



**DR. SAMU TERÉZIA**  
soaring manager  
sebész – érsebész szakorvos

# SZÍV- ÉS ÉRRENDSZER

**ÍGY ŐRIZD AZ EGÉSZSÉGÉT!**



**Hazánkban a leggyakrabban előforduló idült betegségek és vezető halálokok: a szív és érrendszeri betegségek (szívinfarktus, stroke – vagyis agyi érkatasztrófa, magas vérnyomás, szívelégtelenség, ún. perifériás érbetegség – végtagi érszűkület, és mindezek szövődményei). Ha nem is vezetnek halálhoz, azért a beteg életminőségét jelentősen ronthatják. Előzzük meg!**

Jó lenne megfogadni a kínai mondást: „Ne akkor kezdjünk kutatásni, amikor megszomjazunk!”. Hiszen könnyebb a bajt megelőzni, mint elhárítani. Mit tehetünk, hogy megőrizzük szívünk és érrendszerünk egészségét? A világ kardiológusai már az 1990-es években megállapították, hogy a legfontosabb kockázati tényező a túlsúly. Figyeljünk oda a táplálkozásunkra, mert a szénhidrát-dús táplálkozás vezetett az „elhízásjárványhoz”! Európa legkövérebb nemzete vagyunk, és a világon is csak az Egyesült Államok és Mexikó előz meg minket. **Dr. D. Lundell** (szív- és érsebész - Arizona, Phoenix) nyíltan hirdeti a világnak az alacsony zsírtartalmú diéta veszélyeit (*A nagy koleszterin hazugság értékelése 2009.*): „Azok az élelmiszerek felelősek a rossz egészségi állapotért, amelyekről az egészségügyi hatóságok állítják, hogy előnyösek.” Nincs probléma az állati zsírokkal. A feldolgozott szénhidrátok (cukor, liszt), és az omega-6 zsírsavakat tartalmazó növényi olajok



(napraforgó, kukorica, szója olaj) túlzott fogyasztása a gond. A *magas omega-6-tartalom gyulladáskeltő, és a gyulladás ejti csapdába a koleszterint.* A telítetlen zsírok hevítésekor transzszsír keletkezik, ami szintén gyulladáskeltő. Magyarországon van már transzszsír-törvény is, de ezt a háziasszonyok többsége nem ismeri, hiszen maga állítja elő a transzszsirt.

Feltétlenül iktassuk be az életünkbe a rendszeres mozgást – ezzel is hozzájárulunk az optimális testsúlyunk megőrzéséhez (a WHO szerint ehhez minimum heti 150 perc mozgás kell)! Pótoljuk rendszeresen a vitaminokat, ásványi anyagokat és egyéb tápanyagokat minőségi étrend-kiegészítők formájában! Az alábbiakra van a leginkább szükségünk.

### KOENZIM Q10

Dr. Peter Mitchell 1978-ban Nobel-díjat kapott a Koenzim Q10 hatásmechanizmusának felderítésért. A Koenzim Q10-nek kiemelkedő jelentősége van a sejtszintű energiatermelésben. Nagy koncentrációban fordul elő ott, ahol sok energiára van szükség, és jelentős anyagcsere-működés zajlik – így például a szívben, izomban, májban, vesében, agyban. Szívünknek van talán a legnagyobb energiaigénye, hiszen, úgymond, sosem pihen. Ezt a mikroanyagot először az ún. cardiomyopatia (a szívbetegségek azon csoportja, amikor a kamrák megnagyobbodnak, de képtelenek a szervezet számára szükséges vér kilökéséhez, ami szívelégtelenséghez

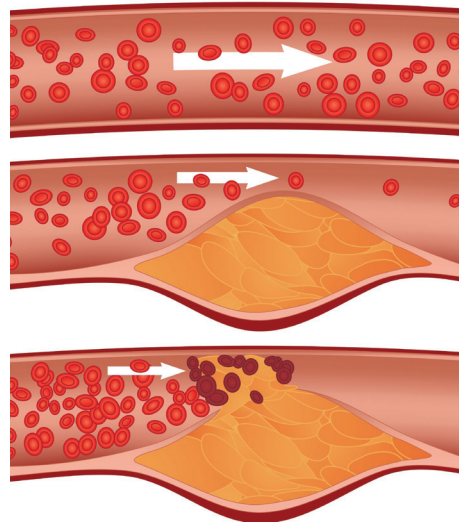
## FELTÉTLENÜL IKTASSUK BE AZ ÉLETÜNKBE A RENDSZERES MOZGÁST...

vezet) kezelésében használták sikerrel. Minden sejtben jelen van, és a szervezetünk előállítja, de mennyisége a kor előrehaladtával csökken – negyvenéves kortól egyre kevesebb, célszerű pótolni. (Vannak gyógyszerek, például a koleszterinszintet csökkentő ún. sztatinek, amelyekről kiderült, hogy jelentősen csökkentik a Koenzim Q10 szintjét, tehát ezek mellett pótolni kell.)

A Koenzim Q10 antioxidáns, hatékonyan gátolja az LDL koleszterin oxidációját ezzel is lassítva az érlemezés kialakulását, támogatja az erek egészséges állapotának megőrzését. A Koenzim Q10 javítja az állóképességet is.

### MAGNÉZIUM

Fontos az ásványi anyagok és nyomelemek pótlása, mert számtalan folyamatban részt vesznek, de most azért emelem ki csak a magnéziumot, mert hiánya ritmuszavarokat, fokozott vérrögképződést okoz és növeli a szívizom-elhalás kockázatát.



# ÉLETMÓDVÁLTÓ

## B-VITAMINOK – B6, B9 (FOLSAV), B12

Dr. McCully 1968-ban írta le egy nyolcéves gyermek esetét, aki stroke-ban hunyt el. Nagyon magas volt a homocisztein-H-szintje (örökletes enzim hiány miatt), a boncolásnál előrehaladott érszűkületet találtak, de sem koleszterin, sem más zsír nem volt az érfalban.



## FITONUTRIENSEK – NÖVÉNYI TÁPANYAGOK

Az érrendszer betegségeinek kialakulásában jelentős szerepe van az oxidatív stressznek és a gyulladásnak. Számos zöldség, gyümölcs és gyógynövény tartalmaz a vitaminok mellett fitonutriest (pl.: flavonoidok, terpenoidok, proantracianidinok, polifenolok), amelyek antioxidánsok, gyulladáscsökkentők és gátolják a fokozott vérrög-képződést (ez a hatás hasonló, mint a gyógyszerként adott szalicilátoké). Egy érdekesség: a NO sok szabadgyök jelenlétében peroxinitritté

## NITROGÉN-MONOXID – NO

R. F. Furchgott, L.J. Ignarro és F. Murad megosztottan kaptak Nobel-díjat a NO hatásainak igazolásáért. A NO rövid élettartamú gáz, amely a szervezetünkben keletkezik és fontos szerepe van az érfal (simaizom) elernyesztésében, aminek a következtében javul a vérátáramlás, ezzel ez az anyag a vérnyomást is szabályozza. Gátolja az érfalban az izomsejtek szaporodását, ezzel az érszűkület kialakulását. Ezen érrendszeri hatásokon kívül több más, fontos szerepet is betölt az emberi szervezetben. Az egyik legjobb külső forrása az L-arginin aminosav, amit a szervezetünk elő tud állítani, de fokozott igény esetén kívülről kell bevinni.



alakul, ami sejtmeleg, de ezt a polifenolok (pl. a vörös bogyós gyümölcsök gazdagok benne) kivédik.

Amit szív- és érrendszerünk védelmében tegyünk meg: a táplálkozásban a szénhidrátok visszaszorítása, jó zsírok bevétele, rendszeres mozgás, vitaminok, ásványi anyagok és speciális tápanyagok napi szintű pótlása.

## OMEGA-3 ZSÍRSAV

*Erről részletesen olvashatsz itt: dr. Révész Edit: Zsírok: nincs élet nélkülük I. rész Forever havilap 2017. február*

A vér magas H-szintje érfal sérüléseket okoz és ezek kijavítására tett kísérlet a plakk. Ma már önálló kockázati tényezőnek tekintik. A H a metioninból – aminosav – keletkezik. Normál körülmények között visszaalakul metioninná (B9- és B12-vitamin kell hozzá), vagy cisztinné alakulva a vizelettel távozik (B6-vitamin kell hozzá). A H fokozza az érfalra háruló oxidatív stresszt, az LDL oxidációját, ami a lerakódást segíti. Károsítja az érbelhártya funkcióját, csökkenti a nitrogénmonoxid termelését.

A véralvadást a trombózis irányába tolja el. Mindez megelőzhető B6-, folsav (B9) és B12-vitamin megfelelő bevitelével. Normál H-szinttel az infarktusok 20%-a, az agyi érbetegségek 40%-a és a végtagi érbetegségek 60%-a megelőzhető!

## A-, C-, D-, E-VITAMIN

Valamennyi vitamin antioxidáns, védi az LDL-t az oxidációtól, ami az érszűkület kialakulását segíti. Ami kevésbé ismert tény, hogy megfelelő D-vitamin-szint mellett az infarktusok csaknem fele kivédhető lenne.





## A TÁPLÁLKOZÁSBAN

A SZÉNHIDRÁTOK VISSZASZORÍTÁSA,  
**JÓ ZSÍROK BEVITELE,**  
VITAMINOK, ÁSVÁNYI ANYAGOK ÉS SPECIÁLIS  
TÁPANYAGOK NAPI SZINTŰ PÓTLÁSA



A WHO SZERINT  
HETENTE MINIMUM  
**150 PERC**  
MOZGÁS KELL.

## IKTASSUK BE AZ ÉLETÜNKBE A **RENDSZERES MOZGÁST**

EZZEL IS HOZZÁJÁRULUNK  
AZ OPTIMÁLIS TESTSÚLYUNK  
MEGŐRZÉSÉHEZ



## PÓTOLJUK

RENDSZERESEN  
A VITAMINOKAT,  
ÁSVÁNYIANYAGOKAT  
ÉS EGYÉB TÁPANYAGOKAT  
**MINŐSÉGI**  
ÉTREND-KIEGÉSZÍTŐK  
FORMÁJÁBAN!

MIT TEHETÜNK,  
HOGY MEGŐRIZZÜK  
**SZÍVÜNK**  
ÉS ÉRRENDSZERÜNK  
EGÉSZSÉGÉT?



A VILÁG KARDIOLÓGUSAI  
MÁR AZ 1990-ES ÉVEKBEN  
MEGÁLLAPÍTOTTÁK,



HOGY A LEGFONTOSABB  
KOCKÁZATI TÉNYEZŐ A

**TÚLSÚLY**

## S Z Á M O S **ZÖLDSÉG**

GYÜMÖLCS ÉS  
GYÓGYNÖVÉNY  
TARTALMAZ A VITAMINOK  
MELLETT FITONUTRIENT

AMELYEK ANTIOXIDÁNSOK,  
GYULLADÁSCSÖKKENTŐK  
ÉS GÁTOLJÁK A FOKOZOTT  
VÉRRÖG-KÉPZŐDÉST



## **FIGYELJÜNK ODA**

TÁPLÁLKOZÁSUNKRA,  
MERT A SZÉNHIDRÁT-DÚS TÁPLÁLKOZÁS VEZETETT AZ  
„ELHÍZÁSJÁRVÁNYHOZ”

