

“Pogosto se sprašujemo, kako lahko sami učinkovito poskrbimo za kar najboljšo ‘kondicijo’ srca in ožilja. Nasveti so znani in priporočila jasna, le upoštevati jih moramo. Veliko gibanja, uravnotežena prehrana, ogibanje kajenju in alkoholu – to naj bi bila najboljša popotnica za dolgo in zdravo življenje. Žal pa se priporočil in nasvetov navadno zavemo šele, ko gre z zdravjem že na slabše.”



Dr. Aleš Mlinarič, mag. farm.
Vodja Službe za raziskave in razvoj
izz Mariborske lekarne, Maribor



Kako si lahko pomagamo s pripravki naravnega izvora, ko smo še zdravi in krepki, in kako, ko se bolezen že napoveduje? V solato si le narežimo obilo česna, nič zato, če nam bo kdo očital neprijeten zadah. V šali lahko omenimo, da so ponekod česen cenili kot učinkovito krepilo, tudi za žile v (za moške) značilnem delu telesa ... Ne pozabimo tudi na večkrat nenašičene maščobne kisline, ki so nujno potrebne za normalno delovanje našega organizma in po novejših dognanjih ugodno vplivajo na zdravje z več plati. Ob blagih težavah s pešanjem srca pa se spomnimo na glog. Z redno uporabo gloga bomo izboljšali prekrvljenost in oskrbo srca s kisikom.

Česen in preprečevanje ateroskleroze

Česen (*Allium sativum*) je ena najstarejših kulturnih rastlin, ki jo ljudje že od vekomaj uporabljajo v zdravilne namene. Zاپise o česnu so našli na sumerskih glinenih ploščicah (okrog 2500 pr. Kr.) in na znamenitem egipčanskem eberskem zvitku, priporočal pa ga je tudi oče medicine, Hipokrat. V Evropi smo česen kot zdravilno rastlino odkrili v srednjem veku, ko so ga med drugim uporabljali zoper kugo. Čeprav česen krepi imunski sistem in preprečuje okužbe z bakterijami, glivi-

cam, virusi in črevesnimi paraziti (se še spomnite babičinih receptov proti glistam?), je danes priljubljen predvsem zaradi ugodnega vpliva na srce in ožilje – pomaga uravnati (zniževati) krvni tlak in raven maščob ter zmanjšuje nevarnost nastajanja krvnih strdkov (lahko bi rekli, da česen blago “redči” kri).

Zdravilne lastnosti v česnu imajo žveplove spojine (alicin, vinilditiini, ajoeni), ki mu dajejo značilen vonj. Česen najpogosteje uporabljamo v obliki svežih strokov, ki jih jedem dodajamo kot značilno začimbo. Večino česnovih čebulic danes predelajo v prašek ali jih zdrobljene macerirajo v rastlinskem olju in macerat polnijo v ustrezne farmacevtske oblike, najpogosteje v mehke kapsule. Dobro je, če so kapsule odporne na želodčno kislino (“gastrorezistentne”) – česnovno vsebino namreč potem z dišečimi spojinami vred sprostitjo šele v tankem črevesju in zato povzročajo bistveno manj neprijetnih sopojevov, ki ljudi pogosto motijo pri uživanju svežega česna.

Učinkovitost česna potrjujejo tudi klinične raziskave

V povzetku nadzorovanih kliničnih raziskav v zadnjih 30 letih (t. i. metaanaliza) so ugotovili, da redno uživanje česna nekoliko zmanjša raven holesterola v krvi že po enem, še močneje pa po treh mesecih. V nekaterih raziskavah so ugotovili ugoden vpliv na krvni tlak – blago znižanje previsokega krvnega tlaka. Vse kaže, da redno uživanje česna lahko zmanjša nevarnost za nastanek tumorjev. Učinkovine v česnu namreč delujejo antioksidativno, lovijo proste radikale in tako preprečujejo poškodbe celic. Priporočila za uživanje česna so odvisna od namena in od pripravka. Za preprečevanje ateroskleroze naj bi na dan zaužili eno glavico česna oziroma 0,5 do 1 g česnovega praška (ali 1600 mg česnovega macerata). Med neželenimi učinki, ki jih je bilo v raziskavah opaženih le malo, omenimo prebavne motnje in blag vpliv na strjevanje krvi. Česna ne smemo uživati teden dni pred ali po operativnem posegu. Potrebna je pazljivost ob hkratnem uživanju zdravil proti strjevanju krvi.

Maščobe omega-3 za zdravje

Med snovi, ki so nujno potrebne za normalno delovanje našega organizma (s pogosto uporabljano tujko jih imenujemo ‘esencialne’), spadajo tudi večkrat nenasičene maščobne kisline. Gre za dolgoveržne maščobne kisline z dvema ali več dvojnimi vezmi. V skupini omega-6 največkrat omenjamo arahidonsko in gamalinolensko kislino, v skupini omega-3 pa alfalinolensko (ALA), eikozapentaenojsko (EPA) in dokozaheksaenojsko kislino (DHA). Predvsem glede ugodnega

Česen

- ▶ učinkujejo žveplove spojine (značilen vonj),
- ▶ ugodno deluje na zdravje srca in ožilja (rahlo znižuje raven skupnega in “slabega” (LDL) holesterola; zmanjšuje nevarnost nastajanja krvnih strdkov; blago znižuje previsok krvni tlak),
- ▶ zmanjšuje tveganje za nastanek nekaterih malignih bolezni (rak želodca, rak debelega črevesja),
- ▶ krepi splošno odpornost organizma,
- ▶ zavira okužbe z bakterijami, virusi (*Herpes*), glivicami (*Candida*) in paraziti (gliste),
- ▶ za zdravilne učinke zadošča en strok svežega česna na dan (5 g oz. ustrezen odmerek česnovih pripravkov (0,5 do 1 g uprašenega česna, 1,6 g česnovega macerata); najbolje redno in dolgotrajno.

Glog

- ▶ listi in cvetovi krepijo delovanje srca,
- ▶ standardizirani pripravki ugodno delujejo pri blagem srčnem pešanju,
- ▶ deluje prek izboljšanja prekrvitve srca, zaviranja poškodb celic s prostimi radikali (antioksidativni učinek) in krepitve črpalne zmogljivosti srca (izboljšanje krčljivosti srčne mišice),
- ▶ priporočen dnevni odmerek znaša 600–900 mg izvlečka,
- ▶ v Sloveniji morajo biti pripravki z glogom registrirani kot zdravilo.



Maščobne kisline omega-3

- ▶ so esencialne, večkrat nenasičene maščobne kisline,
- ▶ znanstvene raziskave kažejo na pomembno varovanje zdravja srca in ožilja (znižanje ravni holesterola in trigliceridov v krvi, manjša nevarnost za nastajanje krvnih strdkov, rahlo znižanje previsokega krvnega tlaka) — vsaj 300 mg nenasičenih maščobnih kislin omega-3 na dan,
- ▶ spodbujajo nastajanje protivnetnih prostagladninov — pomoč pri kroničnih vnetjih (revmatske bolezni, astma, luskavica, Crohnova bolezen) — vsaj 2 g nenasičenih maščobnih kislin omega-3 na dan,
- ▶ pomembne so za razvoj možganov plodu med nosečnostjo,
- ▶ vplivajo na razpoloženje (antidepresivni učinek),
- ▶ za ohranjanje zdravja svetujejo vsaj en obrok morske ribe na teden, pri že izraženih boleznih pa so potrebni višji odmerki — vsaj 850 mg na dan pri boleznih srca in ožilja oz. vsaj 2 g na dan pri kroničnih vnetnih boleznih.

delovanja večkrat nenasičenih maščobnih kislin iz skupine omega-3 je bilo v zadnjih letih opravljenih veliko znanstvenih raziskav. Pomembno delujejo zoper bolezni srca in ožilja, in sicer zmanjšujejo nastajanje krvnih strdkov, uravnavajo krvni tlak in raven maščob v krvi (posebno učinkovito znižujejo previsoko raven trigliceridov). Za ugodne učinke zadoščata dva ribja obroka na teden oziroma uživanje ribjega olja v kapsulah (vsaj 300 mg čistih maščob omega-3 na dan). Poleg preprečevanja bolezni srca in ožilja te “dobre” maščobe zavirajo vnetja (revmatoidni artritis, Crohnova bolezen, astma), v času nosečnosti sodelujejo pri razvoju možganov zarodka (predvsem v zadnjem trimesečju), vplivale pa naj bi celo na razpoloženje (blažijo potrtost).

Maščobne kisline omega-3 se nahajajo v tkivih morskih rib, iz katerih pridobijo največ ribjega olja, ki je na voljo v različnih farmacevtskih pripravkih (zaradi onesnaženosti morij je pomembno, da izberemo preverjeno čisto ribje olje!). Rastlinski viri teh maščob so skopi – še največ jih je v lanenih semenih in orehah.

Glog krepi delovanje srca

Glog (*Crataegus monogyna* in *Crataegus laevigata*) spada med zdravilne rastline, ki ne smejo manjkati v nobeni sodobni ali tradicionalni čajni mešanici za krepitev delovanja srca. Poznale in uporabljale so ga naše prababice in uporabljali ga bodo naši vnuki, čeprav morda v drugačnih pripravkih. Poleg čajnih mešanic danes uporabljamo standardizirane izvlečke gloga v tabletah ali kapsulah. V izvlečkih gloga so številne učinkovine, med katerimi so najpomembnejši flavonoidi in oligomerni procianidini. Te snovi izboljšujejo preskrbo srčne mišice s kisikom in preprečujejo poškodbe celic zaradi prostih radikalov, izboljšajo pretok krvi in izboljšajo krčljivost srčne mišice (srce lažje potisne kri v žile). Po evropski monografiji izvlečke listov in cvetov gloga lahko svetujemo pri blagem pešanju delovanja srca. Navadno težave s srcem zaznamo pri naporu (npr. ko gremo po stopnicah in se hitreje utrudimo ali zadihamo). Zdravilno delovanje so potrdili tudi s kliničnimi raziskavami. Uporaba gloga pri začetnih stopnjah srčnega pešanja ima številne prednosti: učinkovine v glogu zvečajo toleranco srčne mišice na pomanjkanje kisika, pri napačnem odmerjanju ni neželenih učinkov (zelo varna uporaba), uporabljamo ga lahko tudi pri motenem delovanju ledvic in ne povzroča motenj v srčnem ritmu. Res pa je, da je treba pripravke gloga uživati dolgotrajno – vsaj štiri do šest tednov, da dosežemo ustrezen učinek. Pomemben je tudi odmerek izvlečka, ki naj znaša od 600 do 900 mg na dan. Tak odmerek

zagotavljajo le redki proizvajalci, zato se o pravilni in ustrezni uporabi posvetujemo s farmacevtom.

Za krepko in zdravo srce in ožilje je dobro slediti znanim napotkom – uravnotežena in pravilno sestavljena prehrana in telesna dejavnost, ne pozabimo pa, da nam tudi narava ponuja učinkovito pomoč – s česnom, glogom in nenasičenimi maščobnimi kislinami omega-3.

Naravni izvlečki in prehranska dopolnila

RibaMed 1000 je odlično prehransko dopolnilo s koncentriranimi “dobrimi” maščobnimi kislinami omega-3 – v eni kapsuli, ki vsebuje 1 gram ribjega olja, je kar 50 % več maščobnih kislin omega-3 kakor v sorodnih izdelkih. Gre za ribje olje najvišje kakovosti, ki preverjeno ne vsebuje težkih kovin, dioksina in pesticidov. Čistost ribjega olja je izjemno pomembna, saj vemo, da so morja na žalost vse bolj onesnažena (veliko škodljivih snovi pa se koncentrirajo prav v maščevju). Dodatna prednost čistega olja je, da ne povzroča neprijetnega spahovanja in motečega okusa po ribah. Ribjemu olju je dodan še antioksidant, naravni vitamin E. Posebna odlika kapsul RibaMed 1000 je ovojnica rastlinskega izvora – VegaGels. Uživamo dve do tri kapsule na dan, najbolje med jedjo.

Dodatno podporo zdravju srca in žil nudi redno uživanje česna. Kapsule **FidiAlin plus** vsebujejo oljni izvleček česna, antioksidant – naravni vitamin E in lecitin, ki je pomembna hranilna snov za možgane. Vsaka kapsula nadomešča en gram svežega česna. Ker so kapsule FidiAlin plus gastrorezistentne, se vsebina sprošča šele v tankem črevesu, zato ne povzroča neprijetnega vonja in ne obremenjuje želodca. Za tiste, ki imajo raje dražeje, je na voljo pripravek **FidiAlin**. En draže vsebuje 250 mg uprarsene čebulice česna.

Zdravilno delovanje gloga na krepitev delovanja srca je zajeto v tabletah **KardaMed**. To zdravilo brez recepta je namenjeno lažšanju začetnega pešanja srca. Uživamo dvakrat po eno tableto na dan, redno in dolgotrajno – prvi učinki se glede izboljšanja srčne funkcije navadno pojavijo v štirih do šestih tednih. Izkoristite starodavno srčno moč gloga v preverjeni kakovosti tablet KardaMed!

RibaMed 1000

Najčistejše ribje olje z veliko vsebnostjo maščobnih kislin omega-3 in naravnim vitaminom E!



KardaMed

moč gloga v naravnem zdravilu
*Za dolgotrajno krepitev
opešanega srca!*
(v pripravi)



FidiAlin plus

kapsule s česnom, vitaminom E
in lecitinom
Zdravilna moč česna brez vonja!

