

NATURALNE WSPARCIE DLA UKŁADU KRAŻENIA



Magdalena Lubiewska

Dietetyk, Terapeuta TCM, Akupunktura

SPIS TREŚCI:

CEL WYKŁADU	4
PLAN WYKŁADU	4
1. UKŁAD KRAŻENIA W ROZUMIENIU MEDYCYN Y ZACHODNIEJ	5
1.1. TROCHĘ STATYSTYK	5
1.1.1. WIEK A CHOROBY UKŁADU KRAŻENIA	5
1.2. CHOROBY UKŁADU SERCOWO-NACZYNIOWEGO	6
1.2.1. CZYM JEST MIAŻDŻYCA?	6
1.3. CO WPŁYWA NA POWSTAWANIE CHORÓB UKŁADU KRAŻENIA?	6
1.4. SKALA SCORE	7
2. UKŁAD KRAŻENIA W MEDYCYNIE CHIŃSKIEJ	8
2.1. TEORIA PIĘCIU PRZEMIAN	8
2.2. CZYM JEST SERCE W TCM ?	9
2.3. SERCE A OSIERDZIE W TCM	9
2.4. STAN NACZYŃ KRWIONOŚNYCH	9
2.5. SERCE ZARZĄDZA KRWIĄ	10
2.5.1. WZORCE PATOLOGII SERCA	10
2.6. SMAKI INFORMACYJNE WG PIĘCIU PRZEMIAN	11
2.7. SMAKI TERAPEUTYCZNE WG PIĘCIU PRZEMIAN	11
3. RODZAJE DOLEGLIWOŚCI ZWIĄZANYCH Z OSŁABIENIEM PRACY UKŁADU KRAŻENIA	12
3.1. ZASTÓJ KRWI SERCA	12
3.1.1. STRATEGIA LECZENIA: PORUSZYĆ ZASTÓJ KRWI	12
3.1.2. SHAN ZHA - KWIAT GŁOGU	12
3.1.3. MEI GUA HUA - RÓŻA POMARSZCZONA	13
3.1.4. YI MU CAO - SERDECZNIK ZIELE	13
3.1.5. DAN SHEN - KORZEŃ SZALWII CZERWONOKORZENNEJ	14
3.2. NIEDOBÓR KRWI	14
3.2.1. NALEWKA WZMACNIAJĄCA	14
3.2.2. ZALECENIA MEDYCYN Y CHIŃSKIEJ PRZY NIEDOBORZE KRWI SERCA	14
3.2.3. OWOCE WZMACNIAJĄCE KREW	15

3.3. ŚLUZ BLOKUJĄCY NACZYNNIA	15
3.3.1. STRATEGIA DZIAŁANIA: USUŃ WILGOĆ I ŚLUZ	15
3.3.2. SPOSÓB DZIAŁANIA	16
3.3.3. YI YI REN - NASIONA ŁZAWICY OGRODOWEJ	16
3.3.4. CHEN PI - SKÓRKA DOJRZAŁEJ MANDARYNKI	17
4. PODSTAWOWE ZALECENIA ŻYWIENIOWE, ZIOŁOWE ORAZ INNE SKUTECZNE DZIAŁANIA TERAPEUTYCZNE	17
4.1. NA CO NALEŻY UWAŻAĆ	17
4.1.1. NIEDOBÓR WITAMIN I INNYCH	17
4.1.2. DIURETYKI I INNE LEKARSTWA	19
4.1.3. KOENZYM Q10	19
4.1.4. PRZECIWMIAŻDŻYCOWA BETANINA – CZERWONE ŻŁOTO BURACZKÓW	20
4.1.5. TŁUSZCZE NASYCONY TRANS	20
4.1.6. CUKIER PROSTY = STAN ZAPALNY	22
4.1.7. IM WIĘCEJ GLUKOZY, TYM WIĘCEJ TRÓJGLICERYDÓW	22
4.2. DIETA W MIAŻDŻYCY	22
4.3. GŁÓG POLSKI – WG DR RÓŻAŃSKIEGO	23
4.4. KURACJA OCZYSZCZAJĄCA ŻŁOGI MIAŻDŻYCOWE WG DR PAULINGA	23
4.4.1. CARDIOSAN	24
PRZEPISY NA WSPARCIE UKŁADU KRĄŻENIA	25
TABELE PRODUKTÓW SPOŻYWCZYCH	27

CEL WYKŁADU

- Przedstawienie sposobów wsparcia układu krążenia według Medycyny Chińskiej oraz porównanie ich z podstawowymi aspektami rozumienia medycyny akademickiej.
- Podstawowe zalecenia diety chińskiej.
- Suplementy oraz zioła poprawiające pracę układu krążenia.

PLAN WYKŁADU

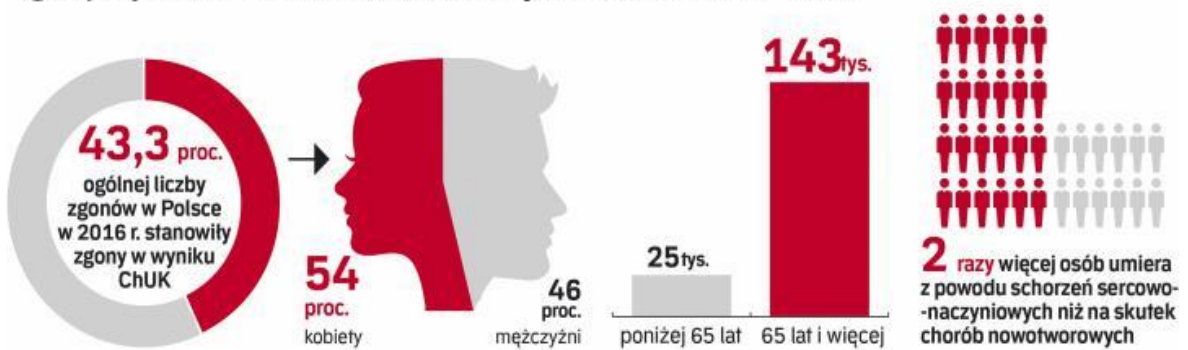
- Układ krążenia w rozumieniu medycyny zachodniej.
- Rodzaje dolegliwości związanych z osłabieniem pracy układu krążenia.
- Narządy odpowiadające za prawidłową pracę układu krążenia.
- Podstawowe zalecenia żywieniowe, ziołowe oraz inne skuteczne działania terapeutyczne.

1. UKŁAD KRĄŻENIA W ROZUMIENIU MEDYCyny ZACHODNIEJ

1.1. TROCHĘ STATYSTYK

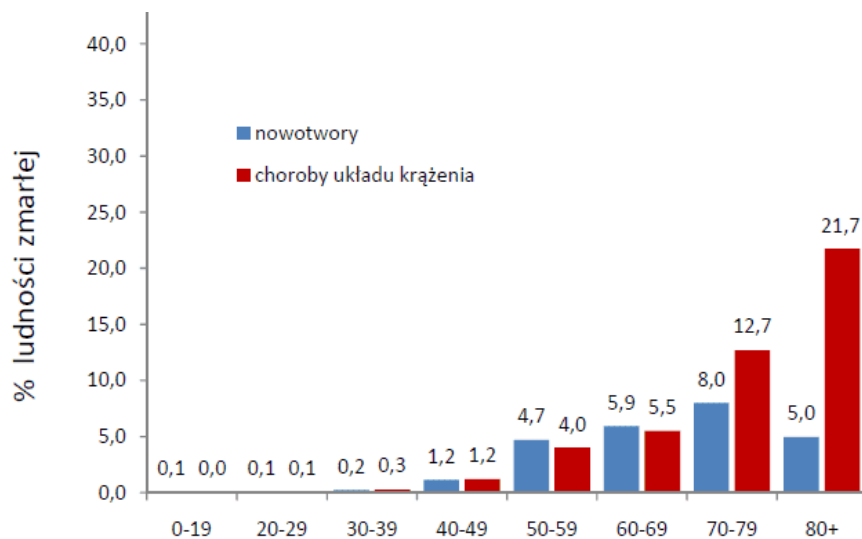
Największa liczba zgonów w Polsce spowodowana jest chorobami układu krążenia.

Zgony z powodu chorób układu krążenia (ChUK) w Polsce



Źródło: GUS za 2016 r.

1.1.1. WIEK A CHOROBY UKŁADU KRĄŻENIA



Źródło: net

1.2. CHOROBY UKŁADU SERCOWO-NACZYNIOWEGO

- Zawał serca
- Arytmia
- Choroba reumatyczna serca
- Miażdżycyca
- Żylaki
- Nadciśnienie tętnicze
- Obrzęk limfatyczny
- Choroba Raynauda
- Udar mózgu
- Niewydolność serca
- Choroba wieńcowa - niedokrwienność serca

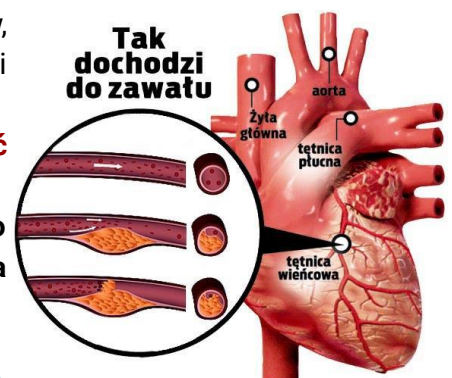
Większość ChUK związana jest ze złym odżywianiem, co znaczy, że:

wprowadzając odpowiednie zmiany w naszym jadłospisie oraz stylu życia,

jesteśmy w stanie cofnąć chorobę!

1.2.1. CZYM JEST MIAŻDŻYCA?

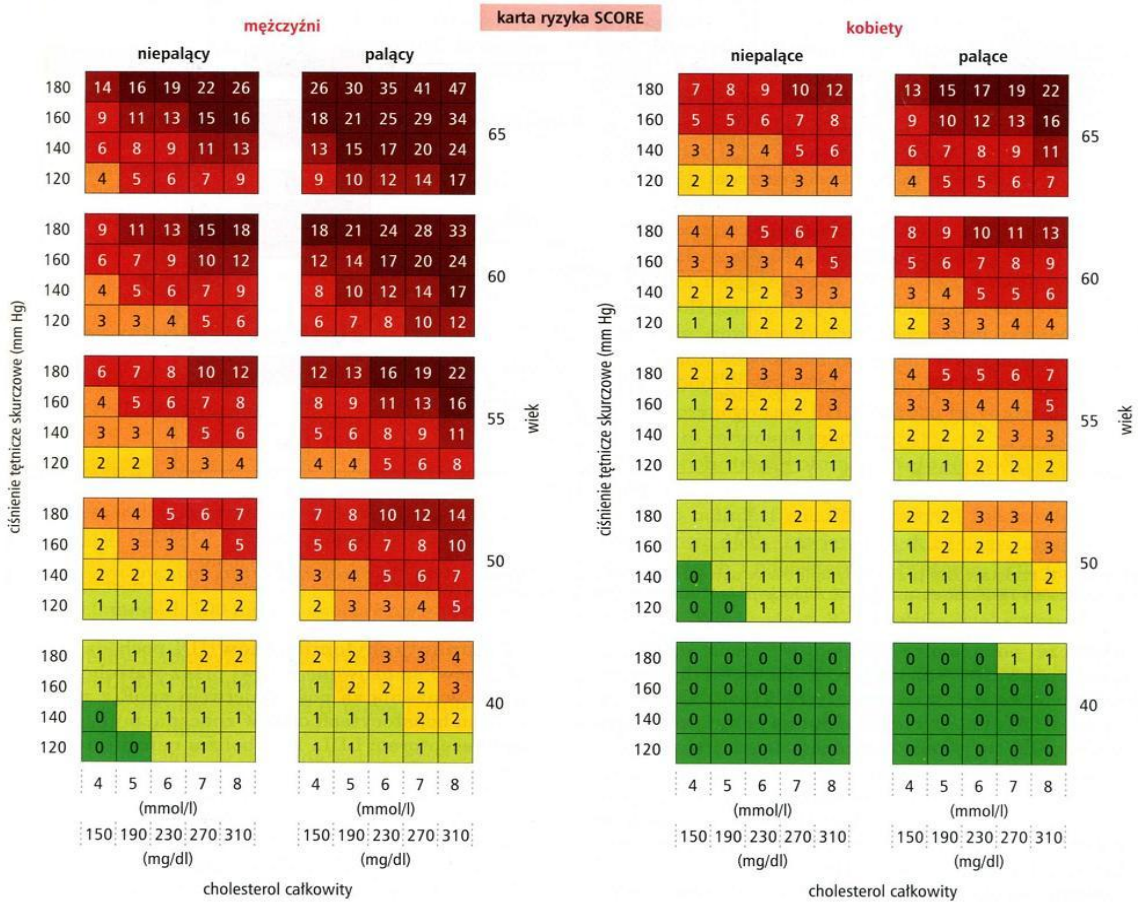
- Powolnym gromadzeniem się w ścianie tętnic lipidów, kolagenu i złogów wapnia, które przenikają tam z krwi krążącej tworząc **blaszki miażdżycowe**.
- Powstała blaszka miażdżycowa może istotnie **zmniejszyć przepływ krwi w naczyniu**.
- **Pęknięcie blaszki doprowadza do całkowitego zamknięcia tętnicy i ostrego niedokrwienia unaczynionego przez taką tętnicę narządu.**



1.3. CO WPŁYWA NA POWSTAWANIE CHORÓB UKŁADU KRĄŻENIA?

- niewłaściwa dieta,
- palenie papierosów,
- brak ruchu, ćwiczeń fizycznych, wypoczynku,
- nadmierny stres,
- obciążenia rodzinne.

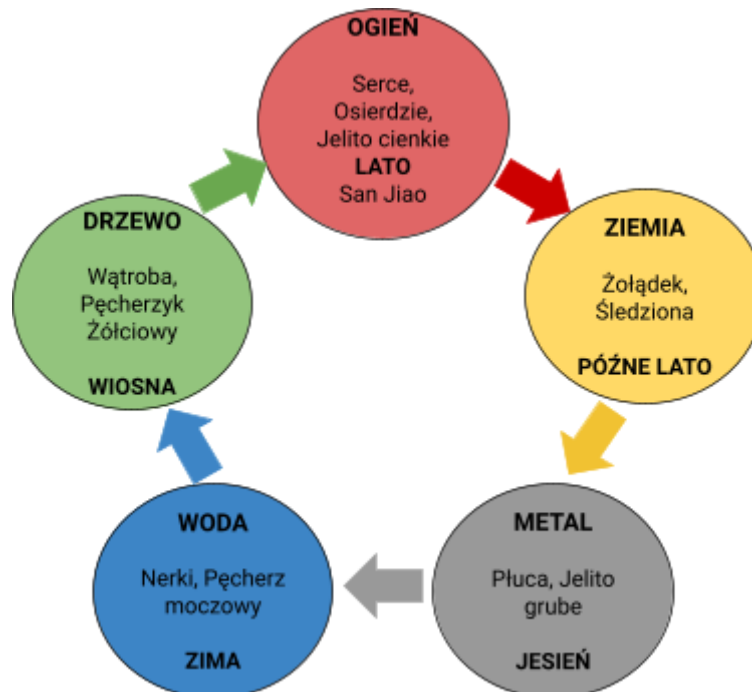
1.4. SKALA SCORE



2. UKŁAD KRĄŻENIA W MEDYCYNIE CHIŃSKIEJ



2.1. TEORIA PIĘCIU PRZEMIAN



2.2. CZYM JEST SERCE W TCM ?

- **Cesarz** - rządzący narodem przy pomocy urzędników.
- **Cesarz** mieści się w centrum stworzenia przekazując na ludzkość cnoty Nieba i Ziemi.
- Układ krążenia Krwi jest powiązany z Sercem.
- Serce jest rezydencją **SHEN**.
- **SHEN** to umysł i duch, duchy.

2.3. SERCE A OSIERDZIE W TCM

- **Osierdzie** jest ambasadorem, ministrem Serca - **Ogień Ministerialny**.
- **Serce** i **Osierdzie** są powiązane z fazą Ognia z Pięciu Przemian.
- **Serce** to **Cesarz Ognia**.
- **Osierdzie** to **Minister Ognia** - jest aspektem Ognia Nerek, łączy Wodę i Ogień.
- Osierdzie jest funkcją. Sprawia, że Krew krąży w całym ciele.

SERCE	OSIERDZIE
<ul style="list-style-type: none"> ● zarządza Krwią i naczyniami krwionośnymi, ● zarządza cyrkulacją Krwi, ● przechowuje ducha SHEN, jest siedzibą Umysłu, ● wpływa na komunikowanie się, ● kontroluje pot, ● Serce jest połączone z Nerkami (Shao Yin), ● JEGO BLASK UWIDACZNIĄ SIĘ NA TWARZY. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Tarcza Serca, chroni Serce przed atakami chorobotwórczymi, ● Rzecznik i Sekretarz Serca, ● Osierdzie jest wyrazem Yang Nerek.

2.4. STAN NACZYŃ KRWIONOŚNYCH

- odzwierciedla stan Serca,
- zależy od Qi i Krwi Serca,

Qi – energia witalna, prana

- Qi i Krew są wzajemnie zależne,
- Serce zarządza Krwią, a Płuca zarządzają Qi.

Krew jest matką Qi, a Qi jest dowódcą Krwi.

2.5. SERCE ZARZĄDZA KRWIĄ

- Pot jest płynem Serca.
- Gdy Serce jest nieodżywione może pojawić się objaw zimnych dłoni.
- Niedobór Qi Serca sprawia, że puls jest słaby i nieregularny.
- Niedobór Krwi Serca powoduje błądność skóry.
- Zastój Serca objawia się niebiesko-czerwonym kolorem skóry.
- Gorąco w Sercu powoduje nadmierne zaczerwienienie skóry.
- Stan Serca odzwierciedla język, a szczególnie koniuszek języka, wrodzony niedobór to długa płytka rysa w osi symetrii języka.

2.5.1. WZORCE PATOLOGII SERCA

- Niedobór Qi Serca
- Niedobór Yang Serca
- Zastój Krwi Serca
- Niedobór Krwi Serca
- Niedobór Yin Serca
- Ogień Serca
- Zimny Śluz w kanałach Serca
- Gorący Śluz w Kanałach Serca



ZAINWESTUJ W ZDROWIE!

Wykup dostęp do naszego webinaru i uzyskaj dostęp do pełnego, 33-stronicowego materiału!

W materiałach znajdziesz jeszcze takie informacje, jak:

- rodzaje dolegliwości związanych z osłabieniem pracy układu krążenia wraz **ze strategią działania i zaleceniami**,
- **podstawowe zalecenia żywieniowe dla wsparcia układu krążenia**,
- **kuracja oczyszczająca złogi miażdżycowe wg dr Paulinga**,
- **przykładowe przepisy:**
 - nalewka wzmacniająca Krew,
 - mieszanka na Zastój Krwi,
 - potrawa wzmacniająca Serce,
 - Congee z nasionami lotosu wzmacniająca Serce,
 - zupa buraczkowa,
 - zupa z kurczaka wzmacniająca Krew,
- **tabele produktów spożywczych z oznaczeniami smaków, termiki i działaniem.**

Nazwa	Smak	Termika	Działanie
Amarant	sł, lekko g	n	przekształca Śluz
Gryka	g	og	wspomaga trawienie, przekształca Wilgoć
Jęczmień	sł	och	wzmacnia Śledzionę, chłodzi Pęcherz, moczopędny