

Szív és érrendszer bevezető és alapok

A szív és az érrendszer feladata, hogy az erekben keringő vért a szív pumpája segítségével eljuttassa a sejtekhez az artériákon keresztül és ott kapillárisokigcsökkenve az átmérőt, a sejtek közötti tér folyadékába tudjon diffundálni a benne szállított tápanyag és oxigén.

Ezen a ponton, egyben megtörténik az elhasználódott anyagok és a széndioxid visszaáramlása, majda vénákon keresztül a vér visszaszállítódik a tüdőbe, ahol ismét oxigénnel telítődik.

A szív pumpálása percenként 72. Ezzel a ritmussal fogantatásunk után pár héttel már elkezd a működést, ami életünk végéig tart. Ez egy alap ritmusa a testünknek, ezzel tudja megoldani a folyamatos áramlást és azt, hogy menet közben egészséges embernél nem kezd megalvadni a vér az erekben. Ehhez kapcsolódik a tüdő szívó ereje, ami percenként 16 - szor végez belégzést. Ez a ritmus is a testünk alap ritmusa.

Az érrendszer tehát nagyon leegyszerűsítve artériákból, kapillárisokból és vénákból áll.

A kapillárisokból nem tud minden anyag visszakerülni a vérrendszerbe, sok nagyméretű molekula nem képes erre, ezért a sejtközötti térből összeszedi ezt az anyag mennyiséget a nyirok rendszer. Ez a rendszer szorosan kapcsolódik a keringéshez és kiegészíti azt. A nyirokerekbe került folyadékot a nyirokcsomókon átszűri a szervezet, ahogy egyre nagyobb nyirokerekbe kerül a sárgás színű folyadék, ami aztán a szívhez közeli vénába torkollik.

A szív és érrendszer egészségét **megfelelő táplálkozással** tudjuk karbantartani és megőrizni.

A megfelelő zsírsavakat jó arányban tartalmazó omega3, omega5, rostdús és vitaminokban gazdag táplálék nagyon fontos az erek és a szív egészségében.

A rostdús élelmiszerek a vastagbélben megkötik a zsírsavak egy részét és azok kiürülnek a szervezetből, nem szívódnak fel, ezáltal a vér koleszterinszintje is egészséges tartományban marad.

Érrendszert erősítő ételek

A chili paprikában található kapszaicin erősíti az érrendszert.

A teljes kiőrlésű gabonák és a rostdús ételek érvédő hatásúak

A hámozatlan alma, füge és hajdina rutint tartalmaznak, ami antioxidáns hatású és gyulladáscsökkentő. Erősíti az érrendszert.

A fokhagyma csökkenti a koleszterin szintet, ezáltal védi az ereket, megelőzi a magas vérnyomást.

A hüvelyesek gazdagok béta-glükánban, ami egy rost fajta, zselészerű állaga megkötí a bélben a koleszterint és nem engedi felszívódni. Ez az anyag megtalálható a zab és az árpa is. Ezért a zabkása például nagyon egészséges reggeli.

Antioxidánsok

A színes bogyós gyümölcsök és az élénk színű zöldségek sok antioxidánsot tartalmaznak, amik megakadályozzák, hogy az erekben lerakódások keletkezzenek. A karotinoidok a piros színű zöldségekben és gyümölcsökben találhatóak valamint a béta-karotin. A szőlőben a resveratrol nevű keringést élénkítő antioxidáns található.

A mogyoró, dió, mák, mandula és földimogyoró érvédő olajat tartalmaznak, valamint E vitaminban is gazdag tápanyagok.

Fogyasztásukkal a koleszterinszint és az egészséges vérzsírszint fenntartható.

A vörösvérsejtek képződéséhez szükséges tápanyagok

A vastartalmú ételek, a zsírszegény vörös húsok, máj, szárnyasok, hal, hüvelyesek, zöldségek, brokkoli, káposzta félék, zöld levelű zöldségek, spenót, sóska, cékla, béta-karotin tartalmú sárgarépa és tökfélék, valamint a paprika fontosak a vörösvérsejtek képződéséhez. A gyümölcsök közül a magas C-vitamin tartalmúak, citrusfélék, homoktövis, fekete berkenye, elősegítik a vas felszívódását.

Gyógynövények

A gyógynövények sokféle tulajdonságukkal segítik a szív és az érrendszer munkáját. Erősítenek, vitalizálnak, nyugtatnak, vizeletet hajtanak, serkentik a működést, védik az érfalat stb.

Keringést serkentők

Ezek a gyógynövények az erek tágításával elősegítik a végtagok és a sejtek jobb vérellátását azáltal, hogy így több oxigén jut el hozzájuk. A galagonya ezek mellett még a szívizom vérellátását is javítja. A ginkgo is ezen az elven működik és szintén jól ismert gyógynövény.

Vérképzést segítő növények

Jól ismert, hogy a csalán magas vastartalma miatt segíti a szervezet vaskészletét. A zöld színű zöldségfélék, levélzöldségek szintén jók. pl. spenót, sóska, káposzta félék.

Stresszoldó gyógynövények

A citromfű és az orbáncfű nagyon jó stresszűző növények. Az erős stresszhelyzetben a heves szívdobogás, fokozott szívritmus tartóssá válhat és más típusú szívritmuszavar is kialakulhat. Ezek kockázatát csökkentik ezek a stresszoldó növények.

Vizelethajtó növények

Magas vérnyomásban sokszor a keringés elégtelenné válik és a szív már nem képes a vért megfelelő mértékben keringetni a testben. Ilyenkor pangások alakulnak ki, ami vizenyő megjelenésével járhat. A vizelethajtó gyógynövények elősegítik ezeknek a pangásoknak a megszüntetését. Ilyenek pl. csalán, mezei zsurló, tövises iglice

Érgyulladás elleni növények

Összehúzó és gyulladáscsökkentő hatásuk révén hatnak és ezáltal helyreállítják a normális keringést az erekben. pl. vadgesztenye, fokhagyma, körömvirág.

Illóolajok

Az illóolajok serkentőleg hatnak a keringésre és stresszoldó hatásuk miatt is jól használhatjuk őket. Inhalálással, aroma

fürdővel, masszázsolaj formájában juttatjuk a szervezetbe. pl. levendula, citromfű, geránium, gyömbér, narancs, kamilla illóolaj.
Étrend-kiegészítők

A megfelelő tápanyagok bevitele pusztán étkezéssel nem mindig érhető el, ezért ajánlatos az étrend-kiegészítők szedése. A folsav, B6, B12 bevitele a vérszegénységet megelőzi.

A vitaminpótláson kívül, ami mára szinte természetesen megszokott és elfogadott még érdemes a fokhagyma nagyobb mennyiségű bevitele, ezzel védjük az erek állapotát, megakadályozzuk az erek elzáródását. A szárított fokhagyma elveszíti a kellemetlen szagot, miközben megőrzi a fokhagyma minden értékes tulajdonságát.

Antioxidánsokat tartalmazó étrend-kiegészítők, C-vitamin, béta-karotin, színes bogyós gyümölcsök kivonatai, csipkebogyó por, zöld tea kivonat, szintén ajánlott az érrendszer és a szív egészségéért.