



Gesundheits-Newsletter für Ihr Blut & Ihre Blutgefäße Teil 2

Im Laufe unseres Lebens unterliegen unsere Blutbahnen degenerativen Prozessen, die häufige Ursache für Herzinfarkte oder Schlaganfälle sind. Häufig äußert sich das zunächst durch Bluthochdruck und Durchblutungsstörungen, die zu chronischer Erschöpfung führen können.

Unser Blut transportiert alle wichtigen Vitamine und Mineralstoffe zu unseren Organen und sollte daher so gut wie möglich fließen können und aufnahmefähig bzw. von Schadstoffen gereinigt sein. Dabei ist es auch besonders wichtig, Entzündungsprozessen im Körper so gut wie möglich vorzubeugen und deren Ausbreitung durch die Blutbahnen zu vermeiden und zu regulieren.

Wir haben einige Gesundheits- Ratschläge für Sie, wie Sie Ihre Blutbahnen und Ihren Blutfluss optimal unterstützen können und auf was Sie dabei achten sollten.

1. Unsere Nahrung hat einen großen Einfluss auf unser Blut und unsere Blutbahnen

Viele Nahrungsmittel fördern nach der chinesischen Medizin die Blutzirkulation und lösen Stauungen von Blut. Sie reduzieren auch Schwellungen und reduzieren somit Schmerzen. **Hirse, Mais, Algen...** lösen nach TCM Schleim auf in den Gefäßen, das heißt, sie beugen Arteriosklerose vor.

Andere Nahrungsmittel helfen dabei, das schlechte Cholesterin zu senken: **Reis, Roggen, Kichererbsen, Artischocke, Avocado, Erbsen...**

Einige haben eine leicht blutverdünnende Wirkung: **alle Speisepilze, Kohlrabi...**

Andere fördern die Blutzirkulation: **Sojabohnen, Fenchel, Frühlingszwiebeln, Rotkohl** oder haben eine blutreinigende Wirkung wie: **Gurke und Mangold (Krautsiel).**

- Vermeiden Sie gehärtete (erhitzte) und tierische Fette aus "rotem Fleisch" und essen Sie dafür mehr kaltgepresste **pflanzliche Öle und Fisch (Omega 3 & 6).**

- **Alpha- Linolen- Säure** hat ebenfalls einen entzündungshemmenden Effekt. Sie kommt vor allem in **Leinöl, Rapsöl, Weizenkeimöl und Walnussöl** vor.
- **Dihomo- gamma- Linolsäure** hat ebenfalls eine entzündungshemmende Wirkung. Sie ist enthalten in **Nachtkerzenöl, Johannisbeeröl und Borretschöl**. Die erforderliche Dosis beträgt 2- 3 g täglich.
- **Vitamin E** ist in der Lage, die Entstehung von entzündungsfördernden Substanzen durch verschiedene Stoffwechselfvorgänge zu reduzieren. Folgende Nahrungsmittel sind besonders reich an Vitamin E: **Sonnenblumenöl, Walnussöl, Sojaöl, Maiskeimöl**.
- Der **Heilpilz Auricularia** (*auch bei uns erhältlich!*) hat eine besonders entgiftende Wirkung auf unser Blut und unsere Blutbahnen. Er hat eine durchblutungsfördernde, antientzündliche Wirkung, wirkt gegen Arteriosklerose und wirkt so als Herzinfarktprophylaxe! Mit seiner durchblutungsfördernden Wirkung hilft er auch bei Prostataerkrankungen.

2. Bewegung ist ein großer Faktor für elastische Blutbahnen und für einen guten Blutfluss

- **Bewegen Sie sich bewusst jeden Tag für ca. 10-15 Minuten in regelmäßigen Abständen durch den Tag hindurch**, um Ihren Körper zu dehnen und elastisch zu halten. Sie brauchen sich dabei nicht großartig anstrengen, sondern einfach sanfte Dehn- und Streckübungen machen. Dazu empfehlen wir z.B. **leichte Yogaübungen, die 5 Tibeter, Qi-Gong** oder einfach mit einem **Gymnastikball**. Auch bewusste **Atemübungen** haben eine positive Wirkung auf den Blutfluss und die Entgiftung.
- Sie können sich auch einen **Needle-Roller**, eine **Faszienrolle** und/oder ein **Vibrations-Massagegerät** holen, damit Sie damit Ihre Durchblutung regelmäßig anregen können.

Und ein besonders effektiver Tipp zum Schluss für Sie:

Trinken Sie jeden Tag den Saft einer frisch gepressten Zitrone mit Wasser verdünnt.

Dies reinigt und entgiftet das Blut und hilft dabei, Schleim und Steine aufzulösen. Auch bei Halsweh, Erkältung, Infektionskrankheiten und sogar bei Schlafstörungen kann dieser Zitronensaft Ihnen sehr helfen. Auch für Schwangere ist dies zur Beruhigung des Fötus im Mutterbauch zu empfehlen!

Damit die Zähne nicht angegriffen werden, ist es ideal, am Morgen eine Zitrone auszupressen und den Saft in eine Flasche mit einem Liter Wasser zu füllen und über den Tag hindurch zu trinken.

Wir hoffen, dass Sie sich gut um Ihr Blut und Ihre Blutbahnen kümmern und sich einige von unseren Ratschlägen zu Herzen nehmen. Für weitere Beratung stehen wir Ihnen in unserer Praxis gerne zur Verfügung! Besuchen Sie uns einfach auf www.tcmundnaturheilkunde.com oder [buchen Sie hier direkt einen Termin bei uns.](#)

Herzliche Grüße,

Ihre Gisela Bucher
& Steven Miloradovic



www.tcmundnaturheilkunde.com