

Tylko naturalna żywność

O wpływie diety na funkcjonowanie układu krążenia, o „zdrowym” i szkodliwym cholesterolu oraz profilaktyce chorób układu krążenia mówi dr Sohrab Khoshbin

Jaki wpływ na pracę serca ma dieta?

Nasza dieta ma podstawowy wpływ na działanie każdego organu ciała i organizmu jako całości. Serce pompuje krew poprzez arterie, aby dostarczyć każdej komórce substancji odżywczych i tlenu. Przez tętnice płucne krew wędruje do płuc i tam dzięki wymianie dwutlenku węgla na tlen (w pęcherzykach płucnych) zostaje natleniona. Serce jest mięśniem, który – aby funkcjonować – potrzebuje witamin, minerałów i substancji odżywczych. Nasza dieta musi być więc wystarczająco bogata w substancje odżywcze, by nasze serce mogło prawidłowo działać. Na przykład pierwiastki: wapń, magnez, potas, sód oraz wiele minerałów są potrzebne do prawidłowego funkcjonowania serca. Jeśli gospodarka lipidowa naszego organizmu jest zaburzona (poziom tłuszczów nasyconych, cholesterolu i trójglicerydów we krwi jest zbyt wysoki), złogi cholesterolowe razem z licznymi elementami morfotycznymi krwi oraz z substancjami mineralnymi zaczynają się odkładać na ścianach arterii, blokować je i w ten sposób mogą spowodować zawał. Dla naszego serca najlepsza jest dieta krajów śródziemnomorskich, gdzie problemy z sercem występują najrzadziej na świecie. Według badań optymalna dieta powinna się składać z dużej ilości różnorodnych warzyw i owoców, małej ilości mięsa czerwonego na korzyść ryb bogatych w wielonienasycone kwasy tłuszczowe (głównie omega-3).

Czy substancje odżywcze są zawsze przyswajane przez nasz organizm?

Nasze ciało potrzebuje pokarmu (substancji odżywczych), aby się rozwijać. Każda komórka potrzebuje odpowiednich składników odżywczych. Z drugiej strony komórki produkują podczas metabolizmu substancje, które muszą zostać wydalone. Jeśli toksyny nie będą prawidłowo usuwane

z naszego organizmu, spowoduje to wiele problemów w postaci poważnych chorób, także nowotworowych. Dlatego musimy się starać, aby nasz organizm był czysty i wolny od toksyn. Alveo oczyszcza każdą najmniejszą komórkę naszego ciała z toksycznych materiałów, które się tam znajdują. Zostało dowiedzione, że powodem wielu chorób jest magazynowanie w naszym ciele toksyn. Pijąc Alveo, wzmacniamy swoje zdrowie: odtruwamy swój organizm z toksyn – zarówno tych, które pochodzą ze środowiska, jak i tych, które produkują nasze komórki podczas przemiany materii. Alveo oczyszcza także naczynia krwionośne. Dzięki temu serce pracuje lepiej i nie jest narażone na kłopoty.

Wiemy, że dla układu krążenia szkodliwy jest cholesterol. Co to jest cholesterol i dlaczego może być niebezpieczny?

Cholesterol jest naturalnie produkowany przez nasz organizm i jest mu





niezbędny do prawidłowego funkcjonowania. Cholesterol można opisać jako podobną do wosku substancję znajdującą się we krwi i w każdej z komórek naszego ciała. Organizm wykorzystuje cholesterol podczas budowy błon komórkowych i niektórych hormonów. Zbyt wiele cholesterolu we krwi podwyższa jednak ryzyko wystąpienia zawału i wylewu. Kiedy poziom cholesterolu we krwi jest wysoki, zaczyna on odkładać się na wewnętrznych ścianach arterii, także na tych, które prowadzą do serca i mózgu. Cholesterol wraz z innymi substancjami może budować cienkie, lecz twarde płytki. One z kolei powodują, że arterie wykrzywają się, zostają zablokowane i tracą elastyczność, co prowadzi do arteriosklerozy. Arterioskleroza z kolei skutkuje niedotlenieniem mięśnia sercowego oraz mózgu, a więc niedostarczaniem do tych organów wystarczającej ilości natlenionej krwi. Poza tym może powodować zawały serca i wylewy krwi do mózgu.

Jaki wpływ ma Alveo na układ krążenia?

Natleniona krew jest niezbędna dla życia i zdrowia wszystkich organów i komórek. Bez tlenu, który jest przenoszony przez krew, żaden z organów nie może funkcjonować. Nasze naczynia krwionośne są drogami, którymi transportowane są substancje odżywcze do komórek. Alveo oczyszcza te drogi i w ten sposób sprawia, że krążenie krwi jest lepsze. Alveo wzmacnia vitalność, siłę i system immunologiczny organizmu. Dlatego przyjmowanie Alveo jest korzystne również w okresach rekonwalescencji i po operacjach. Suplement pomaga odmładzać komórki i przywrócić cały organizm do zdrowia

poprzez transportowanie większej ilości tlenu i substancji odżywczych do komórek i organów.

Jak powstają żylaki?

Żylaki to rozciągnięte, napęczniałe i rozszerzone najważniejsze żyły na kończynach dolnych. Ich występowanie jest związane z osłabieniem pracy zastawek żylnych, które zapobiegają cofaniu się krwi płynącej z obwodu naszego organizmu do serca. Problem z żylakami częściej dotyka kobiet niż mężczyzn. Żylaki rozwijają się stopniowo i nie sposób zapobiec w 100% ich postępowi. To bolesna dolegliwość. Poważnym powikłaniem żylaków są owrzodzenia.

Aby zapobiegać żylakom:

- a) nie przebywaj zbyt długo w pozycji stojącej
- b) odpoczywaj, leżąc z uniesionymi nogami
- c) ćwicz codziennie – najlepsze będzie pływanie lub spacer
- d) pamiętaj o aktywności fizycznej
- e) zrzuć zbędne kilogramy, jeśli masz nadwagę
- f) zdrowo się odżywiaj i unikaj tłuszczów, cukru, soli oraz przetworzonych produktów
- g) regularnie przyjmuj Alveo, aby poprawić kondycję organizmu.

Co powinniśmy robić, by długo cieszyć się zdrowym sercem?

Mięsień sercowy pracuje non stop, pompując krew przez naczynia krwionośne do wszystkich części ciała. Podobnie jak inne organy serce potrzebuje odpowiedniej ilości substancji odżywczych, witamin i minerałów oraz tlenu. Z drugiej strony naczynia krwionośne muszą być czyste i wolne od złożeń. Naturalna żywność utrzymuje serce w dobrej kondycji, a przetworzona powoduje uszkodzenia serca. Najlepiej unikać przetworzonej żywności, która zawiera ogromną ilość środków chemicznych i kon-

serwantów. Ograniczmy spożycie cukru, soli, kawy, alkoholu, papierosów, tłuszczu i smażonych potraw. Nauczmy się walczyć z napięciami i stresami dnia codziennego. To wszystko spowoduje, że nasze serce będzie zdrowe.

■ Rozmawiała
Katarzyna Piotrowska

fot. Katarzyna Piotrowska

