

Czy wiesz, że...zioła pomagają w leczeniu miażdżycy?

Najlepsza profilaktyka przeciwmiażdżycowa to stosowanie zbilansowanej diety, której podstawę będą stanowić warzywa. Nie może zabraknąć w niej cebuli oraz czosnku. Cebula zawiera bowiem substancje rozpuszczające fibrynę, która powoduje zakrzepy krwi. Korzystnie wpływa również na szczelność naczyń krwionośnych i pomaga obniżyć ciśnienie. Możemy spożywać ją surową lub w postaci syropu. Czosnek wykazuje wiele właściwości leczniczych i jest bardzo doceniany w medycynie naturalnej. W związku z tym, że zawiera związki siarkowe, obniża ciśnienie krwi i jednocześnie zapobiega tworzeniu się zatorów. Innym, warzywem pomocnym w profilaktyce miażdżycy będzie karczoch, który wspomaga procesy oczyszczania organizmu ze szkodliwych toksyn. Działania antymiażdżycowe posiadają także owoce, jak chociażby grejpfrut i czerwone winogrona oraz zielona herbata i kakao. W profilaktyce i leczeniu miażdżycy pomocne będą także zioła, zwłaszcza, takie które wspomagają przepływ krwi i pobudzają krążenie. Należą do nich m.in. pączki sosny, z których sporządza się syrop, a także liście rozmarynu, które będą doskonałe do przygotowania naparu. Innym ziołem, odgrywającym istotną rolę jest głóg. Badania wykazały, że chroni serce i normuje ciśnienie tętnicze krwi. Co ważne ekstrakt z głogu można pić przez wiele miesięcy, bez obaw o pojawienie się skutków ubocznych. To jednak nie wszystko. Wśród ziół wykazujących właściwości antymiażdżycowe wymienia się również: krwawnik, nawłóć, dziurawiec, rdest ptasi, miłorząb, ziele jemioly i owoce kasztana. Ich połączenie daje najlepsze rezultaty, dlatego warto wybierać preparaty oparte na tego rodzaju składnikach. Mogą to być napary lub suplementy diety. Sprawdzonego sposobem są także leki ziołowe.

Głóg - skład i właściwości

Wykorzystanie głogu w celach leczniczych i profilaktyce jest możliwe dzięki składowi chemicznemu tej rośliny. Bogata zawartość składników mineralnych i innych związków chemicznych obserwowana jest szczególnie w owocach i kwiatach głogu. Głóg to bogate źródło wielu mikroelementów, szczególnie potasu, wapnia, magnezu, fosforu i sodu. Jest to roślina, która dostarcza znaczne dawki witaminy C, a do jej głównych składników należą też flawonoidy oraz procyanidyny. Kwiat głogu zawiera związki flawonoidowe, które działają rozkurczowo na mięśnie gładkie jelit, macicy, dróg moczowych i naczyń krwionośnych. Takie działanie jest istotne w odniesieniu do naczyń wieńcowych, ponieważ zwiększają się dopływy utlenionej krwi do mięśnia sercowego, co z kolei przyczynia się do ustąpienia duszności i bólu. Oprócz tego kwiat głogu zawiera procyanidyny, które wpływają na obniżenie ciśnienia tętniczego. Ma również wpływ na siłę skurczów mięśnia sercowego.



Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekłe Niepełnosprawnych oraz Niezależnych w Krakowie

ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej
tel 12 44-67-500 fax 12 44-67-501
www.mco.krakow.pl mco@mco.krakow.pl



Rzeczpospolita
Polska

MAŁOPOLSKA

Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny



Projekt pn. Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie, dofinansowany ze środków Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Małopolskiego na lata 2014-2020 w ramach 9. Osi priorytetowej Region spójny społecznie, Działania 9.2 usługi społeczne i zdrowotne, Poddziałania 9.2.2 usługi opiekuńcze oraz interwencja kryzysowa -zit

Poprzez zwolnienie ich częstotliwości, powoduje wydajniejszą pracę serca. Kwiat głogu posiada także pozytywne działanie na naczynia krwionośne mózgu. Zbliżone właściwości wykazują owoce tej rośliny, ale zawierają znacznie mniej flawonoidów i więcej procyjanidyn. W ich składzie znajdziemy też witaminę A i alkohol cukrowy.

Dzięki składowi chemicznemu głóg doceniany jest za swoje właściwości lecznicze:

1. **Działanie na układ krążenia.** Korzystny wpływ głogu na układ sercowo-naczyniowy zaobserwowano w przypadku zażywania ekstraktów z owoców lub kwiatów głogu. Zauważono obniżenie cholesterolu LDL, cholesterolu całkowitego i trójglicerydów, a także wzrost poziomu cholesterolu HDL. Głóg sprzyja także obniżaniu ciśnienia krwi, a niektóre badania sugerują, że może działać antyarytmicznie oraz mieć znaczenie w profilaktyce ostrych zespołów wieńcowych i udarów mózgu.
2. **Właściwości przeciwutleniające.** Głóg zawiera wiele antyoksydantów, do których należą polifenole (m.in. flawonole, lignany, antocyjany). Szczególnie skuteczne w walce z wolnymi rodnikami są wodne i etanolowe wyciągi z głogu. Dwukrotnie silniejsze działanie przeciwutleniające stwierdzono w przypadku wyciągów etanolowych głogu, czyli przygotowanych na bazie alkoholu.
3. **Działanie na układ odpornościowy.** Głóg działa przeciwzapalnie, zapobiegając uwalnianiu histaminy czy prostaglandyn. Badania wykazały, że przeciwzapalnie działają zawarte w ekstrakcie z owoców głogu flawonoidy. Natomiast głóg pierzastolistny zawiera sitosterol, który wpływa na wzrost liczby leukocytów i aktywności makrofagów.
4. **Właściwości przeciwdrobnoustrojowe.** Głóg działa przeciwbakteryjnie (zwalcza m.in. gronkowce i paciorkowce) oraz przeciwgrzybiczo (radzi sobie z kropidlakiem żółtym, Fusarium solani czy Microsporum canis).

Jakie jest zastosowanie głogu?

Głóg znajduje zastosowanie przede wszystkim w lecznictwie oraz jako produkt spożywczy. W kuchni owoce głogu wykorzystywane są do przygotowywania przetworów czy napojów, ale bywają też spożywane w postaci świeżej. Od dawna głóg polecany jest również przez medycynę ludową, szczególnie w leczeniu dolegliwości takich jak biegunki, zaburzenia pracy pęcherzyka żółciowego, astma, bezsenność. Właściwości głogu doceniła też medycyna chińska, polecając tę roślinę osobom z problemami trawiennymi, hiperlipidemią czy zaburzeniami krążenia. Oficjalnie głóg uznawany jest za surowiec zielarski, a ekstrakty z kwiatów i liści głogu w Europie i Stanach Zjednoczonych stosuje się w przypadku osób zmagających się z niewydolnością serca klasy I i II (w skali NYHA). Głóg dostępny jest też powszechnie w postaci różnych preparatów aptecznych.

Głóg - roślina przydatna w kuchni



Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekłe Niepełnosprawnych oraz Niezależnych w Krakowie

ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej
tel 12 44-67-500 fax 12 44-67-501
www.mco.krakow.pl mco@mco.krakow.pl



Rzeczpospolita
Polska

MAŁOPOLSKA

Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny



Projekt pn. Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie, dofinansowany ze środków Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Małopolskiego na lata 2014-2020 w ramach 9. Osi priorytetowej Region spójny społecznie, Działania 9.2 usługi społeczne i zdrowotne, Poddziałania 9.2.2 usługi opiekuńcze oraz interwencja kryzysowa -zit

Zastosowanie kulinarne owoców głogu obejmuje przede wszystkim przetwory (dzemy, konfitury, soki), galaretki, herbaty, nalewki czy cukierki głogowe. W kuchni można głóg stosować też w postaci naparu z kwiatów, a także naparu z owoców. Ten ostatni – pity systematycznie – jest pomocny przy nadciśnieniu oraz miażdżycy. Napar z kwiatu głogu zaś pomoże przy niwelowaniu dolegliwości sercowych oraz złagodzi bóle reumatyczne, stawowe oraz mięśniowe. Może być również stosowany w początkach miażdżycy i nadciśnieniu.

Jak przygotować napar z głogu?

Można zastosować kwiaty głogu do przygotowania naparu – potrzebna jest wówczas 1 łyżeczka rozdrobnionych kwiatów i liści głogu, którą następnie należy zalać szklanką ciepłej wody i na koniec powoli ogrzewać pod przykryciem przez mniej więcej 3 minuty. Potem wystarczy przecedzić i pić 2 razy dziennie po szklance odwaru – przygotowanego tuż przed wypiciem. Można także sporządzić napar z owoców głogu – wystarczy zalać 2 łyżeczki owoców głogu szklanką wrzątku i odstawić pod przykryciem na 20 minut. Pić 3 razy dziennie. W celu przygotowania herbaty z głogu można zalać gorącą wodą ususzone owoce – przygotowane samodzielnie lub zakupione w sklepie zielarskim.

Czytaj więcej:

<https://bonavita.pl/leczenie-miazzdzyca-dieta-ziola-leczenie-naturalne-miazzdzy>

Źródło zdjęcia: <https://www.canva.com/photos/>



Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekłe Niepełnosprawnych oraz Niezależnych w Krakowie

ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej
tel 12 44-67-500 fax 12 44-67-501
www.mco.krakow.pl mco@mco.krakow.pl



Rzeczpospolita
Polska

MAŁOPOLSKA

Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny



Projekt pn. Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie, dofinansowany ze środków Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Małopolskiego na lata 2014-2020 w ramach 9. Osi priorytetowej Region spójny społecznie, Działania 9.2 usługi społeczne i zdrowotne, Poddziałania 9.2.2 usługi opiekuńcze oraz interwencja kryzysowa -zit