težav z zdravjem v Evropi in ovira 1 osebo od štirih v določeni fazi življenja v Evropi. 83.000.000 ljudi v Evropi trpi za mentalne težave. Veliko študij dokazuje da fizična aktivnost in mentalno zdravje sta povezana, in da fizična aktivnost zmanjšuje: depresijo, aneksijo, slabo samopodobo, psihološki stres.

- V Evropi stroški sedečega načina življenja znašajo 9,2 milijarde €.
- V Evropi je sedeči način življenja vzrok za: 6% infarktov, 8% diabetesa tipa 2.

Bolezni srca in preventiva

British Heart Foundation trdi, da so v zadnjih letih potencialne možnosti za srčni napad ali možgansko kap narasle za trikrat, kar za Anglijo pomeni 200.000 žrtev vsako leto, 550 na dan in 23 vsako uro. Kot bi v tej deželi vsak dan strmoglavilo letalo, polno

potnikov. Naturopati vemo, da se lahko izognemo 80 odstotkom bolezni srca in ožilja. Rešitev imenujemo tudi iskrica življenja. To je koencim Q10, antioksidant, ki celici pomaga pri dihanju in uničuje proste radikale. Koencim je zelo pomemben in dragocen, saj preprečuje staranje srca, pospešuje celično dihanje in nam daje energijo za življenje. Po 40. letu starosti bi moral vsak posameznik vsaj par mesecev na leto uživati koencim Q10, in sicer 30 mg vsako jutro. Na ta način namreč poskrbimo za dinamizacijo krvi in preprečimo morebitne težave z visokim krvnim tlakom ali povišanim holesterolom (LDL) in nastajanjem plaka. Koencim Q10 so odkrili v drugi polovici prejšnjega stoletja in ga v zdravstvene namene prvič začeli uporabljati na Japonskem. Prof. Folkers je leta 1958 prvi odkril strukturo koencima, dr. H. Per Langsjoen pa je med letoma 1983 in 1985 prvi izvajal raziskave o njem. Študije National Academy of Sciences so pokazale drastično izboljšanje stanja pri 19 pacientih, ki so jim na smrtni postelji povečali nivo koencima v krvi. Nadaljnje raziskave, izvedene v Italiji na 2664 srčnih bolnikih, so pokazale, da se je pri 82,4 odstotka pacientov zdravstveno stanje po jemanju koencima Q10 izboljšalo. 65 nemških kardiologov na podlagi lastnih študij zagotavlja bistveno izboljšana zdravstvena stanja pri 806 primerih srčnih bolnikov leta 1988. The Journal of Clinical Investigation je leta 1983 izdal rezultate raziskave, izvedene na 641 pacientih, ki so jemali koencim Q10. Pri njih so zasledili bistveno nižjo stopnjo hospitalizacije kot pri tistih, ki koencima niso jemali.

Kdaj je smiselno jemati koencim?

Koencim Q10 je v našem telesu prisoten naravno. Z leti pa se njegova količina manjša, zato je smiselno, da ga po 40. letu dovajamo v telo v obliki kapsul. Najpomembnejše pa je, da mora vsak,

ki jemlje tablete za povišan krvni tlak ali holesterol, sočasno dnevno jemati tudi koencim Q10. Te tablete (statini) imajo namreč za stranski učinek zniževanje nivoja koencima v telesu. Celica posledično ne diha, prosti radikali pa se širijo, in tako nastajajo obloge na žilah (plak), v katerih se začne nabirati slabi holesterol. Če pa oseba, ki jemlje tablete za povišan krvni tlak ali proti povišanemu holesterolu, obenem uživa še dodatni koencim Q10, izniči edini stranski učinek, ki ga te tablete imajo. Pred operacijo srca in po njej je pri šibkem srcu ter pri vsaki disfunkciji srca ali ožilja smiselno jemati koencim Q10 vsaj nekajkrat letno po en mesec, če pa jemljemo statine, veliko pogosteje. Naturopatska priporočena doza je 30 mg dnevno. Kdor jemlje tablete proti strjevanju krvi, nosečnice, doječe matere ali kdor jemlje veliko drugih zdravil, naj se posvetuje s svojim zdravnikom ali farmacevtom. Dejstvo pa je, da koencim Q10 hrani naše srce in ustvarja življenjsko energijo v vsakem predelu našega telesa. Poleg koencima Q10 lahko delujemo preventivno in srce okrepimo tudi s hrano.

Hrana, ki energetsko šibi srce: pšenica, vse vrste kruha, vse vrste testenin, timijan, oreščki, cvetača, marelica, svinjsko meso, krompir, korenje, kumare.

Hrana, ki energetsko krepi srce: kokošja juha, breskev, metin čaj.

Koencim Q10 je v našem telesu prisoten naravno. Z leti pa se njegova količina manjša, zato je smiselno, da ga po 40. letu dovajamo v telo v obliki kapsul.

Najpomembnejše pa je, da mora vsak, ki jemlje tablete za povišan krvni tlak ali holesterol, sočasno dnevno jemati tudi koencim Q10. Te tablete (statini) imajo namreč za stranski učinek zniževanje nivoja koencima.

Primer jedilnika za srčni deficit

- **6.00**
metin čaj, jabolčni kompot s semeni (sezam, lan, sončnična in bučna semena)
- **7.00**
2 x palačinka iz riževe moke s puranom ali bučkami ali na sladko z marmelado iz gozdnih sadežev
- **10.00**
jabolko, hruška, breskev
- **13.00**
kokošja juha in proso, riž s puranom, radič in fižol
- **15.00**
mešana zelenjava z ribo
- **18.00**
kokošja juha

Vsekakor bo predlagani celostni naturopatski pristop izboljšal kvaliteto produkcije krvi v telesu.

Iščimo zdravje!
www.saeka.si