

Fytoterapia

liečivé bylinky majú silu aktívne a bez slov liečiť, rekonštruovať a budovať vaše zdravie

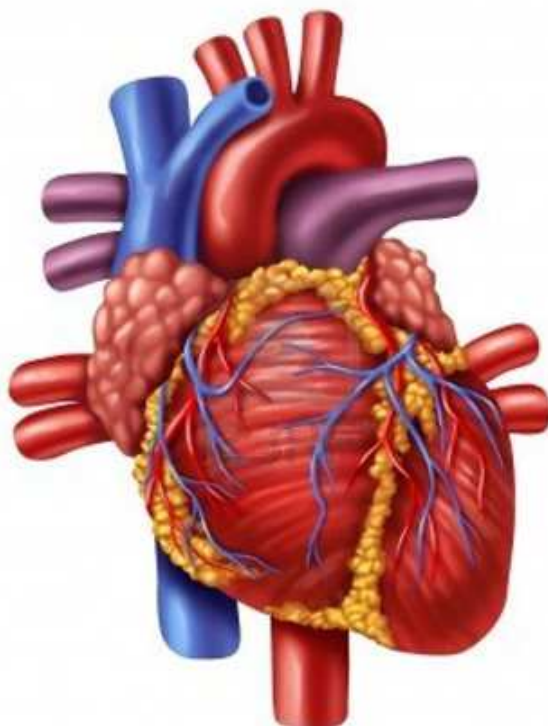
ZÁKLADNÝ KURZ

Lekcia 8

[Tlačiť](#)

V dnešnej lekcii nás čaká obehový a lymfatický systém. Oba systémy sú nevyhnutné pre správne funkcie nášho tela. Kým krv prináša bunkám živiny a kyslík a odnáša odpadové produkty, lymfatický systém je akýmsi vonkajším zberačom toxicity a spoľahlivo chráni organizmus pred vírusmi, baktériami a parazitmi. O tom všetkom sa podrobne dozviete z dnešnej lekcie.

Srdce



Obehový systém ľudského organizmu tvorí srdce, ktoré spolu so sieťou ciev tvorí základ kardiovaskulárneho systému. Srdce dospelého človeka má tvar nepravidelného kuželu. Delí sa na dve predsieňe a dve komory. Srdce funguje ako pumpa, pravidelnými sťahmi zabezpečuje postup krvi do pľúc, kde dochádza k jej okysličeniu a transportu do ľudského tela. Srdce je ako orgán často ignorovaným a všimneme si ho až v prípade akútnej situácie. Avšak ak chceme dosiahnuť dobrú kvalitu celého kardiovaskulárneho systému, musíme mu venovať viac pozornosti najmä na poli prevencie.

Srdce a jeho ťahy sú riadené najmä nasledovnými mechanizmami:

1. **nervovým systémom** - autonómny nervový systém hrá hlavnú úlohu v modifikácii činnosti srdca podľa aktuálnych potrieb organizmu. Sympatiková časť autonómneho nervového systému je aktivovaná v prípade stresovej záťaže a pripravuje naše telo na akciu, ktorá môže byť reálna alebo imaginárna. Zvyšuje sa srdcová frekvencia, dochádza k rozšíreniu krvných ciev, zvyšuje sa cirkulácia krvi, ktorá je vedená do vitálnych orgánov. Sympatikový nervový systém stimuluje zvýšenú aktivitu srdca ako odpoveď na zvýšenú aktivitu. Stres môže zvýšiť kardiatický výkon štyri až päťnásobne. Na optimálne funkcie srdca a celého obehového systému potrebujeme vyváženú koordináciu sympatikového a parasympatikového nervového systému. Ak dochádza k preťaženiu nervového systému, akýkoľvek pokus pracovať na kardiovaskulárnom systéme neprinesie očakávané výsledky.
2. **endokrinným systémom** – aktiváciou sympatikového nervového systému je aktivovaný hormonálny systém. Nadobličky začínajú sekretovať viac adrenalínu, zvyšuje sa metabolizmus a sekrécia hormónov štítnej žľazy, pečeň uvoľňuje zásoby glykogénu. Telo je v aktívnom móde na zvládnutie stresora, ktorý môže byť akéhokoľvek druhu.

Srdce je odjakživa spájané s emóciami. Častými spojeniami sú napríklad srdce na dlani, levie srdce, zlomené srdce, veľké srdce, krvácajúce srdce atď. Avšak emócie ako také sú ovládané nervovým a hormonálnym systémom a nie srdcom samotným i keď negatívne emócie zasahujú každú jednu časť nášho tela. Každá negatívna emócia sa skôr či neskôr prejaví na fyzickej úrovni. Ak sme zahltení negatívnymi pocitmi a myšlienkami, zvyšuje sa cirkulácia krvného obehu, rozširujú sa artérie, zvyšuje sa sekrécia hormónov, nadobličky vylučujú adrenalín a srdcová frekvencia a pulz stúpa. Mohli by sme konštatovať, že za všetkými problémami srdcovo-cievneho systému stojí istá forma neurózy.

Symptómy, ako napríklad plytké dýchanie, neschopnosť chytiť dych, nepravidelný tep, únava, bolesť na hrudi, všetky tieto prejavy sú výsledkom preťaženia a zataženia nervového systému. Všetci, ktorí trpia dlhé obdobie úzkosťou a strachom, bez pokusu o nápravu, budú mať určitým spôsobom znevýhodnenú aj činnosť kardiovaskulárneho obehu. Ak nezačneme najskôr riešiť nervový systém, budeme sa dookola točiť v začarovanom kruhu bez efektívneho zlepšenia funkcií celého kardiovaskulárneho obehu.

Prvým krokom je zmena stravy, vyhýbať sa toxickým a hlienotvorným produktom. Nie je dôležité, čo jeme občas, avšak ráta sa to, čo jeme väčšinu času. Čerstvé ovocie, zelenina, zrná, semená, orechy, všetky živé potraviny sú vitálne pre fungovanie celého organizmu. Dostatočný príjem vody, ovocných a zeleninových štiav, čisté hrubé črevo a všetky kanály eliminácie sú jediným predpokladom, ako zabezpečiť čistotu krvného obehu a správnu činnosť srdca. Pri návrhu terapie a starostlivosti o srdce by nemali chýbať:

Kajenské korenie

Kajenské korenie predstavuje jednu z najlepších potravín pre srdce a cievy. Na začiatku užívania kajenského korenia začíname pozvoľna a v malých množstvách a postupne zvyšujeme dávkovanie. Napríklad začneme s 1/3 čajovej lyžičky kajenského korenia s malým množstvom vody trikrát denne. Pokračujeme s rovnakým dávkovaním nasledovne štyri až päť dní a zľahka množstvo zvýšime. Maximálne doporučené množstvo je jedna čajová lyžička s malým

množstvom vody trikrát denne.

Kajenské korenie je potravou pre celý kardiovaskulárny systém, je bohatým zdrojom kalcia a vitamínu C a E. Je potravou pre bunkovú výstelku tepien, žíl a kapilár, upravuje cievnu elasticitu, krvný tlak, kajenské korenie je skrátka elementom mladosti. Avšak nepôsobí len na kardiovaskulárny systém, osožné je pre celý gastročrevný systém, prebudováva žalúdočnú stenu, lieči žalúdočné vredy, stimuluje črevnú peristaltiku, asistuje v asimilácii živín a eliminácii toxicity. Ak je systém ciev preťažený toxicitou, ktorá sa lepí na cievne steny, zvýšená záťaž je kladená na hlavnú pumpu, srdce. Krvný tlak sa zvyšuje, pretože zvýšené množstvo tlaku je potrebné na krvnú cirkuláciu, ktorá sa musí pretlačiť cez miesta obmedzení a blokácie ciev. Kajenské korenie upravuje tok krvi od „hlavy po päty“, okamžite uvoľňuje namáhavú prácu srdca a efektívne pôsobí v cievnom systéme. Tak ako pri každom dlhodobom užívaní a chronických potiažach, kajenské korenie užívame 6 dní v týždni, pričom vynecháme siedmy deň.



Hloh obyčajný

Hloh obyčajný je rastlinkou všetkých kardiakov a to už niekoľko storočí. Je ideálnou pomocou ak sme v stresovej záťaži, pod zvýšeným tlakom negatívnych emócií, ktoré rozhodujúcim spôsobom vplývajú na zmeny tlaku, či už sa jedná o jeho zvýšenie či zníženie, pri srdcovej arytmií, obnovuje nervovú sústavu, pôsobí proti kŕčom a nemal by chýbať pri stavoch nervového vyčerpania a súvisiacej insomnie.



Z hlohu využívame v rámci fytooterapie kvet, list a plod. Všetky časti rastliny obsahujú celý komplex látok, ktoré robia z hlohu top rastlinu pri poruchách kardiovaskulárneho systému. Jeho účinky majú schopnosť rozširovať koronárne cievy, zlepšuje sa cirkulácia krvi, upravujú krvný tlak, optimalizuje sa činnosť srdcového svalu, upravujú svalový rytmus, uvoľňujú vápenaté usadeniny v cievach. Hloh by nemal chýbať v zmesi pri poruchách srdca a krvného obehu. Jeho priaznivé účinky sa prejaví až po dlhšom užívaní, či už v rámci čajoviny, tinktúry, sirupov alebo kapsúl.

Základné pravidlo individuálneho dávkovania je **odvar alebo zápar**, na ktorý použijeme jednu čajovú lyžičku práškovanej alebo granulovanej rastliny na jeden pohár horúcej vody. Lúhujeme 20 minút, následne precedíme a pijeme ráno a večer, eventuálne trikrát denne. V prípade plnenia do kapslí, dávkujeme rovnako ako v prípade záparu.

Tinktúru pripravíme z drobno nasekaných čerstvých kvetov a listov, ktoré macerujeme v čistom alkohole približne 14 dní, za občasného pretrasenia. Užívame 20 kvapiek, trikrát denne do pohára s vodou. Tinktúra aj z izolovanej rastliny je vhodná na dlhodobé užívanie, pričom zachováme opäť pravidlo šiestich dní.

Hlohovú tinktúru zo zrelých plodov si pripravíme na jeseň. Ideálne je využitie čerstvých plodov, ak nemáme tú možnosť, sušené plody namočíme najskôr do vody, aby bobule nadobudli pôvodný tvar. Bobule mierne rozmliaždime a plníme do sklenej nádoby, ktorú zalejeme kvalitným destilátom. Pomer pri príprave tinktúr využijeme rovnaký, aký sme sa učili v druhej lekcii, t.j. 1:4. Necháme macerovať 14 dní a každý deň pretrasieme. Užívame 20 kvapiek trikrát denne do pohára s vodou.

Sirup z bobúľ hlohu patrí medzi tradičné a historicky zachované receptúry. Nádobu naplníme bobulami hlohu a zalejeme vodou približne dva centimetre nad povrchom bobúľ. Ak máme k dispozícii len sušené bobule, najskôr ich namočíme do vody, aby nabrali naturálnu, pôvodnú veľkosť. Mierne ohrievame približne 20 minút. Nevaríme. Následne vývar precedíme a necháme odstáť. Bobule pomačkáme v mažiariku. Pomačkané bobule umiestnime opäť do nádoby, zalejeme novou vodou a zohrievame približne 20 minút, rovnako ako v prvom kroku. Následne precedíme. Obe tekutiny zmiešame a opäť mierne zohrievame, aby sme redukovali objem oboch tekutín na $\frac{1}{4}$ pôvodného objemu. Napríklad, ak máte 500 ml. tekutiny, miernym ohrievaním musíme redukovať objem na $\frac{1}{4}$, teda výsledný požadovaný objem bude 125 ml. tekutiny. Počas redukcie občasne premiešame, avšak nikdy neprivádzame k varu. I keď proces redukcie môže v závislosti od množstva tekutiny trvať aj niekoľko hodín, len týmto spôsobom bude naša práca vykonaná správne.

Ak sa nám podarilo redukovať objem na $\frac{1}{4}$ pôvodného objemu, do tejto zmesi primiešame $\frac{1}{4}$ zeleninového glycerínu a $\frac{1}{4}$ brandy. Napríklad ak je obsah tekutiny po redukcii 125 ml., potom pridáme 30 ml. glycerínu a 30 ml. brandy. Sirup skladujeme v tmavej sklenenej fľaši. Z pripravenej zmesi dávkujeme $\frac{1}{2}$ čajovej lyžice trikrát denne.

Pre akýkoľvek preparát z hlohu sa rozhodnete, profitovať bude celý kardiovaskulárny systém. Účinné látky kvetu, plodu a listov hlohu zvyšujú cirkuláciu krvi, zlepšujú prácu srdcového svalu, upravujú elasticitu ciev a optimalizujú hladinu krvného tlaku. Hloh rovnako využijete aj pri starších klientoch, kde pôsobí celkovo stimulačne na celý kardiovaskulárny systém. Hloh nemá žiadne negatívne vedľajšie účinky a to ani pri dlhodobom užívaní.

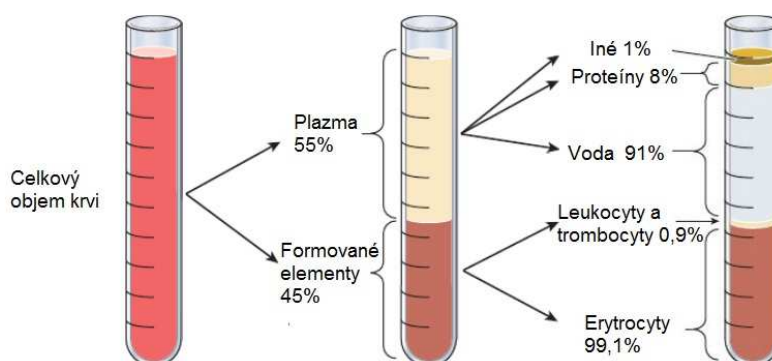
Valeriána lekárska

Valeriána je ďalšou rastlinkou, ktorú pri srdcovo cievnych poruchách využijete. Je silným antispazmolytikom a jej efekt je cítiť v celom systéme. Valeriánu považujeme aj za adaptogénnu rastlinu, ktorá jemne stimuluje ale zároveň upokojuje a utišuje nervový systém a je osožnou pri všetkých disfunkciách kardiovaskulárneho systému, ktorým predchádza istý druh nervového napätia. K valeriáne sa ešte vrátíme v ďalšej lekcii, kde budeme hovoriť o nervovom systéme.

Disfunkcie srdca môžu mať rôznu príčinu a je potrebná presná diagnóza a odborné lekárske vyšetrenie. K ďalším rastlinkám, ktoré môžete využiť pri rekonštrukcii činnosti srdca patrí napríklad medovka, chmeľ, rozmarín, šalvia, list červenej maliny. Okrem liečivých rastlín musíme vždy dbať na stravu, aktívny pohyb a dostatočný príjem tekutín, v objeme 60 ml. vody na 1 kg celkovej váhy, rozloženej počas celého dňa. Osoba priemernej výšky by mala vypiť približne 3,7 l vody v priebehu 24 hodín.

Krv a krvný obeh

A nie je to len srdce, každá časť nášho tela je priamo závislá na nepretržitom krvnom zásobení. **Krv** predstavuje životodarnú tekutinu a u dospelého človeka tvorí zhruba 8% celkovej telesnej hmotnosti. Krv sa skladá z plazmy, červených a bielych krviniek a krvných doštičiek. Erytrocyty (červené krvinky) sú prenášačom kyslíka a živín, leukocyty (biele krvinky) tvoria súčasť imunitného systému a trombocyty (krvné doštičky) sa podieľajú na zrážanlivosti krvi.



Pre zdravé telo je dôležitý počet červených krviniek a cirkulácia krvného obehu. **Červené krvinky** vznikajú v kostnej dreni a ich priemerný život je 120 dní. Napríklad ľudia, ktorí žijú vo vyšších nadmorských výškach sú obvykle tými, ktorých krvný obraz obsahuje vyššie množstvo erytrocytov. Dôvodom je fakt, že vyššie položené oblasti disponujú nižšou koncentráciou kyslíka a preto je dôležitý jeho intenzívnejší transport. Čím viac červených krviniek máme, tým viac radosti máme v živote. Dôležitým prvkom kardiovaskulárneho systému je železo. Ak máme nedostatok železa, znižuje sa okysličenie celého organizmu. Nedostatočné okysličenie zvyšuje kyslosť vnútorného prostredia, znižuje sa celkový metabolizmus a klesá aj eliminačná činnosť. Práve preto je na mieste označenie krvi ako rieky života.

A keď máme akokoľvek dobrý krvný obraz, silné srdce a zároveň nedostatočnú cirkuláciu krvi, máme problém. **Cirkulácia krvi** je zabezpečená prostredníctvom krvných ciev. Ľudský organizmus má uzatvorený krvný obeh. Tepny vedú okysličenú krv zo srdca. Ciev, ktoré vedú krv smerom k srdcu sa nazývajú žily. Krv sa okysličuje v pľúcach, odtiaľ tečie do ľavej komory srdca, z ktorej je vypudzovaná do aorty, čo je najsilnejšia ľudská tepna. Z aorty je krv ďalšími tepnami vedená k jednotlivým orgánom, svalom a kostiam. Tepny sa postupne vetvia na stále menšie tepny a nakoniec na vlásočnice, aby sa okysličená krv spolu so živinami mohla dostať ku každej bunke ľudského tela.

Odovzdaním kyslíka bunkám sa krv odkysličuje a výmenou za kyslík na seba naviaže oxid uhličitý a metabolický odpad a vo forme odkysličenej krvi je vedená cez vlásočnice, žily a nakoniec horné a dolné duté žily do pravej srdcovej predsiene, odtiaľ je odkysličená krv prepravená do pravej komory a z nej pľúcnou tepnou do pľúc, kde sa znova okysličí. Každá bunka musí byť kŕmená kyslíkom, dostatočným prísunom vody a tou správnou skladbou potravy. Správne živiny sú rovnako dôležité, ako kyslík samotný. Ak niektorá z týchto zložiek chýba, trpia nielen bunky, ale celý náš systém. Nedostatok sa týka každého orgánu.