

# KRČNE ŽILE IN NATUROPATSKA POMOČ

Avtorica: Erika Brajnik, naturopatinja

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, večinoma so to ženske. Težave se lahko začnejo že zgodaj. Pri 30 ali 40 letih se zaradi slabih prehranjevalnih navad in sedečega načina življenja začne nabirati celulit po nogah. Mikrociirkulacija 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 počasneje teče. Takšno stanje nog zavira pri hoji, oseba je nekako ujeta v začaranem krogu. Sčasoma niso problem samo zatečene noge in celulit, ampak oslabijo tudi žile.

To se zgodi iz dveh razlogov: žile postanejo bolj trde, manj elastične in manj prožne, poleg tega pa kri postane bolj gosta – viskozna. V naturopatiji strokovno rečemo, da obravnavamo tako imenovani steber



Zelo je nevarno, če žila počí, zato zdravnik, ko je stanje hudo, operira žilo, tako da slabo žilo odstrani. To je po eni strani dobro, po drugi pa ne, ker tako rešimo posledico, težave pa ne, saj z operacijo za operacijo tvegamo, da nam bo zmanjkalo žil v nogah!

## Kaj storiti?

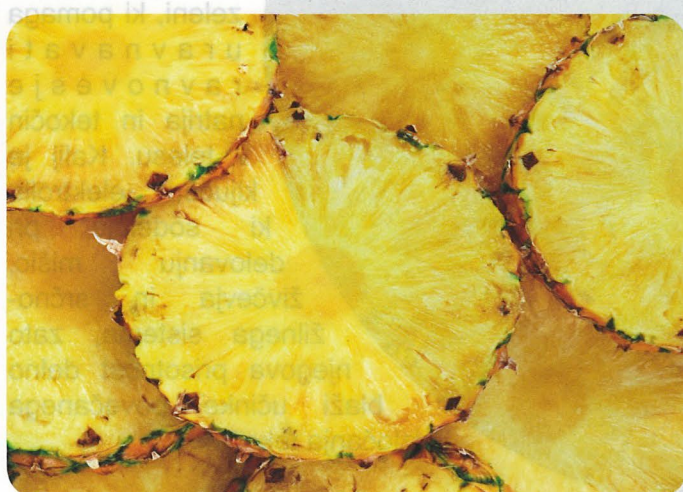
Najprej moramo dinamizirati kri. Naravno lahko to naredimo tako, da iz jedilnika odstranimo kruh, piškote, potico in testenine – tudi tiste polnozrnat. Bolje je uživati proso in ajdo, vendar ne rezancev iz tega, ampak kašo.

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

Poleg tega je potrebno tudi okrepiti 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. Zato svetujem, da popoldan uživamo ribe, stročnice in ogromno zelenjave.

Živili, ki pomagata drenaži limfe, sta prosena kaša in

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, zato se kri težko vrača nazaj proti pljučem in srcu, žile pa se izbočijo in kri zastaja v njih.



sveži ananas. Proso zaradi silicija, ki pomaga pri drenaži limfe in aktivira mikrociirkulacijo slednje, ananas pa zato, ker vsebuje učinkovino bromelin, ki tonificira ožilje in pomaga žilam, da postanejo bolj prožne in elastične.

## Primer jedilnika, ki krepi energijo limfe

Za zajtrk priporočam proseno kašo, ananas, med, sezam in lan. Zajtrk naj bo sladek!

Za kosilo ajdovo kašo, gobice, meso ali ribo (brez antibiotikov, torej ne iz reje ali gojeno), radič in fižol.

Popoldan radič in fižol ali kuhano zelenjavo (zeleno). Ko zajtrk ni sladek, popoldan popade želja po sladkem! Za večerjo zelenjavno enolončnico 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 iz koprive, vsak dan 1 liter, ker prečisti kri in pomaga, da odvečna voda, ki zastaja v telesu, odide iz telesa. Ajdov čaj, popoldan 2 dcl, 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 estetsko zelo grde na pogled, pomaga, če izvajamo obkladke z organskim silicijem, lahko pa ga tudi pijemo.

[www.naravazdravi.si](http://www.naravazdravi.si)



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

Lahko naredite tudi obkladke, in sicer tako, da vzamete vato na meter, nanjo polijete malo organskega silicija, jo položite na prizadeto mesto, čez povijete s prozorno folijo za živila, oblečete pajkice, da vse lepo drži skupaj, in greste spat. Zjutraj, ko se zbudite, vse skupaj odstranite in nežno zmasirajte del noge tako, da vlečete navzgor. Vedno masiramo proti srcu, ne proti tlom!

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

Pomembno je vedeti, da oblivo 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 s srednje močnim curkom najprej oblivate desno nogo od mezinca do kolena in od kolena do palca, torej najprej po zunanji strani in potem še po notranji strani, trikrat, nato pa ponovite še zadaj. Ko ste končali z desno nogo, isto ponovite na levi nogi.

Ko vse skupaj končate, pustite noge mokre, obujte 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 mikrociirkulacijo limfe, ki je balzam za težke noge.

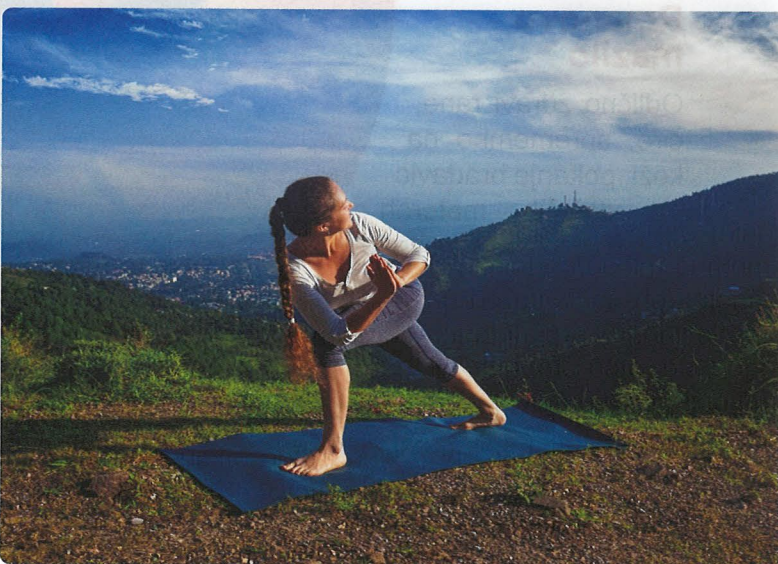
Spomladi je odlično, če se sprehodite bosí po jutranji rosi. To zelo pomaga nogam, da dobijo polno vitalne energije in kar pokajo od sreče. Enkratno je, če

istočasno, ko se sprehajamo, izvajamo 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 od 3 do 5 minut. Ko se vrnete v hišo, si ponovno obujte volnene nogavice.

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



tel.: 040 640 968

spletna stran: [www.saeka.si](http://www.saeka.si)  
(vsak dan med 09.00 – 10.00)