

Srčni infarkt je posledica deficita, ki ne nastane čez noč



Erika Brajnik, naturopatinja

Do srčnega infarkta pride, ko se zaustavi tok krvi, ki prehaja iz ene strani srca na drugo. Če dotoka krvi takoj ne zagotovimo, bo ostal predel srca, ki ni prejel dovolj kisika, poškodovan in bo začel odmirati.

Srčni infarkt predstavlja prvi vzrok smrti na svetu. Kako ga preprečiti? Kako se tej velik nadlogi izogniti?

Veliko ljudi ima že genetsko predispozicijo za srčni infarkt. Telo nam nenehno govori in na

njem lahko razberemo srčni deficit oziroma stanje, ki se pojavi veliko let pred resnim obolenjem. S srčnim deficitom nam telo sporoča, da se srce energetsko šibi in da se morebitnim posledicam bodočega bolezenskega stanja, v tem primeru infarkta, lahko izognemo.

Srčni infarkt nastane v veliki meri zaradi arterioskleroze; to so maščobe, ki se z leti nabirajo na stenah žil (koronarnih, ki srcu dovajajo kri in kisik), dokler tu ne nastane plak. Slednji se lahko zlomi in tako tvori krvni strdek, ki se veča in s tem lahko posledično zavira dotok krvi in kisika do srca.

Miokardni infarkt – termin mio pomeni mišico, kardio pa se nanaša na srce, infarkt pa pomeni izumrtje tkiva zaradi pomanjkanja kisika.

Kot vsaka mišica tudi srce potrebuje svoj stalni dotok kisika. Brez krvi in kisika se celice srca poškodujejo, človek pa to občuti kot bolečino oziroma pritisk v prsih ali neenakomerno bitje srca. Če ne zagotovimo dotoka krvi, celice srčne mišice odmrejo.

Srčni infarkt predstavlja proces, ki se razvija nekaj ur, oziroma deficit, ki nastaja nekaj let.

Znaki, ki nakazujejo na srčni infarkt, so:

- pritisk v prsih
- bolečina v prsih
- hitro bitje srca
- pomanjkanje sape
- potenje
- bolečina po roki, hrbtenici
- pri ženskah bolečine v trebuhu
- vrtoglavice
- izguba zavesti

Veliko ljudi tako imenovanih akutnih simptomov sploh ne občuti oziroma zazna.

Deficit srca imamo, ko se srce začne energetsko šibiti, kar se že predhodno nakazuje z aritmijami, palpitacijami, srčnemu

poskakovanju, srčnemu nemiru, nerednemu bitju srca itd. Srce lahko zanemarjamo in šibimo vrsto let, tudi do skrajne točke, srčnega infarkta.

Ostali znaki, pomembni za samoopazovanje, ki kažejo na deficit srca, so:

- težko prenašanje toplote,
- zatekanje nog,
- občutek težkih nog,
- zgodnje jutranje vstajanje (4. ali 5. uri),
- občasno poskakovanje srca,
- povišan krvni tlak,
- rdečica v obraz,
- povišana telesna teža,
- hitra zadihanost.

Preventivno lahko ukrepamo!



Bolezni srca in preventiva

British Heart Foundation trdi, da so v zadnjih letih potencialne možnosti za srčni napad ali možgansko kap narasle za trikrat, kar za Anglijo pomeni 200.000 žrtev vsako leto, 550 na dan in 23 vsako uro. Kot bi v tej deželi vsak dan strmoglavilo letalo, polno potnikov. Naturopati vemo, da se lahko izognemo 80 odstotkom bolezni srca in ožilja. Rešitev imenujemo tudi iskrica življenja. To je koencim Q10, antioksidant, ki celici pomaga pri dihanju in uničuje proste radikale. Koencim je zelo pomemben in dragocen, saj preprečuje staranje srca, pospešuje celično dihanje in nam daje energijo za življenje. Po 40. letu starosti bi moral vsak posameznik vsaj nekaj mesecev letno uživati koencim Q10, in sicer 30 mg vsako jutro. Na ta način namreč poskrbimo za dinamizacijo krvi in preprečimo morebitne težave z visokim krvnim tlakom ali povišanim holesterolom (LDL) in nastajanjem plaka. Koencim Q10 so

odkrili v drugi polovici prejšnjega stoletja in ga v zdravstvene namene prvič začeli uporabljati na Japonskem. Prof. Folkers je leta 1958 prvi odkril strukturo koencima, dr. H. Per Langsjoen pa je med letoma 1983 in 1985 prvi izvajal raziskave o njem. Študije National Academy of Sciences so pokazale drastično izboljšanje stanja pri 19 pacientih, ki so jim na smrtni postelji povečali nivo koencima v krvi. Nadaljnje raziskave, izvedene v Italiji na 2664 srčnih bolnikih, so pokazale, da se je pri 82,4 odstotka pacientov zdravstveno stanje po jemanju koencima Q10 izboljšalo. 65 nemških kardiologov na podlagi lastnih študij zagotavlja bistveno izboljšana zdravstvena stanja pri 806 primerih srčnih bolnikov leta 1988. The Journal of Clinical Investigation je leta 1983 izdal rezultate raziskave, izvedene na 641 pacientih, ki so jemali koencim Q10. Pri njih so zasledili bistveno nižjo stopnjo hospitalizacije kot pri tistih, ki koencima niso jemali.

Kdaj je smiselno jemati koencim Q10?

Koencim Q10 je v našem telesu prisoten naravno. Z leti pa se njegova količina manjša, zato je smiselno, da ga po 40. letu dovajamo v telo v obliki kapsul. Najpomembnejše pa je, da mora vsak, ki jemlje tablete za povišan krvni tlak ali holesterol, sočasno dnevno jemati tudi koencim Q10. Te tablete (statini) imajo namreč za stranski učinek zniževanje nivoja koencima v telesu. Celica posledično ne diha, prosti radikali pa se širijo, in tako nastajajo obloge na žilah (plak), v katerih se začne nabirati slabi holesterol. Če pa oseba, ki jemlje tablete za povišan krvni tlak ali proti povišanemu holesterolu, obenem uživa še dodatni koencim Q10, izniči edini stranski učinek, ki ga te tablete imajo. Pred operacijo srca in po njej je pri šibkem srcu ter pri vsaki disfunkciji srca ali ožilja smiselno jemati koencim Q10 vsaj nekajkrat letno po en mesec, če pa jemljemo statine, veliko pogosteje. Naturopatska priporočena doza je 30 mg dnevno. Kdor jemlje tablete proti strjevanju krvi, nosečnice, doječe matere ali kdor jemlje veliko drugih zdravil, naj se posvetuje s svojim zdravnikom ali farmacevtom. Dejstvo pa je, da koencim Q10 hrani naše srce in ustvarja življenjsko energijo v vsakem predelu našega telesa. Poleg koencima Q10 lahko delujemo preventivno in srce okrepimo tudi s hrano.

Hrana, ki energetsko šibj srce: pšenica, vse vrste kruha, vse vrste testenin, timijan, oreščki, cvetača, marelica, svinjsko meso, krompir, korenje, kumare.

Hrana, ki energetsko krepi srce: kokošja juha, breskev, metin čaj.

Primer jedilnika proti srčnem deficitu

Ob 6. uri: metin čaj, jabolčni kompot s semeni (sezam, lan, sončnična in bučna semena)

Ob 7. uri: 2 x palačinka iz riževe moke s puranom ali bučkami ali na sladko z marmelado iz gozdnih sadežev

Ob 10. uri: jabolko, hruška, breskev

Ob 13. uri: kokošja juha in proso, riž s puranom, radič in fižol

Ob 15. uri: mešana zelenjava z ribo

Ob 18. uri: kokošja juha

