

MIAŻDŻYCA

Miażdżycę najczęściej przypisujemy ludziom starszym i w podeszłym wieku. Kojarzymy ją przeważnie z jakąś dysfunkcją ruchu, szczególnie nóg i kłopotów z chodzeniem, zaburzeniem pamięci zwanym potocznie sklerozą, zawałem serca czy też udarem mózgu. Wiek jest jednak tylko jednym z czynników sprzyjających tej chorobie i w obecnym czasie schodzącym na plan dalszy, bowiem na miażdżycę choruje coraz więcej ludzi w wieku średnim, a nawet młodszym i staje się ona plagą cywilizowanych społeczeństw szczególnie europejskich, plasując się na pierwszym miejscu wśród przyczyn wysokiej śmiertelności tejże populacji.

Zaczątki procesu miażdżycowego obserwuje się już u osób młodych a nawet nastolatków i dzieci, warto tu podkreślić że jest to choroba podstępna, która przez wiele lat a nawet dziesięciolecia może trwać i przebiegać w organizmie nie dając żadnych oznak ani dolegliwości, a powodując w pewnym momencie niespodziewany zakrzep czy też zator w któreś z tętnic.

Miażdżycą bowiem jest przewlekłą chorobą zapalną tętnic, stanowiącą odpowiedź ściany naczyń na uszkodzenie i inicjującą cały skomplikowany proces prowadzący w konsekwencji do ich zwężenia i stwardnienia poprzez nagromadzenie na ich powierzchni substancji tłuszczowych szczególnie cholesterolu, oraz złogów wapnia, węglowodanów, tkanek łącznych, części składowych krwi. W pierwszej kolejności atakowane są przez miażdżycę tętnice duże – aorta, tętnice biodrowe, następnie średnie – tętnice wieńcowe, mózgowie, nerkowe, kończyn dolnych, proces miażdżycowy najczęściej rozwija się na rozwidleniu tętnic.

W chorobie miażdżycowej najważniejszą, ale w sensie negatywnym, rolę pełni blaszka miażdżycowa powstająca w miejscu uszkodzenia ściany tętnicy.

Składa się ona z centralnie położonego jądra zbudowanego z lipidów (frakcja tłuszczowa) i komórek odpowiedzialnych za reakcję zapalną. Zawartość procentowa lipidów decyduje o jej stabilności, im więcej zawiera lipidów tym bardziej jest niestabilna i tym szybciej może pękać. Skłonność do pęknięcia wykazują najczęściej młode blaszki miażdżycowe, słabo przerośnięte tkanką włóknistą oddzielającą je od prądu krążącej krwi. Tego typu blaszki nie są jeszcze zbyt duże i w stopniu niewielkim zwężają tętnice. Za to są groźne bo nie dając żadnych objawów pękają powodując wytworzenie skrzepu zatykającego tętnicę, prowadząc do niesygnalizowanego zawału serca lub udaru mózgu. Powierzchnia blaszki składa się z włókien kolagenu i mięśni, i może być gładka lub chropowata. Blaszka stabilna zawiera grubą warstwę włókniaka który ją pokrywa i jest mniej narażona na pęknięcie, rośnie powoli, stopniowo zwężając tętnice pozostawiając organizmowi czas na utworzenie krążenia obocznego.

W ostatnim czasie zwraca się dużą uwagę na bardzo negatywną rolę jaką odgrywa w procesie miażdżycowym **homocysteina**, aminokwas siarkowy powstający w organizmie najczęściej z pokarmów pochodzenia zwierzęcego. Jej wysoki poziom w organizmie jest uznawany za ważny czynnik i sygnał powstawania i rozwoju miażdżycy. Warto tu przytoczyć kilka słów o jej roli w powstawaniu miażdżycy, choćby z tego względu że została ona uznana za supercholesterol XXI w.

Właśnie to homocysteina przemienia metabolicznie frakcje tłuszczowe transportowane przez krew w taki sposób, że krążące w niej przeciwciała żerne zwane *makrofagami* (pożerają zarazki, bakterie i inne patogeny wchłaniając je do swojego wnętrza), rozpoznają cholesterol LDL (zły cholesterol) i utlenione toksycznie lipidy jako ciała obce i się nimi najadają, stając się bardzo ciężkie, ten nadmierny ciężar powoduje że osadzają się na ścianach tętnic w postaci pasm tłuszczu zakłócających przepływ krwi i tworzących blaszki miażdżycowe

Duża ilość spożywanych mięs i innych białek oraz tak zwanej taniej żywności śmieciowej, może powodować nadmierny wzrost poziomu homocysteiny w krwi, w takim przypadku zaczyna ona samodzielnie niszczyć śródbłonek tętnicy, w miejscu uszkodzenia gromadzą się żółte nacieki tłuszczu i zły cholesterol będąc zaczątkiem blaszek miażdżycowych (tak twierdzą niektórzy badacze, inni mówią coś innego).

Choroba miażdżycowa dotyka większą część naszego społeczeństwa, aby jej zapobiegać i z nią walczyć musimy poznać źródła i czynniki ryzyka jej powstawania.

Czynniki ryzyka:

nie podlegające modyfikacji – zaburzenia genetyczne, wiek, płeć męska

mogące poddawać się kontroli – nadciśnienie tętnicze, palenie tytoniu, cukrzyca, hiperlipidemia, alkoholizm, dna moczanowa

mniej ważne i często trudne do oceny ilościowej – brak aktywności fizycznej, otyłość, stres, wysoki poziom lipoprotein, duże spożycie tłuszczów utwardzonych, niedobór estrogenów (po menopauzie), nadmiar węglowodanów w diecie, nadmierna

ilość substancji modyfikującej żywność, alkoholizm, rozregulowany tryb życia.

W chorobie miażdżycowej przebiegającej z nadciśnieniem lub cukrzycą, czy też hiperlipidemią należy być pod ścisłą kontrolą lekarza prowadzącego. Najczęściej lekceważone przez chorych jest nadciśnienie tętnicze, które nie leczone powoduje uszkodzenie ścian naczyń powodując powstawanie płytki miażdżycowej i tworzenie zakrzepów.

Najczęstsze skutki miażdżycy:

Choroba wieńcowa oraz zawał serca – z głównej tętnicy aorty, z początkowego jej odcinka odchodzą tętnice wieńcowe (oplatają one serce na kształt wieńca) doprowadzające substancje odżywcze i tlen do serca. Miażdżycę tych tętnic nazywa się chorobą wieńcową, lub niedokrwinną chorobą serca, stopień jej zaawansowania zależy od tego jak duże zmiany miażdżycowe nastąpiły w naczyniach i w jakiej skali upośledzają dopływ krwi oraz tlenu do serca .

Zawał serca jest spowodowany całkowitym zamknięciem naczyń wieńcowych, czego skutkiem jest niedokrwienie, a co za tym idzie niedotlenienie pewnego obszaru serca za który odpowiada zatkana tętnica, powodujące obumarcie tkanek w obszarze zawału.

Udar mózgu – postępująca miażdżycę tętnic tak jak i w przypadku serca może prowadzić do zawału mózgu nazywanego zazwyczaj udarem mózgu, połączonego z obumieraniem tkanek w miejscu jego wystąpienia. Jeśli zawał uszkodził obszar zaopatrywany przez tętnice kręgowie najczęściej zaburzeniu ulega mowa, pole widzenia, występują bóle głowy oraz w różnym stopniu zaburzenia świadomości. Zawał spowodowany przez zatkanie tętnic szyjnych wewnętrznych powoduje kłopoty z chodzeniem, z przełykaniem, często upośledza słuch.

Oba rodzaje zawału mogą również spowodować jednostronny paraliż ciała, w zależności od stopnia i wielkości uszkodzenia danego obszaru mózgu, wiele jego objawów można likwidować stosując ukierunkowaną, specjalistyczną, długotrwałą oraz systematyczną terapię.

Zamknięcie tętnic obwodowych – zmiany miażdżycowe przebiegające w obszarze miednicy i nóg nazywane są miażdżycowym niedokrwieniem kończyn dolnych. Zmienione miażdżycowo tętnice mogą się w tym przypadku znajdować zarówno w miednicy, udach i podudziach, w zależności od stopnia ich zwężenia wyróżnia się cztery stadia tej choroby:

- ✓ Pierwsze, tutaj dolegliwości objawiają się rzadko, najczęściej w trakcie dużego napięcia mięśni.
- ✓ W drugim stadium mogą już wystąpić bóle podczas chodzenia, czasem zmuszające chorego do zatrzymywania się na chwilę i odpoczynku (nazywa się to chromaniem przystankowym)
- ✓ W stadium trzecim bóle zaczynają występować nawet w trakcie spoczynku i nasilać się podczas leżenia
- ✓ Czwarte stadium niesie z sobą całkowite zamknięcie tętnicy, obszar który jest przez tę tętnicę zaopatrywany w krew i tlen z powodu ich braku szybko obumiera, niosąc z sobą zagrożenie amputacji palca, stopy, lub też części czy też całej nogi.

W tkankach dotkniętych martwicą następuje rozpad i przemiana czerwonego barwnika (hemoglobiny) krwi, powoduje on zmianę zabarwienia niedokrwionych tkanek na kolor brązowo-czarny.

Jak wynika z powyższego skutki miażdżycy mogą mieć tragiczny finał, dlatego w żadnym przypadku nie należy tej poważnej choroby lekceważyć.

Jednak nie wszyscy chorzy na miażdżycę muszą mieć zawał, udar czy też niedokrwienie nóg, wielu może dożyć nawet sędziwego wieku, u nich miażdżycę tworzy stabilne blaszki miażdżycowe pokryte silną włóknistą powłoką złożoną z kolagenów. Płytki takie rzadko pękają, narastają powoli przez dziesięciolecia zamykając światło naczyń. Jeśli tętnica jest zamknięta mniej niż 50% chory zazwyczaj nie odczuwa żadnej dolegliwości, zaczyna je odczuwać dopiero przy nagłym wysiłku, stresie, zmęczeniu (zawroty, zadyszka, kłucie w sercu)

Zioła i leki roślinne mogą być w miażdżycy bardzo pomocne, w etapach początkowych schorzenia, można nawet prowadzić terapię samodzielną, w przypadku bardziej zaawansowanych zmian miażdżycowych można ją skorelować z leczeniem farmakologicznym. *Osoby mające wiedzę, że mogą być obciążone zaburzeniami rodzinnymi w kierunku miażdżycy, powinny zwrócić szczególną uwagę na leki roślinne i zioła, wprowadzając je do codziennego użytku bardzo wcześnie, nawet wtedy gdy miażdżycę nie daje żadnych objawów.*

Kuracja ziołami może być kontynuowana przez dłuższy okres czasu, nawet przez dziesiątki lat, bez obawy o skutki uboczne, potrafi przynosić dobroczynne i widoczne efekty w zapobieganiu i spowalnianiu zmian miażdżycowych.

Znane rośliny stosowane w schorzeniach miażdżycowych - Ziele jemioli, kwiat owoc i ziele głogu, ziele miłorzębu japońskiego, ziele owsa, kora kasztanowca, czosnek, cebula, kora wierzby purpurowej, liść poziomki, owoc aminka egipskiego, ziele karczocha, žen-szeń, wąkrota azjatycka, ziele ruty, liść pokrzywy, ziele skrzypu, korzeń kozłka itd.

Poniżej podam przykład kilku zestawów ziołowych pomocnych w schorzeniu miażdżycowym

- **Kwiat głogu – ziele jemioli – kwiat bzu czarnego – liść brzozy – kora kasztanowca – kora wierzby ziele nawłoci – ziele wiązówki błotnej – ziele rdestu ptasiego – ziele ruty – ziele serdecznika**
- **liść poziomki – liść brzozy – rozdrobniony owoc dzikiej róży, ziele jemioli – liść pokrzywy – ziele szalwii – ziele rdestu ptasiego – ziele krwawnika – kwiat głogu – owoc kminku**
- **korzeń mydlnicy – kwiat głogu – ziele tasznika – ziele skrzypu – rozdrobniony owoc dzikiej róży – ziele jemioli – ziele ruty – liść mięty pieprzowej**
- **ziele serdecznika – ziele jemioli – liść maliny – liść porzeczki czarnej – kwiat głogu – owoc kminku – liść melisy**
- **ziele jemioli – ziele serdecznika – kwiat głogu – korzeń mydlnicy – ziele ruty**

Jak wiadomo miażdżycy jest przewlekłą chorobą zapalną, dlatego warto przygotować również zestaw przeciwzapalny o następujący składzie:

- **liść babki lancetowatej - liść brzozy – liść poziomki – liść pokrzywy - ziele rdestu ptasiego – porost islandzki – ziele fiołka trójbarwnego – ziele ostrożeńca – kłącze perzu – ziele jemioli – ziele skrzypu polnego – kora wierzby – kwiat nagietka – koszycki rumianku**

Aby przygotować gotowy zestaw należy wymieszać dokładnie podane składniki i wsypać do szczelnego pojemnika. Do wszystkich podanych mieszanek stosuje się następujący przepis – Do szklanki wsypać jedną szklankę mieszanki ziołowej i zalać wrzątkiem. Odstawić na 20-25 minut, pić trzy szklanki dziennie pół godziny przed posiłkami. Raz w miesiącu przez okres jednego tygodnia można pić zestaw przeciwzapalny.

Kąpiele w miażdżycy tętnic obwodowych – Zagotować 2 litry wody i wsypać do wrzątku trzy garście pokrojonej słomy owsianej, zmniejszyć ogień i ciągnąc nie gotując przez 10 minut. Do wanny nalać do bioder ciepłej, lecz nie gorącej wody, przecedzić do kąpieli otrzymany odwar wymieszać ręką. W kąpieli można posiedzieć 10-15 minut. Można wybrać 6 kąpiele co drugi dzień i zrobić 10 dni przerwy. Otrzymany odwar można stosować również do moczenia nóg, lub ich przemywania.

Z gotowych preparatów można polecić: **Padma Basic** (preparat złożony w tabletkach) - **KFD Omega 3** (nienasycone kwasy tłuszczowe) - preparaty z miłorzębu japońskiego np. **Ginkofar, Bilobil, Ginko Prim, Ginkofar Żeń-Szeń, Ginkgomax,** - **Lecytyna Sojowa** - **Sok z Granatu** - **Betaven** (koncentrat z owsa proszek) - **Resweratrol w kapsułkach** - **Wyciąg z Zielonej Herbaty** - gotowe preparaty z czosnku np. **Czosnek Ekstrakt** (tabletki), **Labofarm Tabletki Z Czosnku, Allii sativi bulbis** (tabletki), **Aliovital** (kapsułki), **Czosnek activ** (kapsułki) - kapsułki z olejem ogórecznika np. **Borage Oil, CAL BIOGAL, Biogal, Ogórecznik 100% olej z nasion ogórecznika EcaMedica** - **Cardiobonisol** (płyn doustny) - **Cardiol C** (krople doustne) - **Cravisol** (płyn doustny) - **Nalewka z Ziela Karczocha** - **Cynarex** (ekstrakt z karczochów, tabletki) - **Oeparol** (olej z nasion wiesiołka w kapsułkach) - **Wąkrota azjatycka (Gotu Kola)** suszona, w kapsułkach, w kremie, serum itp.

Pomocne są również wszystkie produkty pszczele – **pyłek kwiatowy, mleczko pszczele, pierzga w miodzie, miód**

Chory na miażdżycę często słyszy od lekarza że ma szybko zmienić tryb życia, więcej wypoczywać i się ruszać, opanować stres, rzucić natychmiast palenie i alkohol, a przede wszystkim zdrowo się odżywiać. No i tutaj zawsze jest problem, wiemy mniej więcej że należy unikać rzeczy smażonych, pieczonych, wszelkich podrobów, tłuszczy, soli, mąki, cukru, ciast, chipsów, piwa itp. ale co wobec tego jeść? Oczywiście produkty raczej dietetyczne, chude o obniżonej kaloryczności i jak najczęściej uwzględniać w menu:

Warzywa i owoce – jabłka, śliwki, morele, poziomki, truskawki, jeżyny, wszelkie owoce cytrusowe, winogrona czerwone i białe, również owoce suszone i soki, oraz przetwory owocowe bez cukru, wszystkie

warzywa świeże lub mrożone, kapusta i ogórki kiszone, przeróżne surówki, ziemniaki gotowane w mundurkach, warzywa strączkowe (groch, fasola, soczewica, soja)

Przetwory zbożowe – mąki pełnoziarniste i wyroby z niej zrobione, z umiarem ciasta z mąki pełnoziarnistej, ryż ciemny lub dziki, można i biały lecz rzadziej, otręby i płatki owsiane, kukurydziane, sojowe, ryżowe, pięciu zbóż, wszelkiego rodzaju musli, krunchy ekologiczne, proso, kasza jaglana, gryczana niepalona, orkisz i wyroby z mąki orkiszowej, makarony razowe, z mąki białej sporadycznie. Należy kupować wszelkie płatki w sklepach ze zdrową żywnością bo w zwykłych sklepach zawierają one syrop glukozowy i inne dodatki.

Ryby (chude) - flądra, dorsz, sandacz, lin, pstrąg, szczupak, okoń, płotka itp. inne w ograniczonej ilości, sporadycznie ryby wędzone, makrela, łosoś, pstrąg, panierowane, solone, konserwy rybne w sosie własnym, wskazane ryby w galarecie. Najlepiej przygotować ryby z wody lub w piekarniku w folii.

Mleko – chude 2%, kefir, jogurt, maślanka, serwatka, zsiadłe mleko (zebrać z wierzchu śmietaną), mleko sojowe, mleko bananowe, twaróg chudy, rzadziej półtłusty, sery twarde sporadycznie, jajka 2 – 4 tygodniowo. Uważać na produkty mleczne z różnymi dodatkami, zawierają sporo zbędnych polepszaczy.

Cukier – Najlepiej go unikać, jeśli już przygotowujemy jakieś ciasta lub desery najlepiej używać cukru brzozy (ksylitol), trzciny, winogronowy, z rośliny zwanej stevią/ma zero kalorii i niski indeks glikemiczny/ można go dostać w sklepach zielarsko-medycznych i ze zdrową żywnością, słodziki sporadycznie.

Desery – galaretki owocowe, budyń, lody owocowe z odtłuszczonego mleka, ciasta z mąką pełnoziarnistych, słodzone podanymi cukrami, ciastka zbożowe i z innych ziaren,

Mięsa – królik, dziczyzna, chuda wołowina i cielęcina, chuda baranina, kurczak oraz indyk bez skóry, szynka wieprzowa. Mięso nie piec ani nie smażyć w tłuszczu, najlepiej gotować lub przygotować przyprawione w folii w piekarniku. Wędliny bardzo chude oraz drobiowe, czasami chuda gotowana szynka. Można sporadycznie przygotować tatar z polędwicy wołowej, częściej wskazane galarety z wołowiny i cielęciny i inne galarety z chudego mięsa bez żadnych skór i tłuszczu. Sporadycznie do mięs można przygotować odtłuszczone sosy.

Zupy – najczęściej warzywne na chudym mięsie, lepiej bez mięsa dodając na końcu bulion wegetariański, owocowe, sporadycznie chudy rosół z makaronem razowym.

Soki i napoje – polecane świeże soki cytrusowe, najlepiej wyciskane bezpośrednio przed spożyciem, tak samo soki warzywne, sok jabłkowy, pomidorowy, wody mineralne, herbata zielona, herbata czerwona i inne, kawa zbożowa, inka, sporadycznie naturalna.

Inne – wszelkie ziołowe przyprawy, chrzan, musztarda, ketchup, sos sojowy itp.

Z powyższych produktów (i jeszcze wielu innych) w miarę własnej inwencji możemy komponować przeróżne dania i potrawy

Najważniejsze jednak aby w jedzeniu zachować zdrowy rozsądek, a przede wszystkim umiar.

Zielarz Wojciech Biernat email – w.biernat@zielarz.info Tel. 601-620-349

Zapraszamy do naszego Sklepu Wysyłkowego **Sklep kozlek.pl** Oferujemy szeroki wybór ziół, preparatów zielarskich ,oraz zdrową żywność.