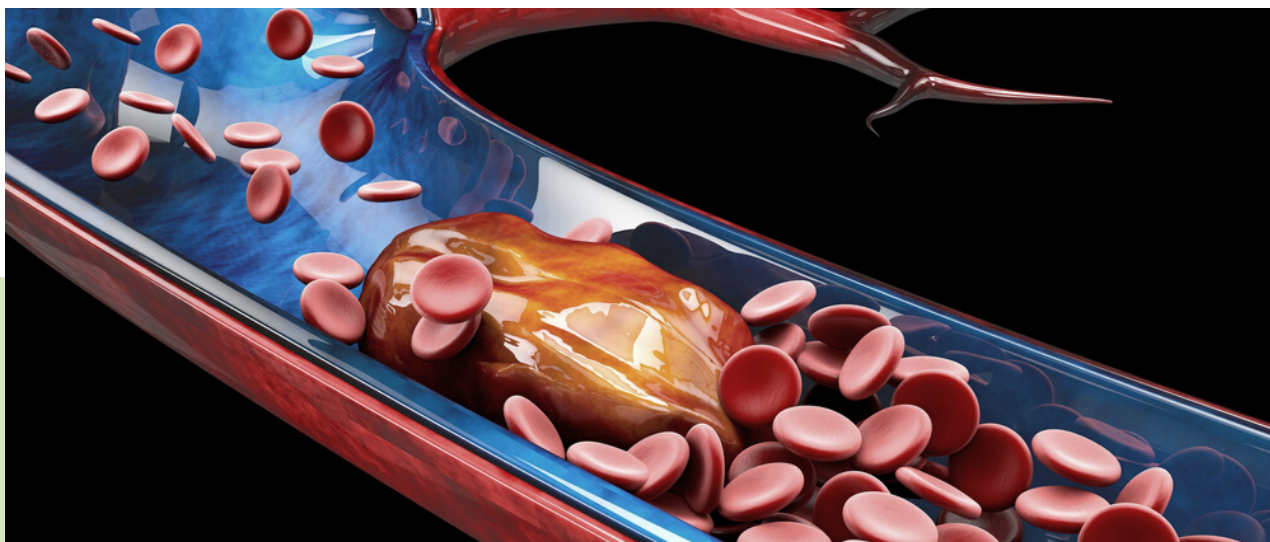




JAK DBAĆ O UKŁAD KRAŻENIA

by cieszyć się zdrowiem i urodą?

KORYNA FILIKS



Krew jest witalną substancją naszego ciała, warunkującą życie i kondycję całego organizmu.

Od ilości i jakości krwi zależy odżywianie wszystkich narządów wewnętrznych, zewnętrznych, każdego systemu oraz każdej komórki. Sprawność cyrkulacji przekłada się z kolei na skuteczność dystrybucji niezbędnych do funkcjonowania mikro- i makroskładników. Aby utrzymać więc zdrowie oraz dobre samopoczucie, a także w ramach każdej terapii, czy to leczniczej, czy profilaktycznej, warto zacząć od przyjrzenia się **jakości krwi i jej krążenia w naszym ciele**, a następnie zadbać o odpowiedni stan w tym obszarze.

Szczególnie dzisiaj, kiedy żyjemy w szybkim tempie, dużym stresie, zanieczyszczeniu i przy obecnych tendencjach żywieniowych, **zaburzenia pracy układu krążenia**, a także osłabienie jakości krwi i wzrost toksyn w naszym ciele, są nieuniknione i prowadzą do coraz poważniejszych **konsekwencji chorobowych**. Największym problemem jest tu jednak nie sam fakt narażenia na negatywne czynniki, ale to, że nie umiemy właściwie interpretować objawów zagrożenia, a ponadto nie stosujemy działań zaradczych w zakresie **profilaktyki układu krążenia**.

Niniejsza publikacja ma za zadanie przybliżyć po krótku temat krwi i dbałości o nią, a także zachęcić do pogłębiania tej wiedzy oraz wdrażania jej w codzienną rutynę.

1 Diagnoza układu krążenia, czyli jak określić kondycję krwi oraz jej cyrkulacji.

Najbardziej znanym i stosowanym w medycynie akademickiej (konwencjonalnej) sposobem weryfikacji krwi, jej zasobów, krzepliwości oraz innych parametrów, jest **badanie laboratoryjne**.

Daje nam ono informacje na temat składu i jakości, ale nie zawsze przedstawia pełen obraz sytuacji.

Tutaj bowiem, jak wszędzie gdzie mowa o ciele, należy podejść do zagadnienia **holistycznie** (całościowo) i warto **uzupełnić wyniki laboratoryjne o wywiad dotyczący naszego samopoczucia oraz objawów**, jakie pokazuje nasze ciało.

Dodatkiem do klasycznego badania morfologii będzie też badanie tzw. żywej kropli krwi, przedstawiające rzeczywisty obraz zawartości pobranego materiału, oglądanego natychmiast po pobraniu.

Ale i tutaj niezbędne jest uzupełnienie o **analizę stanu całego ciała**.

Mistrzami holistycznego podejścia i umiejętnej interpretacji wszelkich zaburzeń na poziomie fizjologii organizmu są niezaprzeczalnie Chińczycy, których Tradycyjna Medycyna bazuje w swoich strategiach właśnie na objawach zewnętrznych, łącząc je w ciąg przyczynowo-skutkowy ze stanem wewnętrznym.



W myśl Tradycyjnej Medycyny Chińskiej, objawami zaburzenia na poziomie krwi będą takie dolegliwości, jak:

- chroniczne zmęczenie
- bóle głowy, migrena
- anemia
- zaburzenia miesiączkowania
(skrótone lub wydłużone cykle, bolesna menstruacja)
- bezpłodność
- choroby ginekologiczne, jak endometrioza, nowotwór piersi, itp.
- problemy z pamięcią i koncentracją
- zmiany skórne
- przyspieszone procesy starzenia
- drętwienia i skurcze
- słaba kondycja włosów, paznokci i skóry
- guzy, cysty, mięśniaki
- choroby oczu
- szumy w uszach
- bezsenność/budzenie się w nocy
(szczególnie w przedziale 1:00-3:00)



Generalnie, ktoś mógłby powiedzieć, **większość dolegliwości i chorób ma swój początek, albo chociaż udział, we krwi**. I jest to prawda. Trzeba jednak wiedzieć, że sam objaw lub jednostka chorobowa, nic nam nie powie, jeśli nie rozpatrzymy go przez pryzmat kondycji całego ciała. Każdy bowiem z wymienionych wyżej symptomów może być konsekwencją innych zależności i w różny sposób należałoby do niego podejść.

Zaburzenia na poziomie krwi sprowadzają się do kilku aspektów:

- niedobory ilościowe
- niedobory w składzie
- zagęszczenie i zastoje
- zaburzenia cyrkulacji

Kluczem jest tu więc **umiejętne połączenie poszczególnych informacji**: tych z badań laboratoryjnych oraz naszych subiektywnych odczuć, dolegliwości, a następnie znalezienie źródła problemu, biorąc pod uwagę wszystkie cztery z powyższych aspektów.

Przy bardziej złożonych przypadkach, niezbędna będzie oczywiście **pomoc doświadczanego terapeuty**, ale świadomość tego jak istotnym czynnikiem jest krew, z definicji, oraz mając na uwadze listę ww. symptomów zaburzenia na tym poziomie, **sami możemy kontrolować i wspierać swoje zdrowie**.



2 Odżywianie krwi, czyli jak możemy samodzielnie poprawić zasoby naszego ciała

Podstawowym narzędziem wspierania naszego ciała, w tym krwi, jest **pożywienie**. Jeżeli codzienne posiłki będziemy komponować zgodnie z potrzebami organizmu, świadomi tego co nam służy, a co generuje problemy, wówczas mamy już połowę sukcesu.

Aby dieta działała wspierająco na układ krążenia, musi być po pierwsze **uporządkowana**. Posiłki o stałych porach, ze śniadaniem między 7:00 a 11:00 i kolacją najpóźniej o 17:00.*

Pokarmy najlepiej obrobione termicznie, lekkostrawne, ze skupieniem na zupach i potrawach jednogarnkowych. **

Wspomagająco na odżywienie oraz wzmocnienie krwi będą działały przede wszystkim kasze, warzywa oraz owoce. Wszystkie mają bowiem właściwości płyno- i krwiotwórcze.

Idealnym tonikiem krwi, do codziennego stosowania dla każdego, jest **zakwas buraczany**.

W sklepach dostępne są gotowe zakwasy, ale można je też w prosty sposób przygotować samodzielnie. Wystarczy pokrojone buraki zalać w szklanym lub ceramicznym naczyniu świeżą wodą i pozostawić na kilka dni do zakwaszenia. Opcjonalnie dodajemy tam przyprawy typu czosnek, sól, wedle preferencji smakowych.



* pory jedzenia zgodne z „zegarem biologicznym/energetycznym” narządów wewnętrznych

** więcej na temat zasad odżywiania w eBook’u “Odżywianie od Kuchni”

Ten prosty napój ma nie tylko właściwości krwiotwórcze, odżywcze i poruszające krążenie, ale działa też probiotycznie, **wspomagając układ trawienny i florę jelitową**, co dalej przekłada się na lepszą wchłanianiałość substancji odżywczych oraz odporność.

W ramach odbudowy zasobów ciała i wzbogacenia krwi, warto wprowadzić do codziennej rutyny także **odpowiednie zioła i suplementy**.

Korzeń renmanii kleistej, na przykład, jest w chińskiej fitoterapii podstawowym tonikiem krwi. Można go stosować w formie surowej, zmielonej do postaci drobnych granulek, lub jako wywar do picia. Można też przygotowywać na nim potrawy o działaniu terapeutycznym.

Innym tonikiem będzie tu chociażby znany powszechnie **żeń szeń**. Najlepiej w połączeniu z mleczkiem pszczelim.

Daktyl to z kolei idealna przekąska, wspomagająca produkcję krwi. A zalane czerwonym, wytrawnym winem, stworzą razem bardzo odżywczy trunek, do zażywania w ramach codziennej suplementacji.

Jeszcze innym produktem o silnych właściwościach budulcowych będzie tu **fasola adzuki**. Spożywana w daniach lub gotowana do postaci wywaru pitnego.

Ale dbałość o kondycję krwi, to także **dbałość o układ trawienny**, który ze wszystkich ww. produktów wyciągnie i przyswoi to co niezbędne, jak również o **wątrobę**, zajmującą się przecież magazynowaniem i detoksykacją krwi.

W celu wzmacniania pierwszego ważna jest lekkostrawna, ciepła dieta i wspomaganie dodatkami typu **traganek, koper włoski, czy imbir**.**

Natomiast wątrobie przysłuży się chociażby **ostropest, dziurawiec, biała morwa** oraz **mięta**, a do tego magnez.

Temat odżywiania krwi oraz wszystkich zaangażowanych w jej produkcję i dystrybucję narządów wewnętrznych, jest bardzo szeroki, natomiast już te kilka ujętych wyżej sugestii, pozwoli stworzyć dobry fundament dla codziennej profilaktyki.

3 Poruszanie krążenia, czyli w jaki sposób napędzać cyrkulację wewnętrzną

Główną przyczyną dysfunkcji na poziomie fizjologii naszego organizmu, jest **zaburzenie trofiki**, tj. systemu oczyszczania i odżywiania.

Jeżeli dany obszar organizmu, z zawartymi tam układami, tkankami, komórkami, nie jest w sposób ciągły odżywiany i oczyszczany, wchodzi w procesy osłabienia lub wręcz obumierania, a **jego funkcje czynnościowe wygasają**. W konsekwencji, kolejne obszary ciała, jako zespół naczyń połączonych, również zaczynają słabnąć i rozpoczyna się coraz szerzej zakrojony proces chorobowy.

Aby więc podtrzymać zdrowie i kondycję, jak również przy podjęciu każdej terapii leczniczej, należy w pierwszej kolejności zająć się **regulacją krążenia i przywróceniem ciągłości oczyszczania oraz odżywiania**. Stan równowagi troficznej może często spowodować wręcz samoistne zdrowienie organizmu, ponieważ wyposażony jest on w mechanizmy samoleczenia, które uruchamia, jeśli tylko przywrócimy mu swobodę działania i korzystne środowisko.

W dzisiejszym świecie, gdzie ludzie poddani są stresom, zanieczyszczeniom, przeciążeniom wszelkiego rodzaju, blokady na poziomie krążenia pojawiają się każdego dnia.

Spięcie w domu, presja w pracy, godziny spędzone w jednej pozycji przed komputerem, sucha — ciężkostrawna przekąska zamiast ciepłego, pożywczego posiłku, stres oksydacyjny powodowany zatrutym powietrzem, wszystko to działa niczym impuls, powodujący blokadę w takim czy innym obszarze ciała. Niczym skurcz, który zacieśnia przepustowość w danym miejscu, uniemożliwiając swobodny **przepływ materii i energii**. Jeśli na koniec dnia nie rozluźnimy tych napięć i nie przywrócimy swobody krążenia w ciele, wówczas napięcia zaczną się pogłębiać i nakładać jedno na drugie, doprowadzając do poważnych spustoszeń.

Mówiąc o **krażeniu** mamy na myśli oczywiście **przepływ krwi i limfy**. Pierwsza odpowiada tu za **odżywianie**, druga za **oczyszczanie**. I choćby dbać na wszelkie możliwe sposoby o jakościowe wzbogacanie krwi, nic nam z tego nie przyjdzie, jeśli nie będzie ona mogła swobodnie dotrzeć do wszystkich obszarów ciała. Również w kontekście oczyszczania. Choćbyśmy dbali o praktyki regularnej detoksykacji ciała, nic nam z niej nie przyjdzie, jeśli przyblokowana limfa nie będzie w stanie **wyprowadzić zanieczyszczeń z systemu**.

Jak więc możemy zadbać o krążenie w naszym ciele?

Po pierwsze — **aktywność fizyczna**. Z jednej strony ta dynamiczna (cardio), która mechanicznie napędzi cyrkulację, a z drugiej – łagodna, typu joga/pilates, gdzie poprzez **rozciąganie struktur mięśniowych** oraz **kanałów energetycznych**, wyciągniemy te przykurczone, przywracając im pierwotną formę i przepustowość.

Pokrewną alternatywą będzie tu też **masaż**. Opcja bierna, ale działająca na podobnych zasadach — rozluźnianie i rozciąganie, poprzez pracę manualną terapeuty.

Dodatkowym natomiast atutem masażu jest aspekt odprężenia i relaksu, jaki buduje się podczas zabiegu. Wyciszająca muzyka, świece, oleje aromaterapeutyczne, jak również sam efekt dotyku, jako **stymulacji na poziomie dokrewnym**, wszystko to sprzyja **produkcji serotoniny i oksytocyny**, które mają zbawienny wpływ na **rozładowanie napięć**.

Domowe praktyki relaksacyjne też dużo wniosą. **Gorąca, rozprężająca kąpiel**, z dodatkiem terapeutycznych olejków, takich jak lawenda; **lampka wina**, które będzie tu miało działanie rozpraszające zastoje; uspokajająca muzyka, czy odrobina **słodkości** (smak słodki ma właściwości harmonizujące i wyciszające, oczywiście przy umiarkowanych ilościach); każda tego typu praktyka będzie rekompensowała codzienne napięcia.

Oczywiście, jeśli czynników negatywnych jest więcej niż możemy codzienną profilaktyką rekompensować, wówczas warto dołączyć konkretne **narzędzia terapeutyczne**. I znowu — **dieta**. Bogata w ostre, poruszające produkty, jak cebula, czosnek, por. Produkty wspomagające i wyciszające wątrobę, która w myśl TMC zawiaduje krążeniem całego ciała, a więc **fasola mung, kiszonki, wszelkie kwaśne i zielone składniki**, jak również wspomniane wcześniej zioła — ostropest, mięta, dziurawiec, czy inne, konkretnie skomponowane pod kątem poruszania zastoju energetycznych wątroby, jak chińskie Xiao Yao, będą służyły **rozprężaniu blokad na głębszym poziomie**.

Należy tu też zwrócić uwagę, że sam **niedobór krwi** jest już bezpośrednią przyczyną **zastoju krążenia**. Zastój, które w konsekwencji mogą prowadzić do objawów wymienionych na początku, czy wręcz poważnych **chorób układu krążenia**.

Niewydolność serca, zakrzepica, udar, wylew, wszystko to i więcej ma swój początek w **zakłóceniu swobodnego przepływu**. Przyblokowaniu dostaw. Nagromadzeniu w danym obszarze materii, która zaczyna przeradzać się w toksyczny zator. Zastoinę krwi i śluzu, przybierającą w późniejszych stadiach formę guzów, mięśniaków oraz innych patologicznych tworów.

Warto więc trzymać rękę a pulsie, a w przypadku nasilających się symptomów, skontaktować z terapeutą, który wskaże kierunek działania, zanim poważne jednostki chorobowe zostaną zdiagnozowane.



4 Hirudoterapia



Jako podsumowanie, parę słów na temat najpotężniejszego i najskuteczniejszego narzędzia terapii układu krążenia — **hirudoterapii**.

Hirudoterapia to praca z **pijawkami lekarskimi**, które przystawiane do ciała w konkretnych miejscach, pozwalają **upuszczać zstałą krew**, odbarczać przyblokowane obszary i **działać naprawczo** na poziomie całego mikro-systemu.

Pijawki nie tylko **odciągają toksyczne płyny** z ciała, ale także wprowadzają swoją ślinę – cudowny lek, który dzięki składnikom rozrzedzającym, przeciwbólowym, przeciwzapalnym i budulcowym, potrafi zarówno rozpuścić nagromadzone zastoiny, rozrzedzić krew, przywracając jej swobodny przepływ, jak również **odżywić i odbudować zasoby oraz struktury ciała** — tkanki, włókna, naczynia...

Hirudoterapia **wzmacnia układ immunologiczny** i harmonizuje oraz reguluje pracę organizmu po przebytych chorobach. Jest **potwierdzoną w skuteczności terapią** przy nadciśnieniu, żylakach, chorobach reumatoidalnych, zaburzeniach tarczycy, hashimoto, AZS, trądziku, migrenach, endometriozie i wszelkiego rodzaju guzach, cystach oraz mięśniakach, stopie cukrzycowej, zapaleniu nerwu trójdzielnego i wielu innych.

Jest to również fantastyczna i naturalna metoda profilaktyki układu krążenia, przebadana i praktykowana od wielu lat i przez wiele pokoleń.

Podsumowanie

Temat krwi jest niezwykle rozległy, ponieważ łączy się z niemal każdym aspektem naszego życia i zdrowia. To krótkie zestawienie najistotniejszych faktów zachęci Cię, mam nadzieję, do pochylenia się nad tym tematem i wyciągnięcia paru wniosków.

Jeśli chciałbyś/łabyś poszerzyć ten wątek, zapraszam Cię do śledzenia mojej strony www.korynaozdrowiu.pl oraz kanałów informacyjnych.



Potrzebujesz więcej informacji?

Jeśli interesuje Cię praktyka ukierunkowanej na Twoje potrzeby diety, ziołolecznictwa czy hirudoterapii, skorzystaj z konsultacji online lub wybierz pakiet terapeutyczny, który najlepiej odpowiada Twoim potrzebom.

www.hirudoterapiaonline.pl