

BUDOWANIE KRWI NATURALNY SPOSÓB NA ANEMIĘ



Magdalena Lubiewska

Dietetyk, Terapeuta TCM, Akupunktura

SPIS TREŚCI:

CEL WYKŁADU	4
PLAN WYKŁADU	4
1. SKŁAD I FUNKCJE KRWI W ROZUMIENIU MEDYCYNY ZACHODNIEJ	5
1.1. KREW	5
1.2. OSOCZE	5
1.3. KOMÓRKI, STANOWIĄCE 40-50% OBJĘTOŚCI CAŁKOWITEJ KRWI	6
1.4. KREW	6
1.5. KREW PEŁNI W ORGANIZMIE SZEREG KLUCZOWYCH FUNKCJI	7
1.6. PROCENTOWY UDZIAŁ GRUP KRWI W NASZEJ POPULACJI	7
2. PRZYCZYNY NIEDOKRWISTOŚCI W CIELE Z PERSPEKTYWY MEDYCYNY WSCHODU I ZACHODU	8
2.1. CO NAZYWAMY NIEDOKRWISTOŚCIĄ, CZYLI ANEMIAJĄ?	8
2.2. POWODY NIEDOKRWISTOŚCI	8
2.3. SYMPTOMY ANEMII	9
3. OBJAWY NIEDOBORU XUE WEDŁUG MEDYCYNY CHIŃSKIEJ	10
3.1. XUE – KREW	10
3.2. OBJAWY NIEDOBORU KRWI	10
3.3. PRZYCZYNY NIEDOBORU XUE	11
4. PODSTAWOWE ZALECENIA ŻYWIENIOWE, ZIOŁOWE ORAZ INNE SKUTECZNE DZIAŁANIA TERAPEUTYCZNE WZMACNIAJĄCE I BUDUJĄCE KREW	11
4.1. ZALECENIA DIETETYCZNE	11
4.1.1. SMAKI I ICH POŁĄCZENIA Z NARZĄDAMI	12
4.1.2. PIĘĆ SMAKÓW I ICH DZIAŁANIE	12
4.1.3. KIERUNEK DZIAŁANIA POSZCZEGÓLNYCH SMAKÓW	13
4.2. PRODUKTY ZALECANE	13
4.2.1. BURAKI KISZONE	14
4.3. POŻYWIENIE WZMACNIAJĄCE XUE	15
4.4. PRODUKTY BOGATE W ŻELAZO	15
4.4.1. PRZYCZYNY NIEDOBORU ŻELAZA	16
4.5. ZALECANE METODY GOTOWANIA	16

BUDOWANIE KRWI NATURALNY SPOSÓB NA ANEMIE

4.6. ZUPA MOCY	17
4.7. MARCHEW HE LUO BO	17
4.8. OWOC KOLCOWOJU - GOU QI	17
4.9. DAKTYLE - DA ZAO	18
4.10. WINO WZMACNIAJĄCE KREW	18
4.11. KORZEŃ ARCYDZIĘGLA CHIŃSKIEGO - DANG GUI	19
4.12. KORZEŃ RDESTU WIELOKWIATOWEGO - HE SHOU WU	19
4.13. CHLORELLA/SPIRULINA	20
4.14. TRAWA PSZENICZNA	20
4.15. MELASA	21
4.16. KORZEŃ MACA	21
4.17. POKRZYWA	21
4.18. PIERZGA PSZCZELA	22
4.19. MLECZKO PSZCZELE	22
4.20. ZALECENIA MEDYCyny CHIŃSKIEJ	22
4.21. ZEGAR OBIEGU ENERGII	23
PRZEPISY NA WZMOCNIENIE KRWI	24
TABELE PRODUKTÓW SPOŻYWCZYCH	27

CEL WYKŁADU

- Przedstawienie sposobów wzmocnienia Krwi za pomocą żywienia oraz stylu życia.
- Wyszczególnienie produktów żywnościowych stosowanych w leczniczej dietetyce chińskiej oraz klasycznej wspierających budowanie Krwi.
- Wskazanie najważniejszych ziół oraz suplementów przydatnych w terapii.

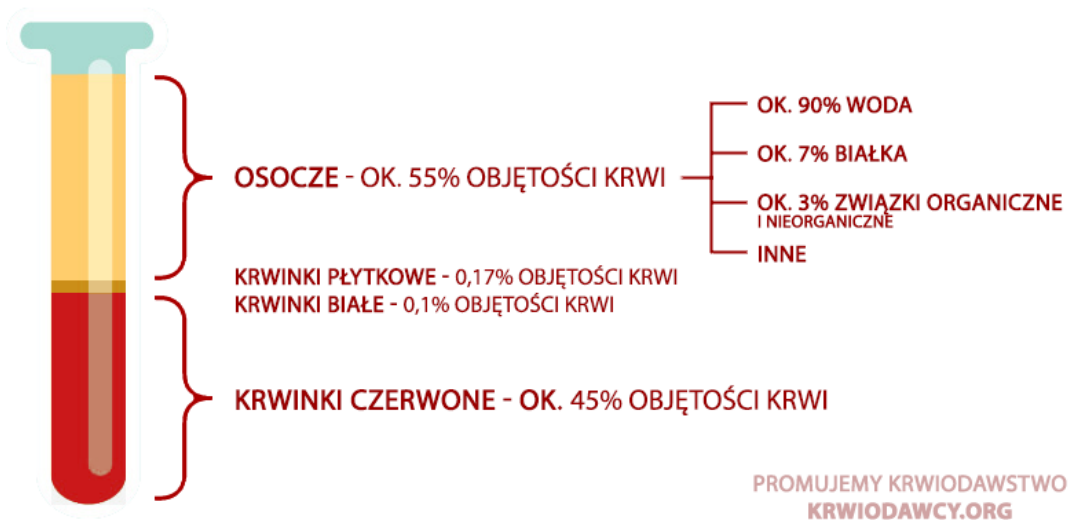
PLAN WYKŁADU

- Skład i funkcje krwi w rozumieniu medycyny zachodniej.
- Przyczyny niedokrwistości w ciele z perspektywy medycyny wschodu i zachodu.
- Objawy niedoboru Xue według medycyny chińskiej.
- Podstawowe zalecenia żywieniowe, ziołowe oraz inne skuteczne działania terapeutyczne wzmacniające oraz budujące Krew.

1. SKŁAD I FUNKCJE KRWI W ROZUMIENIU MEDYCYNY ZACHODNIEJ

1.1. KREW

- Krew jest tkanką płynną, krążącą w naczyniach.
- Składa się z komórek i z osocza.
- Osocze stanowi część płynną krwi.



Źródło net

1.2. OSOCZE

- Płynna część krwi.
- Składa się z wody, w której rozpuszczone są białka (65-80 g/l), a także elektrolity, składniki odżywcze, produkty przemiany materii.

Białka osocza pełnią w organizmie szereg ważnych funkcji, np.:

- transportują różne substancje,
- biorą udział w reakcjach odpornościowych,
- biorą udział w procesach krzepnięcia.

1.3. KOMÓRKI, STANOWIĄCE 40-50% OBJĘTOŚCI CAŁKOWITEJ KRWI

Eryocyty to krwinki czerwone

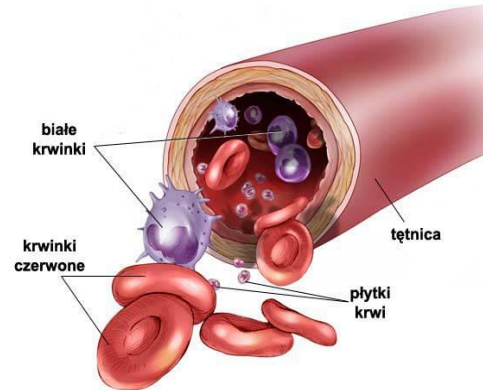
– przenoszą tlen i dwutlenek węgla oraz dbają o równowagę kwasowo – zasadową.

Leukocyty to krwinki białe

– odpowiadają za funkcjonowanie układu odpornościowego.

Trombocyty to krwinki płytkowe

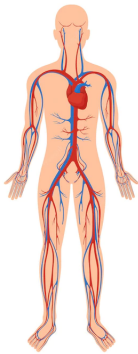
– odpowiedzialne za procesy krzepnięcia krwi.



Źródło net.

1.4. KREW

CIRCULATORY SYSTEM

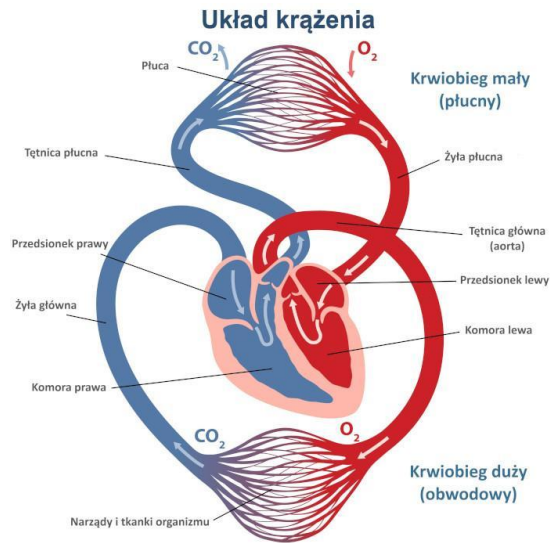


Źródło net.

- Ze względu na rozpraszanie promieni świetlnych przez komórki, krew jest nieprzezroczysta.
- Dzięki hemoglobinie zawartej w erytrocytach ma intensywnie czerwony kolor.
- Krew tętnicza ma kolor żywoczerwony – krew natlenowana.
- Krew żylna – ciemnoczerwony – krew która już oddała tlen do komórek ciała.

- Ilość krwi w organizmie dorosłego człowieka to ok. 5,0 – 5,5 litrów.
- Stanowi to około 8% masy ciała.

BUDOWANIE KRWI NATURALNY SPOSÓB NA ANEMIE



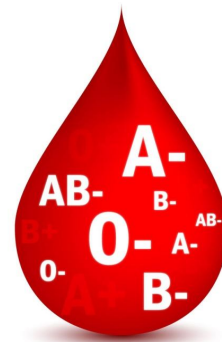
Źródło net.

1.5. KREW PEŁNI W ORGANIZMIE SZEREG KLUCZOWYCH FUNKCJI

- Transportuje tlen i dwutlenek węgla między układem oddechowym i tkankami.
- Transportuje substancje pokarmowe.
- Transportuje produkty przemiany materii.
- Transportuje hormony.
- Bierze udział w procesach krzepnięcia.
- Bierze udział w procesach obronnych organizmu.
- Reguluje temperaturę ciała.
- Bierze udział w gospodarce białkami, elektrolitami, lipidami oraz utrzymaniu prawidłowej wartości pH.

1.6. PROCENTOWY UDZIAŁ GRUP KRWI W NASZEJ POPULACJI

- 1% AB Rh-
- 7% AB Rh+
- 2% B Rh-
- 15% B Rh+
- 6% O Rh-
- 31% O Rh+
- 6% A Rh-
- 32% A Rh+



Źródło net.

2. PRZYCZYNY NIEDOKRWISTOŚCI W CIELE Z PERSPEKTYWY MEDYCyny Wschodu i Zachodu

2.1. CO NAZYWAMY NIEDOKRWISTOŚCIĄ, CZYLI ANEMIAĄ?

- Zmniejszenie stężenia hemoglobiny i najczęściej liczby krwinek czerwonych poniżej wartości referencyjnych nazywane jest niedokrwistością, czyli anemią.
- Prawidłowa liczba krwinek czerwonych wynosi od 4 do 6 mln w 1 mm³ krwi, co odpowiada stężeniu hemoglobiny 12 - 16 g w 100 ml.
- Obniżenie poziomu hemoglobiny jest na ogół spowodowane niedokrwistością lub przewodnieniem organizmu.
- Zwiększone stężenie hemoglobiny obserwuje się w nadkrwistościach i w zaburzeniach gospodarki wodno-elektrolitowej np. przy odwodnieniu.

Normy HBG

- **kobiety:** 11,5 - 16,0 g/dl (7,2 - 10,0 mmol/l)
- **mężczyźni:** 12,5 - 18,0 g/dl (7,8 - 11,3 mmol/l)

2.2. POWODY NIEDOKRWISTOŚCI

Niedokrwistość pokrwotoczna - występuje jako następstwo przewlekłej lub nagłej utraty krwi z łożyska naczyniowego w wyniku krwotoku wewnętrznego lub zewnętrznego.

- Intensywne krwotoki bezwzględnie wymagają pilnej interwencji chirurgicznej, a co najmniej konsultacji lekarskiej.

Niedokrwistość hemolityczna - powoduje ją nadmierny rozpad, czyli zbyt skrócony czas przeżycia krwinek czerwonych w łożysku naczyniowym.

- Przyczyną mogą być wrodzone wady tych krwinek lub działania różnorodnych jądów bakteryjnych – zwanych hemolizynami, substancji toksycznych, chemicznych i niektórych leków istotnie przyspieszających rozpad krwinek czerwonych.

Niedokrwistość aplastyczna - jej istotą jest wrodzony lub nabyty zanik komórek macierzystych erytrocytów w szpiku - aplazja szpiku, co znacznie upośledza wytwarzanie i odnawianie krwinek czerwonych, zmniejsza też liczbę płytek krwi, a w efekcie prowadzi do ubogokomórkowej postaci szpiku kostnego.

- W konsekwencji tych zmian pojawia się dramatyczne zmniejszenie odporności organizmu na wszelkie zakażenia i skłonność do owrzodzeń na migdałkach i błonie śluzowej jamy ustnej.
- Ze względu na brak lub zanik komórek macierzystych szpiku kostnego jest to choroba bardzo oporna na leczenie.

Niedokrwistość z niedoboru czynników krwiotwórczych, takich jak:

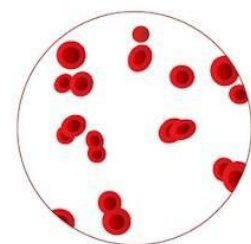
- Fe żelazo,
- witamina B12,
- kwas foliowy,
- witamina C,
- miedź,
- mangan,
- kobalt.

2.3. SYMPTOMY ANEMII

- bladość,
- zmęczenie,
- zawroty głowy,
- omdlenia,
- słabość mięśni,
- uczucie zimna,
- palpacje,
- przyspieszony rytm serca,
- brak tchu,
- ból w klatce piersiowej.



NORMA



ANEMIA

Źródło net.

ZAINWESTUJ W ZDROWIE!

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

W materiałach znajdziesz jeszcze takie informacje, jak:

- **Krew (Xue) w rozumieniu Medycyny Chińskiej** - przyczyny i objawy niedoboru Krwi,
- **zalecenia dietetyczne i ziołowe wzmacniające oraz budujące Krew:**
 - zalecane produkty,
 - pożywienie wzmacniające Krew,
 - produkty bogate w żelazo (i przyczyny niedoboru żelaza),
 - zalecane metody gotowania,
 - dodatki do gotowania wzmacniające Krew,
- **Pięć Smaków** - ich połączenia z narządami, działanie i kierunek działania,
- **przykładowe przepisy na wzmocnienie Krwi:**
 - buraki kiszzone,
 - zupa mocy,
 - barszcz ukraiński z fasolą,
 - kopytka szpinakowe/buraczane,
 - wątróbka z pieczonymi ziemniakami,
 - krem z daktyli,
 - kompot,
 - żółtka z winem wytrawnym,
- **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