

Savršene biljke za dobru cirkulaciju

Bez kretanja i bez cirkulacije, nema života. Naš je cijeli organizam jedan čudotvoran i predivan, uzbuđujući svemir u malom. Stoga ću vam danas predstaviti prekrasne ljekovite biljke koje pokreću našu cirkulaciju, bez koje nam također nema života

Cirkulacija = detoksikacija = život za sve naše stanice

GLOG, *Crataegi summitates*, biljka za cirkulaciju i jačanje srčanog mišića. Tonik za srce, hrana i snaga za srčane stanice i regulaciju tlaka.

KOPRIVA, *Urticae folium*, korov, ali puna željeza, klorofila, odlična biljka za cirkulaciju i diurezu, tj. bolji rad bubrega.

IMELA, biljka koja je u stvari poluparazit, živi na drugom drveću, prvenstveno voćkama. Odlična ljekovita biljka za perifernu cirkulaciju, ali i za imunitet, za detoksikaciju jetre..

BOROVICA, *Juniperi fructus*, biljka koju zovemo i kleka, a izuzetno dobro potiče cirkulaciju i rad bubrega. Prema načinu djelovanja, borovica je RUBEFIKANS, jer kod primjene izvana, utrljavanjem u kožu, koža pocrveni zbog pojačane cirkulacije a time smo dobili i odlično djelovanje na bolne zglobove i mišiće.

LAVANDA, *Lavandulae flos*, biljka lijepog izgleda i jos ljepšeg mirisa. Zamislite da ste u polju lavande, zamislite njihanje ljubičastih cvjetova na vjetru i taj miris, opuštajući, smirujući... No, eksternom primjenom, lavanda odlično potiče cirkulaciju.

RUŽMARIN, *Rosmarini folium*, još jedna naša domaća izuzetno ljekovita biljka. Iglice ružmarina i plavi cvjetići boje mora divnog su mirisa. Osvježava, razbuđuje, potiče cirkulaciju, ali potiče i peristaltiku crijeva... Sve se pokreće.

ARNIKA, *Arnicae flos*, biljka s visokih brda i planina, pa se zove i brđanka. Potiče cirkulaciju, ubrzava razgradnju hematoma (modrica), olakšava bolove u zglobovima...

LAZARKINJA, *Asperulae herba*, biljka koja se zove mirisna lazarkinja jer miriši fino, opojno, na med i sijeno...potiče cirkulaciju, rad bubrega, i rastvara ugruške, tj. razrjeđuje krv koja je sklona zgrušavanju i zaštopavanju krvnih žila, a tada nam je i cirkulacija u opasnosti.

PROŠIRENE VENE I KAPILARE: Treba piti čaj od koprive, stolisnika i imele. Jednu litru dnevno. Mazati kapilare i vene tonikom od kestena i gelom od lavande. Ujutro i navečer.

NERVOZNE NOGE: To je neugodna tegoba - noge vas bole, trgaju, ne možete zaspati i nikako se namjestiti, a problem je naravno slaba cirkulacija. Namažite noge žutim tonikom i mirno ćete zaspati. Tonik je žute boje od arnike, a pomažu joj i ružmarin i menta koja lagano hladi i osvježava.

SUŽENE KAROTIDNE I VERTEBRALNE ARTERIJE: Kod nekih mojih pacijenta suženje je 30%, ali kod nekih i do 70%. Naravno, cirkulacija je otežana, a i mozak ne dobiva dovoljno kisika i hrane sa slabim dotokom i protokom krvi. S istim, žutim tonikom, namazati prednju i stražnju stranu vrata (naprijed su karotide a straga su vertebralke). I obavezno piti čaj i kapljice na bazi imele, koprive, lazarkinje... Litru čaja dnevno i 50-100 kapi tinkture.

GLAVOBOLJE I MIGRENE: Čaj i kapi od gloga, lavande, jaglaca, ružmarina... Možemo dodati i neke druge biljke ako je migrena povezana s klimakterijem. A u sljepoočnice i u korijen kose utrljati lagano gel od lavande ili malo eteričnog ulja lavande ili sandala.

HLADNE RUKU I NOGE: To je znak slabe i loše periferne cirkulacije. Uz naizmjenično tople i hladne kupke, namažite ruke dva puta dnevno crvenim gelom od ružmarina i borovice, čempresa.. I redovito pijte čaj ili kapljice na bazi ružmarina, borovice, koprive i obavezno imele. U ovu grupu spada i tzv. Bürgerova bolest, spazma i slabe cirkulacije u prstima ruku. Obavezno prestati pušiti!

HEMOROIDI: Oni nisu ništa drugo nego proširene vene hemoroidalnog pleksusa, a to znači da u tim proširenim venama krv, tj. Cirkulacija, stoji, slabo teče i slabo se kreće. Treba je potaknuti. Pijte čaj i kapi od već navedenih biljaka, perite se u hladnoj vodi nakon velike nužde, jer će hladna voda stisnuti krvne žilice i kapilarice. Redovito se mažite Procto kremom za hemoroide od lavande, gospine trave i mente. Krema se može koristiti i izvana i iznutra.

REUMA I GIHT: Cirkulaciju i diurezu postižemo čajem i kapljicama od koprive, kore vrbe koju u narodu zovemo biljni aspirin, preslice, stolisnika, borovice, breze, gloga... Važno je znati da ako pijemo dosta tekućine (u ovom slučaju još bolje, pijemo čaj od odabranog i ciljanog ljekovitog bilja), pijemo i mokrimo, pijemo i mokrimo... I to je super! Tako potičemo cirkulaciju, rad jetre i rad bubrega te iz organizma i upaljenih zglobova izbacujemo sve toksične tvari koje nam ne trebaju. I polako, ali sigurno dolazimo do ozdravljenja. Zglobove mažite kremom ili gelom, ili žutim tonikom. I u prehrani smanjite unos mesa, mlijeka i njihovih prerađevina.

ULCUS CRURIS I DECUBITUS: Zbog izuzetno ostećene cirkulacije na donjim

ekstremitetima tj. potkoljenicama nogu ili zbog ležanja, na trtici, lopaticama i petama, razvijaju se otvorene rane. Nema cirkulacije, nema dotoka krvi, nema hrane i kisika za stanice tog tkiva, pa one odumiru. Moramo pojačati cirkulaciju čajem i kapima, mazati okolno područje s tonikom i gelom a na ranu kapati ulje od gaveza i gospine trave, da potaknemo i granulaciju tj.stvaranje novog tkiva. Uporan i dugotrajan proces, ali ide, i ja sam prezadovoljna zbog velikog broja ulkusa i dekubitusa koje sam zatvorila.

Dr. Ksenija Krajina Pokupec

Botana fitocentar d.o.o.

Fitoterapija - Aromaterapija - Masaža - Savjeti - Edukacija - Nutricionizam

Konjička 3, Zagreb

Tel: 01/3839-096

Mob: 098/9288-728

e-mail: botana.zg@gmail.com

Primanje pacijenata: ponedjeljak i srijeda 9-13h; utorak i četvrtak 14-18h