

ARTÉRIOSKLERÓZA JE OCHORENIE CHARAKTERISTICKÉ UKLADANÍM TUKOVÝCH ČASTÍČ DO CIEVNEJ STENY. TENTO PROCES MÔŽE VYÚSTIŤ DO CELKOVEJ CIEVNEJ NEPRIECHODNOSTI A NEBEZPEČENSTVA VZNIKU INFARKTU MYOKARDU ALEBO CIEVNEJ MOZGOVEJ PRÍHODY.

ARTÉRIOSKLERÓZA

Artérioskleróza alebo kôrnatenie tepien je degeneratívne zápalové ochorenie ciev, ktoré sa vyvíja veľmi pomaly. Do steny ciev sa ukladajú tukové častice a vápnikové zlúčeniny a vytvárajú v nich usadeniny, tzv. artériosklerotické pláty. Tento proces vedie ku strate pružnosti ciev, obmedzeniu prietoku krvi a v konečnej fáze aj k ich uzatvoreniu. Podľa miesta postihnutia sa artérioskleróza prejavuje najčastejšie ako angina pectoris, srdcový infarkt, cievna mozgová príhoda alebo ischemická choroba dolných končatín.

Príčiny artériosklerózy

Moderná medicína vidí ako základnú príčinu artériosklerotického procesu vysokú hladinu LDL cholesterolu v krvi, jeho ukladanie do cievnej steny a finálne poškodenie oxidačným stresom (pôsobením voľných radikálov). Infekčná teória, ktorá považovala za vyvolávajúci faktor niektoré vírusy alebo baktérie, sa v praxi nepreukázala.

Novšia hypotéza vychádza z vyššej hladiny homocysteínu. Ide o látku bielkovinovej povahy obsiahnutú najmä v mäse, údeninách, masných a mliečnych výrobkoch. Hladinu homocysteínu normalizuje dostatočný prísun vitamínu B6, B12 a kyseliny listovej.

Rizikové faktory artériosklerózy

Dajú sa rozdeliť do dvoch základných skupín:

1. NEOPLYVNITEĽNÉ FAKTORY:

- **Vek** – u mužov nad 45 rokov a žien nad 55 rokov.
- **Pohlavie** – muži vykazujú vyššie riziko ochorenia; rozdiely sa stierajú u žien po menopauze.
- **Genetika** – v rodine výskyt ochorenia srdca a ciev u mužov do veku 55 rokov, u žien do 65 rokov.

2. OVPLYVNITEĽNÉ FAKTORY:

Svoje nezastupiteľné miesto majú pravidelné preventívne prehliadky.

- **Vysoká hladina krvných tukov (cholesterolu a triglyceridov)** – odporúčané hodnoty tukov v krvi: cholesterol do 5,0; tzv. dobrý HDL cholesterol nad 1,0, škodlivý LDL cholesterol do 2,5 a triglyceridy do 1,7 mmol/l – podrobnejšie viď tematický prospekt Cholesterol.
- **Fajčenie** – riziko vzniku artériosklerózy stúpa u fajčiarov dvojnásobne.
- **Vysoký krvný tlak (hypertenzia)** – rizikové sú hodnoty tlaku nad 140/90 – podrobnejšie viď tematický prospekt Hypertenzia.
- **Cukrovka (diabetes mellitus)** – riziková je hladina cukru v krvi (glykémia) nalačno vyššia než 7 mmol/l.
- **Nadváha** – BMI alebo index telesnej hmotnosti (body mass index) patrí medzi najviac používané meradlo obezity. Vypočítate ho ako hmotnosť v kilogramoch delenú druhou mocninou výšky uvedenou v metroch. Ideálne hodnoty BMI sa pohybujú v rozmedzí 20–25, rizikové hodnoty sú nad 25–30. Novšia metóda využíva meranie brucha v úrovni pupku, tzv. abdominálna obezita. Používa sa klasický krajčírsky meter. Rizikové faktory u žien sú hodnoty vyššie než 88 cm, u mužov tie, ktoré presahujú 102 cm.

• **Nízka fyzická aktivita** – negatívne ovplyvňuje riziko ochorenia. Fyzická aktivita sa odporúča min. 4x týždenne po dobu 30–60 minút. Preferuje sa najmä rýchlejšia chôdza, ďalej bicykel, rotoped, plávanie, tanec. Riešením je zaradiť aktívny pohyb do bežných denných aktivít, obmedziť auto, mestskú dopravu, výťah a pod.

Cieľom stanovenia intenzity pohybovej aktivity je zvoliť taký stupeň záťaže, ktorý bude účinný pri znižovaní vašej hmotnosti, zvyšovaní trénovanosti, prevencii kardiovaskulárnych príhod a súčasne bude bezpečný a nebude vás preťažovať. Na výpočet optimálnej tepovej frekvencie počas fyzickej záťaže existuje vzorec:

– Od konštanty 220 odpočítate svoj vek, z výsledku vypočítate 65%, t.j. asi 2/3, a výsledná hodnota predstavuje odporúčanú minútovú tepovú frekvenciu pri záťaži.

• **Nevhodná strava** – týka sa najmä nadmerného príjmu energie, živočíšnych tukov, cholesterolu a cukrov na jednej strane, a nedostatku čerstvého ovocia, zeleniny, vlákniny a vitamínov na strane druhej. Dôraz sa kladie aj na adekvátny pitný režim.

Klasická liečba artériosklerózy

Základnou snahou klasickej liečby je vyhľadávať a liečiť vysokú hladinu cholesterolu ako hlavného rizikového faktoru ochorenia.

Súčasťou liečebného plánu je ďalej znižovanie vysokého krvného tlaku a kompenzácia cukrovky. Nevyhnutný je aktívny prístup pacienta k problematike zdravého stravovania, znižovania nadváhy, aktívne pohybové aktivity a nefajčenie.

Artérioskleróza a prípravky Energy

Prípravky Energy predstavujú významný prínos v prevencii a ovplyvnení komplikácií rozvinutého ochorenia. Tieto moderné bioinformačné výrobky sú alternatívou, ktorá ponúka celostný, prírodný a šetrný spôsob.

Hlavné produkty

- **Korolen** – ide o základný prípravok na harmonizáciu a detoxikáciu celého kardiovaskulárneho systému. Odporúčame postupné dávkovanie 3–7 kvapiek 3x denne podľa stavu a tolerance pacienta.
- **Regalen** – zvyšuje činnosť pečene pri metabolizme cholesterolu. Má významný detoxikačný a protizápalový účinok. Dávkovanie 5–7 kvapiek 3x denne.
- **Vitamarin** – znižuje hladinu cholesterolu, má výrazný protizápalový a protisklerotický účinok na cievnu stenu. Dávkovanie 2 tobolky 3x denne po jedle.

Doplňkové produkty

- **Celitin** – 1x 1 tobolka. Obsahuje lecitín, ktorý znižuje hladinu cholesterolu v krvi a bráni rozvoju artériosklerózy, a ginkgo biloba, ktoré pôsobi ako výrazný antioxidant, riedi krv a zabraňuje vzniku krvných zrazenín.
- **Flavocel** – 2x 1 tableta, opäť pôsobí ako antioxidant, znižuje hladinu cholesterolu a funguje ako prevencia vzniku krvných trombov. Dôležitý je najmä u fajčiarov.
- **Cytosan** – najvýznamnejší detoxikačný a protizápalový produkt. Postupné týždenné zvyšovanie dávok od 1–3x 1 tobolka pred jedlom, veľa zapíjať. Prípravok obsahuje draslík. Ak užívate draslík vo forme liekov, konzultujte situáciu so svojim lekárom.
- **Blomultivitamin** – 1 tobolka denne po jedle. Vďaka obsahu vitamínu B6, B12 a kyseliny listovej je nevyhnutný pre správny metabolizmus homocysteínu.

Uvedené dávkovanie je iba orientačné a musí sa upraviť podľa stavu ochorenia, veku a reaktivity pacienta.

Kvôli presnejšej diagnostike a správne mu výberu prípravkov odporúčame absolvovať vyšetrenie prístrojom Supertronic, ktorý pracuje na báze EAV. Toto vyšetrenie určí, ktorý orgán je postihnutý a umožní stanoviť správny a účinný prípravok.