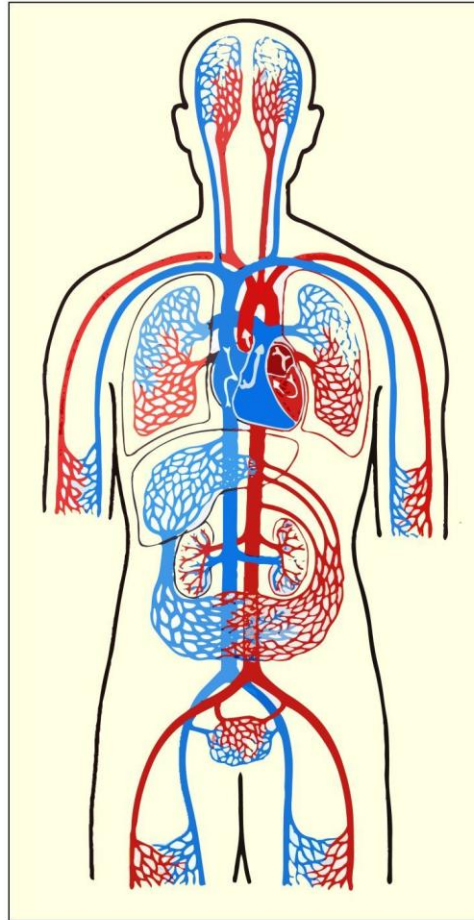
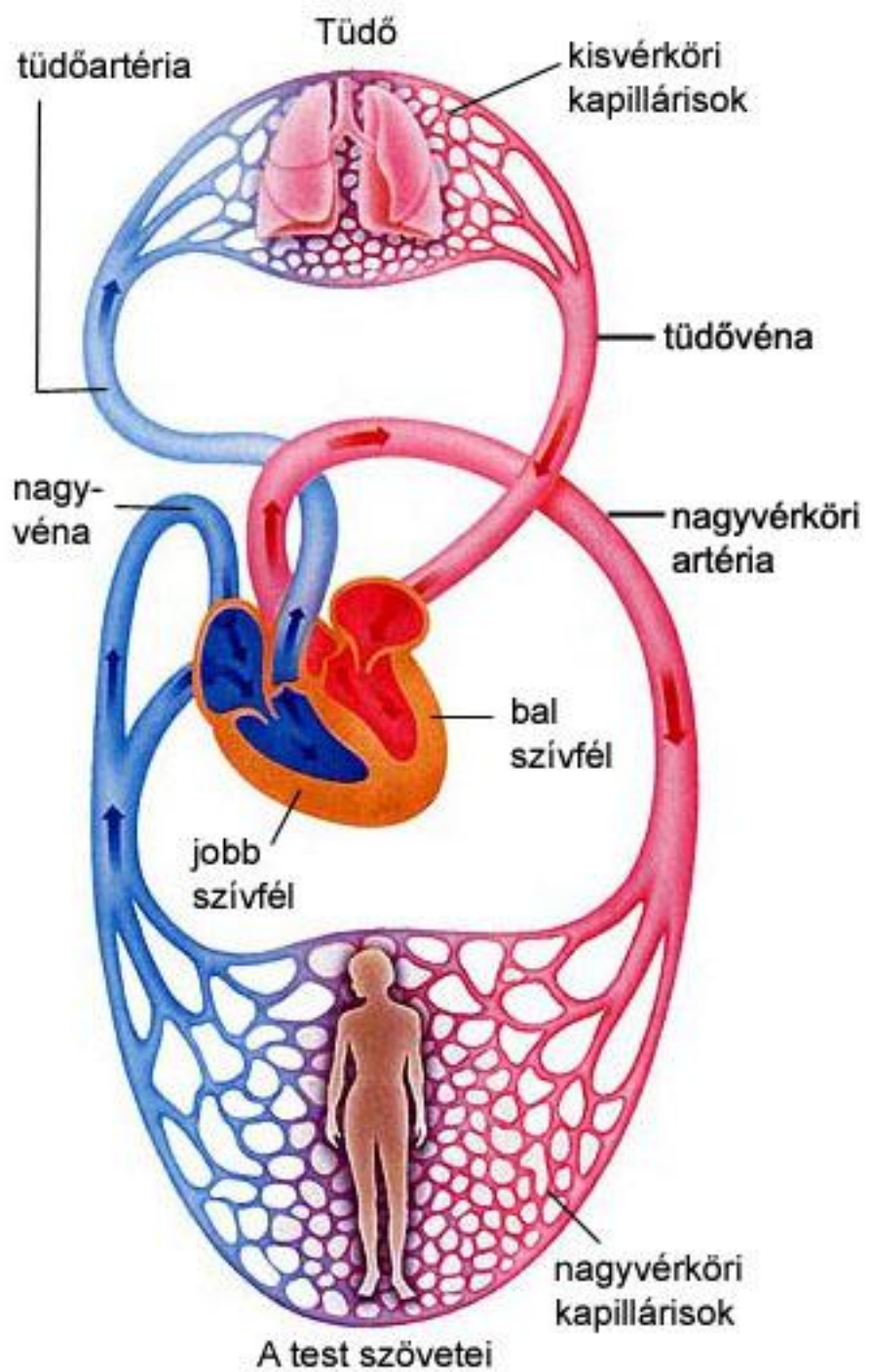


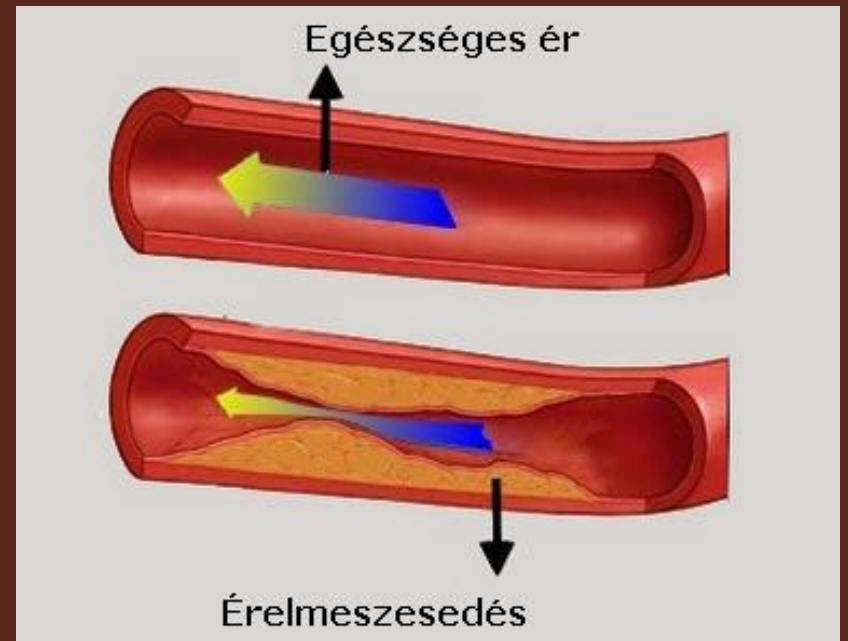
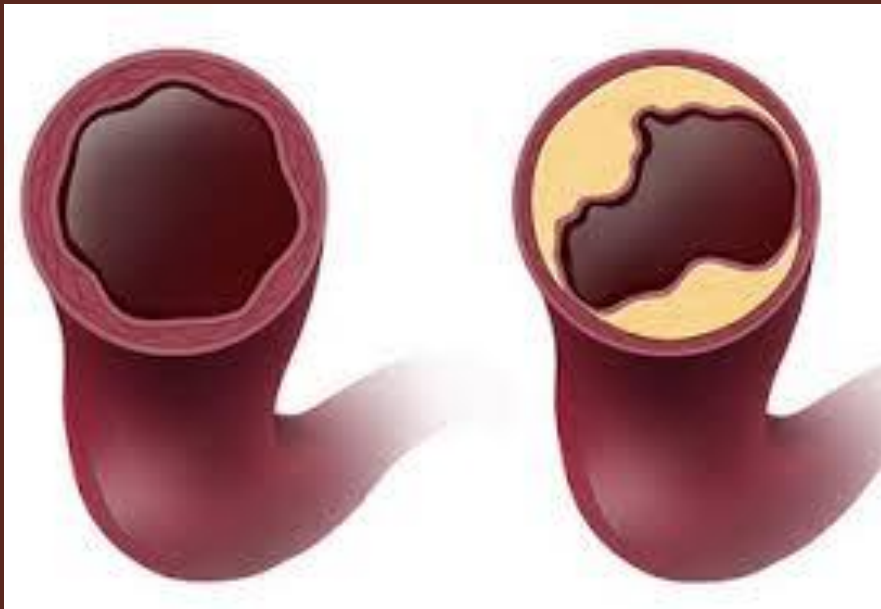
Szív- és érrendszeri betegségek, vérnyomás- problémák természetes gyógymódja, megelőzése gyógynövényekkel



A képanyaghoz
tartozó előadás
hanganyaga a
[https://kerak.hu/
hangtar](https://kerak.hu/hangtar) mappában
található.

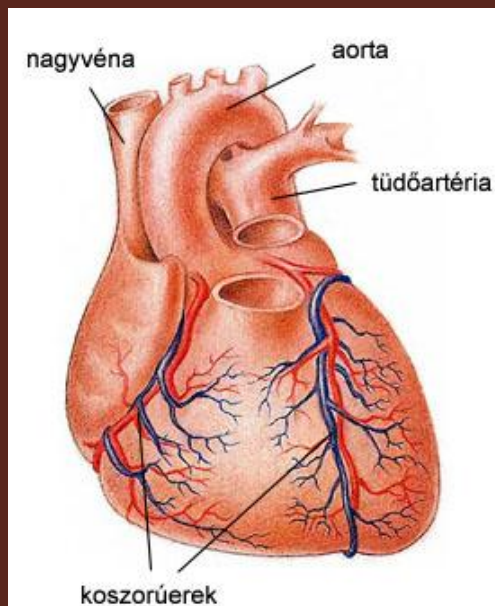
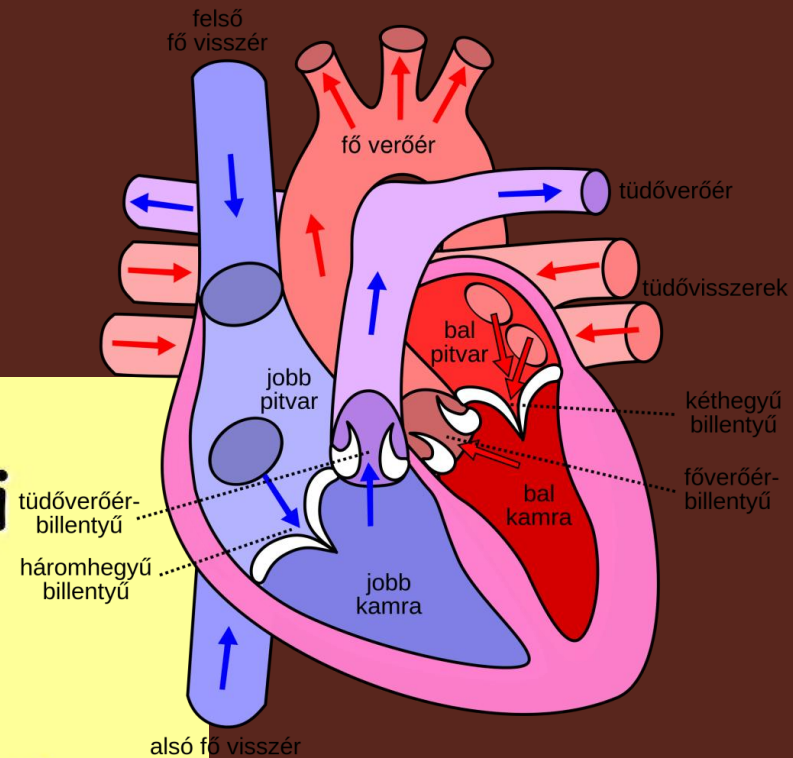


Érelmeszesedés



Szívelégtelenség típusai

- ◆ jobb szívfél elégtelenség
 - kisvérkör: tüdőbe nem jut elég vér
 - nagyvérkör: testszerte ödéma (pangásos máj, lép, alsó végtag)
- ◆ bal szívfél elégtelenség
 - nagyvérkörbe nem jut elég vér
 - kisvérköri pangás: tüdőödéma
- ◆ globális szívelégtelenség
 - generalizált ödéma
 - kisvérköri pangás



Koleszterin

Apró csomagocskákban „utazik” a koleszterin a vérünkben, a csomag kívül fehérjéből, belül lipidből, zsírból áll.

Két fajtája az LDL (rossz) és a HDL (jó) koleszterin.

Az LDL koleszterin, az ún. „rossz” koleszterin, mely a koleszterin szállítását végzi a májból a sejtek irányába.

Ha a koleszterin túlzott mennyisége miatt a sejtek a rendelkezésre álló mennyiséget nem tudják felhasználni, az egyensúly eltolódik, és a felesleges koleszterin az érfalban lerakódik.

A lerakódott koleszterin következtében nő az érelmeszesedés, a szív- és érrendszeri betegségek kialakulásának kockázata.

A HDL koleszterin, az ún. „védő”-koleszterin az érfalban a már lerakódott koleszterint visszaszállítja a májba, ahol lebomlik, ezzel segíti az érfal védelmét.

Ideális esetben a HDL szintje 1 mmol/liter körül van, az LDL-é 2,6 alatt, az összkoleszterinszint pedig 5 alatt.

Érrendszer károsodásából eredő betegségek:

- szívinfarktus; mellkasi fájdalmat (angina pectoris) okozó koszorúér-szűkület;
- szívelégtelenség; azok a szívelváltozások, amelyek ritmuszavarokat váltanak ki;
- stroke: a féloldali bénulást okozó agyi érelzáródás, amelyet a laikus közvélemény gyakran agyvérzésnek nevez, pedig az igazi agyvérzés viszonylag ritkán előforduló kóreseemény
- a fokozatos szellemi leépüléssel járó agyér-elmeszesedés; valamint az általános érlemeszesedés;
- a szervezet bármely régiójának keringési zavarához vezető érszűkület.



A napi rendszerességgel végzett, kb. 30–60 percig tartó tempós, de nem erőltetett testmozgás (például séta, gyaloglás) is segít a káros vérzsírok lebontásában.

Napozás: napi 15-20 perc

UV-sugárzás hatására a bőrünkben található koleszterin közvetlenül D-vitaminná alakul át. A szervezetünk számára szükséges D-vitamin több mint 90 százaléka a bőrünkben képződik, ehhez napfényre van szükség

Érelmeszesedés esetén ajánlott, koleszterinszintet csökkentő gyógynövények:

A tyúkhúr kiváló zsíroldó tulajdonsággal rendelkezik, segíti az epetermelést, bontja a rossz koleszterint.

Az orvosi veronika epehajtó, vértisztító, vérsírcsökkentő hatású. Az agyi vérkeringést is javítja.

A galagonya rugalmasan tartja az érfalakat, hogy a vérnyomásának megfelelően tágulhassanak-szűkülhessenek.

A zsálya kiváló gyulladáscsökkentő és vértisztító hatású gyógynövény.

Mezei zsurló:

Vízhajtó, vesetisztító, leválasztja az érfalra lerakódott koleszterint, javít az érlemezésedésen.

Csalán:

Egyik legjobb vértisztító, salaktalanító, méregtelenítő növény. Oldja az érfalakra rakódott zsírréteget, így a krónikus magas vérnyomást is csökkenti. Gátolja az erekben a vérrögök képződését, tisztítja a szív koszorúereit, és a hajszálereket, erősíti az érfalak izomzatát. Elősegíti a vérképződést, vastartalma miatt vérszegénység esetén is hatásos. Fájó, vénás végtagok esetén a csalánteával történő borogatás enyhülést eredményez.

Magas vérnyomás:

Galagonya

szíverősítő és szívnyugtató. Serkenti a szívizom vérellátását, értágító és vérnyomáscsökkentő hatású. Segít a vérkeringési problémák enyhítésében is.

Fehér fagyöngy

Gyógyászati célokra a növény leveleit és ágvégeit hasznosítják, hatóanyagai között érdemes megemlíteni a glikoproteineket, a viscotoxint, a flavonoidokat és a lektint.

Erősíti a szívet, csökkenti a pulzusszámot, és az ingadozó vérnyomásra jó hatással van.

Magas vérnyomás, érelmeszesedés esetén hatékony, és szívritmus szabályozó.

Az erek átteresztő képességét javítja, szédülés, fülzúgás esetében is segíthet, javítja a koncentrációs képességet.

Nyugtató hatása is van, és javítja az immunrendszer működését.

Macskagyökér:

orvosi macskagyökér **természetes nyugtató, segít az izmok ellazításában, így a vérnyomás csökkentésében is.**

Verbéna:

Gyulladáscsökkentő hatása mellett a vasfű **fájdalomcsillapító is**, ezért például egyes bőrfertőzések, fejfájás vagy gyomorpanaszok esetén is használható. Javítja az általános közérzetet és segít csökkenteni a **magas vérnyomást.**

Alkalmazható vérszegénység esetén is, vagy az általános közérzet javítására.

Alacsony vérnyomás:

(következményei lehetnek: gyakori szédülés, ájulás, agylágyulás)

Több folyadék fogyasztása ajánlott! Segít a rendszeres testmozgás, valamint a fordított testhelyzet, lábak felpolcolása.

Izsóp:

Javítja a vérkeringést, emeli a vérnyomást, köhögéscsillapító, légcsőhurut elleni (asztma), étvágy javító, antibakteriális és vírusölő és roboráló hatása van.

Rozmaring:

Az egyik legjobb vérnyomásemelő fűszerünk.

E hatás kifejtéséhez természetesen nagyobb mennyiség szükséges, pl. illóolaj formájában. Német gyógyszerészek kenőcsöt is készítenek belőle, amit szívtájékra kenve kell alkalmazni. A rozmaring fűszerként való használata is hasznos lehet, ha rendszeresen és gyakran fogyasztjuk.

Ánizs:

Vérnyomás emelő hatású, teában fogyasztva, illetve ételekhez, limonádéhoz adva egyaránt kellemes.

Értágító hatású gyógynövények:

A Ginkgo biloba

(Páfrányfenyő) felhasználása:

A kivonat többek között javítja a szellemi teljesítőképesseget és a koncentráló készséget, a tanulókészséget, segíti az egyensúlyzavarok megszüntetését, fokozza a vér áramlási képességét, és megköti a káros oxigénygyököket. Alkalmazási területei elsősorban: Az emlékezés és a koncentráció zavarairaival járó demencia, depressziós lehangoltság, és bizonyos hallás- illetve látászavarok kezelése, továbbá a perifériás artéria-elzáródásos betegségeknel a fájdalommentes időszakok meghosszabbítása. A vizsgálatok kimutatták, hogy a ginkgo a flavonoidok hatása miatt jó értágító, így biztosítják a bőr és az izmok jó vérellátását, és fokozzák az anyagcserét. Kiváló antioxidáns tulajdonságú, és javítja az agyi vérellátást is.

Teaként ne alkalmazzuk, a benne lévő káros vegyületek miatt.

Cickafark:

Teája vérnyomáscsökkentő, értágító és hörgőtágító is. Ezenkívül természetes fertőtlenítőszer, így megakadályozza a sebek fertőződését, vérzéscsillapító, sebgyógyító, gyulladás-csökkentő. (a nőgyógyászati hatóanyagain kívül)

Bodzavirág

Szabályozza a koleszterinszintet, flavonoidjai **értágító** hatással is bírnak, megszabadítják az ereket az esetleges lerakódásoktól, ezáltal a bodza jelentősen javítja a periférikus vérkeringést.

A **virágából** készült tea fokozza az **izzadást**, ami segíti, hogy a szervezetben felgyülemllett mérgeanyagok mihamarabb eltávozzanak. A bodzavirág bioflavonoidjai erős antioxidáns hatással bírnak, megkötik a káros szabad gyököket.

A mezei zsurlóban található kávésav-származék **értágító** hatású, antioxidáns és sejtburjánzást gátló hatásokat is kimutattak, illetve **igazolták** **gyulladáscsökkentő** hatását.

Visszér-problémák:

Sokan élnek kitágult visszérrel, visszérgyulladással, ami a trombózis előszobája. Az első feladat az, hogy a kiduzzadt erek összehúzódnak, majd az érfalat kell belülről megerősíteni, az ereket megtisztítani.

Ajánlott gyógynövények:

erdei málnalevél, vagy a hasonló hatású
erdei szederlevél

forrázata leginkább az **ízületi betegségekre (reuma, köszvény)** és a **cukorbetegségekre ajánlott**. Hatásos immun-erősítő, és **vérszegénység**, fogínyvérzés esetén is hatékony Tonizáló és méregtelenítő hatása egyaránt van. Utóbbi teszi alkalmassá a köszvény gyógyítására.

Antibakteriális tulajdonságú, tannintartalma miatt összehúzó hatású, ezért **hasmenés ellen eredményes**, valamint a kitágult visszerek gyulladása esetén

Erősebbé teszi a fogakat, a körmöt és a csontokat is valamint védi a bőrt és az ereket.

A csipkebogyó szabályozza az erek átteresztő képességét, erősíti az érfalakat, ezáltal gyorsítja a véráramot. Teája alkalmazható 1-2 csészével, akár napi rendszerességgel.

Szúrós csodabogyó

Magyarországon kevésbé elterjedt, de igen hatásos gyógynövény. Fokozza az érfalak rugalmasságát, ezzel segítve a vér áramlását. A gyökértörzséből készített kivonat kapható több formában is. Alkalmazható szájon át bevéve és kenőcs formájában a felületes vénára juttatva. (Mivel védett növény, ne gyűjtsük!)

Külsőleg kezelhetjük a visszereket vadgesztenye-krémmel, az orbáncfű olajos kivonatával, valamint körömvirágkenőccsel is. Az utóbbi gyulladt visszér esetén hatásos.

Vadgesztenye

Az egyik legismertebb vénás keringésre ható gyógynövény. A benne található rutin - flavonoidok egy típusa - fokozza az érfalak rugalmasságát, csökkenti folyadékáteresztő képességüket.

Ezen túl gyulladás gátló anyagokat is tartalmaz. A vadgesztenye hatására javul a vénás- és nyirokkeringés, csökken az ödéma, a gyulladás.

Kumarin - a leggyakrabban alkalmazott véralvadásgátló gyógyszer hatóanyagával azonos - tartalma gátolja a vérrögök képződését. Ezen utóbbi tartalom miatt szájon át fogyasztani tilos.



A szív betegségei:

Szívritmuszavar

leegyszerűsítve két formája van: amikor túl gyorsan (tahikardia), és amikor túl lassan ver a szív.

Ha a pulzus 100/percnél magasabb, akkor tachycardiáról (ejtsd: tahikardia, a görög takhüsz – felgyorsult és a kardia – szív szavakból), ha 60/percnél alacsonyabb, akkor bradycardiáról beszélünk.

A heves szívdobbanások gyakoriak, ha edzést végez, ha stresszes, vagy ha izgatott valami miatt. Ha azonban nyugalmi állapotban is kiugróan magas az értéke, mindenképpen szakorvoshoz kell fordulni, hiszen ezt a pulzusszámot számtalan egészségügyi probléma okozhatja, mint pl. pajzsmirigy rendellenesség, vagy a szívizombetegség. De ennek a dolognak a háttérében nemcsak szervi bajok állhatnak.

Ha szívritmuszavart tapasztalunk, akkor gondoljunk arra, hogy a szaporán verő szív egy villogó piros lámpa, ami azt jelzi, hogy álljunk meg, nyugodjunk le és pihenjünk!

Ezenkívül hasznos lehet kiiktatni az életünkéből az alkoholt, koffeint, kábító drogokat, és stimulánsokat is. Segíthet még a finomított cukrok, és a szénhidrátok kerülése, és a zsíros ételek elhagyása is az étrendből.

Angina pectoris

Amikor a szív által igényelt aktuális vérellátás, oxigénigény több, mint amit a szívet körülvevő koszorúerek szállítani képesek. Ez az oxigénhiány mellkasi fájdalom formájában nyilvánulhat meg.

Leggyakoribb oka a koszorúérben a koszorúér-meszesedés miatt kialakult szűkület.

A koszorúérgörcs a szívizom átmeneti vérellátási zavara. Tünete az infarktushoz hasonló, de 10-15 percen belül spontán vagy gyógyszer hatására szűnő, hirtelen fellépő abroncsszerűen szorító, súlyként nyomó mellkasi fájdalom.

Szívelégtelenség:

A szívelégtelenség a szív működésének zavara, amit számos betegség okozhat, mint például a koszorúér-betegség és a magas vérnyomás. Ezek csökkentik a szív erejét, egyre kevesebb vért tud pumpálni a szervek felé. A szívelégtelenség a 65 év feletti lakosság körübelül 10%-át érinti, ezért nagyon fontos az alap betegségek megfelelő és időben történő kezelése. A szívelégtelenség a legtöbb esetben krónikus, lassan kialakuló betegség.

A szívelégtelenség tünetei:

- csökkent fizikai aktivitás
- kisebb terhelésre is fáradtság, gyengeség érzése
- étvágytalanság
- hirtelen hízás
- szabálytalan szívverés
- ödéma
- folyamatos köhögés

A szívinfarktus

Szívinfarktusnak a szívizom vérellátási zavara következtében létrejövő szívizomelhalást nevezzük. Magyarországon évente kb. 20-25 ezer ember kap szívinfarktot, sokan közülük meghalnak, mert a szívizomelhalás következtében szívelégtelenség, életveszélyes szívritmuszavar, vagy szívizomsérülés alakul ki. Fontos kiemelni, hogy a szívinfarktus egy megtörtént esemény, ezért inkább akut koronária szindrómáról szoktak beszélni, mely egy még visszafordítható állapot.

Az infarktus kialakulását, csakúgy, mint az abból való felépülést, nagymértékben befolyásolja az életvitel: táplálkozási szokások, testmozgás, a stressz mértéke és kezelésének képessége. Az egészséges életvitel ahhoz is hozzájárul, hogy csökkenjen a további szívinfarktusok kialakulásának kockázata.

Ajánlott gyógynövények:

Fűzfakéreg

Rendszeres fogyasztása (napi 1-2 csésze főzet) gátolja a vérlemezkék összetapadását, a vérrög-képződést (hasonló a hatása, mint a megelőzőként ajánlott kis adag aszpirin szedésének)

Kövér porcsin:

Belsőleg a kövér porcsin a **szívproblémák**, illetve a **szív- és érrendszeri betegségek** megelőzésére ajánlott. Mint megelőző szert az öregedés folyamatának lassítására alkalmazzák. Külsőleg **izomgörcsök** fellazítására használatos.

A kövér porcsin az omega-3 zsírsavakban leggazdagabb növény.

Innen származik gyulladásgátló és véralvadást gátló (vérkeringést serkentő, érelmeszesedés kialakulásának veszélyét mérséklő) tulajdonsága. Magas C- és E-vitamin, valamint béta-karotin és glutationtartalmának köszönhetően antioxidáns és immunerősítő hatást fejt ki. A vér koleszterin- és cukorszintjére kifejtett hatásával védi az artériákat.

Galagonya

A növény közvetlenül erősíti a szívizomsejteket, növeli a szívizom munkabírását, teljesítményét, tágítja az ereket, javítja a szívizom vérellátását és a szívösszehúzódások erősségét.

(E gyógyhatásnak különösen nagy hasznát veszik az enyhe szívbetegségben szenvedő betegek, akiknek kezelése így nem igényel erősebb gyógyszereket)

Szívritmust is szabályoz, szívideget nyugtat és a koszorúér elmeszesedését is megszünteti, megakadályozza annak a kialakulását. Hatóanyagai infarktus után a szívizomzat vérellátását, az ér regenerálódását segítik elő, a vérnyomást és pulzusszámot csökkentik, s ezzel együtt fokozzák a szervek és az izmok vérellátását.

A 40 év feletti, keveset mozgó, rendszertelenül táplálkozó, nagy igénybevételnek, erős stresszhatásoknak kitett emberek szív működési zavarainak megelőzésére is kiváló megoldás a naponta fogyasztott galagonyatea.



A fehér fagyöngy

leveleit és hajtásait orvosi célokra mindenekeelőtt vérnyomáscsökkentő hatása miatt alkalmazzák, fő hatóanyaga, egy acetilkolinnal rokon kolinszármazék, vérnyomáscsökkentő hatású. Tartalmaz emellett szívre ható polipeptideket, viszkotoxint is.

A fagyöngy jó szolgálatot tehet különböző betegségekben, például érlelmeszesedésben, időskori szívártalmakban, nyugtató hatású gyógynövényekkel együtt pedig ideges szívpanaszok esetén várhatunk jó eredményt a növénytől.

Elkészítése: hideg, lágy vízben kell 12 órát áztatni. Napi 1 csészénél többet nem kell meginni belőle.



Orvosi veronika

A vértisztító teák kedvelt adaléka. Vértisztító hatása mellett csökkenti az érlemeszesedést, de meg is óv attól. Érzékeny gyomrúak is alkalmazhatják, mint gyomorerősítő szert, ami az emésztést is serkenti, de megszünteti a gyomorhurutot és a bélzavarokat is. A köhögést, száraz hörghurutot csillapítja. Kiváló sebgyógyító növény: gyulladássos és nehezen gyógyuló sebekre is ajánlott.



Szúrós gyöngyajak



Régi, szívszerként ismert növény, melynek használata századunk elejéig feledésbe merült. Legfontosabb hatóanyagai az iridoidok és a diterpének csoportjába tartoznak, szívre ható glikozidokat, nitrogéntartalmú, alkaloidszerű vegyületeket csak igen kis százalékban tartalmaz. Társítható galagonyával, melynek virágos-leveles részeit egyenlő arányban keverik a gyöngyajakhoz, 2-3 kávéskanálnyit 300 ml vízzel leforráznak, 3-5 percig lassan főzik, negyedóra múlva szűrik, a napi adag ebben az esetben is 2-3 csészényi tea. A gyöngyajak kivonatai kísérleti körülmények között vérnyomáscsökkentő (antihypertensiv) hatásúak, ezért magas vérnyomásos betegek használhatják az alapkezelés kiegészítésére.

Citromfű

Elsősorban idegerősítő és nyugtató hatásáról ismert. Alvási zavarokra, kezdődő depresszióra, idegnyugtatasra, ideges eredetű szívpanaszokra használjuk. Serkenti a máj működését, emésztésjavító, puffadásgátló. Izzasztó hatása is van. Emellett csökkenti a vérnyomást és a fejfájást és általános görcsoldó szer.



Szívgyógyszerek növényi alapanyagai (szív glikozidok):
Háziszerként nem alkalmazhatóak, súlyosan mérgező vegyületeket
tartalmaznak



Tavaszi hérics



Piros gyűszűvirág



Gyöngyvirág