



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[O výživě](#) 13. 10. 2023 | Monika Poledníková

Klíč k regulaci vysokého krevního tlaku a cholesterolu: Vhodná strava i bylinky

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Klic-k-regulaci-vysokeho-krevniho-tlaku-a-cholesterolu:-Vhodna-strava-i-bylinky__s10010x20665.html

Dlouhodobý stres, nevhodná životospráva, sedavé zaměstnání, absence pohybu, vliv životního prostředí atd. Nejen to jsou příčiny onemocnění, která označujeme jako civilizační choroby. Cukrovka, vysoký tlak, cholesterol a mnoho dalších. Lze se jich vůbec zbavit nebo je alespoň dostat pod kontrolu?



Uspěchaná doba, nedostatek času na vlastní potřeby, minimum odpočinku i odbývání se v jídle. To vše je brána k nemocem, kterými trpí značná část populace. A pokud jich máme na kontě vícero, napíše nám lékař do dokumentu,

že trpíme takzvaným **metabolickým syndromem**. Obezita, vysoký tlak, cholesterol, alergie, revma či deprese. Tak trochu začarovaný kruh, z něhož si ovšem mnohdy můžeme pomoci i sami.

- Tím, že **změníme životní styl, začneme lépe jíst** a na pomoc si můžeme vzít i **vhodné bylinky**.

Vysoký krevní tlak jako tichý zabiják

Krevní tlak je síla, kterou tlačí krev na stěny cév. Snadno si to můžeme představit například u zahradní hadice, kterou protéká voda. Aby vše fungovalo jak má, je třeba, aby tlak v hadici, respektive v našich cévách byl optimální. Výkyv jakýmkoliv směrem není žádoucí.



Nicméně vysoký krevní tlak nás na zdraví ohrožuje mnohem víc než tlak nízký. **Vysoký krevní tlak navíc člověk nijak nepociťuje, protože nebolí a**

přitom je zodpovědný za velkou část srdečních problémů. Proto je často nazýván „**tichým zabijákem**“. Je-li vysoký tlak příliš vysoký, musí srdce pracovat usilovněji, aby dodalo dostatek krve, a tím i kyslíku do orgánů a tkání v těle. To klade na srdce i cévy velké nároky.

Přírodní prostředky na snížení vysokého tlaku

V souvislosti s vysokým krevním tlakem se hovoří o škodlivém **nadbytku sodíku** v organismu. Avšak někteří odborníci označují za větší problém **nedostatek vápníku**.

V každém případě se můžeme zaměřit na stravu, která v úpravě krevního tlaku zmůže hodně, protože **mnohé potraviny nám pomáhají krevní tlak snižovat**. Patří sem především:

- sója,
- obilné vločky,
- čerstvá šťáva z červené řepy,
- okurková šťáva,
- celer,
- cibule, česnek
- nebo grapefruity, neboť je v nich hodně draslíku, který působí právě proti

hypertenzi.

Tělu je také nutné dodávat **dostatek vitamínu E a vitamínu B3**. Jak již bylo řečeno, důležitý je i **vápník** (více o něm a jeho zdrojích najdete [v tomto článku](#)), dále pak **hořčík a rutin**.

- Velké množství rutinu obsahuje například **pohanka**, kterou je možné zpracovat na kaši, pohankovou sekanou nebo si připravit [pohanku s pečenou zeleninou](#). A slupky najdou využití v přípravě **léčivého čaje**. Do něj můžete přidat i jmelí, hloh, meduňku nebo srdečník. Jde o byliny, které mají na krevní tlak přirozeně pozitivní vliv.
- **Jmelí** je jednou z bylin, která **vysoký krevní tlak prokazatelně snižuje**. Zároveň tlumí i bolesti hlavy, odstraňuje závratě a působí antiskleroticky. Zastavuje krvácení a působí i na zklidnění nadměrné srdeční činnosti.
- I **hloh** je bylinou, která se s oblibou využívá u nemocnění kardiovaskulárního systému. **Normalizuje krevní tlak a pomáhá rozšiřovat krevní cévy**.

Je však nutné upozornit, že veškeré byliny ovlivňující kardiovaskulární systém je nutné užívat s opatrností. Především ve chvíli, kdy bereme i léky. V takovém případě by nám jakoukoliv jinou, byť bylinnou léčbu měl posvětit lékař, případně je nutné **zkonzultovat užívání bylin s lékárníkem**.

Strašák jménem cholesterol

Cholesterol se stal civilizačním strašákem číslo jedna. Není to žádná jedovatá cizí látka, podobně jako tuky je cholesterol součástí lidského těla. Mimo jiné je nezbytný pro tvorbu pohlavních hormonů, vitamínu D apod. Část cholesterolu si náš organismus sám vytváří, ale je také přijímán s některými potravinami. Při zkoumání krve se stanovuje celkový cholesterol a jeho frakce. Tedy **HDL** lipoprotein o vysoké hustotě, takzvaný „dobrý“ („hodný“) cholesterol.

- Ten „špatný“ („zlý“) cholesterol (estery a mastné kyseliny) **se ukládá na stěnách cév a postupně je prostupuje**. Vznikají tak nánosy, které zužují a zdrsňují jejich povrch. To podporuje shlukování a ukládání krevních destiček, a tak se **z kdysi pružných cév stávají tuhé, málo průchodné cévy**.

Platí, že **čím je HDL vyšší, tím je riziko srdeční choroby nižší a naopak**. Ovšem aby mohl náš organismus dobře pracovat, potřebuje oba dva druhy cholesterolu. Podobně jako u tuků příliš mnoho kteréhokoliv z nich může způsobit problémy. Každý člověk s vysokou hladinou cholesterolu v krvi je potencionálním kandidátem na srdeční infarkt, mrtvici, vysoký krevní tlak a různé další nemoci, které pramení z dlouhodobého nedostatečného krevního oběhu.

Bylinky a potraviny na vysoký cholesterol

Mnohé výzkumy potvrzují, že **až 80 % vysokého cholesterolu a vysokého krevního tlaku je způsobeno nevhodnou výživou.**

- Upřednostňovat bychom proto měli libové maso, zejména drůbež a ryby, za studena lisované oleje, rozmanité druhy čerstvé zeleniny a ovoce či produkty z celozrnných obilovin a luštěnin.



- Hladinu „špatného“ cholesterolu pak výrazně ovládá **lecitin**, který jej dokáže vázat. Platí, že čím více je lecitinu v krvi, tím lépe se náš organismus brání negativnímu účinku zvýšeného cholesterolu. Lecitin je obsažen zejména **v játrech**,

vejcích, sójových bobech, pšeničných klíčkách, kapustě a kvěťáku.

- Z bylinek jsou pak vhodné v podstatě všechny druhy, které posilují játra. Chybu rozhodně neuděláte s **pampeliškou, čekankou, řepíkem, pýrem a smilem.**

V případě pampelišky či čekanky se pro tento účel nejčastěji využívají **kořeny**. Ty je třeba povařit alespoň tři až pět minut ve vodě, aby se vylouhovaly všechny účinné látky. Pampeliškou pak můžete na jaře ještě léčebnou kúru podpořit tím, že denně zkonzumujete cca sedm čerstvých mladých lístků.

Budete-li si chtít připravit z výše uvedených bylin nápoj, pak je vhodné uvařit si takzvaný **spojený bylinářský čaj**. To znamená, že pampeliškový nebo čekankový kořen a oddenek pýru (obojí stejným množstvím) povaříme ve vodě, odstavíme, přecedíme a nalijeme do čisté nádoby. Do jiné nádoby dáme nať řepíku a listy smilu (opět stejným dílem), zalijeme je vroucí vodou a necháme deset minut louhovat. Nakonec přecedíme a smícháme s uvařenou směsí.

Pomoci dále může i **ostropestřec mariánský**. Kupte si nemletá semena. Vždy si doma pak namelte čerstvou dávku a každý den si ráno nalačno dejte ostropestřec v množství na špičku nože. Užívejte dlouhodobě.

Cukrovka II. typu

Nemoc probíhá plíživě. Zvýšení hladiny cukru se pozná jen z krevního rozboru. Jedná se o chorobu látkové výměny, vyvolané nedostatkem inzulínu a vyznačující se neschopností těla využít cukr a jiné chemické sloučeniny a odstranit je z krve. Objevit se může i velká žízeň, nadměrné močení a ochablost.

Bylo zjištěno, že se vznikem cukrovky má co do činění **nedostatek [vitamínu B6 \(pyridoxinu\)](#)**. Pokud jej má organismus málo, není základní aminokyselina z kompletních bílkovin tryptofan využita normálně a místo toho se mění v látku známou jako kyselina xanturenová. Čím vyšší nedostatek B6, tím vyšší množství této kyseliny, která poškozuje slinivku a vyvolává cukrovku. Kyselinu xanturenovou dokáže snižovat také **hořčík**. Tedy ve společné synergii jsou tyto dvě látky pro organismus i jako prevence cukrovky nezbytné.

Bylinami proti cukrovce

V Izraeli se už dlouho využívá k léčení diabetu **muškátová šalvěj**. Její vliv na snižování krevního cukru byl v laboratořích jednoznačně potvrzen.



- Dle výsledků snižuje muškátová šalvěj hodnotu krevního cukru tím, že **zamezuje přechodu velkého množství cukru do krevního oběhu**.

Mezi další vhodné přírodní prostředky patří například **oolong čaj, skořice, jestřabina, fazol, borůvka, brusinka či kopřiva**. Z uvedených bylin je vhodné **namíchat čajovou směs** a pravidelně, dlouhodobě popíjet. Ideálně si nechte takovou směs namíchat přímo na míru od profesionálního fytoterapeuta.

Zdroj obrázků v textu: Shutterstock.com

Zdroj informací:

DAVIS Adelle: Uzdravme se, Nakladatelství Pragma, 1998, Praha.

MADŽUKOVÁ, Jarmila: Co jíst, když..., Nakladatelství Start, 2003, Benešov.

ZITTLAU, Jörg: Jak se léčit vhodnou stravou, Computer Press, 2006, Brno.

[bylinkový čaj](#) [bylinky](#) [cholesterol](#) [civilizační choroby](#) [diabetes](#) [krevní tlak](#) [lecitin](#)
[metabolický syndrom](#) [pohanka](#) [rutin](#) [vysoký cholesterol](#) [vysoký krevní tlak](#) [zlý](#)
[cholesterol](#) [změna stravovacích návyků](#) [změna životního stylu](#)

Copyright © 2024

Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz