

V Sloveniji vsako uro nekoga doleti srčni infarkt ali možganska kap

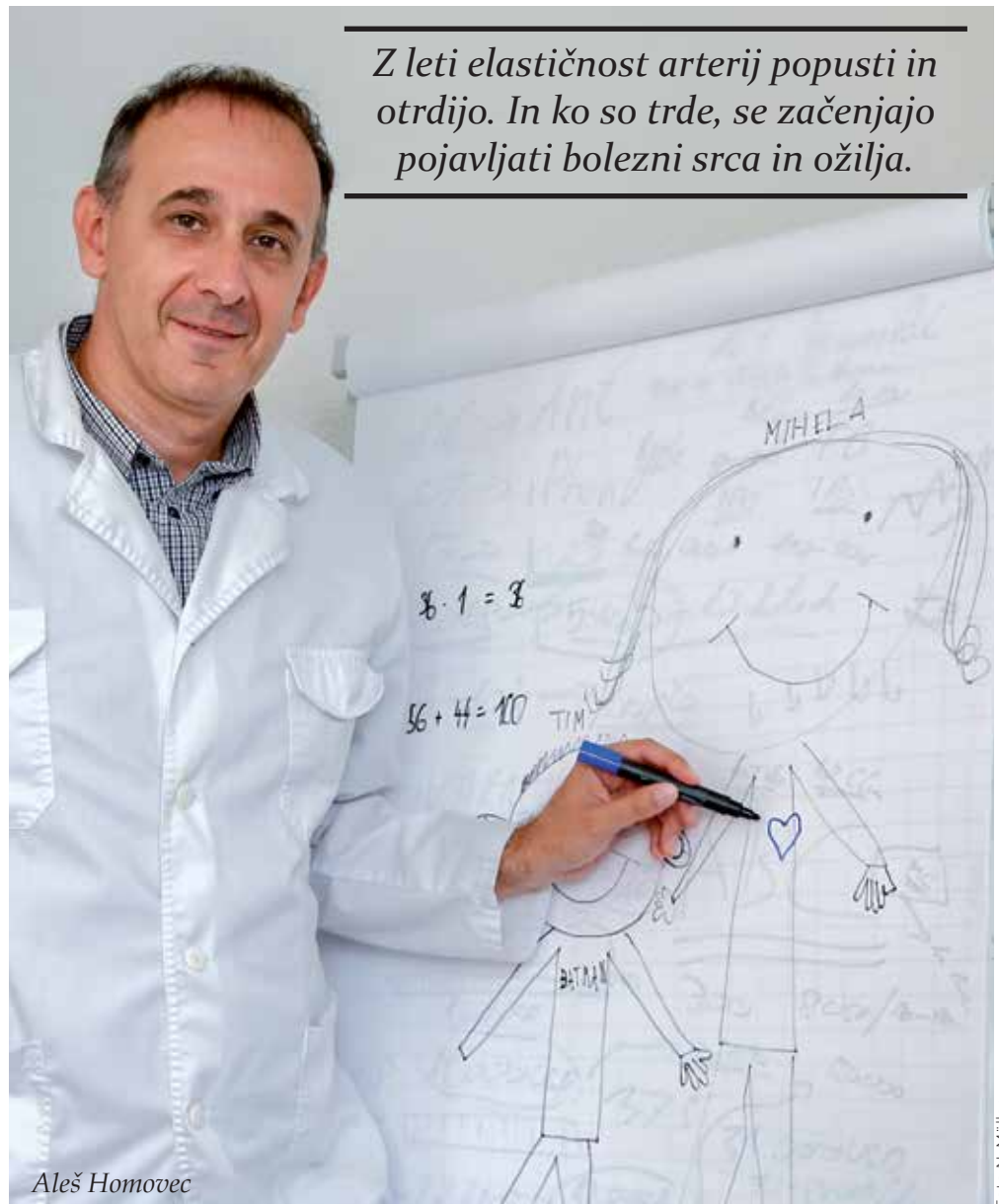
Arterija povej: kako naj živim naprej?

V Sloveniji vsako uro enega človeka doleti srčni infarkt ali možganska kap. Ali smo med njimi? Tega se ne da napovedati. Lahko pa redno preverjamo svoje žilje in se ravnamo po ugotovitvah pregleda. Celovito sliko žilja pokaže sistem za pregledovanje žilja arteriograf. Meritev je neinvazivno, neboleče pregledovanje arterij – kot bi merili krvni tlak –, ki hkrati pokaže več dejavnikov tveganja za srčnožilne bolezni: hitrost pulznega vala v aorti, krvni tlak na roki, odzivnost arteriol (najmanjših arterij) in centralni tlak v aorti. Vse te meritve skupaj nam pokažejo starost našega ožilja oziroma oceno tveganja za srčnožilna obolenja.

V Sloveniji z arteriografom merijo v podjetju Novi val v Ljubljani. O meritvi in napovedih zdravja žilja na podlagi meritve smo se pogovarjali s strokovnim sodelavcem podjetja Alešem Homovcem. Izobraževal se je na področju celične medicine, na Nizozemskem je opravil izobraževanje v Dr. Rath Health Foundation. Ožilje pregleduje z arteriografom (Tensio-Med Arteriograph), ki deluje oscilometrijsko; zaznava in beleži odboje pulza od sten arterij. Metoda je po svetu znana že kako desetletje.

Kako se pripravimo na meritve?

Pred meritvijo lahko pijemo le vodo. Kave sploh ne, ker lahko nekaterim dvigne krvni tlak. Izpolnimo kratek vprašalnik z osnovnimi podatki. In ležemo na preiskovalno mizo. Na hrbet.



Aleš Homovec

Z leti elastičnost arterij popusti in otrdi. In ko so trde, se začenejajo pojavljati bolezni srca in ožilja.

Kaj storite vi?

Osnovne podatke iz vprašalnika, to je rojstni datum, višino, telesno težo, ali kadimo, ali jemljemo zdravila za visok krvni tlak in druga zdravila, ki lahko vplivajo na rezultat meritev, vpišem v računalniški program. Izmerim obseg roke, da izberem ustrezno veliko manšeto. In jo dam na roko, kot bi meril krvni tlak. Izmerim še dolžino aorte, ki poteka od grodnice do sramne kosti, kjer se razcepi v levo in desno nogo. Podatek je potreben za izmero hitrosti pulznega vala v aorti. Manšeto, ki je povezana z aparatom, računalniškim programom, najprej dam za nekaj minut na desno roko in nato še na levo roko.

Kaj dela naprava?

Manšeta, ki meri odboje pulznih valov od sten žil, se med merjenjem napihuje in odpihuje, človek medtem mirno leži z zaprtimi očmi. Na hrbtu, normalno mirno diha in nič ne govori, ker to lahko vpliva na rezultat.



Neinvazivna preiskava arterij

V Sloveniji vsako uro ena oseba doživi Srčni infarkt ali možgansko kap. Kako naj vemo, da to ne bomo tudi mi ali naši najbližji?

Foto T. Svete

Kaj pove meritev?

Rezultati merjenja se izpisujejo na računalniškem zaslonu. Po pregledu pa človek zapiše meritve, arteriogram, dobi v papirnati obliki. Preizkušancu najprej na zaslonu pokažem, kako mu bije srce. Aparatura lahko zazna spremembe, kot so aritmija in atrijska fibrilacija (drgetanje srca) in drugo.

Kaj pomeni hitrost pulznega vala v aorti?

Arterije so žile odvodnice, žile, ki grejo od srca. Rdeče na sliki so arterije, modre so vene, po katerih gre kri nazaj. Ko srce stisne kri, se arterije razširijo in nato skrčijo. To čutimo kot pulz. Vsak utrip jih razširi in skrči. Če je elastičnost dobra, je vse v najlepšem redu. Z leti pa popusti; arterije otrdijo. In ko so trde, se začenjajo pojavljati bolezni srca in ožilja.

Aorta je največja in glavna arterija v telesu; poteka iz srca, se spusti do sramne kosti in se tu razcepi v levo in desno nogo. Naprava meri, kako hitro se širi aorta, kakšna je njena elastičnost. Ta parameter je hitrost pulznega vala v aorti, ki je po priporočilih evropske zveze kardiologov hipertenzikov nov dejavnik tveganja. Od leta 2007. Jaz to merim že pet let.

Kaj pove hitrost pulznega vala?

Hitrost pulznega vala v aorti pokaže, kako elastična je stena aorte. V primerjavi s povprečjem, določili so ga na osnovi deset tisoč meritev, opravljenih na srednje-

En sam obrok hitre prehrane v nekaj urah otrdi žile

Srčna bolezen je ozdravljiva

Nikoli ni prezgodaj, da se začnemo zdravo prehranjevati, toda ali je kdaj lahko prepozno? Ko so pionirji medicine življenjskega sloga Nathan Pritikin, Dean Ornish in Caldwell Esselstyn bolnikom z napredovalo srčno boleznijo predpisali rastlinsko dieto, kakršno uživajo Azijci in Afričani, ki ne trpijo zaradi srčne bolezni, so upali, da bo dovolj zdrava prehrana ustavila bolezenski proces in preprečila napredovanje bolezni. Toda namesto tega

se je zgodilo nekaj čudežnega.

Srčna bolezen njihovih bolnikov je začela pojemat. Tem bolnikom je šlo celo na bolje! Takoj ko so nehali uživati hrano, ki maši arterije, je lahko njihovo telo začelo raztapljati nekaj plaka, ki se je bil nakopičil. Arterije so se odprle brez zdravlil ali operacije, v nekaterih primerih celo pri bolnikih s trižilno koronarno boleznijo. To kaže, da se je njihovo telo že ves čas trudilo ozdraveti, a mu niso dali možnosti. Tako piše ameriški zdravnik Michael Greger v knjigi *Kako ozdra-*

vimo s hrano, od koder povzemamo ta članek.

TELO SE ZDRAVI SÁMO

Razkril vam bom »najbolj varovano skrivnost v medicini«: ob pravih pogojih se telo samo zdravi. Če se z nogo res močno udarite ob kavno mizico, bo vaša golen postala rdeča, otekla in boleča. Če jo potem pustite pri miru in dovolite, da telo opravi svojo čarovnijo, se bo sama zacelila. Toda kaj pa, če z nogo brcate v mizo vsak dan trikrat – recimo za zajtrk, kosilo

in večerjo? Nikoli se ne bo zacelila.

Lahko bi šli k zdravniku in potožili, da vas boli. »Ni problema,« bi rekel in vzel recept, da vam predpiše sredstvo proti bolečinam. Šli bi domov, se še vedno trikrat na dan butnili ob mizo, toda zaradi protibolečinskih tablet bi se počutili veliko bolje. Hvala bogu za moderno medicino! To se zgodi, kadar ljudje jemljejo nitroglicerol proti bolečinam v prsih. Zdravilo lahko prinese ogromno olajšanje, vendar ne naredi ničesar, da bi zdravilo vzrok bolečin.

evropskih prebivalcih, določimo dejansko starost ožilja. Hitrost pulznega vala mlade žile je manj kot deset metrov na sekundo. Čim višja je hitrost pulznega vala, tem bolj toge, »stare« so arterije.

Zakaj v metrih na sekundo?

Ker mi beležimo hitrost, s katero srce stisne kri, kako hitro se ta pulzni val odbije oziroma kako hitro se zvok odbije od sten žil. Če so arterije toge, se zvok odbije hitro, in rezultat je visok. Če so arterije prožne, je rezultat nizek. Za normalno elastičnost mora biti hitrost pulznega vala v aorti med 7 in 9,7 metra na sekundo. Ta hitrost pulznega vala je potem ocenjena glede na spol in starost preizkušanca. Z leti so arterije bolj toge oziroma manj elastične.

Drug parameter je tlak, izmerjen na roki ...

To ni odločujoča meritev. Če imamo tlak v mejah normale, bo medicina rekla, da smo zdravi. Toda to je le majhen pokazatelj; pokaže kako četrtno stanja žil.

Vaše telo želi obnoviti zdravje, če mu to dovolite. Če pa ga kar naprej po trikrat na dan ranite, vsakič prekinete proces celjenja. Pomislite na kajenje in tveganje za pljučnega raka. Ena od najbolj osupljivih stvari, ki sem jih izvedel na medicinski fakulteti, je, da se približno petnajst let po tem, ko nehate kaditi, vaše tveganje za pljučnega raka približa tistemu, ki ga imajo nekadilci. Vaša pljuča se lahko očistijo vsega tistega nakopičenega katrana in so nazadnje skoraj taka, kot da nikoli ne bi kadili.

Vaše telo želi biti zdravo. In vsak večer vašega kadilskega življenja, ko zaspite, se ta proces zdravljenja začne znova, dokler ... *bum!* – naslednje

A boljše je imeti nižji tlak. Če je tlak nizek, pomeni, da so arterije zelo prožne, zato je tudi pulzni val nizek.

Tretji parameter je odzivnost arteriol – najmanjših arterij. Kaj pove?

Tega medicina pri nas še ne meri. To je elastičnost oziroma odzivnost najmanjših arterij po vsem telesu ali arteriol (avgmentacijski indeks). Mi to merimo na roki. Če so zožene na roki, so neodzivne tudi na nogi. Ateroskleroza je sistemska bolezen in obvladuje celotno žilje. Če je odzivnost arteriol zelo poslabšana, to čutimo kot hladne roke in noge. Nekateri imajo stalno hladne roke in noge, kar pomeni, da imajo odzivnost arteriol poslabšano.

Je odzivnost arteriol zelo pomemben podatek?

Telo je prepredeno z njimi. Njihova dolžina v telesu je enaka poldrugi poti okoli Zemlje. Avgmentacijski indeks pokaže aktualno stanje arteriol in njihovo delovanje. Te majhne arterije omogočajo

pretok ali cirkulacijo krvi. Ta indeks mora biti za normalen pretok, za normalno cirkulacijo, med -10 in -30. Če je manj kot -30, je optimalno. Indeks mora biti v minusu. Denimo, če je indeks -38, je pretočnost odlična. Če je rezultat v plusu, je stanje bolezensko.

Rezultat kaže, kako kri kroži?

Tudi tu merimo odboj zvoka. Pri -38 je odboj zvoka zelo kasen, kar pomeni, da so drobne žilice zelo prožne, pri +1,5 je odboj zvoka takojšen, zaradi tega je plus.

Rezultat +1,5 % pomeni povišan avgmentacijski indeks in poslabšano cirkulacijo. Ker je odzivnost arteriol poslabšana, kri prepočasi kroži, zato je centralni tlak povišan.

Četrty parameter meritve je centralni tlak v aorti. Od česa je odvisen?

Odvisen je od odzivnosti arteriol. Tlak na nadlahti je periferni tlak, tlak v aorti (v delu arterije, ki je najbližja srcu) je pa centralni tlak. In tega tudi izmerimo. Denimo

jutro ne prižgete prve cigarete. Tako kot si z vsakim dimom na novo ranite pljuča, lahko z vsakim ugrizom ranite svoje arterije. Lahko se odločite,



Knjigo naročite na Misteriji.si

da boste zmerni in se udarite z manjšim kladivom, toda zakaj bi se sploh tolkli? Lahko se odločite, da si boste nehali povzročati poškodbe, opustite stare navade in pustite telesu, da vas z naravnim procesom celjenja pripelje nazaj do zdravja.

MESO HROMI ARTERIJE

Nezdrava prehrana ne vpliva samo na zgradbo vaših arterij; nezdrava prehrana lahko prizadene tudi njihovo delovanje. Vaše arterije niso samo negibne cevi, skozi katere teče kri. Dinamični, živi organi so. Že dve desetletji vemo, da lahko en sam obrok hitre prehrane – v izvorni študiji je bila to klobasa in štruč-

ka z ocvrto slanino, jajcem in rezino sira – v nekaj urah otrdi vaše žile in za polovico zmanjša njihovo sposobnost, da se normalno sprostijo. In ravno ko se začne to vnetno stanje pet ali šest ur pozneje umirjati – čas za kosilo! In z novim udarcem s kladivom v obliki škodljive hrane spet udarite svoje arterije. Zato so mnogi Američani v nevarnem območju kroničnega vnetja nizke stopnje. Nezdravi obroki ne povzročajo škode šele po več desetletjih, ampak jo tukaj in zdaj, v nekaj urah po tem, ko gredo v vaša usta.

Sprva so raziskovalci krivili živalske maščobe in živalske beljakovine, toda v zadnjem času se je pozornost usmerila v bakterijske toksine, znane

pritisek, izmerjen na roki, je 104/64. To pomeni, da je periferni tlak zelo nizek, ker je elastičnost arterij zelo dobra.

Tlak v korenu aorte in ta tlak mora biti nižji od sistoličnega oziroma »zgornjega«, izmerjenega na roki. Sistolični je denimo 104, centralni pa 96,7; je torej nižji od sistoličnega, kar je v redu. Centralni tlak v aorti mora biti za 5 do 15 mmHg nižji od sistoličnega.

Centralni tlak naraste, ko je periferni upor prevelik. Če so drobne žilice zožene, kri prepočasi kroži in centralni tlak naraste; tedaj je višji od sistoličnega. To je nevarnost za možgansko kap. To je tudi razlog, zakaj je po šestdesetem letu toliko možganskih kap; drobne žilice se zaprejo, centralni tlak naraste, možgani in vratne arterije so pod tlakom.

Kakšna je razlika vaših meritev pulznega vala v primerjavi z drugimi meritvami pulznega vala?

kot endotoksini. Zdi se, da določena hrana, kot je meso, vsebuje bakterije, ki lahko sprožijo vnetje, žive ali mrtve, tudi če je hrana povsem skuhana. Temperatura pri kuhanju, želodčna kislina in prebavni encimi endotoksinov ne uničijo, zato lahko po zaužitju živil živalskega izvora končajo v vašem črevesju. Znanstveniki domnevajo, da jih nasičene maščobe potem prenesejo skozi črevesno steno v krvni obtok, kjer lahko sprožijo vnetno reakcijo v arterijah.

HITRA BLAŽITEV BOLEČINE

To bi lahko pomagalo razložiti, zakaj srčni bolniki tako presenetljivo hitro začutijo olajšanje, če začnejo uživati dieto, sestavljeno predvsem

iz rastlinske hrane, ki vsebuje sadje, zelenjavo, polnozrna žita in stročnice. Dr. Ornish je poročal o 91-odstotnem zmanjšanju napadov angine pektoris v samo nekaj tednih po tem, ko so bolnike dali na dieto na rastlinski osnovi, in to ne glede na to, ali so zraven tudi telovadili ali ne. Ta hitra ublažitev bolečine v prsih se je pojavila veliko prej, kot je lahko njihovo telo očistilo plak iz arterij, kar kaže, da diete na rastlinski osnovi ne pomagajo samo čistiti arterij, ampak izboljšajo tudi njihovo vsakodnevno delovanje. Nasprotno so se pri pacientih iz nadzorne skupine, ki so jim povedali, naj se ravnajo po nasvetu svojega zdravnika, napadi angine pektoris *povečali* za 186 odstotkov. Ni čudno, da se jim je sta-

nje poslabšalo, če pa so še naprej jedli enako hrano, ki jim je mašila arterije.

Dramatično moč prehranskih sprememb poznamo že desetletja. Leta 1977 je v reviji *American Heart Journal* izšel članek z naslovom »Angina pektoris in veganska prehrana«. Veganska prehrana je sestavljena izključno iz rastlinske hrane in se izogiba mesu, mlečnim izdelkom in jajcem. Zdravniki so opisovali primere, kot je gospod F. W., petinšestdesetletni moški s tako hudo angino pektoris, da se je moral ustaviti na vsakih devet ali deset stopnic. Niti do pisemskega nabiralnika ni mogel. Začel je uživati vegansko prehrano in bolečine so se mu izboljšale po nekaj dneh. Čez nekaj mesecev

je povsem brez bolečin hodil v hribe.

Še niste pripravljeni začeti bolj zdravo jesti? No, obstaja nov razred zdravil proti angini pektoris, kot je ranolazin (prodaja se pod imenom Ranexa). Direktor farmacevtskega podjetja je predlagal, da bi izdelek uporabljali ljudje, »ki niso sposobni izvesti znatnih prehranskih sprememb, potrebnih pri prehodu na vegansko dieto«. Zdravilo stane več kot dva tisoč dolarjev na leto, toda stranski učinki so razmeroma majhni in res deluje ... tehnično gledano. Pri najvišjem odmerku je Ranexa lahko podaljšala trajanje vadbe za 33,5 sekunde. Več kot pol minute! Ne kaže, da bodo tisti, ki izberejo pot zdravil, prav kmalu hodili v hribe.



Foto N. Müller

Da se nam drobne žilice ne zamašijo, pomagajo tudi gozdni sadeži; pojemo eno skodelico na dan.

Pri naši meritvi ležiš, pri drugih sediš. Pri nas merimo na obeh rokah, drugi merijo na eni roki. Postopek je isti, gre za oscilometrijo, s tem da je naš aparat madžarski patent, ki je bil razvit prvi za oscilometrijo in daje natančnejše rezultate. Edini ima validacijo s krvavo metodo, kar pomeni, da je rezultat primerljiv z izsledki, kot bi jih dala sonda, ki jo vstavijo v aorto. Ostali aparati niso validirani oziroma primerjani s krvavo metodo.

In kako odmašimo drobne žilice?

Priporočamo prehransko dopolnilo Cardio Plus, ki že po dveh mesecih spravi drobne žilice v red. Drobnim žilicam pomagajo tudi gozdni sadeži, borovnice, maline in robide. Ena skodelica na dan, med 50 in 100 grami.

Uradna medicina o tem kaj ve?

O učinkih Cardio Plusa poteka klinična študija. Vodi jo kardiolog prof. dr. Danijel Petrovič, dr. med., iz UKC Ljubljana. Merimo z arteriografom in opazujemo, koliko se pretok izboljša po enem mesecu in šestih mesecih. V Cardio Plusu citrulin podaljšuje spreminjanje arginina v dušikov oksid, ki širi žile.

Priporočate še kaj?

Za izboljšanje veznega tkiva žil pa priporočam prehransko dopolnilo Elastin Plus, ki je naša patentirana formula. Vsebuje tri aminokisliline, ki delujejo na kolagen in elastin. Elastin Plus pripore, da pos-

tanejo kolagenske elastinske strukture elastične in ojača tudi samo aorto. Notri so tri aminokisljine, vitamin C, B-kompleks, B6. To je edino prehransko dopolnilo za stabilizacijo aorte in anevrizme. Je popolna novost.

In po pregledu ...?

Najprej je na vrsti voda; kar osemdeset odstotkov ljudi je dehidriranih. Nato priporočam prehrano za ožilje, predvsem antioksidante, ki jih dobimo z gozdnimi sadeži, to so borovnice, maline, robide. Jemo veliko zelenjave. Iz prehrane moramo izločiti transmaščobe in vsa rastlinska olja, tudi hladno stisnjena. Edino rastlinsko olje za solate je oljčno olje, vse ostalo je arterijam škodljivo. Laneno olje je tudi dobro, če ga uživamo skupaj s skuto po protoko-

Največ možganskih infarktov je na vzходу Slovenije, ker pretiravajo z bučnim oljem.

lu dr. Johanne Budwig.

Zakaj ne rastlinskih olj?

Zato, ker maščobne kisline omega-6 v rastlinskih oljih delujejo vnetno na telo. Leta 1950 so »prepovedali« maslo, namesto njega so prišli margarina in rastlinska olja. Rezultat te spremembe je bil velik porast srčnožilnih bolezni in raka. Tudi rak je pravzaprav vnetna bolezen, saj je vedno prisotno tudi vnetje. Ko so na Švedskem znova uvedli maslo, so infarkti pri moških

in ženskah upadli. Zato je švedski odbor za prehrano prvi dejal, da so maslo, sladka smetana in slanina varna živila.

Kakšna prehrana je torej najboljša za srce in ožilje?

Jaz sem za sredozemsko prehrano, kjer prevladuje oljčno olje, ki vsebuje maščobne kisline omega-9. Oljčno olje vsebuje le 10 odstotkov maščobnih kislin omega-6, torej z njim dobimo dovolj maščobnih kislin omega-6, ki jih prav tako potrebujemo, a ne v velikih količinah. Govorim o hladno stisnjem oljčnem olju, ne rafiniranem.

Kaj pa repično, sončnično olje in druga rafinirana rastlinska olja, ki sedaj prevladujejo v naši prehrani?

PROGRAM ZDRAVLJENJA BOLEZNI SRCA PO DR. DEANU ORNISHU

Dr. Dean Ornish je ustanovitelj in predsednik Raziskovalnega inštituta za preventivno medicino ter avtor knjižne uspešnice *Program dr. Deana Ornisha za zdravljenje bolezni srca* (Dr. Dean Ornish's Program for Reversing Heart Disease). V njej opisuje edini znanstveno dokazani sistem zdravljenja bolezni srca brez zdravil in operacije.

Iz njegove knjige povzemamo, kaj piše o »dobrem« HDL-holesterolu in »slabem« LDL-holesterolu ter skupnem holesterolu.

HDL IN LDL HOLESTEROL

Glavna naloga HDL-holesterola je odstranjevanje odvečnega holesterola iz krvnega obtoka. HDL pomaga izločiti LDL-holesterol iz celic v žolč in ga odstraniti iz organizma. Če je naš skupni vnos holesterola nizek, ne potrebujemo veliko HDL za odstranjevanje holesterola iz krvi, zato ga naše telo ustvari manj. Zaradi tega se bo naša raven HDL zaradi prehrane za zdravljenje bolezni srca verjetno znižala, prav tako se bo še bolj znižala raven LDL. Če torej sledimo prehra-

ni za zdravljenje bolezni srca, naša raven HDL ni več tako pomembna, ker v telo vnašamo zelo malo nasičenih maščob in holesterola.

FRAMINGHAMSKA SRČNA ŠTUDIJA

Dr. William Castelli in njegovi sodelavci so v Framinghamski srčni študiji ugotovili, da je pri tistih, ki se prehranjujejo značilno po ameriško, razmerje skupnega holesterola in HDL boljši pokazatelj tveganja za koronarne srčne bolezni kot pa skupni holesterol ali HDL ločeno. To razmerje enostavno izračunamo tako, da vrednost skupnega holesterola delimo z vrednostjo HDL. Če je denimo vrednost našega skupnega holesterola 5,2 mmol/L, vrednost HDL pa imamo 1,3 mmol/l, tedaj je razmerje skupnega holesterola in HDL 5,2 / 1,3, kar znese 4. Idealno razmerje je manjše od 3. Razmerje 5 nas uvršča v skupino »povprečnega tveganja« (in povprečni Američan oboleva od srčnih bolezni), razmerje nad 9,5 nas uvršča v skupino dvakratno povečanega tveganja, razmerje večje od 23

pa v skupino največjega tveganja, ki je več kot trikrat večje od povprečnega tveganja.

NAJMANJŠE TVEGANJE IMAJO VEGETARIJANCI

Dr. Castelli in njegovi sodelavci so glede na podatke o razmerju skupnega holesterola in HDL ocenili relativno tveganje za srčne bolezni za različne skupine. Od vseh skupin so imeli dolgoletni vegetarijanci najnižje tveganje, celo mnogo nižjega od udeležencev Bostonskega maratona, ker je bilo pri njih razmerje skupnega holesterola in HDL le 2,8. Pri vegetarijancih je torej razmerje skupnega holesterola in HDL zelo nizko, se pa poveča oziroma poslabša, če v prehrano vključijo mlečne izdelke, jajca in ribe.

Telesna dejavnost dviguje raven HDL, kajenje jo znižuje. Tehnike obvladovanja stresa znižujejo raven LDL, ne glede na prehrano. Zaradi tega je najboljša kombinacija za zdravljenje srčne bolezni telesna dejavnost, opustitev kajenja, vegetarijanska prehrana in primerena tehnika za obvladovanje stresa.

Če se pošalim, so ta olja le za v traktor. Ta olja vsebujejo veliko maščobnih kislin omega-6, ki povzročajo vnetja.

Ribe?

Da. RIBE vsebujejo maščobne kisline omega-3. Razmerje omega-3 proti omega-6 v prehrani mora biti ena proti dve. Vedno je bilo tako. Svetovna zdravstvena organizacija dopušča razmerje ena proti osem, v Sloveniji pa je to razmerje kar ena proti dvajset. Slovenci »spijemo« devet litrov rastlinskih olj na prebivalca in v to sta všeta le dva litra oljčnega olja; ostalo so sončnično olje, sojino, repično, bučno ...

Po Svetovni zdravstveni organizaciji je lahko nasičenih maščob le deset odstotkov skupnega vnosa; to vključuje živalske maščobe, kokosovo in palmovo olje.

Najmanj infarktov je v Franciji, čeprav pojedjo 17 odstotkov nasičenih maščob, kar je francoski paradoks.

In v čem je »skrivnost«?

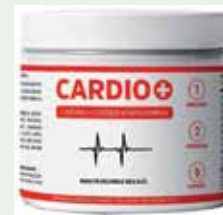
Skrivnost je v tem, da Francozi ne uživajo maščobnih kislin omega-6 oziroma rastlinskih olj. Medtem ko imajo Vzhodna Evropa, Rusija in Ukrajina desetkrat več infarktov, ker pojedjo tudi desetkrat več rastlinskih olj. Ker so pač najcenejša.

Kaj pa Slovenci in infarkt?

Največ možganskih infarktov je na vzhodu Slovenije, ker pretiravajo z bučnim oljem – to olje vsebuje samo maščob-

PREHRANSKO DOPOLNILO CARDIO PLUS

Cardio Plus je prehransko dopolnilo, ki prispeva k normalnemu delovanju srca in ožilja. Njegova edinstvena formula aminokislin l-arginin in l-citrulin v najboljšem možnem razmerju, podprta z vitamini E, C in B, je plod dolgoletnih raziskav in temelji na spoznanjih Nobelovih nagrajencev za medicino Roberta Furchgota, Louisa Ignarra in Ferida Murada.



Cardio Plus pomaga zoper nevropatsko bolečino, pozitivno deluje na krvni tlak, izboljšuje krvni obtok, pomaga pri normalnem celjenju ran, ne glede na njihov vzrok. Pri rekreativnih in poklicnih športnikih pospešuje odstranjevanje amoniaka in laktata, kar upočasni pojav utrujenosti ter pospeši obnovo in rast mišic.

Priporočen dnevni odmerek je ena merica (8,35 grama) prahu s kozarcem vode ali druge pijače. Eno merico prahu dnevno zaužijemo na prazen želodec najmanj dve uri po obroku ali beljakovinskem napitku.

Cardio Plus, 250 gramov, je dosegljiv na Misteriji.si, cena je 46 €. Zadostuje za 30 dni.

ne kisline omega-6. Bučno olje je lahko le začimba, enkrat na teden na zelju, ker to vsebuje več omega-3 kot omega-6. Razmerje maščobnih kislin omega-3 in omega-6 je povsod v naravi ena proti tri, edino zelje ima več omega-3.

Zaradi tega je treba uživati maslo od prostopašnih krav, ker vsebuje omega-3. Če pa krava je koruzo in sojo, tudi nje-no maslo vsebuje le omega-6. Zato pa je ghee maslo pašnih živali tako v redu, po ajurvedi. Ghee ali ghi je prekuhan maslo; odstranjene so beljakovine in laktoza in je to samo maslena kislina, ki je hrana črevesnih resic. Če pa pojemo skledo ze-

lenjave in jo prelijemo z rafiniranim sončnim oljem, ki je sama omega-6, se vitamini, topni v maščobah, ne topijo. In boleznijo so tudi zaradi tega tako narasle, ker se v maščobah topni vitamini več ne vsrkajo v celice, ko so ljudje nehali jesti maslo in mast. In pomanjkanje vitaminov lahko vodi v bolezen.

Kaj menite o tahiniju, praženih sezamovih semenih? Menda naj bi očiščeval žile in zniževal tlak?

V nekaterih raziskavah so ugotovili pozitiven vpliv na krvni tlak.

Ali lahko visok tlak povzroča Alzheimerjevo bolezen?

Če je krvni tlak povišan, so arterije zožene, so tudi arteriole v možganih zožene. In to je eden od razlogov za Alzheimerja. Vse se začne, ko je pomanjkanje kisika v možganih. Do tega pa pride, ko so drobne žilice zožene, tako da je razlog tudi to.

Koliko stane meritev ožilja z arteriografom?

Meritev stane 55 evrov.

In kje se naročimo nanjo?

Po telefonu 01/320 77 56 ali na e-naslov info@novival.com.

Tatjana Svete ❁

ELASTIN PLUS

Prehransko dopolnilo Elastin Plus izboljšuje elastičnost ožilja, preprečuje aterosklerozo v arterijah in varuje srčno mišico pred okvarami. Elastin Plus s sinergijskim delovanjem stabilizira aorto in preprečuje nastanek anevrizem.

ELASTIN+

L-LYS + L-PRO + L-GLY VITAMIN COMPLEX



V njem so tri aminokisljine, ki delujejo na kolagen in elastin. In glukozamin sulfat, ki vzdržuje normalne funkcije hrustanca v sklepkih. V njem je tudi belinal, izvleček iz vej kočevske bele jelke, zelo močan antioksidant.

Priporočen dnevni odmerek je ena merica (6,85 grama) prahu s kozarcem vode ali druge pijače.

Elastin Plus, 205 gramov, je dosegljiv na Misteriji.si, 051/307 777; cena 36 €. Zadostuje za 30 dni.