

Leczmy miażdżycę

Autor: frater - 07/05/2017 13:18

Leczmy miażdżycę

Rozwój miażdżycy w organizmie badamy analizując poziom homocysteiny w krwi.

U człowieka całkowicie zdrowego powinna być w okolicach 5,88 $\mu\text{mol/l}$.

Norma jest do 10 $\mu\text{mol/l}$. Do 12-13 $\mu\text{mol/l}$. pacjent nie odczuwa dolegliwości. Stan maksymalnie alarmujący z całą masą powikłań jest w zakresie 20-30 $\mu\text{mol/l}$.

Do obniżenia homocysteiny należy przyjmować **pod kontrolą lekarza** witaminy B6, B9 i B12

Należy wykluczyć z diety przetwory mleczne i sery żółte, a sery białe, mleko i masło spożywać w umiarkowanej ilości.

Należy wykluczyć także picie kawy, palenie tytoniu, picie alkoholu, oraz ograniczyć spożycie słodczy i cukru.

Należy też dołączyć do codziennej diety;

kaszę jaglaną, gryczaną, ziemniaki i jabłka, oraz produkty bogate w witaminy B1, B6, B9, B12, krzem

Jedzenie mięsa zwiększa poziom homocysteiny więc warto graniczyć je do podrobów (np wątróbka ma dużą zawartość witaminy C i lecytyny), ryb

Witamina B1 (tiamina) współuczestniczy w prawidłowym funkcjonowaniu układu nerwowego, mięśni i serca. Jest więc niezbędna w codziennej diecie, a jej niedobór może mieć poważne skutki. W skrajnych przypadkach może dojść do rozwoju choroby beri beri, czyli zaburzenia pracy mięśni, niewydolności

układu krążenia, co może doprowadzić nawet do śmierci.

Witamina B1 (tiamina)- rola w organizmie

Tiamina współuczestniczy w prawidłowym funkcjonowaniu układu nerwowego oraz wspomaga pracę układu sercowo-naczyniowego.² Przypuszcza się również, iż może wpływać na prawidłowe funkcjonowanie układu odpornościowego. Dowiedziono też, że tiamina wykazuje właściwości antyoksydacyjne.

Naukowcy z Warwick University (Wielka Brytania) wykazali, że odpowiednie dawki witaminy B1 mogą odwrócić wczesne uszkodzenia nerek u osób z cukrzycą typu II.³ Badania wykazały, że pod wpływem wysokiej dawki witaminy B1, podawanej przez 3 miesiące, zmalała utrata białka z moczem (co jest objawem uszkodzenia nerek). Wcześniejsze badania tych samych naukowców wykazały, że od 70 - 90 proc. osób zmagających się z cukrzycą typu I i II ma niedobory witaminy B1.

Witamina B1 - objawy i skutki niedoboru

Niedobory witaminy B1 mogą występować przy wysiłku fizycznym i umysłowym, wyczynowym uprawianiu sportu, w przypadku picia dużej ilości alkoholu, kawy i herbaty, a także u osób prowadzących aktywny tryb życia i narażonych na długotrwały stres oraz u osób starszych.

Niedobór witaminy B1 w organizmie objawia się:

Długotrwałe niedobory mogą spowodować chorobę beri-beri (zaburzenie pracy mięśni, niewydolność układu krążenia - prowadzące nawet do śmierci).

skurczami i bólami mięśni

zapaleniem nerwów

niedowładami

zaburzeniami trawienia

trudnościami z koncentracją i pamięcią

uczuciem chronicznego zmęczenia

a także niewydolnością krążenia, opuchlizną kończyn górnych i dolnych

Szczególnie dużo witaminy B1 jest w tkankach aktywnych metabolicznie (wątroba, serce), a także w produktach zbożowych grubego przemiału, mięsie, wędlinach (szczególnie w wieprzowinie), roślinach strączkowych (grochu, fasoli) oraz drożdżach, orzechach, słoneczniku, rybach, owocach i warzywach.

Tiamina jest zgromadzona głównie w warstwie zewnętrznej ziaren zbóż, dlatego procesy technologiczne polegające na łuskaniu i polerowaniu zubażają w nią mąkę. Tiaminę rozkłada tiaminaza, enzym obecny w surowych rybach.

Bogatym źródłem **kwasu foliowego (Witamina B9)** są ryż i zielone warzywa liściaste, jak brukselka, szpinak, kapusta włoska, sałata; szparagi, kalafior, brokuły, cykoria, poza tym wątróbka, pełne ziarna zbóż, rośliny strączkowe, oraz banany, cytrusy i sok z pomarańczy oraz w mniejszych ilościach kwas foliowy (B9) jest w pomidorach, grochu, fasoli, soczewicy, soi, buraku, słoneczniku, orzechach, żółtku jaja, pszenicy i awokado.

Witamina B12 produkowana jest głównie przez bakterie żyjące w układzie pokarmowym zwierząt. U człowieka powstaje w symbiozie z bakteriami układu pokarmowego. Następuje to dopiero w dystalnych częściach układu trawienego, to jest w jelicie grubym. Ma to znaczące konsekwencje, gdyż w tej części jelit witaminy nie podlegają wchłanianiu i wszystko co wyprodukują bakterie, zostaje wydalone wraz z kałem.

Witamina B12 występuje głównie w produktach pochodzenia zwierzęcego. Do źródeł witaminy B12 w pożywieniu człowieka należą produkty mięsne, ryby, jajka, mleko i jego przetwory, pieczarki. W witaminę tę często są wzbogacane płatki śniadaniowe. Wbrew wcześniejszym poglądom, glony nie zawierają witaminy B12, tylko jej analog strukturalny, który w przypadku człowieka jest nieprzyswajalny i może utrudniać wchłanianie właściwej witaminy. Produkty sojowe są wzbogacane w witaminę B12 w celu zapobiegania niedoborom tej witaminy u osób, które nie spożywają produktów odzwierzęcych (weganie). Stosuje się także suplementy diety. Pewne wskazówki może zawierać również dieta Genmai-Saishoku, która zawiera brązowy ryż, warzywa oraz algi morskie. Jest to dieta wegańska, jednak poziom witaminy B12 w osoczu dorosłych i dzieci, którzy ją stosują, nie odbiega od wyników grupy kontrolnej. Jak dotąd naukowcom nie udało się wytłumaczyć tego zjawiska

Witamina B6 występuje w rozmaitych produktach żywnościowych. Do najbogatszych źródeł należą:

groch włoski, ryby, mięso, ziemniaki i inne warzywa skrobiowe, a także niektóre owoce (np. banany, ale nie cytrusy)[

[b]Dla osób z mutacją genu MTHRF i MTHFR podaje się specjalny kwas foliowy pod kontrolą lekarzy. [b]

edit

Odp: Leczymy miażdżycę

Autor: frater - 07/07/2017 11:31

W przypadku genetycznych defektów enzymów powiązanych z metabolizmem homocysteiny ... korzystna byłaby próba ograniczenia podaży metioniny, czyli mięsa i jego przetworów. Warunkiem jest jednak zachowanie stałej kontroli poziomu witaminy B12 i natychmiastowa kompensacja za pomocą suplementacji ewentualnych spadków poniżej normy.

bonavita.pl/homocysteina-rola-szkodliwosc-badanie-normy-dieta-modulatory-i-czynniki-ryzyka

Odp: Leczymy miażdżycę

Autor: frater - 07/16/2017 21:12

Zaburzenia krążenia

Środkiem usprawniającym krążenie są także kąpiele stóp. Trzy razy w tygodniu możemy stosować kąpiele na przemian w ciepłej i zimnej wodzie. Nogi moczymy kilka minut w ciepłej wodzie, a następnie na kilka sekund zanurzamy w zimnej.

Żylaki

Jedną z metod leczenia żylaków nóg jest oblewanie pleców i nóg zimną wodą. Zasada tej terapii jest prosta – w miejscach oblewanych zimna woda kurczą się naczynia krwionośne. Reakcją organizmu jest gwałtowne przepompowanie krwi w te właśnie miejsca. Jest to zatem mechanizm wymuszający lepsze krążenie. W leczeniu żylaków ma to istotne znaczenie.

UWAGI

Zimnych lub chłodnych kąpieeli nie powinno się stosować przy chorobach nerek i pęcherza moczowego.

Gorąca kąpiel przeciwwskazana jest przy chorobach serca i układu krążenia.

Po kąpielach i zabiegach wodnych wskazany jest półgodzinny odpoczynek

Odp: Leczymy miażdżycę

Autor: frater - 08/27/2017 17:50

Kasza jaglana wraca powoli do łask, ale wciąż nie cieszy się taką popularnością, na jaką zasługuje. A szkoda, bo ma oryginalny smak (choć bywa gorzka, jeśli przyrządzi się ją w nieodpowiedni sposób) i świetnie komponuje się zarówno z daniami słonymi, jak i słodkimi. Przede wszystkim zaś warto ją jeść ze względu na wartości odżywcze, a nawet lecznicze.

Kasza jaglana - wartości odżywcze i składniki mineralne

Jagły to najstarsza znana kasza. Otrzymuje się ją z nasion prosa, uprawianego już w epoce neolitu. Pod względem wartości odżywczej dorównuje kaszy gryczanej. Ma mało skrobi, za to dużo łatwo przyswajalnego białka. Wyróżnia się najwyższą zawartością witamin z grupy B: B1, (tiaminy), B2 (ryboflawiny) i B6 (pirydoksyny) oraz żelaza i miedzi.

Kasza jaglana - właściwości lecznicze

Kasza jaglana jest lekkostrawna i nie uczula, bo nie zawiera glutenu. Dlatego warto ją polecić osobom chorującym na celiakię stosującym dietę bezglutenową, a także cierpiącym na niedokrwistość. Ma właściwości antywirusowe, zmniejsza stan zapalny błon śluzowych (wysusza nadmiar wydzieliny), jest zatem dobrym domowym lekarstwem na katar.

Kasza jaglana dla urody

Kasza jaglana zawiera krzemionkę, mającą zbawienny wpływ na włosy, skórę i paznokcie. Krzem pełni też ważną rolę w mineralizacji kości (zapobiega ich odwapnianiu).

Jagły dostarczają również dużych ilości witaminy E i lecytyny, która korzystnie wpływa na pamięć i koncentrację oraz reguluje poziom cholesterolu we krwi - o obecność tej kaszy w diecie powinny zatem zadbać osoby pracujące intensywnie umysłowo, np. maturzyści czy studenci przygotowujący się do sesji.

Kasza jaglana w diecie odchudzającej. Ile kalorii ma kasza jaglana?

Czy można jeść kaszę jaglaną, będąc na diecie? Kasza jaglana, tak jak wszystkie kasze, jest dość kaloryczna - 100 g kaszy jaglanej to ok. 350 kalorii). Ma też wysoki, jak na mało przetworzone produkty zbożowe, indeks glikemiczny (71 - dla ugotowanej kaszy jaglanej, dla porównania: ryż brązowy i kasza gryczana mają indeks glikemiczny ok. 50), tzn. szybko podnosi poziom cukru we krwi, nie jest więc wskazana dla diabetyków i osób będących na diecie Montignaca. Jednak nawet osoby odchudzające się nie powinny całkowicie rezygnować z jedzenia kaszy jaglanej - zawarty w niej krzem poprawia przemianę materii.

Jak gotować kaszę jaglaną, żeby nie była gorzka?

Kasza jaglana jest świetnym dodatkiem do duszonych mięs i dań słodkich (np. zapiekanek ze śliwkami lub jabłkami). Jednak często zdarza się, że po ugotowaniu ma lekko gorzki smak i może zepsuć całe danie. Żeby kasza jaglana nie miała goryczki, trzeba ją odpowiednio przyrządzić - przed ugotowaniem obficie przelać najpierw zimną, a potem gorącą wodą. Można też wrzucić kaszę do wrzątku, po chwili odcedzić i jeszcze raz wsypać do czystej, gotującej się wody. Warto namoczyć kaszę na kilka godzin albo na noc w wodzie z dodatkiem soku z cytryny - ten zabieg razem z gotowaniem pomoże unieczynnić fityny - związki zawarte w kaszach, utrudniające przyswajanie składników mineralnych.

Gotowanie na sypko: na 1 szklankę kaszy jaglanej - 2,5 szklanki wody. Gotujemy, aż kasza wchłonie wodę, po czym zawijamy w koc i odstawiamy na ok. godzinę.

Żeby kasza była kleista: przed gotowaniem trzeba kaszę wymieszać z niewielką ilością wody lub mleka i przelać do wrzątku w proporcjach: 1 szklanka kaszy jaglanej na 3,5 szklanki wody. Gotować 30-40 minut.

www.poradnikzdrowie.pl/zywienie/co-jesz/kasza-jaglana-wlasciwosci-lecznicze-wartosci-odzywcze_41234.html

=====