

Pobijedite visoki i niski krvni tlak

Kardiovaskularne bolesti vodeći su uzrok smrti u Hrvatskoj, a moždani udar (cerebrovaskularni inzult), zajedno sa srčanim udarom, tj. infarktom srca (infarctus miocardii), „ubojice su broj jedan“. Još je veći problem u tome što se broj pušača, dijabetičara, pretilih osoba i osoba s povišenim krvnim tlakom i masnoćama i dalje povećava, a dodatni problem je i stres

Kako bismo razlučili što je visoki, a što niski krvni tlak, moramo znati vrijednosti normalnog krvnog tlaka za naš organizam - to je **140/90** mmHg (ili malo manji od te vrijednosti). Ukoliko se radi o arterijskoj hipertenziji, a to je stanje **trajno** povišenog sistoličkog i/ili dijastoličkog krvnog tlaka, vrijednosti će se kretati oko 160/95 ili više.

NISKI TLAK- hipotenzija - su vrijednosti niže od 110/60 mmHg. Kod nižeg krvnog tlaka osobe su često umorne, imaju vrtoglavice i osjećaj gubitka ravnoteže. Češće je prisutan kod mlađih osoba, mršavih osoba ili kao posljedica slabokrvnosti, povraćanja, proljeva, prenaple dijete itd. Nuspojave su neugodne, no puno je opasniji i problematičniji visoki krvni tlak.

VISOKI TLAK - arterijska hipertenzija - je stanje trajnog povišenog krvnog tlaka, stoga mi liječnici uvijek govorimo našim pacijentima da im je i terapija trajna kroz cijeli život. Visoki tlak je jedan od najvažnijih faktora rizika morbiditeta i mortaliteta od kardiovaskularnih bolesti. Sama bolest, ali i njezine komplikacije na srcu, središnjem živčanom sustavu i bubrezima, dovode do visokog stupnja nesposobnosti za rad. Teško je hipotoničarima jer im se vrti, mučno im je i također mogu biti na bolovanju, no ponavljam, visoki tlak je opasniji, da ne kažem smrtonosniji.

Primarna hipertenzija - ima učestalost 90-95% i u nju spadaju svi bolesnici kod kojih se današnjim metodama pretrage ne može pronaći uzrok njenog nastanka, niti promjene na organima. Nastanak hipertenzije je postepen i gotovo nezapažen sve dok vrijednosti krvnog tlaka ne postanu vrlo visoke ili dok se nažalost ne pojavi neka od komplikacija (moždani ili srčani udar, retinopatija, aneurizma aorte, aterosklerotična stenoza bubrežne arterije i drugo.)

Ako ste si samo jednom izmjerili tlak i on je bio visok, ne možete se odmah proglasiti „tlakašem“. Tlak se mora mjeriti više puta tijekom jednog pregleda, ali i više puta tijekom četiri tjedna. Nađemo li ga trajno povišenim, tada možemo postaviti dijagnozu

visokog tlaka - hipertensio arterialis.

Simptomi visokog krvnog tlaka

Osobe koje pate od hipertenzije najčešće osjećaju: glavobolje, omaglice, vrtoglavice, lupanje srca, češće noćno dizanje i mokrenje, nemir i nesanica (pacijenti navode da su pod stresom i da su nervozni).

Visoki krvni tlak možemo liječiti s četiri vrste lijekova:

- 1) diuretici
- 2) inhibitori sinaptičkog živčanog sustava (beta blokatori)
- 3) vazodilatatori
- 4) indirektni vazodilatatori - analozi angiotenzina

Fitoterapija za visoki i niski krvni tlak

Ovu klasičnu terapiju prenijela sam u fitoterapiju te danas svoje pacijente liječim s tri do četiri grupe ljekovitih biljaka, ovisno o njihovom kemizmu i djelovanju.

U čaj protiv visokog tlaka idu: preslica, kamilica, stolisnik, glog, pirlika, zob sjeme, borovnica list i odoljen.

U čaj protiv niskog krvnog tlaka idu: glog, ružmarin, majčina dušica, borovnica plod, kamilica i kopriva list.

Uz čaj, za sniženje visokog krvnog tlaka koristi se tinktura od gloga, melise, valerijane ili neke druge odgovarajuće biljke. Dnevno se pije 0,5l - 1 l čaja uz 50-100 kapi biljne tinkture - ovisi o tlaku i komplikacijama. Uz čaj za povišenje niskog tlaka koriste se biljne kapi od gloga i koprive, imele ili borovice. Ukoliko osoba uz tlak ima dodatne komplikacije, a to su povišene masnoće, šećer i pretilost, tada se i gornje recepture mijenjaju. U tom slučaju, nakon razgovora s pacijentom i pregledom tlaka i nalaza pripremam odgovarajuću mješavinu koja mora sadržavati i ljekovite biljke za šećer, metabolizam, mršavljenje ili masnoće.

Treba istaknuti i to da pušači imaju čak 40% veći rizik od srčanog udar. Morala bih naglasiti da prestanu pušiti, ali neću. Oni to već znaju, a kad se pronađu u ovom tekstu neka ozbiljno razmisle.

Tri puta je povišeni tlak češći u pretilih osoba. Eto, neka i oni razmisle (nije lako skinuti višak kilograma, ali za zdravlje se sve može), pogotovo kad znamo da već i gubitak od 5%-10% tjelesne težine može poboljšati zdravlje i smanjiti za 30% opasnost od svih kardiovaskularnih bolesti i dijabetesa.

Dr. med. Ksenija Krajina Pokupec

Botana, specijalizirana trgovina čajeva i biljnih proizvoda

Fitoterapija - savjetovalište - dijetalna prehrana

Konjička 3, Zagreb

Tel: 01/3839-096

Mob: 098/9288-728

Radno vrijeme za informacije, narudžbe i posjete: pon, sri, pet - od 8h do 14h; uto, čet - od 14h do 19h.