

ROŚLINY POMOCNE W NIEDOKRWIENIU MÓZGU

Mózg człowieka można porównać do centralnego komputera o bardzo złożonej, skomplikowanej budowie i strukturze, który zawiaduje funkcjonowaniem naszego organizmu. Koordynuje on również pracę większości narządów wewnętrznych i umożliwia odbiór bodźców ze środowiska zewnętrznego. Każdy komputer, nawet ten najmniej skomplikowany, żeby mógł pracować i działać potrzebuje zasilania, w przypadku komputerów elektronicznych jest to energia elektryczna przepływająca przez ich podzespoły, bez niej byłyby one wszystkie martwe i nie działały. W przypadku mózgu rolę takiej energii zasilającej pełni krew.

Warto uzmysłowić sobie że w ciągu jednej minuty przez ten narząd przepływa około 0,7 litra krwi transportującej życiodajny tlen. Co ciekawe przepływ ten, w odróżnieniu od innych tkanek i narządów, jest stały i nie zmienia się nawet podczas pracy fizycznej czy też umysłowej oraz podczas snu. Mózg jest wyjątkowo wrażliwy na niedotlenienie, wiele czynników może spowodować że dopływ krwi do jego poszczególnych obszarów nie w pełni pokryje zapotrzebowanie na tlen i inne produkty odżywcze. W przypadkach gdy spada poniżej 50% od zapotrzebowania koniecznego, przeważnie dochodzi do uszkodzenia komórek mózgowych, najczęściej spowodowanych udarem.

Obecnie choroby związane z zaburzeniami krążenia mózgowego stanowią trzecią przyczynę wszystkich zgonów, i co niepokojące wykazują tendencję wzrostową. Statystyki odnotowują że obecnie zapadalność na zawał mięśnia sercowego jest mniejsza od ilości udarów.

Udar mózgowy – to wynik nagłego zaburzenia krążenia mózgowego, mogącego niejednokrotnie powodować trwałe kalectwo, najczęściej dotyka ludzi starszych, lecz obecnie i ta tendencja ulega zmianie, stwierdza się je u około 30% chorych do 55 roku życia. Rozróżnia się dwa typy udarów (zawałów) w zależności od przyczyn - niedokrwienny i krwotoczny.

Udar niedokrwienny – na skutek częściowego lub całkowitego zamknięcia światła tętnicy obumiera określona część mózgu, to zamknięcie tętnicy może być spowodowane przez zator lub zakrzep miażdżycowy. Ponad 40% udarów niedokrwiennych spowodowanych jest zwężeniem lub niedrożnością tętnic pozaczaszkowych, szczególnie tętnic szyjnych. Udary niedokrwienne stanowią 80% wszystkich udarów

Udar krwotoczny (krwotok mózgowy) – powstaje na skutek pęknięcia naczynia tętniczego w mózgu, wylewająca się krew przedostaje się do tkanki nerwowej powodując jej zniszczenie. Przyczyny mogą być różne, najczęstszą jest nieleczona nadciśnienie tętnicze i zwapniałe na skutek procesu miażdżycowego tętnice, pęknięcie tętniaka.

Dobrze byłoby znać **czynniki ryzyka udaru** i starać się w miarę możliwości eliminować je z naszego życia, należą do nich:

nadciśnienie tętnicze – migotanie przedsionków serca oraz kardiomiopatia przerostowa – choroby serca przebiegające z zaburzeniami jego rytmu – cukrzyca – hipercholesterolemia – otyłość – nikotynizm – brak aktywności fizycznej – dieta bogata w ciężkie zwierzęce tłuszcze, długotrwała ciężka praca, oraz te od nas niezależne – **wiek i płeć** (mężczyźni chorują częściej).

Minimalizując czynniki ryzyka udaru możemy ograniczyć najczęstsze przyczyny udaru, należą do nich:

Miażdżycy powodująca zwężenie lub zamknięcie naczynia mózgowego doprowadzającego krew do mózgu – zbyt małe wypełnienie naczynia krwią, nadmierne zagęszczenie krwi powodujące spowolnienie jej przepływu, rozerwanie naczynia mózgowego (tętniczego) powodujące krwotok mózgowy lub podpajęzynchowy.

W leczeniu a szczególnie w profilaktyce niedokrwienia mózgu bardzo ważną i istotną rolę odgrywają zioła i leki roślinne. W zależności od zaawansowania procesu chorobowego mogą one być stosowane samodzielnie lub wspólnie z innymi preparatami farmakologicznymi. **Często procesy miażdżycowe w naczyniach krwionośnych można zatrzymać a nawet częściowo je cofnąć.** Wymaga to jednak całkowitego zrewolucjonizowania niezdrowego trybu życia, wyeliminowania złych nawyków

żywnościowych, wszelkich nałogów - również tych słodkich, oraz długotrwałej i regularnej kuracji ziołowej.

W poprzednich artykułach zwróciłem uwagę czytelnikowi na drogocenny z punktu widzenia zdrowotnego - **BŁONNIK** - jest on mieszaniną różnych węglowodanów (polisacharydów) takich jak - pektyny, gumy, celuloza, hemiceluloza itp. Błonnik nierozpuszczalny w wodzie zwiększa masę pokarmową w jelitach i wchłania toksyny oraz cholesterol znajdujący się w spożytym jedzeniu. Błonnik rozpuszczalny (śluz, pektyny) wchłania cholesterol z krwi i naczyń krwionośnych, najskuteczniejszy jest żel (galaretka) pektynowy przyczyniający się również do redukcji stężenia trójglicerydów we krwi, według najnowszych badań spożywanie pektyn powoduje cofanie się zmian miażdżycowych. Aby błonnik miał skuteczne działanie przeciwmiażdżycowe należy spożywać go w ilości **30-40g** dziennie.

Również otręby owsiane wykazują działanie antymiażdżycowe. 100g otręb owsianych może obniżyć stężenie cholesterolu nawet o 15 - 20% mają one również korzystne działanie w profilaktyce i prewencji udarów mózgowych, szczególnie u chorych którzy jednocześnie chorują na cukrzycę bowiem zawarty w nich Beta-gluken obniża zawartość glukozy w surowicy krwi. Więcej o owsie i jego produktach pisałem również w poprzednim numerze „Poradnika Uzdrowiacza”

Miłorząb japoński - W skład wyciągu z miłorzębu wchodzi dwie podstawowe grupy związków chemicznych: **terpeny i flawonoidy**. Wyciąg wykazuje korzystne działanie na naczynia krwionośne oraz pobudza syntezę katecholamin w mózgu, powoduje wzrost przepływu krwi co zwiększa dostawę tlenu i innych substancji odżywczych. Gotowe preparaty - **Tinctura Ginko bilobae, Bilobil, Tanakan, Ginkoben, Tebonin, Tebokan** itp.

Morszczyn pęcherzykowaty - zawiera dobrze przyswajalne związki jodu które stymulują wytwarzanie hormonów tarczycy tyroksyny i trójiodotyroniny. Dlatego odwar z morszczynu działa zapobiegająco w zmianach miażdżycowych oraz chorobach serca związanych z niedoczynnością tarczycy. Pobudza również procesy metaboliczne i reguluje gospodarkę węglowodanową w organizmie, dlatego stosowany jest również w kuracjach odchudzających.

Odwar z morszczynu - do garnuszka wsypać tyżkę suszonej plechy i zalać szklanką wrzątku, ciągnąć na małym ogniu nie gotując przez 5 minut, odstawić pod przykryciem na 20-25 minut, pić trzy razy dziennie po 1/2 szklanki odwaru przed posiłkami

Morszczyn sproszkowany - suszony morszczyn sproszkować w młynku lub moździerzu, stosować dwa razy dziennie po 1-2 tyżki w wodzie, jogurcie, dżemie, powidłach, miodzie itp.

Karczochy - w ich skład wchodzi Cynaryna (kwas 1,5 dwukawowochinowy), powoduje ona obniżenie zarówno cholesterolu jak i trójglicerydów we krwi, ma właściwości moczopędne i odtruwające. Ważną wiadomością jest to że jego właściwości redukujące cholesterol i trójglicerydy występują również w przypadkach opornych na działanie leków farmakologicznych. Lek roślinny **Cynarex i Cynarein** (tabletki, Herbapol) jest bardzo bezpieczny i praktycznie nie wykazuje żadnych działań ubocznych.

Poziomka pospolita - liście i owoce poziomki zawierają duże ilości witaminy C oraz polifenoli. Odwary z liści i owoców mają działanie moczopędne, obniżają ciśnienie tętnicze krwi, obniżają zawartość cholesterolu i trójglicerydów w surowicy krwi, wykazują działanie przeciwmiażdżycowe.

Odwar z liści poziomek - do garnuszka wsypać jedną tyżkę liści i zalać wrzątkiem, ciągnąć na małym ogniu nie gotując około 5 minut. Pić 3 razy dziennie po 2/3 szklanki przed posiłkami.

Napar z suszonych poziomek - do szklanki wsypać jedną tyżkę suszonych poziomek i zalać wrzątkiem, odstawić na 1.5 godziny pod przykryciem, przecedzić (pozostałe po przecedzeniu owoce można jeszcze raz zalać wrzątkiem) i lekko podgrzać. Pić trzy razy dziennie po 2/3 szklanki

Ogórecznik lekarski - olej otrzymany z nasion ogórecznika zawiera duże ilości Niezbędnych Nienasyconych Kwasów Tłuszczowych (używany skrót to - NNKT) omega-6, co sprawia że obniża stężenie cholesterolu LDL, normalizuje stosunek HDL do LDL, wykazuje także silne właściwości przeciwutleniające. W prowadzonych badaniach udowodniono że **Boragolandyna** łagodziła objawy miażdżycy naczyń mózgowych nawet o ponad 30% u leczonych osób. Poprawie ulegała pamięć wydarzeń bezpośrednich, koncentracja, lepkość krwi oraz elastyczność naczyń. Znane preparaty z ogórecznika to **Boragolandyna** oraz **Borago oil**.

Cebula zwyczajna – oprócz znanego działania bakteriobójczego wykazuje znaczne właściwości przeciwmiażdżycowe wiążące się z obecnością cykloalliiny i wielosiarczków, obniża zawartość trójglicerydów, cholesterolu, glukozy i fibrynogenu we krwi, hamuje agregację płytek, poprawia stosunek HDL do LDL, zwiększa przepływ krwi w tętnicach. Gotowe preparaty - **Alligerol, Nomon, Carito**.

Wiesiołek – w Polsce najczęściej występuje wiesiołek dwuletni, stosuje się olej z nasion wiesiołka który jest jednym z najcenniejszych źródeł NNKT omega-6. Jest tym cenniejszy że zawiera rzadko spotykany w innych olejach **kwasy gamma-linolenowy**. Może być z doskonałym rezultatem stosowany w prewencji i rehabilitacji chorych z udarem mózgowym. Zmniejsza agregację płytek i tworzenie się zakrzepów wewnątrz tętniczych, obniża poziom cholesterolu i LDL w surowicy krwi, neutralizuje wolne rodniki. Badania wykazały że w tkance mózgowej występują prawie wyłącznie kwasy tłuszczowe typu omega-6. Zaburzenie metabolizmu tych kwasów jest częstą przyczyną przewlekłego niedotlenienia mózgu stwierdzonego u chorych po udarach, w demencji starczej czy chorobie Alzheimera. Gotowe preparaty - **Oeparol, Gammolin, Emolarol, Linokaps**

Czosnek pospolity – praktycznie nie potrzebuje rekomendacji bowiem jego właściwości przeciwmiażdżycowe a zwłaszcza bakterjobójcze są znane od bardzo dawna. Zawiera bardzo dużo różnych substancji o znanym działaniu farmakologicznym, a zawarte w nim allicyny, adenozyne, ajoenu, wykazują znaczne właściwości przeciwmiażdżycowe i obniżające ciśnienie tętnicze krwi. Preparaty z czosnku zmniejszają agregację płytek krwi, obniżają poziom cholesterolu i trójglicerydów w surowicy krwi, poprawiają przepływ krwi w naczyniach włosowatych. Gotowe preparaty – **Alliofil, Allioagal, Alitol, Allisatin, Alliorut, Alliozol**

Preparat wieloziołowy – Padma 28 (lub Padma BASIC) – Swego czasu był bardzo popularny, obecnie nieco zapomniany a szkoda bo jego działanie zwłaszcza prewencyjne jest bardzo szerokie. Stosuje się ją w miażdżycy i jej powikłaniach, udarach mózgu, zawałach, niedokrwieniu kończyn dolnych. Padma 28 obniża stężenie cholesterolu, trójglicerydów w surowicy krwi, zmniejsza lepkość krwi i agregację płytek krwi, jest dobrym wyciączem wolnych rodników z organizmu.

Zielona herbata – Zawiera duże ilości polifenoli, zwłaszcza katechin przez co wykazuje znaczne właściwości przeciwutleniające. W świeżych liściach herbaty flawonoidy stanowią 30% suchej masy. Wykazuje również właściwości przeciwmiażdżycowe, obniżające cholesterol, trójglicerydy, LDL, ich spadek jest tym większy im więcej wypijamy szklanek herbaty. Częste picie zielonej herbaty jak wykazały badania powodował spadek chorób serca w wybranej grupie z 40 do 25%.

Soja – Otrzymywany z niej olej tłoczony na zimno, jest cennym źródłem NNKT, zawiera 56% kwasu linolowego, 8% kwasu linolenowego, jest bogatym źródłem lecytyny, steroli, flawonoidów, wykazuje działanie przeciwmiażdżycowe, obniża cholesterol i trójglicerydy w surowicy krwi. Najlepiej spożywać go na surowo jako dodatek do różnych sałatek i przystawek.

Cenne z punktu widzenia profilaktyki udarów mózgu są rośliny bogate w substancje czynne zwane **Polifenolami roślinnymi**, jak sama nazwa mówi występują one tylko w roślinach, w korze, częściach zdrewniałych roślin, kwiatach, owocach, nasionach, liściach, korzeniach. Chronią one karotenoidy, wielonienasycone kwasy tłuszczowe, witaminę C, lipoproteiny przed działaniem wolnych rodników. Oksydacyjna teoria powstawania miażdżycy zakłada bowiem że modyfikowany przez wolne rodniki tlenowe LDL się „uzłośliwia” Gotowe preparaty - **Bioaron, Difrarel, Myrtocyan, Glanolin** W grupie polifenoli najcenniejsze są barwniki roślinne zwane **flawonoidami**, bardzo często nazywane witaminą P wykazują działanie: przeciwzapalne, przeciwnowotworowe, antyagregacyjne, spazmolityczne, przeciwutleniające, detoksykujące, przeciwmiażdżycowe, uszczelniające naczynia kapilarne. Występują w owocach, kwiatach, liściach. Są barwnikami nadającymi roślinom różne barwy, chronią je przed promieniowaniem nadfioletowym, grzybami, owadami. Bogatym źródłem flawonoidów są: owoce cytrusowe, czarna porzeczka, jagoda czarna, aronia, bez czarna, czerwone winogrona, burak czerwony, cebula, pomidory, brokuły, papryka, jabłka, nasiona roślin strączkowych, jeżyna, zielone trawy owsa, pszenicy, jęczmienia. Rewelacyjnie bogatym źródłem flawonoidów jest prawdziwa czarna czekolada i pestki owoców cytrusowych.

Duże znaczenie w profilaktyce miażdżycowej i dokrwienia mózgu mają rośliny zawierające witaminy tzw. antyoksydacyjne: **Beta-karoten – prowitamina A, Kwasy askorbinowe – witamina C, Alfa tokoferol**

– **witamina E**, również **kwas foliowy**, i pierwiastek **magnez**, szerzej o ich działaniu napiszę w którymś z następnych artykułów. Oraz rośliny przyprawowe o znacznych właściwościach przeciwutleniaczy takie jak: *rozmaryn, szalwia, tymianek, oregano, imbir, goździki, ostryż długi, liście laurowe, pieprz cayenne*.

Przygotowując posiłki domowe, do których powinniśmy częściej wracać, nie żałujmy przypraw, bowiem mają one nie tylko właściwości smakowe ale też duże właściwości ochronne i zdrowotne.

Zielarz Wojciech Biernat

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

Zapraszamy do naszego wysyłkowego sklepu internetowego sklep.kozlek.pl

Tel. 58 346-61-52 od 10:00 do 18:00