

Přírodní prostředky v prevenci vzniku cévních chorob:
(preventivní cévní komplex)

Obsah:

I. prevence arteriosklerosy	str. 2
1) stopové prvky	str. 2
2) vitaminy a další látky	str. 3
3) polynenasycené mastné kyseliny (PUFA)	str. 4
4) antioxidanty astaxanthin a resveratrol	str. 6
5) metabolika v prevenci arteriosklerosy	str. 6
II. léčivé rostliny v prevenci a léčbě arteriosklerosy	str. 7
6a) česnek setý, česnek medvědí	str. 7
6b) jmelí bílé	str. 7
6c) hloh ostrotrnný (viz též bod 13)	str. 8
6d) gotukola (pupečník asijský)	str. 8
6e) pelargonie	str. 9
6f) pupalka dvouletá	str. 9
6g) routa vonná	str. 9
6h) čajovník čínský	str. 9
6i) réva vinná	str. 9
6j) kopřiva dvoudomá	str. 10
6k) Caihua, Sacha inchi, peruánský laskavec, chia	str. 10
II. prostředky zlepšující pevnost a pružnost cévní stěny	str. 11
7) rutin	str. 11
8) hesperidin	str. 11
9) diosmin	str. 12
III. rostliny působící antiskleroticky, antitromboticky (proti vzniku krevních sraženin) a vasodilatačně (rozšiřují krevní cévy):	str. 12
10) jerlín japonský	str. 12
11) jírovec maďal	str. 12
12) listnatec bodlinatý	str. 14
13) hloh ostrotrnný (viz též bod 6c)	str. 14
14) jinan dvoulaločný	str. 15
15) lnice květel	str. 16
16) komonice lékařská	str. 16
17) kotvičnick zemní	str. 16
18) rakytník řešetlákový	str. 17
19) pupenové tinktury - olše, svída, třezalka, kukuřice	str. 18
IV. mykoterapie v cévní prevenci	str. 18
V. sestavy přírodních prostředků u jednotlivých druhů chorob	str. 19
20) úprava stravy – potraviny v cévní prevenci	str. 19
21) přehled protisklerotických přírodních prostředků (antisklerotický komplex)	str. 20
22) přehled antisklerotik účinných jak v prevenci tak i v léčbě arteriosklerosy	str. 20
23) sestava prostředků při sklonu k tvorbě krevních sraženin (trombů) v cévách	str. 21
23a) zdroje kumarinů	str. 21

23b) salicyláty	str. 22
23c) pupalkový olej	str. 22
23d) další pupenové tinktury v prevenci vzniku trombóz	str. 22
23e) další rostliny v prevenci vzniku trombóz	str. 22
23f) houby v prevenci vzniku trombóz	str. 22
24) příklad antitrombotického komplexu	str. 23
25) sestava při sklonu k tvorbě cévních zánětů	str. 23
26) sestava v prevenci nemocí žil	str. 23
27) přehled přírodních prostředků způsobujících rozšíření cév	str. 24
28) sestava v prevenci poruch periferního prokrvení	str. 24
29) prevence vzniku srdečních chorob	str. 25
29a) prevence vzniku ischemické choroby srdeční	str. 25
29b) prevence vzniku infarktu myokardu	str. 26
29c) pomocná léčba stavů po infarktu myokardu	str. 26
29d) sestava k posílení srdeční činnosti	str. 27
29e) sestava v prevenci poruch srdečního rytmu	str. 28
29f) prevence vzniku vysokého krevního tlaku (a nízkého krevního tlaku)	str. 29
29g) příklad sestavy v prevenci vzniku vysokého krevního tlaku	str. 33
29h) sestava v prevenci vzniku cévního onemocnění mozku	str. 34

Onemocnění kardiovaskulárního (srdečního a cévního) aparátu vznikají většinou v důsledku několika základních poruch. Je to zhoršení pevnosti a pružnosti cév, vznik sklerotických nebo ateromových usazenin na vnitřní straně cévní stěny, vznik krevních sraženin (trombů) v cévním řečišti nebo na vnitřním povrchu cévní stěny. Obdobné změny mohou nastat také v tepnách srdce (v koronárních arteriích).

Také srdeční sval může být obdobně poškozen, navíc u něj může dojít k dalším poruchám. Nejčastěji je to snížení síly srdečního svalu a porucha v srdečním rytmu. V prevenci je proto vhodné se zaměřit právě na tyto poruchy.

Aby byla prevence účinná, musí být komplexní, jak stanovil ing. Jiří Janča CSc. Následující text je vlastně jen rozepsáním jeho preventivně léčebných postupů.

I. Prevence arteriosklerozy:

Prvky a vitaminy s antisklerotickým působením:

1) stopové prvky:

Magnesium (hořčík, Mg),

Doporučená denní dávka je 250 – 350 mg hořčíku, nejlépe v organické podobě, tedy v potravinách (pšeničné klíčky – 330 mg hořčíku ve 100 g, banány – 320 mg Mg ve 100 g, dále např. kakao, bukvice, ořechy)

Zinek

Je uváděn jako významné antisklerotikum, denní dávka je 20 – 50 mg. Nejlepším zdrojem jsou semena dýně (v jednom semeni je asi 1 mg zinku), dále pšeničné klíčky, houby, otruby.

Křemík (Silicium, Si)

Zlepšuje stav zejména srdečních cév (kopřiva, otruby, tmavé pečivo)

Lithium

Je považováno za preventivní i léčebné antisklerotikum. Nejlepším zdrojem jsou plody divoce rostoucích růží známé jako šípky.

Chrom

Zdrojem jsou pšeničné klíčky, droždí, pepř. Firma Pharma Nord vyrábí tablety Bio chromium s obsahem 100 mikrogramů v jedné tabletě, doporučená dávka je 1 tableta denně.

2) vitaminy:

Niacin neboli vitamin B3 (vitamin PP čili protipelagrický)

Doporučená dávka je 25 mg denně (kvasnice, mořské ryby, např. tuňák má ve 100 g 20 mg B3, ořechy, slunečnicová semena, houby, luštěniny)

Riboflavin neboli vitamin B 2 (droždí, houby, kakao, vejce)

Pyridoxin neboli vitamin B 6 (fazolové lusky, banány, otruby, pšeničné klíčky, kvasnice)

Vitamin C

Doporučená dávka je od 200 mg denně, má schopnost vymývat usazeniny cholesterolu ze stěn cév. Nutné je ale dlouhodobé užívání, protože účinky se dostavují až po 5-6 měsících.

(plody rakytníku – 200 až 600 mg/100 g, plody černého rybízu – 150 až 250 mg/100 g)

Vitamin E

Doporučená dávka je 300 až 600 m.j. denně, půl hodiny před jídlem, efekt zvyšuje současné užívání tablet obsahujících selen. Doporučuje se na léčbu poruch prokrvení dolních končetin. (olej z pšeničných klíčků, kukuřičný olej nebo jednodušeji v kapslích přes lékárnu)

Lecitin

Je chemicky fosfatidylcholin (fosfolipid), skládající se z nenasycených mastných kyselin (60% tvoří kyselina linolová), glycerolu, kyseliny fosforečné a cholinu. Je důležitou součástí buněčných membrán, kde zvyšuje jejich fluiditu a tím i odolnost proti poškození. Lecitin snižuje hladinu cholesterolu několika mechanismy. Jako emulgátor tuků (umožňuje jejich smíchání s vodou) je součástí žlučových micel, které obsahují cholesterol. Pomáhá tak odvádět cholesterol ze žluči do střeva a ven z organismu. Dále je lecitin aktivátorem enzymu LCAT (lecitin-cholesterol-acyltransferáza). Tento enzym odštěpuje acyly (mastné kyseliny) z molekuly lecitinu a váže je na molekuly cholesterolu za vzniku molekul esterů cholesterolu, které jsou jako součást částic HDL dopravovány do jater, kde jsou dále metabolizovány. Tak lecitin přesunuje cholesterol od cév k játrům a brání tak rozvoji aterosklerózy.

Nejlepší zdroje lecitinu jsou sójové boby, slunečnicová semena, žloutek.

Dávky:

Uvádí se od 3000 mg lecitinu denně a výš, jsou údaje o maximální dávce 15 g lecitinu denně.

Produkty:

Walmart Mega Lecitin Forte, 1 kapsle má 1325 mg lecitinu, 100 + 100 kapslí za 299 Kč, dávky – 2x1 až 3x2 kapsle denně

GS (Green Swan) Lecitin , 120 + 20 kapslí za 219 Kč

Lecitin Silvita, jedna kapsle obsahuje 1200 mg lecitinu, 100 kapslí za 119 Kč

3) Polynenasycené mastné kyseliny –PUFA (neboli vitamin F):

V řadě případů není souvislost mezi hladinou cholesterolu a sklerotickým poškozením cév. Osoby s vysokou hladinou cholesterolu mají často cévy v pořádku a naopak i nízká hladina cholesterolu je někdy provázena výraznými sklerotickými změnami cév. Hlavním preventivním faktorem je schopnost cévní stěny odolávat patologickým změnám. Proto jsou důležité látky zlepšující kvalitu vnitřní části cévní stěny, látky protizánětlivé a látky zlepšující metabolismus.

Účinky PUFA:

Polynenasycené mastné kyseliny patří mezi látky zlepšující kvalitu vnitřní stěny cév. Povrch vnitřní stěny cév je tvořen biomembránou endotelových buněk, která se skládá z lipidové dvojvrstvy tvořené z mastnými kyselinami. Jsou to obvykle nasycené mastné kyseliny pocházející z živočišné stravy. Pokud jsou tyto mastné kyseliny nahrazeny nenasycenými mastnými kyselinami z mořských ryb a rostlin zvyšuje se kvalita vnitřní stěny cév. Udává se, že nenasycené mastné kyseliny zvyšují fluiditu endotelové biomembrány vnitřní cévní stěny, brání patologickým změnám v endotelu, chrání cévní stěnu před poškozením, snižují viskozitu krve (reologikum) zvýšením elasticity červených krvinek, snižují nebezpečný LDL cholesterol, dávají vznik tkáňovým hormonům prostaglandinům, které mimo jiné působí vasodilatačně (rozšiřují cévy) a antitromboticky (brání vzniku krevních sraženin), snížením shlukování krevních destiček (agregabilita trombocytů) a akcelerací trombolýzy. Stabilizují aterosklerotický plát.

EPA+DHA v dávce 2 - 3 g denně snižují endogenní lipogenezi a tím i lipemii, inhibují produkci nebezpečných cholesterolových částic LDL-C (vedou cholesterol k cévám, v částicích probíhají peroxidace a vedou k urychlené akumulaci cholesterolu v cévní stěně). PUFA také působí proti srdečním arytmiím a to stabilizací buněčné membrány, kdy prodlužují vedení vzruchu, což je způsobeno pravděpodobně zvýšením prahového potenciálu. Dochází ke zvýšení aktivace kaliových iontů a snížení množství nitrobuněčných vápníkových iontů (snížením transmembránového influxu inhibicí vápníkových kanálů).

Oficiálně se uvádí, že 1 g EPA+DHA užívaný každý den, snižuje riziko infarktu myokardu.

Dále PUFA pomáhají regenerovat endotel, snižují rozsah poškozené srdeční svaloviny.

Živočišné a rostlinné PUFA:

Polynenasycené mastné kyseliny semen rostlin (ALA, LA, GLA), které mají krátkou molekulu, se považují za méně účinné, než dlouhé polynenasycené mastné kyseliny mořských ryb (EPA – kyselina eikosapentaenová, DHA – kyselina dekosahexaenová, DPA – kyselina dekosahexaenová: zdroje - losos, tuňák, sledř, makrela). Doporučovaný poměr dlouhých mastných kyselin ku krátkým je 1 : 2. Minimální účinná dávka polynenasycených mastných kyselin jsou 2 gramy denně.

Pro tvorbu prostaglandinů je z rostlinných mastných kyselin nejvhodnější ALA, z živočišných mastných kyselin je to DPA, která je z hlediska tvorby prostaglandinů asi 16 – 20 x účinnější než ostatní mastné kyseliny.

Naopak léky, zvané nesteroidní antirevmatika (NSA), kam patří všeobecně známý ibuprofen, diclofenac a další, působí jako blokátory tvorby prostaglandinů (inhibicí enzymu cyklooxygenázy). V posledních letech se nahromadilo tolik dokladů jejich vedlejších účincích, že v současné době již jsou tři druhy těchto léků oficiálně kontraindikovány (zakázány) u osob s poruchou prokrvení srdce.

Tyto léky by však měly být zakázány u všech rizikových skupin (zejména u souběhu: muž, starší věk, obezita, kuřák, plešatost i částečná). Jsou to ibuprofen (Ibalgin, Brufen), diclofenac (Veral, Voltaren, Olfen apod.) a aceclofenac (Biofenac). Bez omezení jsou zatím další druhy NSA : Surgam, Aulin (nimesulid), Ketonal (ketoprofen), Indometacin. Pravděpodobně by proto bylo vhodné užívat současně s těmito léky i nenasycené mastné kyseliny (známé z lékáren jako Omega 3, Omega 3 forte atd.).

Nejúčinnějším živočišným zdrojem polynenasycených mastných kyselin je pravděpodobně lososí olej, protože obsahuje vysoce účinnou DPA. Z rostlinných zdrojů mají ideální poměr tří hlavních polynenasycených mastných kyselin vlašské ořechy. Uvádí se, že pravidelná konzumace vlašských ořechů snižuje riziko cévních příhod (infarktů, mrtvic) až o 30 %. Dalšími rostlinnými zdroji jsou chia semínka, olej Sacha Inchi (z rostliny Plukenatia), rakytníkový olej, pupalkový olej (s antitrombotickou aktivitou), slunečnicový olej, kukuřičný olej, lněný olej, olivový olej.

Doporučení:

V prevenci cévních chorob se doporučuje jíst 2 x týdně mořskou rybu nebo užívat 1 gram DHA + EPA denně (Janča: 2 g), u zvýšené hladiny krevních tuků (hypertriglyceridemie) užívat 2-4 g EPA+DHA denně.

Produkty:

Omega 3 rybí olej forte kapsle, Walmark

Jedna kapsle obsahuje 1500 mg rybího oleje, z toho je 270 mg EPA a 180 mg DHA. Celkem 450 mg EPA+DHA. Dávkování v prevenci cévních příhod je proto 2 – 3 x denně 1 kapsle (nebo méně, ale se současnou častou konzumací mořských ryb), dle Janči by to bylo alespoň 2 x denně 2 kapsle, u hypertriglyceridemie až 3 x denně 2 - 3 kapsle.

Generica 3-omega 1000 kapsle, firma Generica, 1 kapsle má 1000 mg, z toho je 350 mg EPA+DHA . Proto je dávkování alespoň 3 x denně 1 kapsle.

Omega 3 rybí olej forte, firma Medpharma, 1 kapsle má 700 mg, z toho 315 mg EPA a 245 mg DHA, celkem 560 mg. Asi nejlepší produkt. V prevenci stačí dávkování 2 x denně 1 kapsle.

4) významné antioxidanty (nepatřící mezi vitaminy):

Brání poškozování buněk endotelu cestou inhibice peroxidace lipidů.

1) astaxanthin

Jde o xantofyl patřící mezi karotenoidy, je považován za jednu z nejsilnějších antioxidačních látek. Nachází se v červených mořských řasách a zbarvuje do růžova tkáň mořských živočichů, kteří se těmito řasami živí. Je to např. o růžové maso lososů nebo korýšů. Je 20 x účinnější antioxidant než vitamin C a 5 x účinnější než betakaroten.

Produkty: Krill Olej Astaxanthin 60 kapslí za 464 Kč, jedna kapsle obsahuje 500 mikrogramů astaxanthinu (dále např. DHA, EPA, cholin), dávkování je 2 x denně 1 kapsle.

2) resveratrol

Je antioxidant ze skupiny polyfenolů, je to derivát stilbenu. Je obsažen především v červených hroznech vinné révy, nejvíce v odrůdě Pinot Noir (Rulandské modré), kde je až 28 mg resveratrolu / kg.

Bylo zjištěno, že omezí li se denní příjem energie o 30 – 50 %, prodlužuje se věk až dvojnásobně, a to aktivací genu dlouhověkosti SIRT 1. Resveratrol umí tento gen aktivovat i bez omezení příjmu potravy (tzv. mimikce kalorické restrikce).

Produkty:

Resveratrol Vito Life, jedna tableta obsahuje 50 mg resveratrolu.

98% resveratrol, 60 kapslí, firma Celius (499 Kč), jedna kapsle obsahuje 250 mg resveratrolu, dávkování je 1 – 4 x denně 1 kapsle.

Resveratrol, firma Vieste, a 25 mg, 3x denně 1 tbl

5) Podpora metabolismu (látkové výměny) v prevenci arteriosklerozy (aterosklerozy): (rostlinná metabolika)

Dnes již je prokázáno, že pacienti s tzv. metabolickým syndromem, což je vlastně porucha metabolismu, mají zvýšené riziko vzniku arteriosklerozy. Na regulaci metabolismu však žádné léky neexistují. Proto je nutno obrátit se k přírodní léčbě. K nejvýznamnějším metabolikům patří například:

smil písečný – kvetoucí nat'

smetánka lékařská – nejlépe kořen

artyčok zeleninový nebo kardový – list

rozrazil potoční (nebo lékařský) – kvetoucí nat'

(Rostlinných metabolik je však daleko více, např. sarsaparilla, čubet benedikt lékařský, zemědělm lékařský, zeměžluč, kořen lopuchu většího atd).

Z výše uvedených rostlin připravíme čaj (výluh), doporučuje se užívat šálek 2 – 3 x denně. Součástí léčby je přiměřená fyzická aktivita (snižuje také hladinu nebezpečného LDL cholesterolu) a úprava stravy.

II. Léčivé rostliny v prevenci a léčbě arteriosklerosy:

6a) česnek setý (*Allium sativum*), česnek medvědí (*Allium ursinum*)

Látky z cibulek česneku brání usazování cholesterolu v cévách a uvolňují z cév již vytvořené usazeniny.

V prevenci se doporučuje 5 gramů cibulky denně, což jsou asi 2 – 3 stroužky, v léčbě sklerotických změn se uvádí 20 gramů denně (až 12 stroužků denně), vždy po dobu 3 – 4 měsíců. Mnoho pacientů však takovéto dávky nesnáší pro zažívací potíže. Vhodnější je proto tinktura z česneku připravená buď samovýrobou (1:4, líh 70%, užívat až 4 x denně malou lžičku) nebo lépe zakoupit tinkturu již vyrobenou. I tuto tinkturu je vhodné v případě zažívacích potíží nakapat do některého z antisklerotických čajů.

Produkty:

Tinktura Allivictus (299 Kč), 3 x denně 20 – 30 kapek (max. 4 x denně čajovou lžičku) , zvyšovat postupně počet kapek po dnech, 3 – 6 – 9 atd.

Česnek medvědí tinktura, Pavlovy bylinné kapky, 3 x denně 20 kapek

Tinktura česnek setý + medvědí T 4, firma Naděje. Dávkování je 1 – 2 kapky na kg hmotnosti pacienta a den ve 2 dílčích dávkách.

Ještě jednodušší je užívat česnekové tablety, produkt se nazývá Allicor forte Naturvita, 60 tablet (61 Kč), jedna tableta obsahuje 120 mg česnekového extraktu, dávka – 2 x denně 1 – 2 tablety, nejlépe dlouhodobě. Česnek také snižuje krevní tlak a hladinu cholesterolu. Studie prokázaly zlepšení sklerotických změn až u 80 % osob.

6b) jmelí bílé (*Viscum album*)

Látky ze jmelí omezují tvorbu usazenin v cévách a odstraňují již vzniklé usazeniny.

Nejvhodnější je tinktura z listů jmelí z jabloní a hlohu nebo jedle. Lze ji připravit buď samovýrobou (líh 70%, poměr 1:4, užívání 2 – 3 x denně 0 – 40 kapek) nebo lze zakoupit tinkturu již hotovou. Užívá se po dobu 6 týdnů, poté je vhodná pauza.

Produkty:

Bylinné kapky bio jmelí z jabloně (340 Kč), Pavlovy bylinné kapky cz, tinktura s dávkováním 3 x denně 20 kapek (max. 40 kapek - Janča) – klasická neboli alopatická tinktura

Jmelí nať forte tinktura, firma Steza, 3 x denně 8 kapek.

Jmelí T 13 , firma Naděje, tinktura s dávkováním 1 – 2 kapky na kg hmotnosti pacienta a den. (gemmo tinktura).

Jmelí dále působí imunostimulačně, protinádorově, snižuje krevní tlak, posiluje srdeční sval

Vhodná kombinace tinktur nebo čajů: jmelí, hloh, ruta

6c) hloh ostrotrnný (*Crataegus laevigata*)

Má mnohostranné účinky na kardiovaskulární systém, zde jsou hlavní účinky antisklerotické, kdy dochází odstranění usazenin z cév. Dále hloh podporuje pevnost a pružnost cév, posiluje činnost srdce, působí proti poruchám srdečního rytmu, rozšiřuje koronární arterie a tím působí proti nedokrvení srdce.

Květy, list a plody obsahují množství flavonoidů, především oligomerní proantokyanidinové komplexy (OPK) s výraznou antioxidační aktivitou. Rozšíření cév je mimo jiné způsobeno inhibicí angiotensin konvertujícího enzymu ACE (angiotensin, který díky ACE vzniká je asi nejsilnější vazokonstrikční látkou).

Nejúčinnější je tinktura z květů hlohu, kterou získáme buď samovýrobou (líh 70%, poměr 1:4, 14 dnů vyluhovat a užíváme v prevenci 2 x denně 15 kapek, v léčbě 3 x denně 30 – 50 kapek) nebo lze zakoupit již hotové tinktury.

Čaj z květu hlohu: jednu čajovou lžičku květu (popř. i listů nebo plodů) vyluhujeme 15 minut v šálku vroucí vody. Užívá se 3 x denně šálek.

Produkty:

Topvet hloh ostrotrnný tinktura, 50 ml (56 Kč), dávky – 2 x denně 15 – 30 kapek (max. 3 x denně 50 kapek – Janča)

Serafin hloh tinktura 50 ml, ředění D 3 (líh 30%), jde tedy o homeopatickou tinkturu.

Hloh tinktura P 66 (pupenová – gemmoterapie), firma Naděje, dávkování 1 – 2 kapky na kg hmotnosti pacienta a den.

Protisklerotické kombinace s hlohem:

a) tinktury: hloh květ 50%, jírovec květ 30%, jinan list 20% (směs s obecným působením na cévy dle Janči a Zentricha), max. dávka 3 x denně 50 kapek, obdobně v gemmo tinkturách : hloh P 66, jírovec P 21, jinan P 20 (firma Naděje), dávka – 1 – 2 kapky na kg hmotnosti a den, ve 2 dílčích dávkách.

b) tinktury nebo čaje: jmelí, hloh, ruta 1:1:1 – protisklerotická kombinace, prof. Muszynski (Polsko)

Z výše uvedených rostlin se vyrábí směsné tablety s názvem: hloh jmelí česnek, firma Liftea, 30 tablet, jedna tableta obsahuje 150 mg extraktu z česneku, 60 mg extraktu ze jmelí a 60 mg extraktu z květu hlohu. Doporučené dávkování je 1 až 2 tablety denně.

6d) Gotukola neboli pupečník asijský (*Centella asiatica*)

Je preventivní i léčebné antisklerotikum, vasodilatací zlepšuje periferní prokrvení.

Nejlépeší lékovou formou je tinktura s dávkováním 3 x denně 2 čajové lžičky. Čaj z gotukoly – 2 čajové lžičky nati gotukoly do 200 ml vroucí vody.

Produkty:

Pavlovy bylinné kapky gotukola, firma Bylinné kapky, tinktura, 50 ml za 110 Kč.

Gotukola T 10 gemmo tinktura, firma Naděje, dávky – 1 až 2 kapky na kg hmotnosti a den.

Brahmi kapsle, firma Organic India, 60 kapslí po 250 mg za 249 Kč, 2 x denně 1 – 2 kapsle.

Pupečník asijský tobolek, výrobce Kotvičnicková farma Sedlecko, 58, tel. 775 147 319

6e) Pelargonie růžová (*Pelargonium radens*)

Odstraňuje sklerotické usazeniny z cév, včetně koronárních arterií, léčí tak ischemickou chorobu srdeční, posiluje činnost srdečního svalu.

Produkty:

Pelargonie růžová T 31 gemmo tinktura firmy Naděje, užívá se 1 – 2 kapky na kg hmotnosti a den.

6f) pupalka dvouletá (*Oenothera biennis*)

Olej ze semen působí jako antisklerotikum, antitrombotikum, zlepšuje periferní prokrvení.

Používá se pupalkový olej v kapslích, doporučuje se 6 až 8 kapslí denně.

Produkty:

Pupalka dvouletá kapsle a 500 mg, firma Walmark, 100 kapslí za 296 Kč

Pupalka dvouletá kapsle a 500 mg, firma Medpharma, 67 kapslí za 86 Kč.

6g) routa vonná (*Ruta graveolens*)

Působí jako antisklerotikum, zlepšuje kvalitu cévní stěny. V těchto svých účincích je považována za nenahraditelnou, především v léčbě a prevenci poruch mozkových cév.

Nejúčinnější formou je alopatická tinktura, ta však v současné době není na trhu, nutná je tedy samovýroba. Na výrobu tinktury se použije čerstvá kvetoucí nať a list, která se vyluhuje v 70% lihu v poměru 1:4, po dobu 14 dnů. Dávkování je 2 – 3 x denně 15 až 25 kapek.

Čaj lze připravit z jedné čajové lžičky nati na 150 ml vroucí vody. Užívá se 3 x denně šálek.

V nabídce je pouze homeopatická tinktura routa vonná D 4 od firmy Jukl, 30 ml. Užívá se 3 x denně 10 kapek. Rوتا je nevhodná v graviditě.

6h) čajovník čínský (*Camellia sinensis*)

Zelený čaj působí jako antisklerotikum, zlepšuje pružnost a pevnost cévní stěny, rozšiřuje cévy. Užívá se nálev (výluh) ze zeleného čaje, dlouhodobě od 3 šálků denně.

A to nejlepší nakonec:

6i) vinná réva – *Vitis vinifera*

Plody (hrozny) obsahují magnesium, mangan, vitamin C, vitaminy B, salicylovou kyselinu, flavonoidy campherol, quercetin, myrcethin, anthokyany, nenasycené mastné kyseliny ale především v semenech se nacházející antioxidantní látku resveratrol (nejvíce burgundské víno, odrůda Pinot Noir), která má i preventivně protinádorové a antitumorigenní vlastnosti. Hrozny snižují hladinu krevních lipidů, mají účinek antisklerotický, zvyšují pevnost a pružnost cévní stěny, mají účinek antitrombotický. Resveratrol aktivuje gen dlouhověkosti

SIRT 1 (mimikce kalorické restriktce), hrozny zlepšují prokrvení na úrovni vlásečnic (kapilár), jsou proto vhodné i na prokrvení mozku, oční sítnice a vnitřního ucha. Doporučuje se jíst až 500 g hroznů (červené jsou účinnější) dlouhodobě, pít dlouhodobě kvalitní červené víno z hroznů v dávce 1 dcl 2 x denně (burgundské Pinot Noir). Na křečové žíly je nejlepší tinktura nebo krém z listů červeného vína (např. Krauterhof). Réva vinná P40, pupenová tinktura firmy Naděje, 1-2 kapky na kg hmotnosti a den, ve 2 dílčích dávkách.

6j) kopřiva dvoudomá – *Urtica dioica*

Nať a listy obsahují (nejvíce do 15. května) např. magnesium, mangan, železo, vitamin C, flavonoidy, karotenoidy, kyselinu křemičitou, atd.

Kopřiva má v cévním systému účinky antisklerotické, posiluje srdeční činnost (kardiotonikum), má účinky detoxikační.

Kopřiva tinktura, Topvet, 3 x 30 kapek, tinktura P25, Naděje – 1 až 2 kapky na kg a den.

Další dostupné pupenové tinktury v prevenci arteriosklerosy:

Líska P 29 firma Naděje (dále snižuje krevní tlak, snižuje viskozitu krve, zlepšuje stav plic)

Jalovec P 15 firma Naděje (dále zlepšuje činnost jater a ledvin, kde rozpouští ledvinové kameny)

6k) Některé další významné protisklerotické prostředky:

Caihua (*Cyclanthera pedata*)

Jihoamerická rostlina, preventivní i léčebné antisklerotikum, hypolipidemikum, odstraňuje z cév sklerotické nánosy, je prevencí cévních příhod – infarktů, mrtvic.

Doporučená dávka – 1 až 2 g denně

Produkt – Caigua kapsle (Cosmos medicinal, Dr.Popov)

Sacha inchi (*Plukenetia volubilis*)

Jihoamerická rostlina, olej z plodů obsahuje až 48% PUFA (13 x více než lososí olej)

Produkt – Sacha Inchi olej (Rainforest, Uncaria ČR) – 1 až 2 lžičky denně

(obdobný obsah mají semena rostliny chia (mexická hluchavkovitá rostlina))

Peruánský laskavec (pevné cévy) – přírodní prostředek složený z více druhů rostlin, lze objednat přes stránky Petra Chobota, nebo přes stránky Archiv aukro.cz (prodejna je v obch. domě Kotva)

(složení: *Sanguinaria iresine*, *Bixa oregana*, *Cyclanthera pedata*, *Aesculus hippocastanum*, *Urtica dioica*)

II. látky zlepšující pevnost a pružnost cévní stěny:

Kvalitu cévní stěny zlepšují především některé bioflavonoidy. Patří sem bioflavonoidy citrusových plodů rutin a hesperidin (hesperidinový komplex).

7) Rutin neboli vitamin P patří mezi flavonoidní glykosidy, je tvořen cukernou složkou rutinózou (na bázi glukózy) a složkou necukernou (aglykonem), kterou je quercetin. Rutin zajišťuje větší pevnost a pružnost cévní stěny (zvyšuje stabilitu cévní stěny), cévní stěna je pak méně propustná pro prosakování tekutiny z krve do intersticia. Rutin snižuje hladinu LDL cholesterolu a jako antioxidant zvyšuje rutin účinek vitaminu C, který se stimulací tvorby kolagenu také podílí na účinku rutinu (proto byl vyroben lék s názvem ascorutin, obsahující vitamin C a rutin). Rutin působí také výrazně protizánětlivě a antitromboticky.

Nejlepší přírodní zdroje rutinu:

Plody černého rybízu obsahují až 2000 mg rutinu ve 100 gmech plodů. K nejlepším zdrojům také patří pohanka, květ a nať. V květech pohanky může být až 400 mg rutinu na 100 g sušiny, dále je to list a květ routy vonné, poupata jerlínu japonského. Rutin dále obsahuje květ jírovce maďalu (kaštanu koňského), lnice květel – květ a plody rakytníku.

Produkty:

Černý rybíz – sušený plod, 100 g, firma Grešík (také: černý rybíz+aronie+šípky Grešík)

Cilkanol tablety (troxerutin), jedna tableta obsahuje 300 mg troxerutinu, dávky – 3x1...2x1 tbl denně.

Venoruton cps a 300 mg oxyrutinu, dávky – 3 až 4 x denně 1 kapsle, Venoruton forte cps a 500 mg, obvykle do dávky 2x denně 1 kapsle.

Rutin se uplatňuje v léčbě jednak žilních poruch (křečové žíly, hemoroidy, žilní nedostatečnost s tvorbou otoků), ale také v léčbě cévní stěny tepen, kdy např. při diabetické retinopatii je doporučeno dávkování až 3x denně 2 kapsle venorotonu. Další význam má rutin při tvorbě podkožních podlitin vlivem praskání křehkých cévních stěn, při opakovaném krvácení z nosní sliznice, ale především jako prevence před praskáním tepen v mozku (včetně sítnice), zejména ve starším věku a při vysokém krevním tlaku.

8) Další látkou zlepšující kvalitu cévní stěny je flavonoidní glykosid hesperidin (hesperetin 7 rutinoid), jeho aglykonem je hesperetin. Působí na cévy podobně jako rutin, je používán na léčbu žilních poruch.

Hesperidin se nachází především v citrusových plodech (grapefruit, pomelo, pomeranč), a to ve vnitřní bílé vrstvě slupky plodu, která se nazývá albedo (mesokarp). Z tohoto zdroje se také vyrábí tablety Detralex, považované za nejúčinnější žilní lék.

Další zdroje hesperidinu jsou plody černého rybízu a plody vinné révy.

Produkty:

Hesperidin forte tablety, firma Walmark. Jedna tableta obsahuje 500 mg hesperidinu, 70 mg vitaminu C a 110 mg extraktu z listnatce bodlinatého.

9) Další látkou tohoto typu je diosmin (2,3 dehydrohesperidin). Je to semisyntetická molekula připravená z hesperidinu citrusových plodů, jeho aglykonem je diosmetin. Je flebotropní, působí tedy na žíly, dále je protizánětlivý. Inhibuje expresi endoteliálních adhezních molekul ICAM 1 a VCAM 1, inhibuje adhezi, aktivaci a migraci leukocytů v oblasti kapilárního řečiště a tím vede k útlumu uvolňování zánětlivých mediátorů z těchto leukocytů. Byla zjištěna i antiapoptotická aktivita na neurony v oblasti CNS, takže jeho podávání může mít význam i např. u Alzheimerovy choroby.

Produkty:

Detralex tbl (nebo Diorex tbl)

Vícesložkové produkty:

Mobivenal micro tbl (394 Kč za 100 +20 tablet), jedna tableta obsahuje 450 mg diosminu, 50 mg hesperidinu, 30 mg aescinu (přesněji 150 mg 20% extraktu z jírovce maďalu)

III. Rostliny působící antiskleroticky, ale také antitromboticky a vazodilatačně:

10) jerlín japonský (Sophora japonica)

Je mohutný listnatý strom, běžně vysazovaný v parcích (několik krásných jedinců je např. poblíž Mahenova divadla v Brně). Jeho květní poupata obsahují až 17 % rutinu.

Nejúčinnější je tinktura z poupat (při samovýrobě použijeme líh 60 – 70 %, poměr 1 (poupata) : 4 (líh), vyluhujeme 14 dnů, 3 x denně 20 – 30 kapek), na druhém místě je odvar z poupat.

Produkty:

Pavlovy bylinné kapky Jerlín, tinktura (ale jen z 30 % lihu), firma Bylinné kapky, 50 ml, dávkování – 3 x denně 20 – 30 kapek, raději více. (110 – 150 Kč)

Sušený květ v sáčcích – Jerlín, firma Grešík, 50 ml (58 Kč). Z něj připravíme tinkturu nebo odvar, 1 – 2 lžičky květů vaříme ne víc než 2 minuty ve 200 ml vody, užíváme 3 x denně šálek.

11) jírovec maďal neboli kaštan koňský (Aesculus hippocastanum)

Především květy (a potom plody) obsahují směs saponinů, označovaných jako aescin (aescin a, aescin b, kryptoaescin). Patří mezi triterpeny a květy jich obsahují až 10 %. Dále jsou tu flavonoidy quercetin, kaempferol s účinky obdobnými rutinu. Komplex látek z plodu kaštanu se označuje zkratkou HCSE.

Aesciny zlepšují pevnost a pružnost cévní stěny, snižují permeabilitu (propustnost) cévní stěny na periférii, látky z kaštanu také způsobují periferní vasokonstrikci (ztažení cév vlásečnic, kaštan je proto tzv. vasotonikum) a to zvýšeným influxem vápníkových iontů do

buněk a zvýšením tvorby vasokonstričního prostaglandinu PGF₂, aesciny jsou také inhibitory serotoninu a histaminu, působí na cévy protizánětlivě a antitromboticky (obsahují také kumarinové glykosidy), zlepšují tak průtok krve na periférii (reologikum) i např. v plicích. /str.13 Udává se i efekt na psychogenní spasmy koronárních arterií. Kaštan lze použít na žilní choroby ale i na posílení tepen v srdci a mozku. Nejúčinnější je tinktura. Samovýroba má vždy jednu výhodu, že je možno použít účinnější líc 60 až 70 %. Vyráběné tinktury mají většinou líc o koncentraci kolem 30 %. Poměr je opět 1 : 4, vyluhujeme 14 dnů, dávkování je 3 x denně 20 až 30 kapek.

Produkty:

Pavlovy bylinné kapky Jírovec – květ (nebo plod + květ), firma Bylinné kapky, 50 ml, 3 x denně 20 – 30 kapek.

Topvet Jírovec maďal (plod + květ), 50 ml (56 Kč), 3 x denně 20 – 30 kapek. Výrobce produktů Topvet je MVDr. Pantůček, Vodova 40, Brno, tel. 541 232 435)

Tinktura z pupenů Jírovec maďal P 21, firma Naděje, dávkování – 1 – 2 kapky na kg hmotnosti a den, ve 2 – 3 dílčích dávkách.

Kombinace :

Vhodná je směs tinktur jerlín + jírovec

Kombinace na žilní choroby - produkty:

Varixinal tablety, Walmark, 186 Kč,

složení:

jírovec – 166,7 mg (aescin – 33,3 mg) (reologikum, vasotonikum atd.)

listnatec – 200 mg (na žilní oběh)

borůvky (anthokyanidiny) – 2 mg (antioxidans)

gotukola – 25 mg (na žilní oběh)

hesperidin, vitamin C

Dávky 1 tableta denně

Cyclo 3 fort kapsle, firma Boulagne, Francie, 30 kapslí.

složení:

listnatec – 150 mg

hesperidin – 150 mg

C vitamin – 100 mg

Dávky – 2 x 1 až 3 x 2

12) Listnatec bodlinatý

Oba léky obsahují extrakt z keříku jménem listnatec bodlinatý – *Ruscus aculeatus*. Rostlina obsahuje steroidní saponiny, dále ruscogeniny, neoruscogeniny. Tyto látky zvyšují kvalitu žilní stěny, způsobují vazokonstrikci žilních kapilár (stejně jako kaštan), působí protizánětlivě. Efekt zvyšuje vitamin C a bioflavonoidy hesperidinového komplexu.

Další produkty:

Kaštanfit kapsle, firma Virde, 60 kapslí, jedna kapsle obsahuje extrakt ze semen jírovce - 35 mg, acerola (C vit.) – 30 mg, rutin – 20 mg, dávky 3x1. Může být použit na léčbu žil i posílení tepen.

Mobivenal micro tablety, 100 + 20 tablet ze 394 Kč

Jedna tableta obsahuje 150 mg 20% extraktu z jírovce (odpovídá to 30 mg aescinu), 450 mg diosminu, 50 mg hesperidinu. Převážně žilní indikace.

13) Hloh ostrotrnný (*Crataegus laevigata*)

Byl zmíněn též v části o antisklerotické prevenci. Zvyšuje pevnost a pružnost cév, odstraňuje z cév usazeniny cholesterolu, působí především na tepny srdce, které rozšiřuje (koronarodilatans), posiluje srdeční sval (kardiotonikum), působí proti poruchám srdečního rytmu (antiarytmikum) i proti vzniku krevních sraženin v cévách.

Nejúčinnější je květ, účinné jsou ale i plod a list. Hloh obsahuje množství flavonoidů, dále tzv. oligomerické proantokyanidinové komplexy (OPK) s výraznou antioxidační aktivitou. Hloh rozšiřuje tepny mimo jiné útlumem aktivity angiotensinogen konvertujícího enzymu. Tím dojde ke snížení koncentrace angiotensinu, nejúčinnější vazokonstrikční látky v organismu.

Produkty:

Hloh – květ, čaj, např. firma Milota, dávky – 1 čajovou lžičku květu vyluhujeme 15 minut v jednom šálku vody, pijeme 3 šálky denně, do čaje lze pro zvýšení účinnosti nakapat následující tinktury:

Hloh ostrotrnný, tinktura z pupenů P 66, firma Naděje, dávky 1 – 2 kapky na kg hmotnosti a den, ve 2 – 3 dílčích dávkách.

Hloh tinktura, firma Topvet, 50 ml, 2 x denně 15 – 30 kapek (max. 3 x denně 50 kapek)

Serafin, homeopatická tinktura Hloh, v ředění D 3, dávky - 3 x denně 10 kapek

14) jinan dvoulaločný (Ginkgo biloba)

Mohutný listnatý strom, léčebně se používají listy. Obsahují především bioflavonoidy s vysokým podílem flavonoidních (flavonových) glykosidů neboli ginkgo heterosidů (jde o molekuly podobné rutině, je to například quercetin, kaempferol, bilobetin, ginkgetin, amentoflavon atd.). Tyto látky zlepšují kvalitu cévní stěny (pevnost, pružnost), zlepšují krevní průtok cévami (reologicky), působí vazodilatačně (rozšiřují cévy). Působí především na drobné tepny.

Uvádí se i snížení shlukování trombocytů a erytrocytů čili efekt antitrombotický, snížení propustnosti kapilár čili efekt proti otokům, zvýšení periferního žilního tonusu, zvýšení tvorby a uvolňování acetylcholinu, důležitého v léčbě poruch CNS typu demence. Vazodilatační efekt je opakovaně potvrzován mými pacienty, dlouhodobě užívajícími ginkgo, kteří pozorují změnu v prokrvení horních končetin. Původně až ledově studené ruce se u nich mění v ruce trvale teplé, což je lepší důkaz účinnosti než některé pochybné studie. Dále ginkgo obsahuje terpenické laktony (ginkgolidy A, B, C, J, bilobalid) s antioxidační aktivitou a s preventivně až léčebně antisklerotickou aktivitou.

Proto lze jinan použít na prevenci antisklerotickou, na zvýšení stability cévní stěny, ke zlepšení krevního oběhu, na poruchy periferního prokrvení (Raynaudova choroba, akrocyanóza, poruchy sluchu, tinnitus čili ušní šelest, ischomická choroba dolních končetin, atd.), ke zlepšení prokrvení srdce a mozku, také např. při poruchách paměti (senilní a presenilní demence) a dalších poruchách CNS.

Je však třeba používat produkty se standardizovaným obsahem flavonoidních glykosidů, což je 22 – 27%.

str.15

Lze použít tinkturu. Pro samovýrobu je třeba použít líh 60 – 70 %, poměr 1 (listy) : 4 (líh), 14 dnů vyluhovat. Dávkování je 3 x denně 20 – 30 kapek alespoň po dobu 2 měsíců, pak může být měsíc pauza a opakovat.

Produkty:

Pavlovy bylinné kapky Jinan, 50 ml, tinktura (109 Kč), zdroj: bylinné kapky cz

Jinan tinktura, firma Topvet 50 ml nebo 100 ml (107 Kč)

Jinan dvoulaločný gemmo tinktura firmy Naděje – dávky – 1 až 2 kapky na kg hmotnosti a den, ve dvou dílčích dávkách.

Asi nejkvalitnější produkt - Tanakan tablety nebo tinktura (kapky), Ipsen pharma, Francie, jedna tableta obsahuje 40 mg standardizovaného extraktu z listů jinanu EGb 761, který obsahuje 24% ginkgo heterosidů (flavonových glykosidů), 6% ginkgolidů. Dávkování: 3 – 4 x 1 tableta, nebo 1 ml tinktury 3 x denně, při demenci 3x2 tablety, nebo 3 x denně 2 ml tinktury. (obdobné tablety s názvem Tebokan (Něm.) mají více než dvojnásobně méně flavonových heterosidů)

Další obdobné produkty: GS ginkgo forte 120 + 30 cps a 40 mg, Ginkoprim max cps a 60 mg, Cemio ginkgo premium max cps a 60 mg, Ginkgo 60 mg SR tablety, Woykoff.

Kombinace:

směsná tinktura J+J+J: jerlín + jírovec + jinan

15) Lnice květel (*Linaria vulgaris*)

Je naše běžná letní vytrvalá bylina. Zejména kvetoucí nať obsahuje flavonové glykosidy linarin, linarin, pektolinarin, neolinarin. Dále obsahuje protizánětlivé fytoosteroly. Tinktura nebo čaj.

Produkty:

Pavlovy bylinné kapky Lnice, tinktura 50 ml, dávky – 4 x denně 20 – 24 kapek.

Působí především na žíly (hemoroidy, křečové žíly) protizánětlivě, posiluje cévní stěnu a regeneruje ji, působí též léčivě na žlučové cesty a játra.

Lnice P 63 , gemmo tinktura, firma Naděje, dávka – 1-2 kapky na kg hmotnosti a den ve 2 dílčích dávkách

16) komonice lékařská (*Melilotus officinalis*)

Je naše běžná letní vytrvalá bylina z čeledi bobovitých. Kvetoucí nať obsahuje kumarinové glykosidy (kumarin 0,9%). Bylina působí protizánětlivě, na zpevnění cévní stěny, antitromboticky, vazodilatačně, zlepšuje krevní oběh (reologikum). Působí více na žíly. Nevhodná v graviditě.

Produkty:

Pavlovy bylinné kapky Komonice, bylinné kapky cz, tinktura 50 ml, dávky – 3 x denně 5 kapek

Homeopatická tinktura Komonice D 3, Jukl, 3 x denně 7 kapek před jídlem

Samovýroba – komonicové víno: do 1 litru kvalitního červeného vína dát 10 g komonicové kvetoucí nati, vyluhovat 9 dnů. Dávky – první 3 dny užívat 3 x denně čajovou lžičku, pak 3 x denně polévkovou lžící, max. po dobu 3 měsíců.

Tinktura Červený drak firmy Česká chlorella obsahuje komonici.

17) kotvičnick zemi (*Tribulus terrestris*)

Jihoevropská vytrvalá bylina z čeledi kacíbovitých. Kvetoucí nať a především plody (semena) obsahují nejvíce účinných látek. Jsou to především různé fytoosteroly (účinkující jako mužská afrodiziaka), jako steroidní saponiny, sapogeniny (ruskogenin, diosgenin), dále flavonoidy, glykosidy, rutin, alkaloidy účinkující jako inhibitory monoaminoxidázy. Díky těmto látkám působí jako androgen, mužské afrodiziakum, adaptogen, antidepresivum.

Látky kotvičnicku působí také na cévní systém, jak na drobné tepny tak i na žíly. Mají antisklerotický efekt (snižují hladinu cholesterolu a triglyceridů, působí jako antioxidant, v účincích se podobají aescinu, snižují krevní srážlivost, mají tedy efekt antitrombotický, zlepšují krevní oběh, mají efekt vazodilatační, uplatňují se v prevenci ischemické choroby

srdeční. Kromě toho kotvičnick posiluje urogenitální systém, podporuje sexuální aktivitu a tvorbu svalové tkáně, tlumí hučení v uších, závratě, zvyšuje peristaltiku střev, pomáhá rozpouštět ledvinové a žlučové kameny. Neužívat v graviditě.

Tinkura se užívá 4 x denně po čajové lžičce, čaj se musí vyluhovat 4 až 6 hodin, účinnější odvar se musí vařit půl hodiny.

Produkty:

Kotvičnick forte, tinktura, firma Pharmatica Trade, 3 x denně 20 kapek (499 Kč)

Tinktura Kotvičnick, firma Topvet, 3 x 30 kapek

Kotvičnick P 56 pupenová tinktura + tinktura T19 firmy Naděje, dávky – 1 – 2 kapky na kg hmotnosti a den ve 2 dílčích dávkách

Kotvičnick zemní forte, kapsle, firma Adiel, 90 kapslí po 400 mg (376 Kč), dávky: 3x1

Kotvičnick zemní kapsle, firma Vitolife, kapsle po 400 mg obsahují 80 % saponinů (nejsilnější produkt), 100 kapslí za 319 Kč, dávka – 3x1

Kotvičnicková farma Sedlecko 58 (tel. 775 147 319) produkuje tinkturu, čaj i tobolky /str.17
Kotvičnick zemní, 300 mg v tobolce, doporučená dávka je 1 – 2 g denně (Zentrich však podával 6 – 12 g denně)

Kotvičnick čaj Apotheke

18) rakytník řešetlakový (Hippophae rhamnoides)

Listnatý keř, jehož plody mají kombinovaný účinek na cévy. Uvádí se efekt antitrombotický, reologický, antisklerotický, detoxikační, snižuje hladinu cholesterolu, zvyšuje pevnost a pružnost cévní stěny. To vše pro vysoký obsah bioflavonoidů, rutinu, vitaminů A, B, C, K, D, F.

Produkty:

Rakytník 100 % extrakt, šťáva, firma Dr Popov, dávky 1 – 4 x denně čajová lžička

Rakytník kapsle, firma Terezia company, 100 % extrakt z plodů, dopor. dávka 1400 mg denně.

Antitromboticky tedy působí komonice, rakytník a kotvičnick.

19) Další pupenové (gemmo) tinktury k posílení cévní stěny, k účinkům antitrombotickým a vazodilatačním:

(dávkování je vždy 1 – 2 kapky na kg hmotnosti a den, ve 2 dílčích dávkách)

Olše P36, firma Naděje

Podporuje činnost srdce, působí proti srážení krve v žilách

Svída krvavá P 44, Naděje

Posiluje činnost srdce, působí antitromboticky, podporuje hojení tkání, např. po infarktu, cévní mozkové příhodě apod.

Třezalka P 47, Naděje

Čistí cévy od usazenin, doléčuje po cévních mozkových příhodách

Kukuřice P 26, Naděje

Příznivě ovlivňuje cévní systém, podporuje hojení srdeční tkáně po infarktu

IV. mykoterapie v prevenci a léčbě cévních poruch:

Lesklokorka lesklá (*Ganoderma lucidum*)

Zjištěn byl efekt antitrombotický, antiischemický (díky přítomnosti *Germania*), antisklerotický

Produkty :

Reishi, firma Mycomedica, kapsle, dávky - 2 x 1 až 2 kapsle po dobu 2 – 3 měsíců

Žampion brazilský (*Agaricus blazei*)

Zjištěn byl efekt antitrombotický, antisklerotický

Produkty:

Agaricus blazei, firma Mycomedica, kapsle, dávka – 2x1 – 2 kapsle po 2 – 3 měsíce

Housenice čínská (*Cordyceps chinensis*)

Zjištěn byl efekt antisklerotický, antitrombotický, vazodilatační

Produkty:

Cordyceps, kapsle, firma Mycomedica, dávky – 2 x1 – 2 kapsle po dobu 2-3 měsíců.

Václavka obecná

Zjištěn byl efekt antiischemický, koronarodilatační, léčí tedy např. ischemickou chorobu srdeční.

Čaga čili rezavec šikmý (*Inonotus obliquus*)

Má efekt antisklerotický, detoxikační

Produkty: Čaga, kapsle, firma Mycomedica, dávky – 2 x 1-2 kapsle denně, po 2-3 měsíce

V. Sestavy prostředků u jednotlivých onemocnění:

Některé léčebné prostředky svým efektem překrývají několik druhů chorob, vždy je ale základem úprava stravy.

20) Potraviny v cévní prevenci (úprava stravy):

Na základě výše uvedených údajů je možno sestavit přehled potravin důležitých v cévní prevenci. Bude tvořit základ pro další preventivní postupy:

Základem je kombinace – mořské ryby (ne uzené) + olivový olej + kvalitní červené víno. Právě tato kombinace stojí za tzv. francouzským syndromem. Jde o nízký výskyt cévních chorob u francouzů.

Mořské ryby, především losos, tuňák, sled', makrela, jsou důležité pro svůj obsah nenasycených mastných kyselin, u lososa je to navíc nejkvalitnější PUFA, kterou je DPA, dále je to xanthofyl astaxanthin, jako jeden z nejsilnějších antioxidantů. Obsahují také vitamin B 3.

Olivový olej je důležitý také pro svůj obsah PUFA, především kyseliny olejové. Doporučuje se užívat 1 – 4 polévkové lžíce denně.

Kvalitní červené víno je důležité pro svůj obsah resveratrolu a dalších látek. Doporučují se 1 – 2 dcl denně.

Další cévní potravinou jsou vlašské ořechy pro svůj ideální poměr 3 hlavních PUFA (nenasycených mastných kyselin) a pro obsah vitaminu B 3, B 2. Studie ukázaly, že po pravidelné konzumaci vlašských ořechů dochází ke snížení množství cévních příhod až o jednu třetinu.

Dále jsou to výrobky z pohanky a plody černého rybízu pro obsah rutinu a vitaminu C, hrozny pro obsah rutinu, hesperidinu, resveratrolu (červené hrozny), flavonových glykosidů atd., citrusové plody pro obsah hesperidinu a pektinu (snižuje reabsorpci cholesterolu ve střevě), banány pro obsah hořčíku a vitaminu B 6, houby pro obsah vitaminů B 2, B 3 a zinku, dýňová semena pro obsah zinku a vitaminu A. Jablka snižují cholesterol svým obsahem pektinu. Slunečnicová semena jsou vhodná pro obsah PUFA. V případě snášenlivosti je vhodná také cibule a česnek. Otruby jsou vhodné pro obsah křemíku, zinku a vitaminů B (jejich vláknina čistí střevo).

Rajčata mají antisklerotický efekt, reologický efekt (důkazem je lék Sanguiflow firmy Generica, který je postaven právě na extraktu z rajčat a indikací jsou poruchy krevního oběhu, průtočnosti cév), dále rajčata obsahují antioxidant lykopen.

21) Sestava přírodních prostředků v prevenci arteriosklerozy (antisklerotický komplex):
Tato sestava tvoří základ pro další sestavy přírodních prostředků u jednotlivých chorob.

- mořské ryby + olivový olej + červené víno (červené hrozny), vlašské ořechy, zelený čaj
- Magnesium tablety 350 mg denně, zinek tablety 20 – 50 mg denně, vitamin C 200 mg denně, B komplex forte drg 2x1, Venoruton cps a 300 mg, 2-3 x denně 1 kapsle
- omega 3 rybí olej forte, kapsle po 700 mg, firma Medpharma, dávky 1 – 2 kapsle denně (dle příjmu ryb)
- rakytníkový olej (Dr. Popov) – 1-4 x denně čajová lžička
- kopřiva dvoudomá – 3 x denně polévková lžíce čerstvé šťávy z nati, listů
- Allisor forte kapsle 2 x 1 kapsle denně
- směs antisklerotických tinktur: Hloh 50% + Jírovec 30% + Jinan 20% (firmy Topvet, Bylinné kapky cz), dávky 2 x 30 kapek denně.
- střídavě s tinkturami Gotukola, Kotvičnick (bylinné kapky cz, Topvet, Kotvičnicková farma) – každá po 3 x denně 20 kapek, Gotukola tobolky 3x2, Kotvičnick tobolky 3x2 i více Kotvičnicková farma Sedlecko nebo Vitolife.
- čaj : hloh - květ, rozrazil lékařský (potoční) – kvetoucí nať, smil písečný – kvetoucí nať, kopřiva dvoudomá – nať, list
- Čaj z kotvičnicku a jmelí lze připravovat společně, protože smusí vyluhovat alespoň 4 – 6 hodin (jmelí – 6 hodin)
- Gemmoterapie : Maliník-Ostružiník-Olše P 34, Naděje (antisklerotická směs tinktur)
- Antisklerotické houby: Reishi Mycomedica, 2x denně 1 – 2 kapsle nebo Agaricus blazei Mycomedica 2 x 1 – 2 kapsle nebo Cordyceps Mycomedica 2x 1 – 2 kapsle, vždy po 2 – 3 měsíce.
- Caigua kapsle (Cosmos medicinal - Dr.Popov)
- Peruánský laskavec - lze objednat přes stránky Petra Chobota nebo Archiv aukro cz.

22) Sestava léčebných antisklerotik:
česnek, jmelí, hloh, gotukola, pelargonie, caihua

Odstraňují z cév již vzniklé usazeniny, léčí tak nemoci ze zúžení cév. Uvádí se, že klesne li hladina LDL cholesterolu pod 2,0 , dochází k odstraňování usazenin z cév. Je to však za cenu vysokých dávek léků na cholesterol, tzv. statinů, které pak mohou mít různé vedlejší účinky (zažívací potíže, bolesti svalů s poškozením svalových buněk a vyplavováním enzymu kreatinkinázy). Proto, při pokusu o snížení LDL pod 2,0 pomocí statinů (atorvastatin, rosuvastatin apod.), je třeba sledovat hodnoty jaterních testů a kreatinkinázy. Méně vedlejších účinků mají fibráty (fenofibrát, siprofibrát). Toto snížení hladiny cholesterolu však ještě nemusí nezaručit ochranu cév. Měl jsem pacientku, která měla i bez léčby hladinu celkového cholesterolu kolem 2,0 a tedy hladina LDL cholesterolu byl ještě daleko nižší a přesto měla všechny tepny doslova ucpané cholesterolovými pláty. Cholesterol se u ní z krve vysrážel do stěn cév, proto měla tak nízkou krevní hladinu cholesterolu. Vidíme tedy, že nízká hladina cholesterolu nemusí vždy cévy chránit.

23) sestava prostředků při sklonu k tvorbě nitrocévních krevních sraženin (antitrombotický komplex)

S rozvojem diagnostiky se ukazuje, že v populaci je velké množství jedinců, u kterých se vyskytuje tzv. trombofilie. Systém srážení krve je z různých důvodů nadměrně aktivní, buď primárně nebo v důsledku jiných chorob, výsledkem je zvýšené riziko vzniku nitrocévních sraženin (trombů), což může mít velmi vážné následky.

Je-li trombofilie významná a přijde-li se na ni, pak je většinou léčena Warfarinem, nebo speciálními léky, jako je dabigatran, rivaroxaban nebo apixaban. Po cévních mozkových příhodách je používán clopidogrel (Trombex). Z dalších léků zlepšujících průtočnost v cévách je to pentoxifylin (Agapurin), vinpocetin (Cavinton), etophyllin (Oxyfyllin).

Všechny tyto léky jsou však pouze na lékařský předpis, a část z nich je navíc finančně nepřijatelná (více než 3000 Kč měsíčně). A tak pro prevenci zbývá pouze volně prodejný acylpyrin, který brání jen nadměrnému shlukování krevních destiček.

Rada případů trombofilie uniká odhalení, nebo je trombofilie méně závažná. Je pravděpodobné, že řadu příčin tvorby trombů zatím neznáme, jak nás o tom přesvědčuje řada cévních příhod až náhlých nevyjasněných úmrtí mladých aktivních lidí. V některých případech jsou v podezření hormonální léky používané jako antikoncepce. V případech např. náhlé ztráty sluchu v důsledku trombozy v labyrintu se trombofilie někdy zjistí (např. homozygotie pro MTHFR), jindy i po rozsáhlých cévních mozkových příhodách u mladých žen se však žádná trombofilie ani jiná příčina nezjistí (spíše ji neznáme). Proto má přírodní prevence svůj význam.

Přírodní prostředky s antitrombotickou aktivitou:

23a) zdroje kumarinů

- Komonice lékařská – tinktura (Bylinné kapky cz), 3 x denně 5 kapek, lze kombinovat s tinkturou – Komonice, homeopatická tinktura Jukl, 3 x denně 7 kapek před jídlem. Lze také užívat tzv. komonicové víno (10 g nati se 9 dnů vyluhuje v 1 litru kvalitního červeného vína, užívá se 1. 3 dny 3 x denně čajovou lžičku, poté 3 x denně polévkovou lžící max. po dobu 3 měsíců).

Produkt Červený drak výrobce Česká chlorella obsahuje komonici.

- Jírovec tinktura (Topvet, Bylinné kapky cz), 3 x denně 20 – 30 kapek, střídavě s Jírovec gemmo tinktura P 21 (Naděje) v dávkách 1 – 2 kapky na kg hmotnosti a den ve 2 dílčích dávkách.

Obě rostliny obsahují kumarinové glykosidy. V případě obav z nadměrné účinnosti si stačí u lékaře nechat zkontrolovat tzv. protrombinový čas (INR).

23b) salicyláty (Acylpyrin)

Působí ve srážecím systému pouze na destičky. Brání jejich nadměrnému shlukování. Lze preventivně užívat Acylpyrin tablety, preventivní dávka se pohybuje od 100 mg po 400 mg denně.

Z přírodních zdrojů salicylátů je asi nejlepší tužebník jilmový (*Fillipendula ulmaria*), květ, kvetoucí vrcholky natě. Obsahuje kyselinu salicylovou, methylsalicyl, salicylový aldehyd salicin atd., má proto komplexnější účinek než Acylpyrin v tabletách, nejlepší je asi kombinace.

Jednu polévkovou lžici květu tužebníku vyluhujeme 15 minut v šálku vroucí vody, pijeme max. 3 x denně šálek (Tužebník čaj, firmy Dr.Popov, Apotheke, Grešík atd.).

Tužebník tinktura (firma Topvet, Bylinné kapky) – 3 x denně 15 – 30 kapek nebo gemmo tinktura Tužebník firmy Naděje, dávky jsou 1 – 2 kapky na kg hmotnosti a den, ve dvou dílčích dávkách.

Dalším zdrojem salicylátů je kůra koncových větviček vrby bílé (*Salix alba*), která také obsahuje celý komplex salicylových látek:

Vrba bílá tinktura, firma Topvet, dávky – 2 – 3 x denně 15 – 30 kapek

Vrba gemmo tinktura firmy Naděje, dávky – 1 – 2 kapky na kg hmotnosti a den, ve dvou dílčích dávkách, uvádí se i silný antivirový efekt.

23c) PUFA – pupalkový olej, kapsle, dávka – 6 – 8 kapslí denně

23d) Další pupenové tinktury v prevenci trombóz:

dávky – vždy 1 – 2 kapky na kg hmotnosti a den, např. ve dvou dílčích dávkách)

Svída krvavá P 44 (dále pomáhá při ischemické chorobě srdeční, posiluje srdeční sval, hojí porušené tkáně)

Olše P 36 (dále pomáhá srdci)

23e) další rostliny v prevenci trombóz:

Jerlín

Hloh (popsány výše)

23f) houby v prevenci trombóz:

Lesklokorka lesklá, produkt – Reishi, firma Mycomedica, d: 1 – 2 kapsle 2 x denně
nebo

Žampion brazilský, produkt – Agaricus blazei, Mycomedica, d: 1 – 2 kapsle 1 – 2 x denně
nebo

Housenice čínská, produkt – Cordyceps chinensis, Mycomedica, d: 1 – 2 kapsle 1 – 2 x denně

24) Souhrn, příklad antitrombotického komplexu:

Komonice tinktura, Bylinné kapky, 3 x denně 5 kapek
Jírovec tinktura, Topvet, 3 x denně 30 kapek
Tužebník čaj (Grešík, Apotheke) + tinktura (Topvet,Naděje), 3 x denně šálek, tinktury možno nakapat do čaje, 3 x denně 30 kapek, nebo tinktura Vrba (Topvet, Naděje) 3 x 30 kapek +
Acylpyrin 100 mg denně
Pupalkový olej kapsle 3 x denně 2 kapsle
Tinktura pupenová – Olše P 36, firma Naděje (1 – 2 kapky na kg a den)
Reishi Mycomedica 1 kapsle 2 x denně
Rakytníkový olej 1 – 4 malé lžičky denně

25) Sestava při sklonu k tvorbě cévních zánětů:

Komonice tinktura 3 x denně 5 kapek
Jerlín tinktura 3 x denně 30 kapek
Jírovec tinktura 3 x denně 30 kapek
Gemma tinktura Olše P 36, firma Naděje
Měsíček lékařský – tinktura (Topvet) 3 x denně 30 kapek, čaj (Megafyt) 3 x denně šálek,
Gemma tinktura Měsíček, firma Naděje

26) Sestava při prevenci a při vzniku nemocí žil:

Venoruton kapsle 300 mg 3x denně 1 – 2 kapsle + Detralex (Diorex) kapsle 2 x denně 1 až 3 x denně 2 kapsle nebo Cyclo 3 fort kapsle 2 x1 až 3x2
Jírovec tinktura (Topvet) 3 x denně 30 kapek
Jerlín tinktura 3 x denně 30 kapek
Lnice tinktura 3 x denně 30 kapek
Černý rybíz gemmo tinktura firmy Naděje (1 – 2 kapky na kg a den)
Jeřáb oskeruše gemmo tinktura firmy Naděje (1 – 2 kapky na kg a den)
Olše P 36 tinktura, firma naděje

27) Přehled prostředků způsobujících vazodilataci drobných arterií (rozšíření tepen):

Současná farmakologie dosahuje vazodilatace jen velmi obtížně. Jediným farmakologicky uznaným periferně vazodilatačním lékem je naftidrofuryl (Enelbin) a nově cilostazol, což se odrazilo i ve faktu, že zdravotní pojišťovny tyto léky v některých případech částečně hradí. V praxi je však i naftidrofuryl málo účinný, neurologové jej vůbec nepoužívají, zkouší se hlavně u stavů nedokrvění dolních končetin, stejně jako cilostazol. V případě srdečních cév je situace lepší, jejich rozšíření dle farmakologických studií v různé míře způsobují nitráty, blokátory vápníkového kanálu, částečně i inhibitory angiotensin konvertujícího enzymu nebo blokátory angiotensinových receptorů. Všechny tyto léky jsou však pouze na recept a pro běžnou prevenci tedy nedostupné.

Příznivý vliv na vazodilataci mají tyto prostředky:

- Vitamin E ve vysokých dávkách, např. 400 mg denně, někdy až 1000 mg denně, v dílčích dávkách, půl hodiny před jídlem, k němu Selen tbl 100 mg 1x denně
- Křemík (vliv na srdeční cévy), zdroj – tablety Silicium nebo lépe kopřiva dvoudomá nať, listy – 3 x denně polévkovou lžící čerstvé šťávy získané za studena nebo lze kopřivu připravit formou čaje, 3 x denně šálek.
- Jinan tinktura 3 x denně 30 kapek, kapsle 3 x denně 1 až 2 kapsle
- Hloh tinktura, čaj (rozšíření srdečních cév)
- Jírovec tinktura (cévy mozku, srdce)
- Komonice tinktura (+ antitrombotický efekt)
- Kotvičník tinktura, kapsle (na srdeční i mozkové cévy + antisklerotický efekt)
- Gotukola tinktura nebo kapsle (na mozkové cévy, na cévy končetin)
- pupalkový olej kapsle 3x denně 2 kapsle
- zelený čaj, asi půl litru denně.

28) Sestava v prevenci poruch periferního prokrvení, např. nedokrvění dolních končetin, vnitřního ucha, sítnice (oka), rukou :

Jinan tinktura 3x denně 30 kapek

Jírovec tinktura 3 x denně 30 kapek

Gotukola tinktura (Naděje, Bylinné kapky) – 2 čajové lžičky tinktury 3 x denně nebo kapsle

Brahmi Organic India 2 x 1 – 2 kapsle

Gemmoterpie firmy Naděje (1 – 2 kapky na kg a den)

– Líska P 29 (reologikum, antisklerotikum)

- Svída P 44 (+ zaceluje narušenou tkáň, hojí diabetickou nohu)

Plody vinné révy (až 600 g denně) a produkty z nich (Resveratrol, Vinná réva - tinktura firmy Naděje, extrakty ze semen apod.)

29) Prevence srdečních chorob:

29a) Sestava v prevenci a léčbě ischemické choroby srdeční - ICHS (čili při poruše prokrvení srdečního svalu):

Potraviny: vlašské ořechy, olivový olej, mořské ryby, 2 banány denně, 2 x denně 1 dcl kvalitního červeného vína, chia semínka, olej Sacha Inchi.

Stopové prvky:

- Magnesium (hořčík) cca 250 – 350 mg denně, důležitý je příjem hořčíku také z potravin.

Nejlepší zdroje: pšeničné klíčky, banány, ořechy, kakao.

- Silicium (křemík), je důležitý pro správnou činnost srdečních cév. Zdroje: tablety nebo lépe kopřiva dvoudomá – nať, listy – 3 x denně polévkovou lžící šťávy z kopřivy, nebo čaj – 3 x denně šálek.

- Selen tablety, dávkování - 100 mikrogramů denně + E vitamin 400 , 1 kapsle denně, půl hodiny před jídlem

- Hloh tinktura (Topvet) 2 x 15 – 30 kapek, maximum – 3 x denně 30 – 50 kapek. Lze kombinovat s Hloh homeopatická tinktura D 3, firma Serafin 3 x denně 6 kapek po jídle (lze i ředění D 2) nebo s pupenovou gemmotinkturou Hloh P 66 firmy Naděje s dávkováním 1 – 2 kapky na kg hmotnosti a den, ve 2 dílčích dávkách.

Hloh - sušený květ (Megafyt, Apotheke atd.). V době kvetení hlohu je vhodnější připravit si čaj z čerstvých květů. Hloh kvete v květnu, tedy v měsíci, kdy je srdce z celého roku nejvíce ohroženo.

Dávky – 1 čajová lžička čerstvého květu na šálek, užívat 3 x denně šálek. Tinktury je možno nakapat do čaje, čímž se zvýší účinnost.

Tinktury lze střídat s tabletami s názvem: „Hloh jmelí česnek“, firma Liftea, 1 až 2 x denně 1 tableta

- Arnika tinktura, Pavlovy Bylinné kapky, dávky: 2 až 4 x denně 10 až 30 kapek nebo homeopatická tinktura D3 Serafin, dávky: 3 x denně 10 kapek

- Jinan: Tanakan tablety a 40 mg nebo kapky, Ipsen pharma, dávky – 3 x denně 1 – 2 tablety nebo 3 x denně 1 – 2 ml tinktury (nebo Ginkgo kapsle a 40 mg, Jinan tinktura Topvet) lze kombinovat s pupenovou tinkturou Jinan P 20 firmy Naděje, 1 až 2 kapky na kg hmotnosti a den ve dvou dílčích dávkách. Jinan je nutno užívat dlouhodobě, déle než 2 měsíce

- Dobromysl obecná, 1 – 2 čajové lžičky kvetoucí nati vyluhujeme 15 minut v šálku vroucí vody, 3 x denně šálek. Prášek ze sušené kvetoucí nati užíváme 3 x denně na špičku kulatého nože. Produkt Oregáno olej, firma Ecomedica, 3 x d. 5 kapek do čaje, nebo Oregáno šťáva Lze připravit koronrodilatační čaj: hloh květ, dobromysl nať, řebříček nať, srdečník nať, mochna husí list. (vše lze přes lékárnou)

(Existuje i koronrodilatační tinktura Bylinné kapky cz (hloh, jírovec, jinan, rdesno ptačí, přeslička)

- homeopatická tinktura Chelidonium D 3, firma Weleda, 3 x denně 30 kapek (tinktura také léčí příznaky anginy pectoris)

- další pupenové tinktury v prevenci ICHS (firma Naděje):

Pelargonie T 31 (+ léčebné antisklerotikum, kardiotonikum)

Svída P 44 (+ kardiotonikum, antitrombotikum, antisklerotikum, prevence infarktu)

Šišák P 69 (+ antihypertenzivum - léčí tedy vysoký tlak, posiluje a zklidňuje psychiku)

Olše P 36 (+ antitrombotikum, prevence infarktu)

Je vhodné užívat i tři druhy tinktur současně, např. hloh-pelargonie-šišák nebo hloh-jinan-olše apod.

Kúry dle mgr. Podhorné: v prevenci ICHS: jinan P20, pelargonie T31, bříza P2, líska P29 (postup dávkování dle přiloženého návodu)

v léčbě ICHS kúra: třezalka P47, jinan P20, pelargonie T31, bříza P2, líska P29 (postup dle přiloženého návodu)

Další přírodní prostředky jsou v praxi obtížně dostupné, je to např. oddenek galgánu lékařského, semeno kopru, prášek z měkké vnitřní části plodu dubu – žaludu, koronarodilatační homeopatika Iberis D2, Amanita muscaria D4, Aurum D6, Ammi visnagae D2 (3 x 30 kapek), Cimicifuga D3 apod., jsou uvedeny v základním textu.

Z potravin se v prevenci ICHS uvádí houba václavka obecná, hrozny, 2 banány denně a pravidelné pití zeleného čaje.

29 b) Prevence srdečního infarktu:

K sestavě v prevenci ICHS ještě přidáme:

Olše P36, Naděje, 1 – 2 kapky na kg hmotnosti a den, ve 2 dílčích dávkách

Svída P44, Naděje, 1 – 2 kapky na kg hmotnosti a den ve dvou dílčích dávkách

Caigua kapsle Cosmos medicinal – Dr.Popov, 1 – 2 g denně

29c) Stavby po infarktu myokardu (doplňková léčba k základní léčbě stanovené lékařem):

- Kukuřice P 26 gemmo tinktura firmy Naděje, revitalizuje srdeční tkáň, dávky 1 – 2 kapky na kg hmotnosti a den

- Svída krvavá P 44, Naděje, pomáhá hojit narušenou tkáň, dávkování je stejné.
(též Svída firma Ecomedica)

- Kopr – čerstvě drcené semeno užíváme 4 x denně na špičku kulatého nože

29d) sestava v pomocné léčbě posílení srdeční činnosti při stavech srdeční nedostatečnosti (kardiotonický komplex) – doplňková léčba k základní léčbě stanovené lékařem. Pokud není kontraindikován, předepisuje se někdy (posoudí lékař) v těchto indikacích digoxin, jehož účinnost se zvyšuje v kombinaci s extrakty z hlohu ostrotrnného.

- Magnesium (hořčík) 250 až 350 mg denně tablety, vždy v kombinaci s potravinovými zdroji hořčíku: pšeničné klíčky, kakao, banány, ořechy

Křemík – nejlepším zdrojem je kopřiva dvoudomá, listy, nat' - 3 x denně šálek, nebo čerstvá šťáva – 3 x denně polévková lžíce, k tomu list a nat' petržele zahradní (10 listů)

- Hloh květ – tinktura Topvet 3 x denně 30 až 50 kapek (Janča), pupenová tinktura Hloh, firma Naděje – 1 – 2 kapky na kg hmotnosti a den ve dvou dílčích dávkách.

Čaj z čerstvého nebo sušeného květu (Megafyt, Apotheke atd.) – 1 čajová lžička květu na šálek vroucí vody, 3 x denně šálek, mimo sezonu kvetení – tablety „Hloh jmelí česnek“ firma Líftea, 2x1 tableta

- Kardiotonický čaj: hloh květ + dobromysl nat' + saturejka nat' (vše lze přes lékárnou)

2. směs: rozmarýna list + čísteček lesní list, nat' + máta polej, nat'

- Lnice tinktura (bylinné kapky) – 20 až 24 kapek 3 x denně

Lnice P 63 pupenová tinktura firmy Naděje – 1 – 2 kapky na kg hmotnosti a den, ve 2 dílčích dávkách

Chelidonium D 3 homeopatická tinktura firmy Weleda, 3 x denně 30 kapek

Tinktura Pelargonie T31, firma Naděje, 1 – 2 kapky na kg hmotnosti a den, ve 2 dílčích dávkách

Pupenová tinktura Svída P 44, firma Naděje, dávkování – 1 až 2 kapky na kg hmotnosti a den, ve 2 dílčích dávkách.

Pupenová tinktura Rozmarýna lékařská P 39, dávkování je stejné jako u předchozí.

Je nevhodná u vysokého krevního tlaku (nebo obyčejná tinktura, je li na trhu – 4 x denně 25 kapek)

Gotukola (pupečník asijský)

tinktura – 3 x denně 2 čajové lžičky nebo tablety (Brahmi Organic India) 2 x denně 1 tabletu (lze i tinktura Gotukola firma Naděje)

homeopatické tinktury: Adonis D 2, Iberis D 2, Anethum D 5 (3 x denně 8 kapek)

29e) sestava v prevenci poruch srdečního rytmu (v léčbě jen pomocná sestava k léčbě stanovené lékařem):

Magnesium tablety, 300 mg denně, E vitamin kapsle 400, 1 x denně, Selen tablety po100 mikrogramech, 1 tableta denně, Křemík (kopřiva dvoudomá).

Hloh tinktura (Topvet, Pavlovy bylinné kapky) – 3 x denně 30 – 50 kapek, čaj – jedna čajová lžička květu na šálek vroucí vody, 3 x denně šálek, tinktura Hloh firmy Naděje – 1 - 2 kapky na kg hmotnosti a den, ve dvou dílčích dávkách.

(tedy stejně jako u ischemické choroby srdeční)

Arnika tinktura (Pavlovy bylinné kapky) – 2 až 4 x denně 10 – 30 kapek, Arnika

homeopatická tinktura D 3 Serafin, 3 x denně 10 kapek

Bělotrn T1 nebo lépe P 52 - tinktury firmy Naděje, se stejným dávkováním jako Hloh tinktura Naděje.

Jmelí T 13 tinktura Naděje a Šišák P 69 (obě tinktury mají kardiosedativní a antihypertenzivní efekt)

+ při sklonu ke zrychlenému srdečnímu rytmu – puls (tachykardie) :

-Srdečník čaj - 3 x denně 2 minutový odvar + tinktura Topvet 3 x denně 20 – 30 kapek

- Chelidonium D 3, homeopatická tinktura, 3 x denně 10 – 20 (30) kapek 15 minut před jídlem

+ při sklonu k zpomalenému srdečnímu rytmu:

Amanita muscaria D 4, homeopatická tinktura

29f) prevence vzniku vysokého krevního tlaku:
(v léčbě lze užívat jako doplněk k lékům stanoveným lékařem)

29fa) Prostředky působící na vysoký krevní tlak způsobený přílišným stahem cév
(vasokonstrikcí, způsobenou např. angiotensinem):

- Česnek setý - tinktura, firma Allivictus (299 Kč), dávky – první den 3 kapky, druhý den 6 kapek, třetí den 9 kapek atd. až do dávky 3 x denně 20 – 30 kapek po 6 týdnů, poté opět dávky snižovat.

Maximální dávka se také uvádí 4 x denně 1 a půl čajové lžičky (Janča)
nebo při např. nesnášenlivosti tinktury: Allisor forte enterosolventní kapsle 2 x denně 1 kapsle.

- Česnek medvědí - tinktura, Pavlovy bylinné kapky, bylinné kapky cz., dávky – 3 x denně 10 - 20 kapek, maximum asi stejně jako u česneku setého. (samovýroba – listy po dobu 14 dnů vyluhujeme v 60 – 70 % lihu v poměru 1 : 4, denně protřepáváme)

nebo (střídavě, až do kombinace) tinktura „česnek medvědí a česnek setý T 4“, firma Naděje, dávkování – 1 – 2 kapky na kg hmotnosti a den ve dvou dílčích dávkách.

(česnek je také antisklerotikum a antitrombotikum, česnek medvědí je považován za účinnější)

- Jmelí – tinktura, firma Topvet (59 Kč), 2 – 3 x denně 20 – 40 kapek
nebo tinktura – Jmelí z hlohu, Pavlovy bylinné kapky, bylinné kapky cz, stejné dávkování, do max. dávky dojít postupně podobně jako u česnekové tinktury, po 6 týdnech opět snižovat.
Kombinovat nebo střídat s tinkturou Jmelí T 13, firma Naděje, dávky 1 – 2 kapky na kg hmotnosti a den ve dvou dílčích dávkách.

- Hloh – tinktura, firma Topvet nebo bylinné kapky cz, 3 x denně 20 – 40 kapek, střídavě s pupenovou tinkturou Hloh P 66 firmy Naděje (dávky – 1 až 2 kapky na kg hmotnosti a den ve 2 dílčích dávkách), v kombinaci s homeopatickou tinkturou Hloh (Crataegus) D 3, Serafin, 3 x denně 6 kapek po jídle.

29fb) Prostředky působící na vysoký tlak způsobený nadměrným stresem (psychogenní hypertenze způsobená chronickou hyperaktivací sympatiku):

- Jinan, tablety Tanakan 2 – 3 x denně 1 tableta, popř. v kombinaci s tinkturou Jinan (Topvet, Dr.Popov), 3 x 30 kapek, nebo s pupenovou tinkturou Jinan P 20 firmy Naděje, 1-2 kapky na kg hmotnosti a den, ve dvou dílčích dávkách

- Šišák, tinktura – šišák bajkalský, Topvet, až 4 x denně 25 kapek po dobu 6 týdnů.
Střídavě nebo do kombinace s pupenovou tinkturou Šišák P 69, firma Naděje, dávkování je 1 – 2 kapky na kg hmotnosti a den, ve 2 dílčích dávkách.

- Lípa, čaj z květů (Megafyt), 3 x denně šálek, v kombinaci s pupenovou tinkturou Lípa P 28, 1 - 2 kapky na kg hmotnosti a den, ve dvou dílčích dávkách

- Bělotrn, tinktura Pavlovy bylinné kapky, Bylinné kapky cz, 3 – 4 x denně 25 – 40 kapek 15 minut před jídlem, v kombinaci s pupenovou tinkturou Bělotrn P 52, firmy Naděje, v dávkách 1 – 2 kapky na kg hmotnosti a den, ve 2 dílčích dávkách.

- Srdečník – čaj (Megafyt), 3 x denně šálek 2 až 4 minutového odvaru, k tomu tinktura (Topvet) - 3 x denně 30 – 40 kapek.

K nejúčinnějším prostředkům této skupiny patří Mulungu (*Erythrina mulungu*) drcená kůra (Medical seeds cz, Herbal store cz)

Dvě čajové lžičky drcené kůry se vyluhují v šálku vody po 20 minut. Je-li potřeba silnějšího účinku, pak se dvě lžičky drcené kůry vaří v 10 minut ve 250 ml vody. Doporučuje se 1 šálek denně.

29fc) Prostředky působící na vysoký tlak vzniklý při poruše metabolismu:

- Kopřiva, tinktura, firma Topvet, 2 – 3 x denně 20 – 30 kapek + kopřivový čaj, např. 50 g malých lístků do 1 litru vody, 3 – 5 minut mírně vařit, pak 15 minut vyluhovat. pít 3 x denně šálek, k tomu 3 x denně 1 polévkovou lžící šťávy z čerstvých kopřiv (mixer, odšťavovač)

- Líska, pupenová tinktura P 29, firma Naděje, 1 – 2 kapky na kg hmotnosti a den, ve 2 dílčích dávkách

- Zemědým čaj (Megafyt), 3 x denně šálek, k tomu tinktura Zemědým Pavlovy bylinné kapky, Bylinné kapky cz, maximální dávka – 3 x denně 20 kapek, k tomu Zemědým tinktura homeopatická, D 4, Jukl, 3 x denně 10 kapek 15 minut před jídlem

29fd) Prostředky působící na vysoký krevní tlak způsobený poruchou funkce ledvin:

Jančův ledvinový čaj, firma Spagyria, 2 – 3 x denně šálek, k tomu 1,5 litru jiných tekutin denně.

Jančův ledvinový čaj lze připravit i z jeho složek:

celík zlatobýl čaj, Dr.Popov – 3 díly

přeslička rolní čaj, Herbex – 1 díl

rdesno ptačí (truskavec) čaj, Grešík – 1 díl

rdesno blešník čaj, Grešík – 1 díl

Do čaje možno nakapat tinktury z uvedených bylin:

celík zlatobýl – tinktura, Pavlovy bylinné kapky, 3 x denně 20 - 30 kapek

přeslička rolní – tinktura, Topvet, 2 – 3 x denně 15 – 30 kapek

rdesno ptačí (truskavec) – tinktura, Pavlovy bylinné kapky, 3 x denně 20 kapek

rdesno blešník – tinktura, Pavlovy bylinné kapky, 3 x denně 20 kapek

(výše uvedená dávkování jsou určena pro samostatné podávání jednotlivých tinktur, pro aktivizaci ledvin je vhodnější dodržet poměr v dávkování - 3:1:1:1, stejně jako u ledvinového čaje, takže např. 30 kapek celíku + 10 kapek přesličky + 10 kapek truskavce + 10 kapek rdesna blešníku)

Směs čajovin, popř. tinktur v prevenci a pomocné léčbě vysokého tlaku (Janča+Zentrich):

hloh – květ, list – 100 g

brčál menší (Vinc minor) – nat' – 50 g

jmelí (ne z topolu, nejlépe z hlohu, jabloně) – list – 50 g

meduňka – nat' – 25 g

saturejka – nat' – 25 g

Čajoviny produkuje např. firma Megafyt, lze tedy objednat přes lékárnou. Pouze v případě brčálu, jsme odkázáni na vlastní sběr.

Směs vyluhujeme 8 – 10 hodin v litru studené vody (tzv. macerace). Pít 3 x denně šálek po dobu měsíce, 4 x ročně.

Čajovina je vhodná spíše jen pro zájemce, nevýhodou je dlouhá doba přípravy, nedostupnost brčálu atd.

Vyšší účinnost má tatáž kombinace, ale formou tinktur:

hloh – tinktura (Topvet, Naděje)

brčál – tinktura (samovýroba)

jmelí - tinktura Topvet, Naděje

meduňka – tinktura (Pavlovy bylinné kapky, Epam, k tomu homeopatickou tinkturu Serafin)

saturejka – tinktura Steza (3 x denně 8 kapek)

Z těchto tinktur se nevyrábí pouze tinktura z brčálu a tak jsme odkázáni na samovýrobu: (pokud brčál bezpečně poznáme)

V dubnu popř. květnu, kdy brčál modře kvete, sbíráme nať (na začátku květu, popř. těsně před květem) a kořen. Vyluhujeme 12 dnů v lihu 70%, denně protřepáváme, poměr 1 (brčál) : 4 (líh). Tuto tzv. alopatickou tinkturu dávkujeme 3 x denně 20 kapek. Nejúčinnější je však tinktura homeopatická v ředění D 6. Získáme ji z alopatické tinktury, kterou ředíme lihem 30% v poměru 1 : 9, vzniklou tinkturu opět zředíme s lihem 30 % v poměru 1 : 9, celkem takto ředíme šestkrát a vznikne ředění D 6, které užíváme 3 x denně 5 kapek po jídle (Janča).

další pupenové tinktury:

1) Sestava gemmo tinktur – kúra podle mgr. Podhorné:

kúra 31 : složení: jinan T14, měsíček-kopřiva T27, jmelí T13, bříza P2, líska P29
nebo kúra 31a: měsíček-kopřiva T27, jmelí T13, bříza P2, líska P 29

Kúru lze také sestavit téměř výhradně z pupenových tinktur:

– jinan P20, měsíček P32, kopřiva P25, jmelí T13, bříza P2, líska P29

2) bazalka posvátná P 67, pupenová tinktura, firma Naděje, účinná zejména na psychogenní hypertenzi, dávkování – 1 – 2 kapky na kg hmotnosti a den.

3) withanie P61 – pupenová tinktura firmy Naděje, účinná zejména na psychogenní hypertenzi, stejné dávkování jako předchozí tinktura.

29 g) příklad sestavy v prevenci vzniku vysokého krevního tlaku:

Často je vysoký krevní tlak způsobený více příčinami, proto lze sestavit příklad komplexu přírodních prostředků v prevenci a pomocné léčbě vysokého krevního tlaku:

1) česnek medvědí, tinktura, Pavlovy bylinné kapky – 3 x denně 20 kapek (max. 4 x denně čajovou lžičku) + tinktura česnek medvědí a setý, firma Naděje (1 – 2 kapky/kg/den), tinktury vmíchat do čaje, mohou podráždit žaludek. Střídavě užívat česnek Allivictus tinktura 3 x 30 kapek + tablety Allicor forte, 2x1 tableta

2) jmelí tinktura, Topvet, 2 – 3 x denně 20 – 40 kapek.

3) hloh tinktura, Topvet, 3 x denně 20 – 40 kapek
+ hloh pupenová tinktura P66, Naděje (1 – 2 kapky na kg a den)
+ čaj Alvisan určený k pomocné léčbě vysokého krevního tlaku (obsahuje především hloh a jmelí), 3 x denně šálek.

4) šišák tinktura, Topvet, 4 x denně 25 kapek , střídavě s tinkturou šišák P69, Naděje (1-2 kapky/kg/den)

5) jinan, tinktura Topvet, 3xdenně 30 kapek + pupenová tinktura Jinan P20 (1-2 kapky/kg/den)
nebo tablety – Tanakan 2 – 3 x denně 1 tableta

6) kopřiva tinktura, Topvet, 3 x denně 30 kapek

7) Jančův ledvinový čaj, firma Spagyria, 3 x denně šálek, do čaje nakapat tinkturu celík zlatobýl obecný – 3 x denně 20 – 30 kapek, event. další tinktury (přeslička, truskavec, rdesno blešník, vždy 3 x denně 5 - 10 kapek – viz výše)

- tinktury 1 až 6 je vhodné nakapat do léčivého bylinného čaje Alvisan (střídavě do kopřivového či hlohového čaje), léčba se tím zjednoduší a odpadne riziko podráždění zažívací sliznice tinkturami.

Čaj proti hypertenzi, sestavený z běžně dostupných bylin, by také mohl mít složení: kopřiva, hloh, meduňka, měsíček.

8) Anona ostnitá, lihová tinktura, kapsle

Tento jeden z nejúčinnějších protinádorových prostředků také snižuje krevní tlak.

29 ga) Prostředky v léčbě nízkého krevního tlaku:

-Rozmarýna, pupenová tinktura P 39, firma Naděje, 1 – 2 kapky/kg/den

-Jírovec, pupenová tinktura P 21, firma naděje, stejné dávkování

- k tomu 2 dcl kvalitního červeného vína denně

29h) sestava v prevenci a pomocné léčbě poruch prokrvení mozku:

1) Základ tvoří výše uvedené prostředky proti arteriosklerose, na zpevnění cévní stěny, k prevenci vzniku vysokého krevního tlaku.

K tomu:

2) pupečník asijský (Gotukola) – tinktura, Pavlovy bylinné kapky – 3 x denně 2 čajové lžičky, nebo Gotukola T 10, firma Naděje (1 – 2 kapky/kg/den)

v kombinaci s:

3) jinan, tinktura (Topvet, Dr. Popov) – 3 x denně 30 kapek, střídavě s pupenovou tinkturou Jinan P20, firma Naděje, 1-2 kapky/kg/den. Nebo Tanakan tablety z jinanu , 2 – 3 x denně 1 tabletu.

v kombinaci s:

4) rozmarýna, pupenová tinktura P 39, firma Naděje, 1 - 2 kapky na kg hmotnosti a den, ve 2 dílčích dávkách (dávky rozmarýny je vhodné snížit při vysokém krevním tlaku)

Trojkombinace výše uvedených tinktur – gotukola, jinan, rozmarýna je v prevenci a pomocné léčbě cévního onemocnění mozku jedna z neúčinnějších (Zentrich).

5) Další stejně účinná trojkombinace tinktur : jinan+jírovec+routa, pomáhá v prevenci a pomocné léčbě cévních mozkových příhod a cévních onemocnění mozku (Janča, Zentrich):

5a) jinan, tinktura (Topvet, Dr.Popov) – 3 x denně 20 - 30 kapek + pupenová tinktura Jinan P20,Naděje (1-2 kapky/kg/den)

k tomu:

5b) jírovec, tinktura (Topvet, Pavlovy bylinné kapky) – 3 x denně 20 – 30 kapek + pupenová tinktura Jírovec P21, firmy Naděje, 1 – 2 kapky/kg/den

k tomu:

5c) routa, tinktura se bohužel nevyrobí, k dispozici je pouze produkt Červený drak, výrobce Česká chlorella, který obsahuje routu a další cévní byliny (jinan, hloh, komonice, třezalka, meduňka), doporučuje se 3 x denně 1 kávová lžička.

Dále existuje homeopatická tinktura Routa D 4, firma Jukl, 3 x denně 10 kapek.

Příprava klasické tinktury z routy je uvedena výše v textu, jsme zde odkázáni na samovýrobu: nať a květ vyluhujeme 14 dnů v 70% lihu v poměru 1(routa): 4 (líh), denně protřepáváme, dávky – 2 – 3 x denně 15 – 25 kapek, ne v těhotenství.

6) další pupenové tinktury:

Olše P36, Jeřáb oskeruše P19 (také na prokrvení vnitřního ucha, např. při ušních šelestech), Svída P44 (také na poruchy prokrvení oka, na stavy po cévních příhodách), vše firma Naděje, vždy 1 – 2 kapky/kg/den.

Kúra K 35 mgr. Podhorné (firma Naděje) po proběhlé cévní mozkové příhodě: třezalka T40, jinan T14, pelargonie T31, bříza P2, líska P29

U cévního onemocnění mozku typu mozkové arteriosklerosy ve starším věku jsou účinné ještě následující dva přírodní prostředky:

- Bacopa monnieri, tinktura Salvia Paradise 3 x denně 20 kapek, kapsle Bacopa monnieri Salvia Paradise, po 350 mg, 3 x denně 1 – 2 kapsle, prášek z Bacopa monnieri Salvia Paradise, 1 čajovou lžičku prášku do šálku vody, 3 šálky denně. Střídavě s Bacopa P70 pupenová tinktura firmy Naděje – 1 až 2 kapky na kg hmotnosti a den, ve 2 dílčích dávkách. Z účinků se uvádí zlepšení prokrvení mozku i vliv na činnost neuronů.

- Centella asiatica neboli gotukola (pupečník asijský), tinktura Pavlovy bylinné kapky, 3 x denně 20 kapek, nebo Pupečník asijský tobolky, 3 x denně 2 tobolky, výrobce Kotvičnicková farma, Sedlecko 58, tel 775 147 319
Podobně jako předchozí rostlina i gotukola zlepšuje prokrvení mozku i činnost neuronů.

Oba prostředky tak zlepšují paměť a další příznaky mozkové arteriosklerosy (závratě, hučení v uších, spavost, deprese atd.)

V pomocné léčbě mozkových cévních poruch je důležitá ještě druhá část léčby – léčba poškozených nervových buněk (korálovec, bělotrn, třezalka, bacopa, gotukola, B komplex, kyselina lípoová, lecitin, magnesium, koenzym Q, cholin).

Sepsáno na počest velkých českých terapeutů alternativní medicíny ing. Jiřího Janči a J.A. Zentricha,
19. 12. 2016

MUDr. Felix Kuba.