

KardaMed®

Zdravje prihaja iz srca!

NOVO!



FIDIMED

*Naravno
zdravilo
z glogom
za krepitev
srca*



Starodavna tradicija Glog

Ena najstarejših znanih zdravilnih rastlin v evropski medicini.

Glog spada v družino rožnic (*Rosaceae*) –kakor jablana in šipek. Raste kot grm, v zmernem pasu Severne Amerike in Evrope. Ima ostre trne (znan je tudi kot beli trn), spomladi se odene v bele cvetove. Od 280 znanih vrst v Sloveniji rastejo tri. V zdravilne namene se največkrat uporabljajo **listi in cvetovi** navadnega (*Crataegus laevigata* – sin. *C. oxyantha*) in enovratnega gloga (*Crataegus monogyna*). Kristusova trnova krona naj bi bila narejena iz glogovih vej, zato so tej rastlini dolgo pripisovali čudežne zdravilne učinke. V stari Grčiji je simboliziral **upanje in srečo**, v starem Rimu pa je veljal za močan talisman.

Prvi je glogovo delovanje na srce dokumentiral grški zeliščar Dioscorides (I. st.), pozneje ga omenja tudi švicarski zdravnik Paracelsus.

Medicinska uporaba gloga za zdravljenje srčnih bolezni se je v Evropi razmahnila že v 19. stoletju. Danes obstajajo tudi **klinični dokazi** za njegove srčno-žilne učinke, posebno glede krepitev delovanja srca.



Kako deluje Glog dokazano krepi srce

Cvetovi in listi gloga vsebujejo več zdravilnih učinkovin, predvsem t. i. *procianidine*, *triterpene* in *veliko flavonoidov* (*rutin*, *ķvercetin*, *hiperozid*, *viteksin*).

Učinkovitosti gloga ne moremo pripisati le eni od znanih sestavin, zato kot učinkovito naravno zdravilo lahko obravnavamo le celoten izvleček glogovih cvetov in listov.

Glog krepi delovanje srca z več pozitivnimi, med seboj dopolnjujočimi se učinki:

- izboljšuje krčljivost srčne mišice (večja črpalna zmogljivost)
- izboljšuje prekrvitev srca (boljša oskrba srca s kisikom)
- uravnava krvni tlak (blago znižanje previsokega krvnega tlaka)
- uravnava srčni ritem (preprečevanje aritmij)
- ugodno vpliva na krvne maščobe (blago zmanjšanje holesterola in trigliceridov v krvi).

Varnost in učinkovitost pripravkov

V zadnjih desetletjih so z izvlečkom gloga opravili številne klinične raziskave, ki so glog uvrstile med redke zdravilne rastline, katerih učinki so dobro dokumentirani tudi z raziskavami na bolnikih. Rezultati so potrdili **dobrodejno delovanje na srce ob zelo dobrem prenašanju glogovih pripravkov**. V domeno racionalne fitoterapije pešanja srca spadajo le registrirani izdelki, ki vsebujejo preverjene izvlečke listov in cvetov gloga z dokazano varnostjo in učinkovitostjo.

Tablete so zaradi možnosti natančnejšega odmerjanja primernejša oblika dolgotrajnega uživanja gloga kakor čaji, sicer pri nas tradicionalno bolj uveljavljeni.



Znanstveno preverjeno

Naravna pomoč oslabelemu srcu

Številne klinične raziskave so pokazale, da z dnevnim odmerkom od 160 do 900 mg standardiziranega izvlečka listov in cvetov gloga pri bolnikih s pešanjem srca dosežemo pomembno izboljšanje stanja:

- zvečanje tolerance na napor (bolnik se pozneje zadaha oz. začuti težave pri večji obremenitvi kakor pred zdravljenjem)
- zmanjšanje splošnih simptomov pešanja srca (otekline gležnjev, hitra utrudljivost, kašelj pri naporu, občutek oteženega dihanja, palpitanje)
- izboljšanje splošnega počutja in zmogljivosti.



V Evropi je v medicinske namene odobrena raba standardiziranega izvlečka listov in cvetov gloga za **krepitev delovanja srca pri blagem srčnem pešanju** (funkcionalni razred NYHA I in II*).

- * Glede na izraženost težav bolnike s pešanjem srca lahko razdelimo v štiri funkcionalne razrede: od I (bolnik nima težav) do IV (bolnik ima težave že v mirovanju). Razdelitev, ki določa stopnjo in tudi opredelitev bolezni, je izdelalo newyorško združenje za srce (New York Heart Association), zato ji na kratko rečemo kar klasifikacija NYHA. V razred I so uvrščeni bolniki, ki ne čutijo težav in so lahko normalno telesno dejavni. V razredu II gre za blago omejitve telesne zmogljivosti; bolniki nimajo težav v mirovanju, običajna telesna dejavnost pa jim povzroča utrujenost, oteženo dihanje (občutek "težke sape"), prsne bolečine ali palpitanje (neprijetno zaznavanje utripanja srca – utrip je močan, pospešen ali "preskakuje"). Za tretji razred je značilno zmerno pešanje srca z večjo okrnjenostjo telesne zmogljivosti, v razredu IV pa gre za hudo oslabelelost srca; bolniki občutijo simptome že v mirovanju.

Kaj pomeni Pešanje srca

Srčno pešanje je pogosta kronična bolezen; po 60. letu prizadene skoraj vsakega tretjega posameznika.

Značilna je oslabela črpalna zmogljivost srca, zaradi česar je zmanjšana prekrvitev vsega telesa. Sprva opazimo le manjšo zmogljivost pri naporu – hitreje se utrudimo in zadihamo. Pozneje je oteženo dihanje čutiti tudi ob manjših naporih in leže (potrebujemo višje vzglavje), pojavi se otekanje nog in kašelj. Pojav bolečine v prsnem košu lahko opozarja na zmanjšano prekrvitev srca (napad angine pectoris). **Najpogostejši vzroki pešanja srca so:** koronarna srčna bolezen (srčni infarkt, angina pectoris), visok krvni tlak, bolezn srčnih zaklopk in srčne mišice (kardiomiopatije) ter sladkorna bolezen. Dejavniki, ki zvečajo tveganje za nastanek srčnega pešanja, so: kajenje, debelost, telesna nedejavnost, zvišane maščobe v krvi in čezmerno pitje alkohola.

Ob sumu na pešanje srca ali ob pojavu prsne bolečine je potreben takojšnji zdravniški pregled (za opredelitev bolezni in zdravljenje)!

Poleg rednega jemanja predpisanih zdravil je za zdravje srca in upočasnitev napredovanja njegovega pešanja izjemno pomemben tudi **zdrav življenjski slog**.

Srce in žile vam bodo hvaležni za:

- zdravo prehrano (veliko sadja, zelenjave in neoluščenih žit, manj soli, rdečega mesa in živalskih maščob)
- redno telesno dejavnost (zmerno vsakodnevno gibanje krepi srčno-žilni sistem; vadbo opustite le v primeru poslabšanja bolezni, do izboljšanja raje počivajte)
- vzdrževanje zdrave telesne teže (debelost je izrazit dejavnik tveganja; bodite pozorni na hitre dvige telesne teže zaradi zastajanja vode v telesu – pomembno je redno tehtanje)
- odpravo razvad (alkohol, nikotin)
- sproščeno, umirjeno, zadovoljno življenje (jeza, stres in napetost zvečajo srčni utrip in krvni tlak, kar oslabelemu srcu škoduje).



KardaMed®

KardaMed® je registriran kot naravno zdravilo brez recepta ter je na voljo v lekarnah.

Pred uporabo natančno preberite navodilo! O tveganju in neželenih učinkih se posvetujte z zdravnikom ali farmacevtom.

Veliko koristnih informacij o najpogostejših boleznih in uporabi naravnih zdravil najdete na spletni strani www.fidimed.si in v *Fidimedovem zdravstvenem vodniku*.

Brezplačno naročanje vodnika:

T 01 563 45 35 ali
I www.fidimed.si

Kaj izbrati, kako jemati?

Informacije o Fidimedovih izdelkih so vam na voljo vsak četrtek med 11. in 16. uro na:

T 01 563 45 35



FIDIMED

Fidimed d. o. o.
Brodišče 32, 1236 Trzin

T 01 563 45 20
I www.fidimed.si

Informacije v tej publikaciji so informativne narave in ne morejo nadomestiti zdravniškega pregleda ali predpisanega zdravljenja.