

Zdrowy układ krążenia

O wpływie minerałów na układ krążenia, negatywnym wpływie stresu na serce oraz konieczności suplementacji mówi dr Jaromir Bertlik



Dlaczego przyjmowanie Onyx Plus jest tak ważne dla naszego zdrowia?

Używanie naturalnych produktów wspomagających zdrowie, czyli stosowanie suplementów dietetycznych jest obecnie nierozłącznie związane z troską o zdrowie.

Niezależnie od tego, czy wspomagasz się podczas przeziębienia witaminą C, czy zażywasz kompleks najlepiej przyswajalnych witamin, aby uzupełnić żywienie, Onyx Plus odgrywa bardzo istotną rolę w diecie. Wpływa na jakość życia i procesy spowalniające starzenie. Każdy składnik odżywczy jest uzależniony od innego. Nie ma składnika, który działa sam.

Wprawdzie nic nie zastąpi zdrowej, zróżnicowanej diety, ale suplementy uzupełniają ją, jako skoncentrowane źródło substancji odżywczych, których najlepszy nawet jadłospis nam nie zapewni. Obecnie suplementy są nie tylko uzupełnieniem ubogiej diety. Naturalne produkty, takie jak Onyx Plus, pomagają chronić przed szkodliwym działaniem toksyn i zapobiegać niszczeniu komórek naszego organizmu. Kiedy jest stosowany wraz ze zdrową dietą i towarzyszą mu ćwiczenia fizyczne, Onyx Plus pomoże osiągnąć i utrzymać optymalny stan zdrowia. Innymi przyczynami, dla których potrzebujemy suplementów, mogą być niesystematyczne przyjmowanie posiłków i bardzo szybkie tempo życia. Niewłaściwe trawienie dodatkowo uniemożliwia wchłanianie substancji odżywczych. Wielu ludzi doświadcza problemów z układem trawiennym. Trawienie i wchłanianie staje się gorsze z wiekiem, powodując, że zaczyna nam brakować najważniejszych substancji odżywczych w organizmie.

Spożywanie przetworzonego, gotowanego, konserwowanego jedzenia prowadzi również do niedoborów substancji odżywczych. Jakość kupowane-

go jedzenia często jest niska. Wyjalowiona gleba rodzi warzywa i owoce o niższych wartościach odżywczych niż w czasach przedindustrialnych. Onyx Plus rekompensuje niedobory także w indywidualnych, konkretnych przypadkach. Starszym ludziom zwykle brakuje wapnia, magnezu i innych ważnych minerałów, które są niezbędne dla prawidłowego przebiegu wielu funkcji fizjologicznych organizmu. Ci, którzy wiele trenują (entuzjaści fitness) z kolei potrzebują całego wachlarza minerałów i innych substancji odżywczych, aby utrzymać siłę i wytrzymałość.

W jaki sposób niedobór minerałów wpływa na nasz organizm?

Minerały mają podstawowe znaczenie dla funkcjonowania wszystkich organów w całym naszym ciele. Niektóre są w naszym organizmie obecne w dużych ilościach – na przykład wapń. Inne, takie jak mangan, występują tylko w śladowych ilościach, ale również są potrzebne dla zachowania zdrowia i dobrego samopoczucia. Minerały są w naszym organizmie składową: enzymów, hormonów, tkanki kostnej, zębów i płynów ustrojowych. Wapń i fosfor są najbardziej popularnymi pierwiastkami w naszym organizmie. Inne ważne minerały, które występują w większych ilościach to między innymi cynk, sód, potas, magnez.

Zbyt duża lub zbyt mała ilość minerałów w naszym organizmie wpływa na nas niekorzystnie. Niski poziom wapnia powoduje skurcze mięśni, kości tracą swoją gęstość, naczynia stają się kruche, a mózg zaczyna działać nieprawidłowo.

Oto (w skrócie) jak działają główne minerały, na które nasz organizm ma zapotrzebowanie i do czego prowadzą niedobory każdego z nich.

Wapń – spełnia podstawową rolę w prawidłowym wzroście i mineralizacji

kości, w prawidłowym kurczeniu się włókien mięśniowych i w krzepnięciu krwi. Wapń jest również istotny dla prawidłowej mineralizacji zębów. Niedobór wapnia prowadzi do bólu mięśni, niekontrolowanych skurczów mięśni i zmniejszenia gęstości kości. Niezbędnym składnikiem podczas przyswajania i właściwego wykorzystania wapnia jest witamina D. U dorosłych niedobór wapnia prowadzi w konsekwencji do osteoporozy. Kobiety po menopauzie są bardziej narażone na niedobór wapnia, ponieważ w tej fazie życia spada u nich poziom estrogenów.

Chrom – uczestniczy w procesach przemiany glukozy na energię. Jest również nieodzowny podczas wchłaniania aminokwasów (które następnie budują białka) i tłuszczów. Niedobory chromu powodują nietolerancję glukozy, hiperglikemię (wysoki poziom cukru we krwi), spadek wagi ciała, wzrost poziomu całkowitego i „złego” cholesterolu. Badania wskazują również, że przyjmowanie chromu wpływa korzystnie na gospodarkę węglowodanową ustroju.

Magnez – odgrywa ważną rolę w strukturze i prawidłowym funkcjonowaniu ludzkiego ciała. Jest potrzebny w ponad 300 reakcjach metabolicznych, również podczas „produkowania” energii. W ciele dorosłego, zdrowego człowieka jest 25 gramów magnezu. Wśród objawów niedoboru magnezu znajdują się: spadek poziomu wapnia w organizmie i dolegliwości z tym związane, niski poziom potasu (hipokalemia), ubywanie sodu, niski poziom hormonu tarczycy (PTH – parathormonu), objawy neurologiczne i mięśniowe takie jak drgawki i skurcze oraz tężycza, utrata apetytu, mdłości, wymioty i zmiany nastroju.

Mangan – to pierwiastek, który jest zarówno odżywczy i potrzebny naszemu organizmowi, jak i toksyczny (trujący). Jest zaangażowany w prawidłową mineralizację i wzrost kości, odpowiada za gojenie się ran, ma właściwości przeciwutleniające. Mangan bierze również udział w metabolizmie (przemianie i wchłanianiu) węglowodanów, aminokwasów i cholesterolu. O niedoborze manganu mogą świadczyć zaburzenia wzrostu, zaburzenia pracy układu płciowego, zwyrodnienia szkieletu, zaburzenia tolerancji glukozy, zmiany w metabolizmie węglowodanów i tłuszczów.

Inne minerały: selen, fosfor, potas, sód i cynk także odgrywają ważną rolę w utrzymaniu zdrowia i dobrego samopoczucia, a ich niedobory również prowadzą do wystąpienia problemów zdrowotnych.

Jak minerały wpływają na nasz układ krążenia?

Nasz układ krążenia jest zbudowany z serca, tętnic, żył i naczyń krwionośnych, które przenoszą substancje odżywcze do każdej komórki ciała. Cała sieć naczyń krwionośnych pracuje dzięki sercu. Sprawne krążenie powoduje, że komórki naszego ciała są dotlenione, otrzymują białka i inne substancje odżywcze, które są im potrzebne do funkcjonowania. Gdy krążenie jest prawidłowe, z organizmu usuwane są również pozostałości przemiany materii i toksyny, a pH całego ciała utrzymuje się w normie, nasz organizm nie jest ani nadmiernie zasadowy, ani zakwaszony.

Jak każdy inny organ naszego ciała, układ krwionośny zbudowany jest z tkanek, które również zgłaszają zapotrzebowanie na substancje odżywcze. Jeśli więc brakuje nam ważnych minerałów, to mogą pojawić się niekorzystne zmiany w układzie krążenia. Najpoważniejsze prowadzą do wylewów i zawałów. Kiedy krążenie ustaje, tkanki umierają.

Dlaczego wapń jest ważny dla naszego serca?

Serce to jest wielki mięsień, który nieustannie pracuje i cały czas dostarcza do komórek substancji odżywczych i tlenu. Substancje odżywcze i tlen są dostarczane przez system naczyń krwionośnych oraz tętnic serca i wszystko, co zakłóca przepływ krwi, może prowadzić do poważnych uszkodzeń, a nawet śmierci (martwicy) części serca. W tym momencie na scenę wkracza wapń. Zbyt wiele wapnia, który odkłada się, powoduje choroby serca i naczyń krwionośnych. Najważniejsza jest równowaga. Istotne jest również krążenie w przestrzeniach międzykomórkowych w całej tkance łącznej. Wapń spełnia także ważną rolę podczas pracy mięśnia sercowego.

Jak stres wpływa na nasz układ krążenia? Czy Onyx Plus pomaga zredukować niekorzystne efekty działania stresu?



Na początku powinniśmy zdać sobie sprawę z tego, czym jest stres. Często nie wiemy, o co tak naprawdę chodzi z tym stresem. Wielu ludzi wyobraża sobie, że stres związany jest z sytuacjami, których się doświadczają – takimi jak wypadki czy stan pobudzenia. Niektórzy sądzą, że stres przytrafia się naszemu umysłowi i ciału w odpowiedzi na dane wydarzenia – wtedy serce zaczyna bić mocniej, jesteśmy podenerwowani, obgryzamy paznokcie. Nasze nastawienie do sytuacji wydaje się w tym momencie podstawowym zagadnieniem. Kiedy znajdujemy się w jakiejś sytuacji, momentalnie ją oceniamy. Decydujemy, czy zagraża nam i w jaki sposób powinniśmy na nią zareagować. Jeśli wydarzenie, którego jesteśmy uczestnikami, przerasta nasze możliwości, nazywamy je stresującym i reagujemy klasycznie – jak w sytuacji stresowej. Jeśli sytuacja nas nie przerasta i możemy stawić jej czoła, wtedy nie jesteśmy zestresowani. Każdy postrzega inaczej i ma inne umiejętności radzenia sobie. W związku z tym



nie ma dwojga ludzi, którzy zareagują na jakieś wydarzenie dokładnie tak samo. Sytuacje opisywane jako „stresujące” niekoniecznie są negatywne. Narodziny dziecka, awans czy przeprowadzka do nowego domu nie stanowią przecież dla nas żadnego zagrożenia. A jednak mogą być one opisywane jako „stresujące”, ponieważ nie jesteśmy w pełni na nie przygotowani.

Niektóre sytuacje, które nas spotykają w życiu, wywołują stres, ale to myślenie o nich determinuje, czy są one dla nas problemem, czy nie. To, jak przyjmujemy sytuacje stresowe i jak na nie reagujemy, ma wpływ na nasze zdrowie. W reakcji na stres niektórzy zaczynają sięgać po alkohol czy narkotyki, które w ich mniemaniu pomagają. Te środki jednak powodują dodatkowe spustoszenia – sprawiają, że substancje odżywcze są wypłukiwane z ciała, a jednocześnie wzrasta ilość magazynowanych przez organizm toksyn.

Wpływ stresu na choroby serca jest wciąż badany przez naukowców, ale pierwsze wyniki sugerują, że stres przyczynia się do rozwijania się chorób serca, wylewów i zawałów. Niektórzy są poddani długotrwałemu stresowi. Może on w efekcie doprowadzić do podniesienia się poziomu cholesterolu we krwi, nadciśnienia, gęstnienia krwi (które prowadzi do zakrzepów). Co więcej, wiadomo, że życie wypełnione stresem utrudnia utrzymanie zdrowia. Zamiast ćwiczeń fizycznych, które rozładują stres, ludzie przejadają się, spożywają niezdrowe jedzenie, nadużywają alkoholu i palą papierosy. Tego typu negatywne reakcje podwyższają ryzyko wystąpienia zawału i wylewu. Należy nauczyć się, jak bardziej efektywnie radzić sobie

w sytuacjach stresowych. Zmiana nawyków spowoduje, że zaczniemy prowadzić zdrowszy tryb życia i zmniejszy się ryzyko chorób.

Wspomaganie się Onyx Plus i zachowanie właściwego poziomu minerałów w organizmie pomaga walczyć ze stresem na poziomie komórkowym i wzmocnić funkcje obronne organizmu. Najważniejszy jest wapń, magnez i fosfor.

Jak niedobór potasu wpływa na nasze ciało?

Potas jest niezbędny, aby zachować zdrowie. Utrzymuje równowagę kwasowo-zasadową oraz wodną we krwi i komórkach tkanek, uczestniczy w pracy naszych mięśni (niezbędny jest bowiem w przekazywaniu impulsów z komórek nerwowych do włókien mięśniowych). Pierwszymi oznakami nadmiaru lub niedoboru potasu jest sucha skóra, osłabienie mięśni, zmęczenie i powolniejsze reagowanie (osłabiony refleks). Jeśli niedobór szybko się powiększa, może doprowadzić do zaburzeń rytmu serca.

Potas jest zawarty w bardzo wielu pokarmach. Znajdziemy go w wołowinie, drobiu (kurczaki) i rybach (dorsz, łosoś, sardynki). Bogatymi źródłami potasu są także warzywa (groszek, pomidory, zielone warzywa liściaste, ziemniaki ze skórką), owoce (banany, melony, brzoskwinie, orzechy) oraz czekolada. Niedobór potasu może prowadzić do rozwoju chorób tarczycy (np. nadczynności tarczycy). Mogą one być również spowodowane brakiem równowagi między potasem a innymi minerałami (magnez, sód i wapń). Niedobór potasu może być związany z nieprawidłowym funkcjonowaniem nerek. Może też powodować reu-

matyzm. Nadmiar potasu jednak też szkodzi. Wiąże się go z chorobami nerek.

Jak możemy zapobiegać chorobom układu krążenia?

Na to pytanie można odpowiedzieć bardzo krótko: należy zmienić styl życia. Całą książkę można by wypełnić propozycjami, jak i co zrobić – jak żyć, co jeść i jak zapobiegać poszczególnym chorobom. W skrócie: kontroluj swoje życie. Kiedy podejmiesz prawidłowe decyzje teraz, uda ci się zapobiec wielu chorobom w starszym wieku. Po pierwsze, aby zachować zdrowie układu krążenia, ruszaj się. Ćwiczenia fizyczne wspomagają układ krążenia i układ oddechowy, zwiększają masę mięśni, co pomaga chronić się przed osteoporozą.

Nie pali! Osoby palące są czterokrotnie bardziej narażone na dolegliwości serca niż niepalące. Nigdy nie jest za późno, aby zerwać z nalogiem. Pięć lat po rzuceniu palenia u ekspalaczy występuje takie samo ryzyko zachorowania na serce, jak u osób, które nigdy nie paliły. Zaprzestanie palenia obniża ponadto ryzyko wystąpienia wylewu, raka i rozedmy płuc.

Zmień dietę na zdrową. Jadalospis bogaty w owoce i warzywa także zmniejsza ryzyko zachorowania na serce i cukrzycę.

Wspomagaj się suplementami. Prawidłowa dieta teoretycznie dostarcza wszystkich potrzebnych organizmowi witamin i minerałów, ale u starszych osób i tak mogą wystąpić niedobory wapnia, magnezu i witaminy D₃. Nasz produkt – Onyx Plus jest idealnym rozwiązaniem tego typu problemów.

Pij wodę. Zmniejszaj poziom stresu

przez odpowiednie odżywianie, przez medytację czy inne techniki relaksujące.

W jaki sposób Onyx Plus pomaga zapobiegać chorobom układu krążenia?

W grece słowo lekarz jest równoznaczne ze słowem nauczyciel. Thomas Edison – genialny wynalazca – powiedział: „Lekarze przyszłości nie będą zapisywali swoim pacjentom leków, ale będą się troszczyć o ich dietę i będą się starali zapobiegać chorobom”.

Staram się wyjaśnić, dlaczego powinniśmy stosować suplementy, zdrowe produkty i jak powinniśmy zapobiegać chorobom. Podzielę się jeszcze jedną radą. Otwórz oczy i rozejrzyj się. Zaczni od swojej rodziny, od najbliższego kręgu przyjaciół i zadaj sobie pytanie, czy wszyscy oni są zdrowi. Wtedy zaczniesz myśleć w inny sposób i zaczniesz zastanawiać się nad swoim zdrowiem. Nie wahaj się. Teraz jest właściwy czas, a właściwą osobą jesteś ty. Ty jesteś osobą, która musi głęboko przemyśleć kwestię zapobiegania chorobom. Zaczni od najprostszych rzeczy, na przykład od miarki Onyx Plus dziennie. Być może nie doświadczysz pozytywnego działania preparatu od razu, ale z pewnością docenisz przyjmowanie Onyx Plus w przyszłości.

■ Rozmawiała Hanna Żurawska

foto. Katarzyna Piotrowska

