

dr Franziska Rubin



Naturalne metody na silne serce

Neurolog radzi jak samodzielnie,
bezpiecznie i skutecznie leczyć
choroby serca, nadciśnienie
i miażdżycę

vital
GWARANCJA ZDROWIA

Naturalne
metody
na silne
serce

REDAKCJA: Irena Kloskowska
SKŁAD: Krzysztof Remiszewski
PROJEKT OKŁADKI: Aleksandra Lipińska
TŁUMACZENIE: Małgorzata Rzepka

Wydanie I
BIAŁYSTOK 2019
ISBN 978-83-65846-82-2

Tytuł oryginału: *Meine sanfte Medizin für ein starkes Herz:
Herzkrankungen, Bluthochdruck & Arteriosklerose natürlich behandeln*

Copyright © 2017 ZS Verlag GmbH
Kaiserstraße 14 b
D-80801 München

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2018
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część tej publikacji nie może być powielana
ani rozpowszechniana za pomocą urządzeń elektronicznych, mechanicznych,
kopiujących, nagrywających i innych bez pisemnej zgody posiadaczy praw autorskich.

Książka ta zawiera porady i informacje odnoszące się do opieki zdrowotnej. Nie powinny one jednak
zastępować porady lekarza ani diety. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz
o nich, powinieneś skonsultować się z lekarzem zanim rozpoczniesz jakiegokolwiek program poprawy
zdrowia czy leczenia. Dłożono wszelkich starań, aby informacje zaprezentowane w tej książce były
rzetelne i aktualne podczas daty jej publikacji. Wydawca i autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności
za jakiegokolwiek skutki dla zdrowia mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych
w książce metod.



15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
85 662 92 67 – redakcja
85 654 78 06 – sekretariat
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt
85 654 78 35 – www.vitalni24.pl – detal
strona wydawnictwa: www.wydawnictwovital.pl

Więcej informacji znajdziesz na portalu www.odzywianie24.pl

PRINTED IN POLAND

dr Franziska Rubin



Neurolog radzi jak samodzielnie,
bezpiecznie i skutecznie leczyć
choroby serca, nadciśnienie
i miażdżycę

vital
GWARANCJA ZDROWIA

SPIS TREŚCI

| | |
|---|-----|
| Przedmowa | 6 |
| Jak bije serce | 8 |
| Naturalna aktywacja mocy samouzdrawiania ... | 50 |
| Zatrzymanie ataków na naczynia krwionośne ... | 88 |
| Wzmocnienie i ochrona serca | 142 |
| Gotowanie z sercem | 214 |
| Indeks | 264 |
| Wykaz ilustracji | 267 |
| Indeks przepisów | 268 |
| Podziękowanie | 269 |
| Polecana literatura | 270 |
| Adresy | 271 |

PRZEGLĄD WSZYSTKICH TEMATÓW

| | | | |
|---|-----------|--|------------|
| Jak bije serce | 8 | Zatrzymanie ataków na naczynia krwionośne ... | 88 |
| Cudowna fabryka w naszej klatce piersiowej | 10 | Nadciśnienie | 90 |
| Częste choroby serca | 14 | Nadwaga | 102 |
| Test: czy masz tylko „gorszy czas” czy może już depresję? | 18 | Moich 20 najlepszych trików na odchudzanie | 114 |
| Serca kobiet biją inaczej | 19 | Zaburzenia metabolizmu tłuszczów .. | 116 |
| Trucizna dla naszej pompy | 22 | Cukrzyca | 128 |
| 10 moich najlepszych wskazówek, jak rzucić palenie | 27 | Wzmocnienie i ochrona serca | 142 |
| Także pogoda może mieć wpływ na serce | 29 | Miażdżyca | 144 |
| Mały worek dla dużych uczuć | 32 | Choroba tętnic obwodowych | 156 |
| Więcej spokoju i rozluźnienia dla serca | 35 | Choroba niedokrwienności serca | 165 |
| Ruch jest jak lek... .. | 38 | Zespół złamanego serca | 179 |
| Test: jak wydajne jest twoje serce? | 40 | Funkcjonalne dolegliwości sercowe ... | 182 |
| Pożywnie i zdrowe jedzenie | 42 | Niewydolność serca | 189 |
| Naturalna aktywacja mocy samouzdrawiania ... | 50 | Zaburzenia rytmu serca | 201 |
| Wzmocnienie wewnętrznego lekarza .. | 52 | Gotowanie z sercem | 214 |
| Medycyna roślin | 57 | Śniadanie | 216 |
| Hydroterapia | 60 | Obiad | 226 |
| Tradycyjna Medycyna Chińska | 67 | Kolacja | 244 |
| Ajurweda | 72 | Coś słodkiego | 256 |
| Test: jakim typem dosha jesteś? | 73 | | |
| Homeopatia | 79 | | |
| Inne naturalne terapie | 82 | | |

Droga Czytelniczko, Drogi Czytelniku,

Choroba serca uderza nas w sam środek i może być bardzo niebezpieczna. W medycynie zachodniej serce traktowane jest przede wszystkim jako silnik, pompa i zegar systemowy, ale także jako miejsce, w którym rodzą się nasze uczucia. W medycynie dalekowschodniej serce jest także mieszkaniem duszy oraz kontroluje siłę woli, zdolność koncentracji oraz intelekt.

Być może to właśnie dlatego tak intensywnie zajmujemy się chorobami serca, takimi jak zawał, niewydolność czy zaburzenia rytmu serca. Serce mówi nam: nie mogę dalej tak funkcjonować, mam problem.

Oprócz tych niewielu osób, u których choroba jest dziedziczna, to w zdecydowanej większości przypadków serce cierpi z powodu naszego trybu życia. Wiele naszych przyzwyczajęń nie jest zbyt przyjaznych dla naszego serca i sprawia, że jesteśmy bardziej chorzy niż sądzimy.

Możemy zrobić tak wiele!

Przeprowadź przegląd swoich codziennych przyzwyczajęń: co robisz źle i co możesz zmienić? Które produkty spożywcze są szkodliwe, a które powinienś jeść częściej? Jakie emocje szkodzą naszemu sercu i co możesz zrobić, żeby żyć szczęśliwiej? Ile ruchu potrzebuje serce i jak możesz włączyć go

do swojej codzienności bez uczucia przemęczenia?

Jasne, że codzienne życie wiele od nas wymaga, ale jak powinno wyglądać prawidłowe radzenie sobie ze stresem? Co może dać nam inny sposób myślenia, oddychania czy śmiechu?

Wszystkie te kwestie są poruszane w aktualnych badaniach, a niektóre wyniki mogą cię zaskoczyć. Myślałeś może o tym, że jedno jabłko dziennie chroni przed zawałem tak dobrze jak codzienne przyjmowanie tabletek obniżających poziom cholesterolu (statyn)? Czy wiedziałeś, że na ostatnim amerykańskim kongresie kardiologów setki specjalistów omawiało pozytywny wpływ jogi i medytacji?

Łagodna samodzielna pomoc

Szczególnie leży mi na sercu, byś dowiedział się, jakie produkty spożywcze, substancje zdrowotne czy leki z różnych systemów medycznych łagodzą dolegliwości i pozwalają organizmowi zregenerować się lub zupełnie wyleczyć. Będziesz zdziwiony, jak wiele możesz zrobić sam.

Niezależnie od tego, czy już cierpisz na chorobę serca, nadciśnienie lub zaburzenia metabolizmu tłuszczu, albo chcesz zapobiec tym chorobom – skorzystaj z pomysłów i przepisów przedstawionych w kolejnych rozdziałach.



Zostań przy tych, które najbardziej ci odpowiadają. Wiele małych zmian skutkuje jedną ogromną zmianą!

Wszyscy mamy nasze serca w swoich rękach. To olbrzymia szansa na długie i zdrowe życie pełne serdeczności!

Twoja

Joanna Rudnik

Jak bije serce

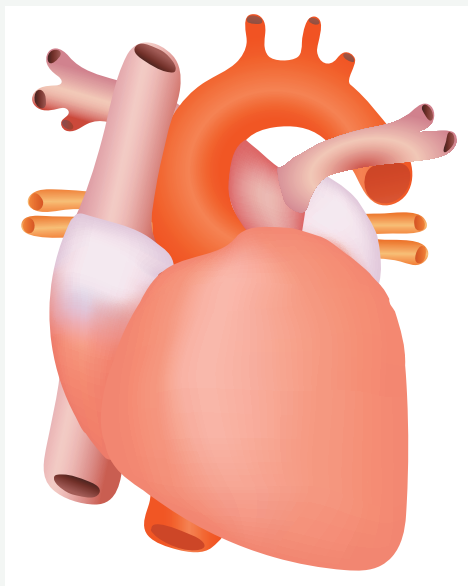
Bije dzień i noc niczym niezawodny zegar. Z każdym uderzeniem serca krew pompowana jest do głównych tętnic, aby dostarczyć organizmowi wszystkie niezbędne substancje. Nasze serce jest jednak czymś więcej niż zwykłą pompą. Dysponuje ono swoim własnym splotem nerwowym, mózgiem sercowym. Podejmuje własne decyzje bez udziału mózgu znajdującego się w głowie. W tym małym woreczku jest też dużo miejsca na wzniosłe uczucia.



Cudowna fabryka w naszej klatce piersiowej

Serce zaczyna bić już w piątym tygodniu ciąży. Serce noworodka ma wielkość orzecha włoskiego, a serce osoby dorosłej jest wielkości jej pięści. Zaopatruje wszystkie naczynia krwionośne w krew poprzez regularne kurczenie się i rozkurczanie, bijąc około 100 tysięcy razy dziennie. Podczas całego życia wykonuje przeciętnie 3,5 miliarda uderzeń.

Serce to mały mięsień. Leży w środku klatki piersiowej i swoim końcem sięga lekko na lewą stronę. Z obu stron otoczone jest płucami, a od spodu opiera się na przeponie. Dzięki świadomemu oddychaniu przeponowemu możemy zatem wspierać swoje serce. W tej książce znajdziesz kilka ćwiczeń oddechowych (patrz: str. 176, 199).



Serce otoczone jest woreczkiem z tkanki łącznej, osierdziem

Nasza „pompa” składa się ze specjalnych mięśni, które można znaleźć tylko tam. Szczególna kombinacja różnych włókien mięśniowych gwarantuje niewiarygodną wydajność tej pompy. Niewyobrażalne 100 tysięcy kilometrów naczyń krwionośnych dorosłego człowieka musi być regularnie zaopatrywane w krew.

Powierzchnia serca pokryta jest cienkimi warstwą zwaną nasierdziem. Serce prawie całkowicie otoczone jest workiem z tkanki łącznej, tak zwanym osierdziem (patrz: grafika po lewej stronie). Niewielką przestrzeń między osierdziem a nasierdziem wypełnia cienka warstwa z surowicy krwi. Umożliwia ona ślizganie się serca w osierdziu podczas procesu pompowania.

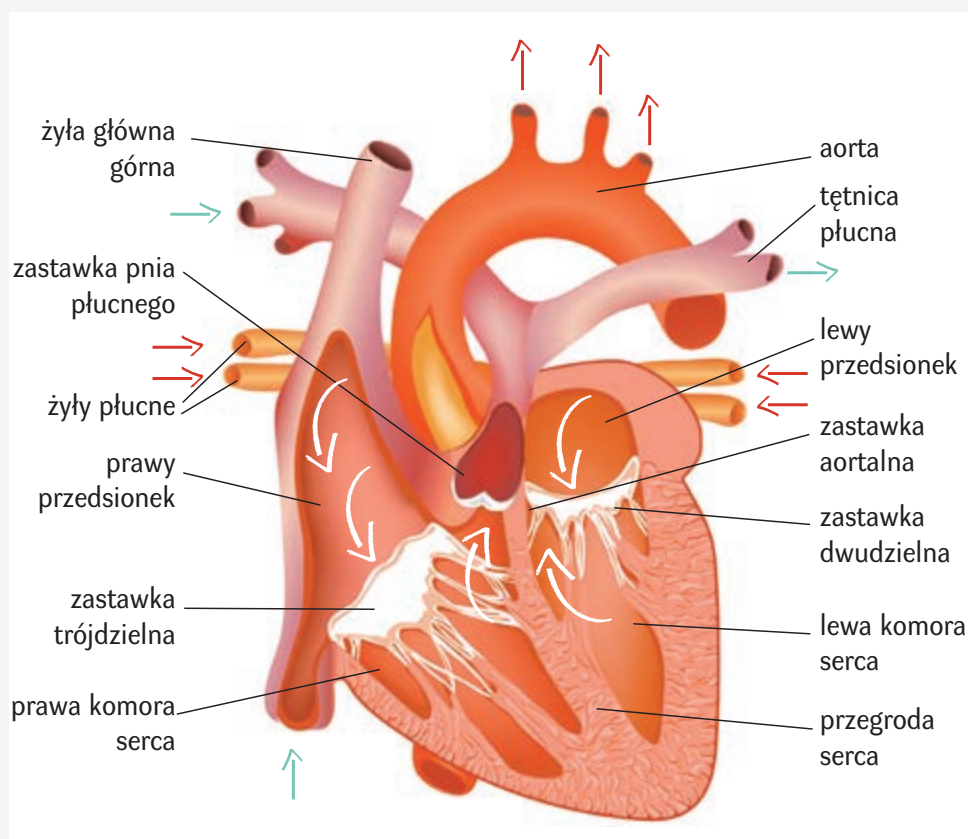
Efektywny system jaskiniowy

Wnętrze naszego serca można wyobrazić sobie jako system jaskiniowy (patrz: grafika po prawej stronie). Składa się z czterech przestrzeni oddzielonych przegrodą. Po lewej i prawej stronie

znajdują się przedsionek i komora. Niczym dozorca służowy te cztery zastawki dbają o to, aby krew płynęła właściwym torem i się nie cofała.

Prawy przedsionek przyjmuje z organizmu krew ubogą w tlen, która transportowana jest tam przez żyły. Następnie przepływa ona przez pierwszą zastawkę (zastawkę trójdzielnią) do prawej komory serca – zamknięcie zastawki zapobiega cofnięciu się krwi. Stamtąd za pomocą zastawki pnia płucnego transportowana jest do płuc, gdzie jest natleniana.

Natleniona krew transportowana jest przez żyłę płucną z powrotem do lewego przedsionka serca. Krew dostaje się do lewej komory serca przez otwartą zastawkę dwudzielną. Wtedy otwiera się czwarta zastawka – zastawka aorty. Natleniona krew dostaje się do tętnicy głównej (aorty) a stamtąd do najmniejszych naczyń krwionośnych. Jako że z lewej komory serca krew uchodzi pod największym ciśnieniem, jej ściana mięśniowa jest najsilniejsza i potrzebuje większej ilości tlenu niż prawa komora.



Plac przeładunkowy – serce: serce najpierw przepompowuje krew do płuc w celu jej natlenienia, a następnie przenosi ją do krwiobiegu i w ten sposób zaopatruje każdą komórkę w tlen



Układ krążenia: czerwona sieć pokazuje drogę natlenionej krwi z aorty do sieci tętnic. Transport powrotny realizowany poprzez system żył został oznaczony na niebiesko

Zaopatrzenie serca w krew

Wokół korony (łac. *corona*) wiją się dwie tętnice, tętnice wieńcowe, z wieloma rozgałęzieniami wokół mięśnia sercowego. Lewa tętnica dzieli się na dwa silne pnie, dlatego też w medycynie mówi

się o trzech tętnicach wieńcowych. Jeśli dojdzie do miażdżycowych zmian w jednym lub w kilku naczyniach, prowadzi to do niedokrwienia tkanek. Diagnozuje się wtedy chorobę niedokrwinną serca (patrz: od str. 165) lub, jeśli naczynia są całkowicie zamknięte, zawał.

Bez ciśnienia nic nie ma

Kiedy lewa komora serca wpompowuje do aorty od 50 do 60 ml krwi z prędkością 20-25 cm na sekundę, ciśnienie w tętnicach wzrasta. Jest to konieczne, aby wszystkie substancje dostały się do najdalszego czubka palca i do ostatniej cebulki włosa. Mówimy wtedy o górnym ciśnieniu, ciśnieniu skurczowym. Po wyrzuceniu krwi komora serca rozluźnia się i jest wypełniana ponownie – jest to ciśnienie rozkurczowe. Ze względu na wysokie ciśnienie, jakie muszą wytrzymać tętnice w fazie wyrzucania krwi z serca, są one grubsze i bardziej elastyczne niż żyły.

Duże i małe krążenie

Krew transportuje przez system tętnic (zwany dużym krążeniem) nie tylko tlen, ale także wszystkie substancje wytwarzane przed organizm, na przykład hormony, cholesterol i przeciwciała (patrz: grafika po lewej stronie). W sieci żył, czyli w małym krążeniu, produkty rozkładu odprowadzane są do odpowiednich miejsc usuwania odpadów,

takich jak jelito, nerki czy wątroba. Podczas wydechania powietrza przez płuca wydalaną jest dwutlenek węgla.

Perkusja z silnikiem elektrycznym

Specjalne komórki mięśniowe serca posiadają zdolność do spontanicznego rozładowywania się i jednoczesnego wysyłania lub przesyłania elektrycznych impulsów. Dzięki temu możliwe jest napinanie się i wiotczenie przedsionków oraz komór. Najważniejszym dyrygentem w tym procesie przewodzenia impulsów jest węzeł zatokowy, który jest ściśle związany z wegetatywnym układem nerwowym. Ten wpływowy rozrusznik ma tylko 5 mm i znajduje się w prawym przedsionku.

Bicie serca jako posłaniec śmierci

Już 1700 lat temu chiński lekarz Wang Shue mówił: „Jeśli bicie serca jest tak regularne jak stukanie dźwięcioła lub bicie kropel deszczu o dach, pacjent umrze w ciągu 4 dni”. Nowoczesna medycyna to potwierdza; przed śmiercią serce bije tak regularnie jak nigdy przedtem.

Nieregularność jest dobra

Serce musi stale dopasowywać się do różnych obciążeń. Reaguje na nie zmianami rytmu, czasami bardzo wyczuwalnymi, ale z reguły minimalnymi. Ta zdolność dopasowywania się jest oznaką witalności. Można na nią wpływać również świadomie, co wykorzystuje się przy wielu ćwiczeniach relaksacyjnych (patrz: str. 176).

Zdolność serca do zmieniania rytmu w zależności od obciążenia nazywana jest zmiennością rytmu zatokowego (HRV). Puls – zwany również częstotliwością uderzeń serca – wynoszący 60 uderzeń na minutę, nie oznacza, że odstęp między następującymi po sobie uderzeniami serca wynosi zawsze dokładnie jedną sekundę. Raz przerwa ta może wynosić tylko 0,840 sekundy, następnie znowu 0,745 sekundy, a po niej być może 1,2 sekundy. Im bardziej wahają się te interwały w stosunku do twojej średniej wartości (pulsu spoczynkowego), tym lepiej możesz dopasowywać się do fizycznych i psychicznych obciążeń. Nieregularny rytm serca, czyli wysoki HRV, jest w przypadku zdrowego serca oznaką dobrej formy.

Częste choroby serca

Choroby serca są najczęstszą przyczyną śmierci. W dużej mierze można ich jednak uniknąć. Styl życia odgrywa bowiem decydującą rolę przy zachowaniu zdrowego serca. W 90% nasze serce choruje z powodu czynników ryzyka, takich jak palenie, nieprawidłowe odżywianie lub przejadanie się, stres oraz brak ruchu. Oczywiście sercu szkodzić mogą także choroby i infekcje.

Wiek, płeć i geny to czynniki ryzyka, na które nie mamy wpływu. Ryzyko zawału wzrasta zatem, jeśli nasz krewny pierwszego stopnia przeszedł zawał lub zmarł z jego powodu. Ogólna częstość zachorowań wzrasta u mężczyzn powyżej 45. roku życia oraz u kobiet po menopauzie.

Wrodzone wady serca

Rocznie rodzi się około 8 tysięcy dzieci z wadami serca. Niektóre defekty są nieszkodliwe, a niektóre zagrażają życiu. Szczególnie częste są ubytki między lewą i prawą komorą serca. Wiele z nich znika samoistnie, niektóre jednak wymagają operacji. Większość wad serca może być leczona z bardzo dobrym skutkiem. Jako że wrodzone defekty z wiekiem mogą prowadzić do problemów z sercem, często niezbędne jest przeprowadzenie kolejnych operacji lub zabiegów. Większość osób dotkniętych tego typu wadami (90%) może cieszyć się dobrą jakością życia aż do podeszłego wieku.

Najczęstsze choroby serca

Choroba niedokrwienna serca: naczynia wieńcowe w sercu są zwężone, wskutek czego do serca nie jest dostarczana odpowiednia ilość krwi. Typowym objawem jest dusznica bolesna, czyli przygniatające i niepokojące uczucie w klatce piersiowej. Wskutek choroby niedokrwiennej serca może dojść także do zawału serca.

Zawał serca: wskutek nagłego, całkowitego zamknięcia jednego lub większej ilości naczyń krwionośnych w sercu mięsień sercowy nie jest zaopatrywany w tlen. Powstaje niebezpieczeństwo utraty życia!

Niewydolność serca: mięsień sercowy nie jest już w stanie pompować odpowiedniej ilości krwi do organizmu – na początku tylko podczas wysiłku, a potem także w spoczynku.

Zaburzenia rytmu serca: przewodzenie impulsów w sercu zostaje zaburzone, dotknięte są przede wszystkim przedsionki, ale czasem także same komory. Bicie serca może być zbyt szybkie, zbyt wolne lub nieregularne.

Choroby zastawek sercowych: co najmniej jedna zastawka sercowa jest zwężona lub nie zamyka się prawidłowo. Skutkuje to zaburzonym przepływem krwi.

Zapalenie mięśnia sercowego: serce atakowane jest przede wszystkim przez wirusy, ale także przez bakterie. Czego skutkiem jest jego znaczne osłabienie.

Choroba tętnic obwodowych: miażdżycą są dotknięte tętnice nóg (rzadziej rąk). Podobnie jak zawał, może to doprowadzić do zmniejszonego przepływu krwi (choroba wystaw sklepowych) lub nagłego zamknięcia naczyń.

Inne choroby serca

Istnieje wiele chorób, które nie są bezpośrednio związane z sercem, ale mimo to mogą je uszkodzić.

Zespół metaboliczny: ten zestaw chorób jest bardzo powszechny i szczególnie niebezpieczny, ponieważ atakuje serce z czterech stron. Nadciśnienie, cukrzyca typu 2, zaburzenia metabolizmu tłuszczów oraz nadwaga tworzą zgubny dla naszego serca sojusz (patrz: str. 88). Każda z tych chorób to obciążenie dla serca, a w połączeniu są one jeszcze bardziej niebezpieczne, ponieważ uszkadzają naczynia w sercu, tętnicę szyjną oraz duże tętnice w ramionach i nogach.

Według szacunków około 25% ludzi ma do czynienia z zespołem metabolicznym, nie wliczając w to dużej ilości

nieujawnionych danych. Choruje także coraz więcej dzieci. Dobrobyt ma swoją niebezpieczną stronę. Co piąte dziecko ma nadwagę. Jeśli chcemy umożliwić naszemu dziecku długie i zdrowe życie, powinniśmy chronić je przed tym niebezpiecznym kwartetem. Najlepsze metody to zdrowe odżywianie (patrz: od str. 88) oraz odpowiednia dawka ruchu. Niczego więcej nie potrzeba.

Zaburzenia pracy tarczycy: nierzadko tarczyca jest powodem zaburzeń rytmu serca. Przy nadczynności tarczycy puls jest zazwyczaj przyspieszony, a przy niedoczynności – spowolniony.

Dobrze wiedzieć

Zdrowie jamy ustnej jest ważne

Do najczęstszych chorób jamy ustnej należy parodontoza. To bakteryjny stan zapalny zębodołu, który przez długi czas nie powoduje żadnego bólu. Wraz z postępowaniem tego procesu zęby zaczynają się ruszać. Wskutek tego zwiększona ilość bakterii z jamy ustnej dostaje się z krwiobiegiem do organizmu i może wywoływać stany zapalne w innych miejscach. Dlatego też osoby cierpiące na parodontozę są bardziej narażone na zawały i udary. Oprócz regularnego dbania o zęby zaleca się profesjonalne czyszczenie zębów dwa razy w roku – dla ochrony przed parodontozą, a tym samym dla ochrony serca.

Reumatyzm: u osób cierpiących na zapalenie reumatoidalne ryzyko zawału i udaru jest większe. W tej sytuacji pomocne jest tłumienie stanu zapalnego lekami oraz głównie wegetariańska dieta.

Infekcje: wszelkiego rodzaju (zwłaszcza gorączka reumatyczna), wywołane przez wirusy lub bakterie mogą uszkodzić wsierdzie. Wskutek tego powstają bliznowacenia i uszkodzenia na zastawkach serca, mięśniu sercowy czy osierdziu. Nielezione infekcje prowadzą do znacznego ograniczenia wydolności serca. Czasami stan zapalny przenosi się na sąsiadujące organy, na przykład na płuca czy osierdzie. Operacje na otwartym sercu także zwiększają ryzyko rozwoju stanów zapalnych. Sam mięsień sercowy także może zostać zainfekowany przez różne zarazki. Reakcja zapalna będąca skutkiem infekcji stopniowo niszczy komórki mięśnia sercowego, otaczającą je tkankę oraz znajdujące się w niej małe naczynia krwionośne.

Rak serca: występuje rzadko i w 75% przypadków jest łagodny. Najczęściej występują śluzaki, czyli liczne guzy w tkance miękkiej. Rozprzestrzeniają się one zazwyczaj w lewym przedsionku, ale mogą występować wszędzie. Fibroelastomy powstają ze stałej tkanki łącznej i są łagodne. Powstają często na zastawce aortalnej.

Złośliwe guzy tworzone są ze zmutowanych komórek mięśnia sercowego (mięśniakomięsaki prążkowane) lub

Moja szczególna wskazówka



Nie bierz wszystkiego do siebie!

Ten, kto trzyma w sobie wszystkie emocje, na dłuższą metę szkodzi swojemu sercu. Badanie pokazuje, że osoby tłumiące w sobie negatywne emocje są cztery razy bardziej narażone na chorobę niedokrwinną serca lub zawał. Dlatego też znajdź ujście dla swojego gniewu lub naucz się lepiej obchodzić z negatywnymi uczuciami. Rozmowy terapeutyczne sprawiają cuda!

komórek naczyń krwionośnych (naczyniakomięsaki). Oprócz guzów powstających bezpośrednio w sercu, mogą się w nim pojawić również przerzuty guzów z płuc czy piersi.

Leczenie polega zazwyczaj na usunięciu nowotworu, rzadziej stosuje się chemioterapię i radioterapię. Łagodne guzy również muszą być usunięte, ponieważ nowotwór lub skrzep krwi mogą dostać się do krwiobiegu i spowodować zawał lub udar.

Od depresji do zawału

Negatywne myśli i uczucia pojawiające się często u osób z depresją działają na

serce niczym czynnik stresowy (patrz: str. 138, 139). Reaguje więc ono typowymi odpowiedziami stresowymi. Zaburzenia depresyjne zwiększają ryzyko choroby serca i zawału o 1,7 do 2,1 razy.

Szczególnie alarmujące jest to, że pacjenci, którzy cierpią na depresję, w momencie gdy dotyka ich zawał, są trzy razy bardziej narażeni na ryzyko śmierci w ciągu kolejnych 2 lat niż pacjenci bez depresji. Brak chęci do działania związany z chorobą negatywnie wpływa na powrót do zdrowia, ponieważ pacjenci mniej o siebie dbają, nieprawidłowo się odżywiają, mają zbyt mało ruchu i prawie nie utrzymują kontaktów społecznych. Mogą mieć także problem z prawidłowym przyjmowaniem leków.

Od zawału do depresji

Odwrotna sytuacja także jest możliwa – choroba serca może wywołać depresję. Związek ten został lepiej przebadany dopiero w ostatnich latach. Średnio co piąty pacjent, który z powodu zawału przebywał w szpitalu, choruje potem na depresję. Czasami nawet 5 lat po zawale serca ma ona negatywny wpływ na fizyczne i psychiczne samopoczucie.

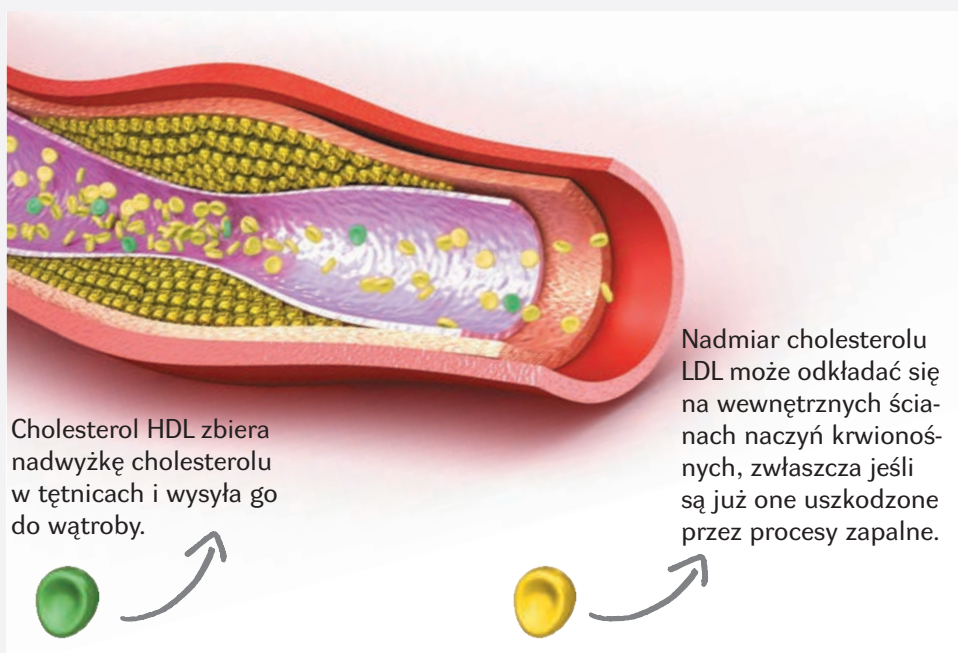
O wiele więcej osób po zawale serca wykazuje lekkie objawy depresji, które mogą trwać wiele miesięcy. Dlatego też ważna jest terapia psychologiczna oraz ewentualnie farmakologiczna. Potrzeba bardzo dużo cierpliwości. W Niemczech istnieje infolinia dla osób z depresją.

Zaburzenia metabolizmu tłuszczów

Metabolizm tłuszczów zaczyna się od trawienia substancji odżywczych i ich przekształcenia w prostsze składniki. Część z nich wykorzystywana jest do pozyskiwania energii, druga część jest magazynowana jako rezerwa tłuszczowa, a z trzeciej części tworzone są tłuszcze złożone (lipidy), takie jak cholesterol i ompanalizay. We wszystkich tych procesach tworzenia, przetwarzania i rozkładu główną rolę odgrywa wątroba. Ponadto ona sama wytwarza cholesterol.

Tłuszcze (lipidy) nie są tak łatwo rozpuszczalne we krwi. Aby cholesterol mógł być transportowany do komórek, wiąże się z białkami (proteinami). Powstają lipoproteiny. Można sobie je wyobrazić jako paczuszkę. W zależności od ich gęstości noszą one nazwę

LDL (low density protein) albo HDL (high density protein). Jedną z tych paczuszek, LDL, wprowadza cholesterol do komórek. Paczuszka HDL wyprowadza nadmiar cholesterolu z komórek z powrotem do wątroby. Efektywna współpraca.



Cholesterol LDL (żółty) ze względu na swoją budowę szybciej się utlenia, przez co może być łatwiej odkładany w ścianach tętnic. Naczynia krwionośne się zwężają

„Dobry” i „zły” cholesterol

Problemem dla układu krążenia staje się dopiero nadmiar cholesterolu LDL i niedobór cholesterolu HDL, który uniemożliwia wyłapywanie cholesterolu LDL. Wtedy nadmiar LDL odkłada się w ścianach naczyń krwionośnych i przyczynia się do rozwoju miażdżycy. Dlatego też cholesterol LDL nazywany jest „złym” cholesterolem, a HDL – „dobrym”. Nie możemy zrezygnować z żadnego z nich. Cholesterol jest nam niezbędny do życia. Jest używany do:

- tworzenia ścian komórkowych,
- produkcji kwasu żółciowego dla trawienia tłuszczów,
- produkcji hormonów płciowych i hormonów stresu,
- produkcji witaminy D,
- wspierania układu immunologicznego,
- utrzymywania elastyczności czerwonych krwinek.

Różnice między płciami

Drezdeńskie badanie na zdrowych młodych kobietach i mężczyznach przyniosło zaskakujące rezultaty: wzorzec tłuszczu we krwi u obu płci znacznie się różni. Z 281 cząsteczek tylko 121 było jednakowych. Wynik ten mógłby mieć wpływ na leczenie zaburzeń metabolizmu tłuszczów.

Przyczyny

- Głównymi przyczynami zaburzeń metabolizmu tłuszczów są znane już zmory obecnych czasów, takie jak nieprawidłowe odżywianie, brak ruchu oraz stres. Inne przyczyny to na przykład niedoczynność tarczycy, cukrzyca typu 2, zapalenie trzustki, a także choroby nerek i wątroby.
- Niekorzystny wpływ na metabolizm tłuszczów mogą mieć też leki przyjmowane z powodu innych chorób, na przykład preparaty hormonalne, kortyzon, betablokery czy tamoksyfen. W tym przypadku mówimy o wtórnym (wynikającym z innej choroby) zaburzeniu metabolizmu tłuszczów.

Dobrze wiedzieć

Tabletki antykoncepcyjne i tłuszcze

Wspomniane wyżej badanie drezdeńskie wykazało istotne zmiany w metabolizmie tłuszczów u kobiet przyjmujących tabletki antykoncepcyjne. Naukowcy przypisują to pobudzeniu komórek wątrobowych, a tym samym zwiększonej aktywności zapalnej. Jeśli więc przyjmujesz tabletki antykoncepcyjne, regularnie badaj poziom cholesterolu.

Wartości graniczne dla poziomu tłuszczów

WHO podaje następujące wartości poziomu tłuszczów dla osób dorosłych:

- Cholesterol całkowity – maksymalnie 200 mg/dl (5,2 mmol/l).
- Lekko podniesiony poziom cholesterolu: do 240 mg/dl (6,2 mmol/l).
- Znacznie podniesiony poziom cholesterolu: ponad 300 mg/dl (7,8 mmol/l).
- HDL – co najmniej 40 mg/dl (1,0 mmol/l), poniżej tego poziomu według NCEP (National Cholesterol Education Program) zwiększone jest ryzyko zwapnienia naczyń krwionośnych
- LDL – maksymalnie 160 mg/dl (4,1 mmol/l), jeśli nie ma żadnych innych czynników ryzyka dla rozwoju miażdżycy.
- Trójglicerydy – maksymalnie 150 mg/dl (1,71 mmol/l).



Błonnik i wtórne substancje roślinne w płatkach owsianych mają pozytywny wpływ na poziom tłuszczu we krwi

Obciążenie genetyczne

Zaburzenia metabolizmu tłuszczów mogą być uwarunkowane genetycznie: są osoby, które pomimo zdrowego stylu życia mają znacznie podwyższony poziom cholesterolu. W takim przypadku mówi się o hipercholesterolemii uwarunkowanej rodzinie. Zalicza się ona do najczęstszych uwarunkowań zaburzeń metabolizmu tłuszczów. Osoby nią dotknięte są szczególnie narażone na zawał lub udar już w młodym wieku.

Objawy

Zaburzenia metabolizmu tłuszczów same z siebie nie dają żadnych objawów, ale predysponują do zawałów i udarów. Często podwyższony poziom cholesterolu ujawnia się przypadkowo podczas wykonywania innych badań lub podczas zwykłej profilaktyki.

Diagnoza

W ramach profilaktyki zdrowotnej refundowanej przez kasy chorych znajduje się również badanie poziomu cholesterolu we krwi. Wykorzystaj tę możliwość, aby wcześniej wykryć ewentualne zaburzenia. **Ważne:** pobranie krwi powinno odbyć się na czczo. Nie jedz nic na 12-14 godzin przed pobraniem, ponieważ będzie to miało wpływ na wyniki.

Bada się następujące wartości: poziom HDL, LDL, VLDL (substancję

Woreczek z kwiatami polnymi

Bardzo ciepły woreczek z kwiatami polnymi położony w okolicach wątroby pobudza przemianę materii. Temperaturę okładu najlepiej sprawdzać grzbietem dłoni.



1. Napełnij duży garnek wodą i zagotuj ją. Następnie włóż woreczek do sitka i ogrzewaj go nad garnkiem przez 20-30 minut. **Ważne:** woreczek nie może mieć kontaktu z wodą, powinien być jedynie ogrzewany parą.

2. Połóż na łóżku bawełniany ręcznik, a na to wełnianą ścierkę. Szczypcami zdejmij bardzo gorący woreczek z sitka i delikatnie nim wstrząśnij. Sprawdź temperaturę. **Ważne:** ryzyko poparzenia!

3. Połóż woreczek w okolicach wątroby i przykryj go obiema przygotowanymi ścierkami. Kiedy woreczek ostygnie, zdejmij go i poleż jeszcze przez chwilę. **Ważne:** nie stosować przy niewydolności serca oraz stanach zapalnych w obrębie brzucha.

wstępną LDL) i trójglicerydów. Ocena pojedynczych wartości ma ograniczoną wartość diagnostyczną (patrz: ramka str. 118). Aby oszacować ryzyko zwapnienia naczyń krwionośnych, oblicza się stosunek LDL do HDL. W idealnym przypadku powinien on wynosić poniżej 4. Przykład LDL 160 mg/dl HDL 40 mg/dl. $160/40 = 4$. Ta wartość jest jeszcze tolerowana, od 4,5 ryzyko rozwoju miażdżycy jest podwyższone.

Ważne: przez 3 miesiące po zawale poziom LDL może być zafałszowany. U większości ludzi podwyższony jest nie tylko poziom cholesterolu, ale również trójglicerydów. Z poziomem 95% są one głównym składnikiem tłuszczu w pożywieniu i organizmie. Zbyt wysoki poziom trójglicerydów zwiększa ryzyko rozwoju miażdżycy i dodatkowo podwyższa ryzyko zawału serca i udaru.

Co widać na pierwszy rzut oka

- U mężczyzn poniżej 50. roku życia żółtobiałe pierścienie wokół rogówki oka może być pierwszą oznaką odziedziczonego zaburzenia metabolizmu tłuszczów (rodzinnej hipercholesterolemii). U osób starszych taka „obwódka starcza” (*Arcus senilis*) nie jest uznawana za oznakę choroby.
- Jako że w przypadku genetycznych zaburzeń metabolizmu tłuszczów brakuje receptorów wchłaniania LDL, ten zły cholesterol może odkładać się w skórze. Typowe są małe wysepki tłuszczu zlokalizowane pod oczami.
- Pięty także mogą dawać nam wskazówkę co do zaburzeń metabolizmu tłuszczów. Nadmiar cholesterolu może odkładać się w ścięgnie Achillesa i powodować ból – dowiodło tego angielskie badanie.

Terapie standardowe

Leczenie zaburzeń metabolizmu tłuszczów opiera się na trzech strategiach: zmiana stylu życia, leczenie możliwych chorób współistniejących (szczególnie zbyt niskiego ciśnienia krwi i cukrzycy) oraz ewentualne leczenie farmakologiczne (statyny). Skuteczność statyn została udowodniona tylko w przypadku istniejącej choroby serca albo podwyższonego ryzyka, że w ciągu

najbliższych 10 lat dojdzie do zawału (prognoza lekarska). Przyjmowanie statyn tylko przy podwyższonym cholesterolu nie jest uzasadnione ze względu na możliwe skutki uboczne.

Najlepszą terapią jest zmiana stylu życia:

- pozbycie się nadwagi,
- mniej tłuszczów zwierzęcych w diecie,
- dieta bogata w błonnik,
- redukcja stresu,
- rzucenie palenia (patrz: str. 27),
- umiarkowane spożywanie alkoholu,
- więcej ruchu.

Medycyna naturalna

Tabletkę można szybko połączyć. Metody naturalne wymagają zazwyczaj nieco czasu, by zadziałać. Ciesz się tym czasem, ponieważ już Sebastian Kneipp wiedział: „kto nie ma czasu na zdrowie, ten będzie później potrzebował wiele czasu na chorobę”.

Okłady i hydroterapia

- Dla pobudzenia metabolizmu możesz raz lub dwa razy w tygodniu kłaść w okolicach wątroby gorący woreczek z kwiatami polnymi (patrz powyżej). Gotowe woreczki z kwiatami można kupić w aptece. Po użyciu suszy się je i wykorzystuje ponownie.

Moja wyjątkowa wskazówka



Urlop zdrowotny według Kneippa

Dlaczego by podczas urlopu nie wypróbować czegoś nowego dla zdrowia? Istnieje wiele miejsc oferujących kurację wg Kneippa – certyfikowane gospodarstwa, hotele czy kliniki. To dobry pomysł na aktywny wypoczynek oraz naukę metod Kneippa. Jeśli ci się spodoba, możesz kontynuować po powrocie do domu.

- **Kąpiel ze szczotką** nakręca metabolizm. Podczas relaksującej kąpieli możesz dzięki szczotkowaniu ciała wywołać mechaniczny bodziec – jest to dobre dla ukrwienia skóry, przepływu limfy oraz metabolizmu. Zacznij szczotkowanie z dala od serca, czyli od prawej stopy. Szczotkuj najpierw prawą, a potem lewą nogę w kierunku serca. Po nogach nadchodzi czas na pośladki i brzuch. Następnie szczotkuj najpierw prawą, a potem lewą rękę, od wnętrza dłoni przez jej grzbiet aż do ramion. Na koniec okrężnymi ruchami szczotkuj klatkę piersiową oraz plecy.
- Regularne **wizyty na saunie** są także dobrym pomysłem przy zaburzeniach metabolizmu tłuszczów.

Substancje roślinne

- Poproś w aptece o przygotowanie **przeciwcholesterolowej herbatki** z karczocha, czosnku niedźwiedziego, berberysu, ostropestu plamistego i korzenia perzu. Gotuj 1 łyżeczkę mieszanki z 250 ml wody przez 3-4 minuty, pozostaw na 5 minut i odcedź. Pij jedną filiżankę rano na czczo i jedną przed snem,
- Kuracja **herbatką z mniszka** pobudza produkcję kwasu żółciowego. Jako że w procesie tym niezbędny jest cholesterol, zostanie on wyciągnięty z organizmu. Zagotuj od 2 do 4 łyżeczek korzenia mniszka (z apteki) z ½ litra wody, pozostaw na 10 minut i odcedź. Pij filiżankę do każdego posiłku przez 3 tygodnie.
- **Liście karczocha** wzmagają produkcję kwasu żółciowego i tym samym obniżają cholesterol. Substancje czynne oferowane są w formie kapsułek, tabletek lub kropki (w dawce 300-400 mg). Przyjmuj zgodnie z opisem na opakowaniu. **Ważne:** nie stosuj przy niedrożności dróg żółciowych, kamieniach w woreczku żółciowym oraz nadwrażliwości na karczochy lub inne składniki produktu.
- **Czosnek** podobnie jak liście karczocha może obniżyć poziom cholesterolu o 15%. Spożywaj codziennie 2 ząbki czosnku lub 3 razy dziennie po 300 mg gotowego preparatu



Toast za mniszek: to „niezióło” jest niezniszczalne. I w tym tkwi jego siła. Pij mniszek w formie herbaty (patrz: str. 121), jedz jako dodatek do sałatki lub soku roślinnego

z czosnku (z apteki). **Ważne:** przy przyjmowaniu leków obniżających krzepliwość krwi omów stosowanie czosnku ze swoim lekarzem

i częściej badaj wskaźniki krzepliwości krwi.

Substancje lecznicze z całego świata

W ajurwedzie dużą rolę odgrywa **woda z imbirem**, ponieważ pobudza ona trawienie i przepływ kwasów żółciowych oraz może obniżać poziom cholesterolu. Codziennie pij od ½ do 1 litra wody z imbirem. W tym celu zaparz od 2 do 5 plasterków imbiru odpowiednią ilością wody i pozostaw na co najmniej 10 minut. Zimą przechowuj wodę imbirową w termosie i pij przez cały dzień. Latem pij schłodzoną.

W Tradycyjnej Medycynie Chińskiej (TMC) wysoki poziom cholesterolu oraz otyłość łączy się z dużym nagromadzeniem śluzu oraz wilgotnością, które osłabiają śledzionę. Śledziona

Środki homeopatyczne dla wsparcia terapii zaburzeń metabolizmu tłuszczów

Główne objawy

Podwyższony poziom prób wątrobowych i cholesterolu, biały język, uczucie pełności po jedzeniu

Podwyższony poziom cholesterolu, wzdęcia, zaburzenia trawienia, zmęczenie po jedzeniu, skłonność do zaparć

Podwyższony poziom cholesterolu, ewentualnie palący ból brzucha po prawej stronie

Środek, potencia i dawka

Adlunia fungosa D3,
3 razy dziennie po 5 globulek*

Natrium choleinicum D4,
3 razy dziennie po 1 tabletkę*

Cholesterinum D12,
3 razy dziennie po 5 globulek*

*Szczegółowe wskazówki dotyczące dawkowania – patrz: str. 80

Moja wyjątkowa wskazówka



Całuj tak często jak to możliwe!

Słyszałeś kiedyś o filematologach? Nie, to nie są żadne pozaziemskie istoty, ale naukowcy badający całowanie. Odkryli oni, że w ciągu 70 lat życia całujemy się ok. 110 tysięcy minut. To 74,6 dnia! Obok uczucia szczęścia, które nas wtedy przenika, zahamowana zostaje też produkcja hormonów stresu. Obniża to ciśnienie krwi oraz cholesterol. Poza tym przy całowaniu porusza się 30-40 mięśni. A każdy ruch mięśni potrzebuje energii. Jeden głęboki pocałunek spala np. 15 kalorii. Całuj się częściej!

wzmacniana jest **akupunkturą** i indywidualnymi **mieszkankami ziołowymi**. Leczenie może być wspomagane **dieta**. Chodzi przy tym o unikanie produktów nawilżających i wzmagających produkcję śluzu. Zalicza się do nich mięso, produkty mleczne, słodczy (produkujące śluz), ale także produkty surowe (działanie nawilżające). Wszystkie warzywa są krótko gotowane.

Rozluźnienie

Zadbaj o równowagę w codziennym życiu oraz w stosunkach międzyludzkich (patrz: str. 53). Stres podwyższa bowiem poziom cholesterolu, u niektórych nawet bardzo znacznie. Dokładne mechanizmy nie są jeszcze znane, możliwe że na metabolizm tłuszczów działają hormony stresu.



Całowanie uszczęśliwia, a ponadto obniża ciśnienie krwi i poziom cholesterolu

Ruch

Ruch jest najlepszym sposobem na długotrwałe schudnięcie. Każdy kilogram mniej powoduje spadek poziomu trójglicerydów. Ponadto codzienna 30-minutowa jazda na rowerze, bieg czy szybki spacer pozwalają podwyższyć poziom ochronnego cholesterolu HDL nawet o 10%. Aktywność musi być jednak podejmowana co najmniej 3 razy w tygodniu przez co najmniej 20 minut, aby spaść poziom cholesterolu.

Jeśli to dla ciebie zbyt dużo, spróbuj po prostu ruszać się więcej na co dzień. Zastanów się, w jakich aspektach życia

mógłbyś zastosować regułę „zamiast”. Albo spraw sobie psa. Nie masz miejsca? Kup więc krokomierz albo zegarek fitness. Zwalcz swojego wewnętrznego lenia głęboko zakorzenionym instynktem zbieracza: zbieraj kroki, rób ich więcej niż 10 tysięcy dziennie. Urządzenia te nie tylko liczą twoje kroki, ale także informują o ilości spalonych kalorii, spalonym tłuszczu i przebytym dystansie. Spróbuj sam! Nawet jeśli możesz ruszać się tylko w ograniczonym stopniu, powinieneś wykorzystywać każdą sposobność. W tej sytuacji nawet niewielka ilość ruchu może dużo zmienić.

W ten sposób możesz przyjmować mniej tłuszczu i cholesterolu

| Produkty spożywcze (100 g) | Tłuszcz (g) | Cholesterol (mg) | Energia (kcal) |
|---|-------------|------------------|----------------|
| Mleko pełnotłuste (3,5% tłuszczu) | 3,6 | 12 | 65 |
| Mleko chude (1,5% tłuszczu) | 1,6 | 5 | 48 |
| Camembert (60% tłuszczu w suchej masie) | 34,0 | 90 | 378 |
| Camembert (30% tłuszczu w suchej masie) | 13,5 | 40 | 216 |
| Salami | 31,0 | 72,0 | 360 |
| Gotowana szynka | 11,0 | 58,0 | 218 |
| Sznicel | 1,9 | 70 | 107 |
| Ryba, np. dorsz | 0,6 | 49 | 95 |
| Oszczędność* | 43,8 | 92 | 373 |

* Jeśli zdecydujesz się na produkty z małą ilością tłuszczu, możesz ucztować i spożywać przy tym mniej kalorii i cholesterolu. Dziennie powinniśmy spożywać maksymalnie 250-300 mg cholesterolu



Serce każdego człowieka bezpośrednio reaguje na emocje, ale także na trucizny, stres czy niezdrowe codzienne nawyki. Autorka wyjaśnia, jak bije serce, co sprawia, że choruje i co utrzymuje je w zdrowiu. Przedstawia wszystkie fakty dotyczące naszego najważniejszego organu.

Na każdą dolegliwość serca doktor Rubin proponuje domowe sposoby oraz najskuteczniejsze uzupełnienie leczenia naturalnymi metodami. Poznasz:

- kompetentne, praktyczne porady: co możesz zrobić sam, a kiedy lepiej zwrócić się do lekarza,
- najlepsze wskazówki z medycyny naturalnej: od roślinnych substancji leczniczych, przez ajurwedę, aż do Tradycyjnej Medycyny Chińskiej,
- opisy skutecznego stosowania roślin leczniczych, zabiegów wodą według Kneippa i okładów,
- dietę służącą zdrowiu serca i poprawiającą krążenie - ponad 30 przepisów na potrawy z całego świata.

Serce Ci za to podziękuje!

Patroni:



Cena: 69,60 zł

ISBN: 978-83-65846-82-2



9 788365 846822