

Jak snížit vysoký tlak bez léků



Martina Rubínová

Jak čelit nástrahám civilizačních srdečně cévních
onemocnění

Poradce pro výživu
www.MartinaRubinova.cz
Jičín

martina.rubinova@seznam.cz

Vysoký tlak – tichý zabiják

Tak by se také mohl jmenovat tento stručný e-book. Také by takový název mohla nést nějaká detektivka, kde na konci vrah je zahradník. Ale dočtete se o tvrdé realitě současného životního stylu naší populace. Bohužel, je pravda, že hypertenze - vysoký tlak a jeho příbuzné srdečně cévní nemoci jsou příčinou až 50 % všech úmrtí západního světa. Protože je to onemocnění opravdu zákeřné a těžko odhalitelné v jeho začátku, proto si vysloužilo přezdívku „Tichý zabiják“.

Více než 17 milionů úmrtí ročně na celém světě a téměř 54 tisíc v České republice – to je skóre, kterým se do černých statistik zapisují onemocnění srdečně cévního systému. V Evropě toto číslo znamená jedno úmrtí na infarkt myokardu za minutu a jednu koronární příhodu každých 26 sekund. Je to daň za náš styl života – nestřídmost v jídle, pití i kouření a také málo pohybu. Zatím, co v roce 1990 byl průměrný věk pro výskyt infarktu 63 let, dnes o 22 let později klesl tento průměrný věk na 41 let.

To opravdu nejsou hezká čísla, že ne? Opravdu by to už stálo za zamyšlení. Nechtělo by asi něco změnit? Je to tak jednoduché – stačí zařadit pár jednoduchých pravidel, jejichž zařazením do každodenního hektického života můžeme těmto i jiným nemocem předcházet. Je totiž prokázáno, že 80 % všech nemocí pochází ze špatného stravování a nezdravého životního stylu.

OSLABENÍ KARDIOVASKULÁRNÍHO SYSTÉMU – jak se projevuje

Příznaky srdečních onemocnění

- **bolest na hrudníku:** u chronické formy angíny pectoris se objevují bolesti po námaze za hrudní kostí, hrudníku, rameni a horní končetině (nejčastěji levé). Dalším spouštěčem může být chlad, emoce, přejedení. U akutní formy srdečního infarktu je šokující déletrvající bolest na stejných místech.
 - **poruchy rytmu:** vznikají v různých částech srdečního systému a projevují se nepravidelnostmi - zpomalením nebo zrychlením (tachykardií) srdečního rytmu
 - **dušnost:** zprvu pouze při větší zátěži, postupně i při minimální zátěži, nakonec i klidová
 - **otoky (edémy):** při selhávání srdce pravého - otoky na dolních končetinách, levého - plicní otok,
 - **cyanóza:** namodralá kůže a sliznice vzniklá při nedostatečném sycení krve v plicích, při míšení tepenné a žilní krve, při městnání v žilním oběhu
6. **kašel:** spojený s plicním edémem a s vykašláváním růžové pěny.

Příznaky cévních onemocnění

- snížený krevní tlak - šok, mdloba
- zvýšený krevní tlak
- bolest a poruchy citlivosti (uzávěr cévy, neprůchodnost cévy)
- otoky
- barevné a tepelné změny kůže - záněty, tepenné uzávěry
- poruchy výživy tkáně - nedostatečné prokrvení z různých příčin vedoucí např. k bércovému vředu či ke gangréně části končetiny.

Většina onemocnění srdečně cévního systému se vyskytuje spíše v dospělém věku. Po 50. roce života počet případů oběhových onemocnění narůstá. Ženy jsou v produktivním věku chráněné ženskými pohlavními hormony (estrogeny). V klimakteriu tento ochranný efekt mizí.

Mezi kardiovaskulární onemocnění patří:

- Hypertenze – vysoký tlak
- Ischemická choroba srdeční
- Infarkt myokardu
- Angína pectoris
- Srdeční arytmie
- Cévní mozkové příhody
- Vysoký cholesterol
- Ischemická choroba dolních končetin
- Záněty žil – trombóza

HYPERTENZE

Normální tlak krve je 120/80. Hypertenze je onemocnění, které se vyskytuje u dospělých při opakovaném měření tlaku nad 140/90 torů. Čísla udávají sílu, kterou vyvíjí krev při průchodu tepny a žilami. Hypertenzi rozeznáváme primární (95%) a sekundární (cukrovka, onemocnění ledvin, žláz s vnitřní sekrecí....)

Hypertenze se projevuje bolestmi hlavy, bolestmi v hrudníku nebo úzkostí, objevuje se časté krvácení z nosu. Při dlouhodobě neléčeném vysokém krevním tlaku jsou vnitřní stěny tepen velmi namáhané. Tepny ztrácejí elasticitu, jejich vnitřní průměr se zužuje. Následkem toho je, že srdce musí vynaložit více úsilí k přečerpávání krve, a to vede k jeho pozdějšímu poškození. Pokud lékař naměří pacientovi vysoký tlak, předepíše léky snižující krevní tlak a léky na ředění krve.

Bohužel, takto se léčí důsledek, ne příčina. Takže my se zaměříme na nápravu změnou životního stylu a úpravou jídelníčku - snížení příjmu soli,

kontrolu hmotnosti, omezení alkoholu, omezení živočišných tuků, výběr správných tuků.....

Další změnou v režimu je zařazení pohybové aktivity. Vytrvalostní cvičení krevní tlak krátkodobě zvyšuje, ale dlouhodobě snižuje.

ANGÍNA PEKTORIS

Srdeční sval potřebuje pro svoji práci nutně kyslík. Bez přiměřené dodávky kyslíku není srdeční sval schopen v dostatečné míře se stahovat a pumpovat krev do celého těla. Při částečném zúžení věnčitých tepen nepřitéká do srdce dostatečné množství krve a srdeční sval není dostatečně zásoben kyslíkem. Zejména při námaze tak dochází k nepoměru mezi potřebou a dodávkou kyslíku, a to se projeví jako ostrá bolest - nejčastěji za hrudní kostí, může vystřelovat do paží a ramen.

INFARKT MYOKARDU

Jedná se o akutní formu angíny pectoris. Příznaky infarktu jsou podobné jako u angíny pectoris - jen bolest je pronikavější, trvá déle a nezávisí na pohybu či dýchání. Při závažnějším nedostatku kyslíku dochází k poškození buněk srdce a mnohé z nich začínají odumírat. Toto odumírání srdeční tkáně se nazývá **srdeční infarkt neboli infarkt myokardu**.

ARYTMIE

Někdy se projeví po prodělaném srdečním onemocnění i po problémech se štítnou žlázou a ledvinami. Jsou známé případy, kdy arytmií způsobí užívání některých léků, častými příčinami mohou být i nedostatek draslíku nebo hořčíku ve stravě, vysoké dávky kofeinu, alkoholu popř. silný stres. Mezi nejčastější příznaky tohoto onemocnění patří bušení srdce, pocit dušnosti nebo kratšího dechu, pocit tlaku a pálivé bolesti na hrudi, točení hlavy nebo závratě.

CÉVNÍ MOZKOVÁ PŘÍHODA

Bývá způsobena krevní sraženinou, která se vytvoří přímo v mozkových cévách nebo v cévách vedoucích do mozku. Stejně jako u onemocnění věnčitých tepen je i u mrtvice nejčastější příčinou zúžení cév pláty nebo prasknutí zesláblé cévy, kdy krev začne prosakovat do mozku.

ISCHEMICKÁ CHOROBA DOLNÍCH NEBO HORNÍCH KONČETIN

Je způsobena zúžením cév v horních nebo dolních končetinách. Jestliže se neléčí, může dojít ke gangréně a ztrátě končetiny, ve většině případů dolní končetiny. Je-li podezření na zúžení tepen, opět je třeba změna životního stylu vedoucí ke snížení vysoké hladiny cholesterolu nebo vysokého krevního tlaku. Někdy je možné zablokované tepny uvolnit tzv. balónkovou angioplastikou, nebo chirurgickým voperováním by-passu (přemostění náhradní cévou).

CHOLESTEROL

Cholesterol je látka, která pomáhá tělu zpracovávat tuky. Je součástí téměř všech tuků a je důležitý pro tvorbu hormonů. Dobrá zpráva je, že nedostatek cholesterolu našemu tělu nezhrozí, dovede si ho totiž vyrobit samo.

Existují 2 druhy cholesterolu – **LDL** (špatný – přináší cholesterol k orgánům) a **HDL** (dobrý – odvádí tuky z orgánů). Stravou ho tělo získává z živočišné stravy. Pokud je cholesterolu hodně, dochází k jeho usazování, začne oxidovat a usazovat se v podobě sklerotických plátů v našich tepnách a jsme zase zpátky u infarktu nebo u mozkové příhody. S nadbytkem špatného LDL cholesterolu si tělo neumí poradit. Velkým problémem je, že poruchy metabolismu tuků nebolí.

Další dobrou zprávou je, že i snížení špatného cholesterolu je možné úpravou jídelníčku a dodáváním antioxidantů.

ZÁNĚTY ŽIL – TROMBÓZA

Dojde-li ke zpomalení krevního toku v žilách nebo k poškození žilní stěny nebo se z nějakého důvodu začne krev v žilách srážet, dochází k zánětům žil. Rozlišujeme dva typy této nemoci. Buď jsou postiženy pouze povrchové žíly, nebo mnohem závažnější je, když se v hlubokých žilách dolních končetin začne krev srážet. Vzniká městek, v jehož okolí se vytvoří zánět. Tato nemoc se nazývá trombóza hlubokých žil a její komplikací může být až plicní embolie.

Klasická léčba je postavena na lécích, které ředí krev – heparin apod. **Opět dobrá zpráva – krev lze ředit i jinak než léky – úpravou stravy, ve které je hodně omega3 mastných kyselin – doplňky stravy s obsahem rybího tuku a zařazením mořských ryb do jídelníčku.**

Příčiny vzniku srdečně cévních nemocí

- Stres
- Kouření (i pasivní)
- Špatně poskládaný jídelníček
 - ✓ **Přejídání se** – hodně energie přijímané stravou – zátěž pro organismus
 - ✓ **Nadměrná konzumace masa**-při trávení vznikají dusíkaté odpadní látky
 - ✓ **Nedostatek čerstvého ovoce a zeleniny**
 - ✓ **Nadbytek živočišných tuků** – hodně tučných a smažených jídel
 - ✓ **Nadměrná konzumace bílkovin z mléčných výrobků**
 - ✓ **Hodně sladkostí** (tatranky, sladké tyčinky...)
 - ✓ **Nadměrné solení** (mnoho uzenin a tavených sýrů)
- Nedostatek pohybu
- Vysoký cholesterol
- Nadváha
- Cukrovka
- Nadměrná konzumace alkoholu

Co pro sebe můžeme udělat my sami?

Druhá polovina tohoto povídání bude o tom, jak těmto zákeřným civilizačním nemocem předcházet nebo i změnou životního stylu se začít uzdravovat. Vůbec to není složité. Zaměříme se na oblast skladby jídelníčku a na důležitost pohybové aktivity.

JSME TO, CO JÍME....

Lidé by žili mnohem déle, kdyby se nepřejídali!!

Vědecky podložené studie prokázaly, že stravou přijímáme příliš mnoho energie. Buňky v našem těle slouží jako elektrárna, kde se vyrábí energie díky dodané stravě. Přijímáme tyto složky potravy:

Makrosložky

- Sacharidy
- Bílkoviny
- Tuky
- Vláknu
- Vodu

Mikrosložky

- Vitaminy
- Minerály
- Fytochemikálie

Čím větší objem stravy (energie) vstoupí do buněk → tím více energie MUSÍ buňky zpracovávat → tím více vzniká odpadních látek = **volných radikálů** – ty tělu škodí. Při dlouhodobém přejídání vzniká oxidační stres. I když máme stravu krásně poskládanou podle všech zásad správné výživy, ale když jí je hodně, vznikají výfukové plyny, které tělu škodí a zatěžují ho. Jako když auto jede stále na plný plyn.

Je zajímavé, že tyto civilizační nemoci se vyskytují jen v západním světě, kde lidé nežijí v souladu s přírodou, žijí hekticky, ve stresu, stravují se ve fast foodech, kde je většina jídel připravována z polotovarů, přetvořených potravin a na velkém množství přepáleného tuku a navíc nemají dostatek pohybu. V Africe a v jiných přírodních národech se tato onemocnění nevyskytují.

CO SNÍ 4 ČLENNÁ RODINA V RŮZNÝCH ČÁSTECH SVĚTA

Evropa:



Amerika:



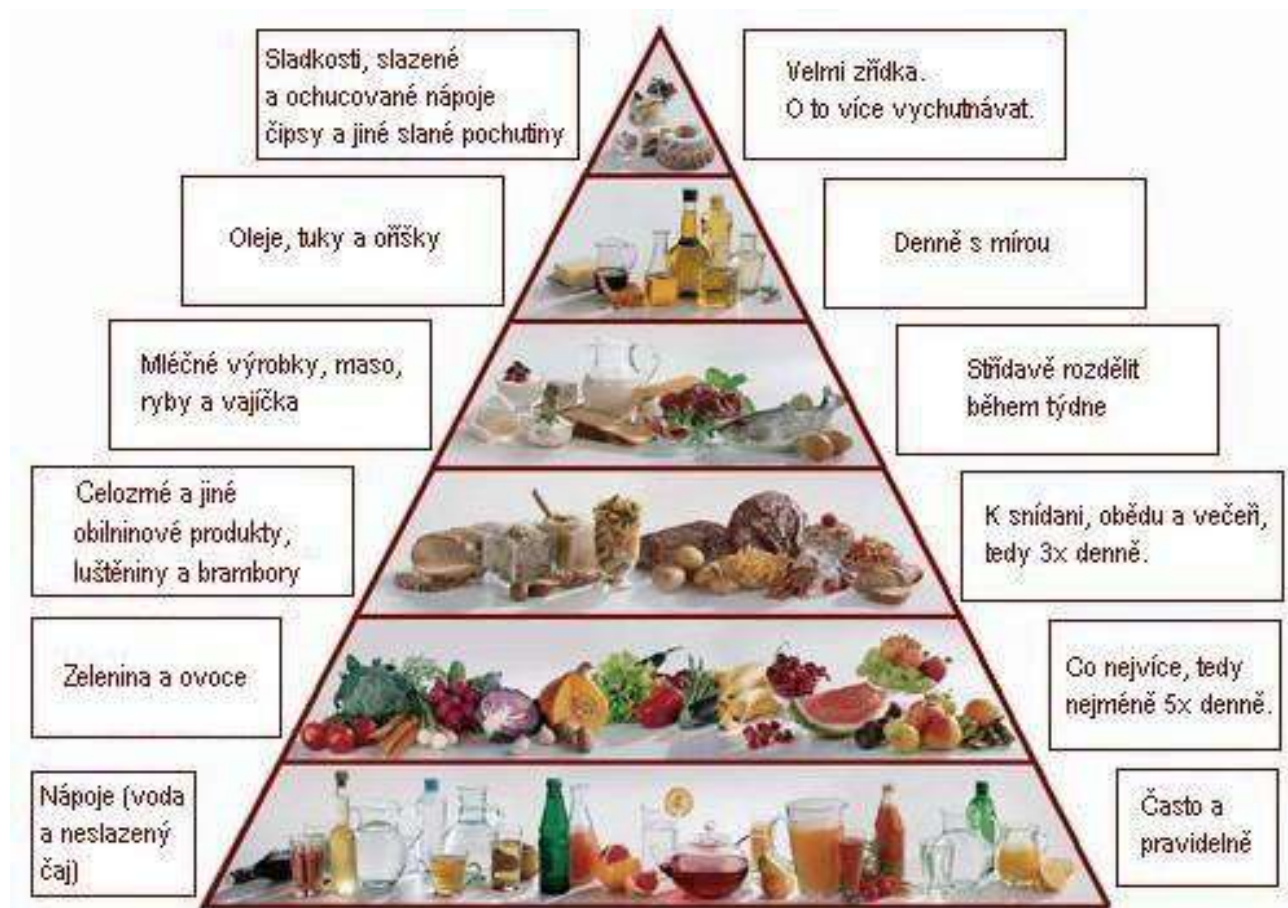
Asie:



Afrika:



Pyramida zdraví



Které potraviny jíme?

Všichni na snímcích jedí tyto skupiny potravin:

Rostliny

- Obiloviny
- Luštěniny
- Ovoce
- Zelenina

Zvířátka

- Maso
- Mléčné výrobky
- Vejce

Základy správného stravování

- Strava by v průběhu dne měla být rozmanitá, vyvážená a **pestrá**.
- **3x denně zařadíme do stravy čerstvou zeleninu (ideálně snídaneň, oběd, večeře) a 1 - 2x denně ovoce.**
- Přibližně polovina konzumované zeleniny v průběhu celého dne by měla být v tepelně upravená.
- Ovoce a zeleninu není dobré konzumovat společně.
- K ovocným svačinkám zařadíme přírodní oříšky a semínka
- Do stravy zařadíme pravidelné používání olejů lisovaných za studena – **olivový, lněný**. Tyto oleje používat na zeleninu – saláty je dobré nechat odležet. Lněný pouze za studena.
- Maximálně **omezíme tuky nasycené - živočišné** (např. zvolíme nízkotučné jogurty místo smetanových, sýry s nižším procentem tuku, maso pouze libové apod.).
- Důležité je omezit konzumaci **sladkostí a bílého pečiva** (džusy, čokolády, tatranky, sušenky – jednoduché cukry). Buď nesladit vůbec, nebo alespoň ne cukrem. Ideální – stevia – rostlinné sladidlo.
- Klasické přílohy a pečivo zaměníme za **celozrnné** (celozrnné těstoviny, natural rýže, pečivo z celozrnné mouky).
- Počet menších porcí za den by měl být min 5 – 6 (místo 3 hlavních velkých jídel)

- S večerním jídlem omezíme porci příloh – po 17 hod. již nejíst pečivo. (např. zeleninové saláty s tuňákem, ryba se zeleninou...)
- Mléčné výrobky –(bílé jogurty do 3% tuku) - 2-3x týdně

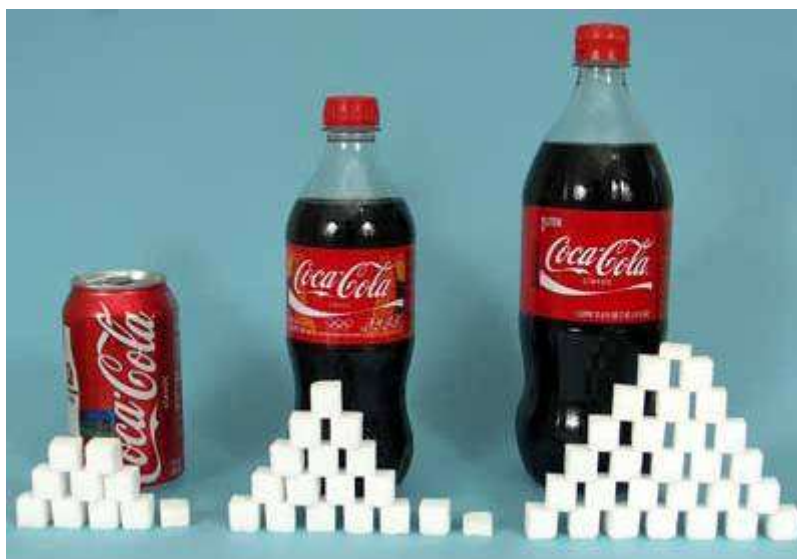
Pitný režim

Kardiakům se nedoporučuje pití sycených vod, protože obsah oxidu uhličitého zvedá bránici a tlačí na oblast hrudní dutiny, po jeho vstřebání pak zvyšuje krevní tlak a srdeční frekvenci.

Takže do pitného režimu nepatří slazené a minerální okysličené vody. Také omezíme příjem ovocných čajů. Základem pitného režimu by měla být **čistá filtrovaná voda, zelené a bylinkové čaje – minimálně 2 - 2,5 l** tekutin.

Jednoduchým pravidlem je pít více, než nám diktuje žízeň. Nedostatek tekutin v těle poznáme podle tmavě zbarvené moči.

Zapamatujme si, že jeden litr průměrného slazeného nápoje obsahuje přibližně 20 kostek cukru!



Musíme počítat s tím, že s takovýmto energetickým příjmem ze slazených nápojů přibývají kilogramy nadváhy, která je také příčinou vysokého tlaku, opravdu snadno.

Jakmile buňky v našem těle nemají dostatek tekutin, zpomalují svou činnost. To znamená, že vše co sníme, se pomalu a hůře zpracovává. Z toho vzniká stav, kdy pomalu omezujeme objem stravy. Jakmile jíme méně, začne se zpomalovat metabolismus. **Toto způsobí mimo jiné i ukládání tukových zásob.**

Protože vše souvisí se vším, tak i přetížení ledvin nedostatečným pitným režimem napomáhá ke zvýšenému krevnímu tlaku.

Potraviny, které nám mohou zachránit život

Antioxidanty

Co jsou antioxidanty?

Jsou to látky, které pomáhají chránit tělo proti **oxidaci** – proti působení kyslíku tím, že likvidují již zmíněné volné radikály. Volné radikály vznikají např. při kouření, při vyšší spotřebě kyslíku při sportu, při stresu, a také jako odpadní látky při metabolismu. **Volné radikály poškozují výstelku v cévách**, což způsobuje výše zmíněné ukládání cholesterolových nánosů. Volné radikály také napadají červené krvinky, které pak mohou tvořit sraženiny, když ucpou cévu, dojde k infarktu.

Kdo chce snížit riziko vzniku aterosklerózy, udělá nejlépe, když **přestane kouřit** a omezí jídla zvyšující hladinu **LDL** (špatného) cholesterolu v krvi – je potřeba omezit především nasycené tuky a potraviny s vysokým obsahem cholesterolu (nezakysané mléčné výrobky, tučná masa, vejce).

Vitamín E – jeho dostatek dokáže zabránit tvorbě krevních sraženin (zabraňuje krevním destičkám v nahromadění). Některé studie tvrdí, že dlouhodobé užívání 400-800 IU přírodního vitamínu E denně může snížit riziko infarktu myokardu o více než **70%**.

Vitamín C - působí v těle jako přírodní chemoterapie. Každý čtvrtý člověk v České republice umírá na **rakovinu**. Nejběžnější formou této choroby je rakovina plic, na druhém místě je co do výskytu zhoubný nádor kůže (pokud se ale podchytí včas, je smrtelný jen vzácně). Rakoviny vznikají poškozením genetického materiálu v buňkách – to může být vyvoláno vnějšími vlivy, jako je záření, virové infekce, chemické látky, kouření, které jsou „bohatým zdrojem“ právě volných radikálů. Imunitní systém, který by měl za normálních okolností zhoubné bujení potlačovat, můžeme posílit pravidelným příjmem různých antioxidačních látek, jako jsou **vitamíny E a C, karoteny, selen**.

Kde všude najdeme důležité antioxidační látky?

Ovoce a zelenina obsahují velké množství těchto sloučenin, ale většina lidí

nekonzumuje dostatek stravy tohoto druhu. Významné procento antioxidantů se ničí při zpracování potravin

Mohou antioxidanty prodloužit život?

Sice se nemůžeme vyhnout procesu stárnutí, ale fyzickému chátrání předejít můžeme – mnoho vnějších znaků stárnutí můžeme zpomalit dodržováním rozumné životosprávy a dostatečným příjmem různých antioxidantů.

Antioxidanty pomohou skutečně prodloužit život, ale především v **kvalitě** než délce. V souvislosti s délkou života bylo například zjištěno, že století lidé mají vyšší hladinu antioxidační kapacity než 70-80-letí.

Věřili byste, že... během 70 let života se v těle vytvoří asi 17 tun volných radikálů?

Lecitin

Lecitin je látkou přírodního původu, je jedním z nejlepších produktů pro snížení hladiny **LDL- (špatného) cholesterolu**. Současně pomáhá upravit **vysoký krevní tlak** a tím předejít vzniku srdeční nebo mozkové příhody. Vedle toho působí i na funkce nervového systému. Bývá nazýván "potravou pro mozek".

Přírodním zdrojem lecitinu jsou nerafinované **rostlinné oleje lisované za studena, ořechy, semena, sójové boby, čočka, melasa, kaviár a žloutky**. Lecitin tvoří **73%** objemu tuků v játrech. Brání tukové degeneraci, cirhóze a nádorům jater.

Lecitin a hubnutí: Lecitin urychluje přeměnu tuků v energii, usazený tuk začne postupně mizet. Lecitin snižuje nadbytečnou hladinu estrogenů u žen (zvýšená hladina estrogenu u žen způsobuje ukládání tuku především na bocích, hýždích a stehnech).

Omega3 mastné kyseliny

Omega-3 nenasycené mastné kyseliny hrají důležitou roli v celé řadě životních procesů v lidském těle. Jsou esenciální, organismus není schopen je sám vytvořit, **musíme je proto přijímat stravou**. Tato nezbytně důležitá skupina tuků, o které je ze zdravotních důvodů stále větší zájem, se nachází jak v rostlinné, tak v živočišné stravě.

Pozor, doplněk stravy Omega3 neužívat společně s léky na ředění krve!!

Účinek omega-3 mastných kyselin:

- ✓ Důležité pro tvorbu **prostaglandinů** (látky podobné hormonům produkovaným v těle, které regulují rozšiřování cév, ovlivňují zánětlivé reakce a další důležité procesy).
- ✓ **Imunita:** Podporují imunitní systém
- ✓ **Srdeční choroby a cholesterol:** - ovlivňují metabolismus LDL cholesterolu a hladinu triglyceridů, snižují riziko tvorby **krevních sraženin** => snižují riziko kornatění tepen, snižují rizika **aterosklerotických** onemocnění (snížit riziko primárního infarktu o 70% tím, že snižují ucpávání cév, strava bohatá na omega 3 může snížit riziko druhého infarktu o 30%).
- ✓ **Krevní tlak:** - ovlivňují snížení krevního tlaku
- Omega 3 mají schopnost **zpomalovat koagulaci** krve, která může vést až ke vzniku krevních sraženin a mrtvici.
- ✓ **Diabetes:** Omega 3 mají pozitivní účinky na místa **receptorů inzulinu v buněčných membránách**. Někteří diabetičtí pacienti jsou schopni ovlivňovat oběhové potíže spojené s nemocí obohacením své stravy o omega 3.
- ✓ **Menstruace:** Omega 3 mohou mít vliv na projevy bolesti, nevolnost a jiné problémy spojené s menstruací.
- ✓ **Mentální onemocnění:** - pomáhají udržovat správné funkce **nervové** soustavy – vliv na některá neurologická onemocnění (**roztroušená skleróza**).

- ✓ **Artritida:** Omega-3 mají významné **protizánětlivé** účinky –slouží při podpůrné léčbě některých onemocnění (**revmatoidní artritida, Crohnova nemoc, záněty cév, lupénka**).
- ✓ **Vývoj plodu:** Těhotné ženy by měly zvýšit konzumaci omega 3, aby zabezpečily vývoj **mozku** a **očí** plodu (**DHA** je nezbytná pro zrak kojenců)

Zdroje Omega-3:

- **živočišného původu** se nacházejí v **rybách** chladných vod, například v lososech, makrelách, pstruzích a tuňácích.
- **rostlinného původu** jsou obsaženy v oleji ze **lněného semínka** a v **listové zelenině**.

Aby to nebylo až tak jednoduché, jsou nenasycené tuky **prospěšné pouze v cis- formě**, tzn. v **přírodním nezpracovaném stavu**. I šetrně vyrobené oleje zpracováním do margarínů a kuchyňských olejů ztrácejí své zdravé prospěšné vlastnosti. Významná cis-konfigurace se zahřátím, hydrogenací a dalšími zpracovatelskými postupy přeměňuje na **trans-konfiguraci**.

Trans formy tuků **zvyšují propustnost buněčných membrán** a tak umožňují toxinům, aby vnikly do buňky, způsobují deformaci buněk a podílejí se na rozvoji oběhových poruch i rakoviny.

Trans formy tuků zvyšují cholesterol a LDL podobně jako diety s obsahem nasycených tuků.

Čím pevnější tuk, tím více trans formy obsahuje. Pokud na etiketě potraviny v seznamu obsažených látek naleznete slovo "**hydrogenovaný**" či "**částečně hydrogenovaný**", značí to obsah tuků **trans-konfigurace**. Můžete je najít v čokoládách, sušenkách, mražených pokrmech, pečivu...

Proto alarmuji – nekonzumujte žádné rostlinné ztužené margariny typu Rama, Perla, Flora.. i přesto, že reklamy veřejně hlásají pravý opak - zdravé srdce!!!!

Olivový olej

Olivový olej je také jedna z potravin, která nám může pomoci zachránit život. Obsahuje látky, které mohou významně ovlivnit náš **zdravotní stav**. Je prokázáno, že pravidelná konzumace nenasycených mastných kyselin - kyselina olejová, zamezuje vzniku **srdečně cévních chorob**, a také působí preventivně před nádorovými onemocněními. Neobsahuje žádný cholesterol a omega-9 mastné kyseliny umí velmi dobře snižovat hladinu LDL (špatného) cholesterolu. Velký obsah **antioxidantů** (nejvíce vitamín E) také podporuje vitalitu a celkově zvyšuje **antioxidační kapacitu** našeho organismu (likvidace volných radikálů) U dospívajících pravidelné používání olivového oleje pozitivně ovlivňuje **růst a vývoj kostí**.

Česnek

Proč si zaslouží naši pozornost?

- ✓ Česnek a doplňky stravy z česneku **působí jako přírodní antibiotikum**, má silné antibakteriální a protizánětlivé účinky.
- ✓ je účinnou ochranou proti nachlazení, při onemocnění horních cest dýchacích a chronickém zánětu průdušek
- ✓ pomáhá při zahlenění, usnadňuje vykašlávání hlenu z dýchacích cest
- ✓ pomáhá při opakovaných angínách, u bolestí v krku nebo u
- ✓ **pozitivně ovlivňuje krevní oběh, podílí se na snížení hladiny cholesterolu a je vhodnou ochranou proti kornatění cév**
- ✓ pomáhá normalizovat vysoký i nízký krevní tlak
- ✓ zvyšuje vstřebávání vitamínu B, které bývá narušeno zejména po léčbě antibiotiky
- ✓ pomáhá tělu vyloučit přebytky cukru z krve a v některých případech tak umožňuje snížit příjem inzulínu

- ✓ hraje důležitou roli při odstraňování plísní z našeho těla
- ✓ jeho působení se využívá také v boji se škodlivými bakteriemi, které se nacházejí v tlustém střevě, nebo se střevními parazity, jako jsou např. škrkavky a roupy

Koenzym Q10

Je silný antioxidant, který chrání LDL cholesterol před oxidací, která způsobuje neplechu v cévách. Doporučuje se právě při léčení našich známých srdečně cévních onemocněních jako je, vysoký tlak, angina pectoris, srdeční nedostatečnost, cukrovka apod.

Q10 si náš organismus vytváří ze stravy, kde se nejvíce vyskytuje v hovězím mase, v srdci, játrech, ledvinkách, sojovém oleji, sardinkách, makrelách a v burských oříškách. Méně pak v rostlinách - ve špenátu, výhoncích vojtěšky, bramborách, sójových bobech a pšeničných zrnech. Potravou dostáváme denně přibližně 3 - 10 mg Q10.

Pro zajímavost – kdybychom stravou chtěli doplnit 30 mg koenzymu Q10, tomu odpovídá přibližně půl kilogramu sardinek, kilogram hovězího, nebo přes kilogram burských oříšků.

Pozor, doplněk stravy Koenzym Q10 neužívat společně s léky na ředění krve!!

Minerály

Minerály v těle mají spolu s vitaminy nezastupitelný význam. Pomáhají neutralizovat kyseliny v těle. Je ale třeba mít je ve správném poměru s jejich antagonisty – protihráči.

Vápník + hořčík

Vápník je základní součástí kostí a zubů a je nezbytný pro **správnou srážlivost krve**.

Pokud jíme hodně **mléčných výrobků**, které jsou bohatým zdrojem vápníku, ale zároveň máme málo hořčíku, tak se tento vápník nemůže vstřebat a paradoxně, když není v krvi dostatek vápníku k zajištění základních funkcí, vezme si jej organismus z kostí a tím vzniká osteoporóza – řidnutí kostí.

Protihráčem vápníku v těle je **hořčík**. Hořčík je důležitý pro tvorbu energie, hraje důležitou roli při nervových funkcích a svalové relaxaci, je důležitým prvkem při tvorbě kostí a zubů. Společně s vápníkem a draslíkem **reguluje srdeční rytmus a krevní srážlivost** a pomáhá při tvorbě a využití inzulínu. Pravidelný a přiměřený příjem hořčíku může pomáhat v prevenci cukrovky II. typu (tj. nezávislé na podávání inzulínu). Hořčík také **uvolňuje svaly**, takže je skvělým doplňkem při sportovní činnosti a chronické únavě.

Kde jej najdeme?

Dobrym zdrojem hořčíku jsou celá zrna, luštěniny, ořechy, pivovarské kvasnice, tmavozelená listová zelenina, kakao, čokoláda, z živočišných zdrojů někteří zástupci mořské fauny (korýši, mekkýši).

Draslík + sodík

Společně s dalšími minerály pomáhá **draslík regulovat srdeční tep** a tlak. Jeho důležitá úloha spočívá také v **udržování množství tekutin** v buňkách. Je

přirozeným diuretikem, takže pomáhá odstraňovat z těla škodlivé látky a zplodiny metabolismu.

Vyšší příjem draslíku v potravě může snížit krevní tlak, i když je jeho hladina v krvi zdánlivě v normálu

Kde jej najdeme?

Sušené meruňky, avokádo, sušené fíky, brambory, červené fazole, banány.

Sodík je protihráčem draslíku a v organismu ovlivňuje hospodaření s vodou. Pokud je sodíku příliš mnoho (ve srovnání s jeho antagonistou – draslíkem), způsobuje jeho přebytek **zadržování vody v těle**. Tím dochází k nechtěnému zvyšování hmotnosti (i přesto, že se nejedná o podkožní tuk, jde váha nahoru – při velkém množství sodíku to může být až několik litrů = kilogramů váhy navíc.

Příjem sodíku je u nás i v dalších vyspělých zemích na mnohem vyšší úrovni (2x-3x) než kolik by odpovídalo potřebám organismu. Z toho pramení problémy, jakými jsou právě vysoký krevní tlak.

Kde jej najdeme?

Uzeniny, pečivo, tvrdé a tavené sýry, instantní polévky, aditiva, některé minerálky....

Bylinky snižující krevní tlak:

Je dobré zařadit i bylinky snižující krevní tlak jakou jsou **jmelí a hloh, nebo medvědí česnek**. Buď jako čaje nebo tinktury přidávat do vody.

- Medvědí česnek - čistí a roztahuje cévy.
- Jmelí – snižuje tlak pomalu a postupně, ne prudce.
- Hloh – snižuje tlak a roztahuje cévy při bušení srdce.

VLIV POHYBOVÉ AKTIVITY

Pravidelná systematická pohybová aktivita vede k optimalizaci srdeční práce, která se projevuje nižší hodnotou srdeční frekvence a krevního tlaku při zatížení. Jsou nižší nároky myokardu na kyslík, ekonomičtější distribuce krve, lepší využití kyslíku, snížení LDL cholesterolu v krvi, tonu sympatiku (oslabuje sklon k intenzivním stresovým reakcím)

Tepová frekvence (TF)

Srdeční (tepová) frekvence je počet stahů srdce za jednu minutu. Můžeme ji měřit na palcové straně zápěstí, na krku. Srdeční frekvence stoupá s fyzickou zátěží. Čím je jedinec zdatnější, tím je jeho reakce TF ekonomičtější. Pokud jsme v **klidu** a nic neděláme, pohybuje se TF mezi **60-75 tepy za minutu**, čím více jsme trénovaní, tím je TF nižší. Na opačném pólu se nachází tzv.

maximální tepová frekvence (MTF)

V praxi se užívá vzorce pro výpočet maximální TF:

$$\text{MTF} = 220 - \text{věk}$$

Formy pohybové aktivity mohou být různorodé. Ideální je chůze, dlouhé procházky v přírodě. Na posílení celého srdečně cévního systému je dobré k chůzi přidat trekové hůlky.

- Cílem je zlepšit výkonnost srdečně cévního systému, uvolnit nosné klouby a zlepšit stereotyp dýchání.
- Pohybová aktivita by měla být především příjemným zážitkem, v žádném případě nesmí působit jako stresor. Zvolte si takové formy pohybu, které vám přinášejí radost a uspokojení.
- Dodržujeme vhodnou intenzitu pohybové aktivity. Potřeba dýchat ústy signalizuje nadměrnou zátěž, stejně jako bolesti ve svalech po výkonu večer či druhý den
- Zátěž zvyšujeme postupně!

- Dodržujte bezpečnost. S každým cvičením ihned přestaňte, jakmile ucítíte bolest na prsou, v pažích, šíji či čelisti, budete dušní, pocítíte hukot v uších či závrať, bude vám nevolno od žaludku, budete mít nepravidelný srdeční tep nebo budete pociťovat značnou bolest ve svalech.
- Pouze pravidelnost a dlouhodobost přinesou výsledek. Nejdříve po 1 měsíci pravidelného tréninku očekávejte zlepšení pohybové kondice.

Závěr

Na závěr bych ráda ještě ráda připomněla že i když bude naše strava pestrá a rozmanitá, v dnešní době komerčního zemědělství, kdy je půda vyčerpaná a hnojená chemickými hnojivy, ovzduší a vody znečištěné, v potravinách, které si nevypěstujeme sami na naší bio zahrádce, není dostatek všech vitamínů a minerálů, je v dnešní době důležité dodávat našemu tělu, aby správně fungovalo, důležité látky formou **doplňků stravy**. V této wellness oblasti se s dodavateli také roztrhl pytel. Prosím, jděte po původu a po kvalitě doplňků stravy.

Přísady – aditiva a éčka, která se v dnešní době hojněji a hojněji přidávají do stále většího množství potravin, také způsobují zanešení našeho organismu cizorodými látkami, které nám neprospívají a způsobují „civilizační choroby“.

Je na nás, na zákaznících, na kupujících, po čem v regále sáhneme a co sníme. Proto, prosím, čtěme etikety na potravinách, a učme se nakupovat kvalitní potraviny. Pokud nikdo nebude kupovat ten chemický brak, díky kterému se Česku přezdívá popelnice Evropy, bude se muset zlepšit kvalita potravin.

I toto závěrečné téma – nakupování nekvalitních potravin - úzce souvisí se vznikem spousty nemocí, nejenom vysokého tlaku a srdečně cévních onemocnění, ale např. alergie, vyrážky, nesnášenlivost některých potravin

Opravdu, až 80 % všech nemocí můžeme přičíst špatnému stravování.

Takže kruh informací se uzavírá a já jen připomenu: JSME TO, CO JÍME!!!