

Dieta i styl życia dla zdrowego serca

1. **Rzuć palenie.** To niesamowicie ważne! Zagrożenia palenia znają wszyscy. Ryzyko choroby serca rośnie 6-krotnie. Dla porównania, przy podwyższonym cholesterolu maksymalnie 2-3-krotnie. A korzyści? Poza oszczędnością pieniędzy i zyskiem dla zdrowia Twojego i Twoich bliskich to: zdrowy wygląd, oddech pełnym płucem, dużo lepsza wydolność fizyczna i jeszcze wiele innych, które dostrzeżesz, kiedy zdobędziesz się na ten krok. Palenie należy rzucać z dnia na dzień. Ponieważ uzależnienie fizyczne trwa 3 tygodnie, więc zmniejszając ilość wypalanych papierosów nie likwidujemy nawyku. Po rzuceniu natomiast ważną jest maksyma: powstrzymaj się od jednego papierosa i nie palisz do końca życia, zapalisz jednego – znowu jesteś w nałogu. Pomocna w tym może być akupunktura, biorezonans, wiele metod relaksu oraz uważność (czyli: palę zamiast stawić czoło emocjom). W zastępstwie papierosa przydają się czasem pod ręką oskrobane marchewki.
2. **Ogranicz alkohol.** Pamiętaj, że piwo to też alkohol! „Tylko 2 piwa dziennie” - jak często słyszę to od niektórych mężczyzn. Tymczasem to tak jakby dwa razy w tygodniu wypijać pół litra wódki. W diecie polecane są jedynie małe ilości czerwonego wina. Dla mężczyzn maksymalnie pół kieliszka czerwonego wina na dzień, a dla kobiet jeszcze mniej.
3. **Ćwicz co najmniej 50 minut co drugi dzień.** Polecany jest umiarkowany wysiłek fizyczny, taki jak szybki spacer (np. z kijkami), bieg lub marszobieg, pływanie, jazda na rowerze, joga, aerobik. W treningu powinna być zaangażowana jak największa grupa mięśni. Nie tak ważny jest sam rodzaj treningu, jak systematyczność w jego podejmowaniu.
4. **Jedz 3-4 posiłki dziennie, średnio co 5-6 godzin. Śniadanie i obiad powinny być największymi posiłkami.** Pozwala to utrzymać prawidłowe tempo przemiany materii i uczucie sytości do następnego posiłku, dzięki czemu nie zjadamy za dużo i nie podjadamy pomiędzy posiłkami. Innym sposobem na utrzymanie podobnego efektu jest dieta z niską zawartością węglowodanów pozwalająca łatwo utrzymać niższą częstotliwość posiłków i zastosować post przerywany (16 godzin postu, 8 godzin na spożywanie posiłków), bardzo korzystny dla naszego zdrowia.
5. **Jedz warzywa 3-4 razy dziennie, czyli do każdego posiłku, w tym przynajmniej raz rośliny strączkowe** (np. fasola, groch, soczewica, soja). **Pamiętaj też o cebuli i czosnku** – są bardzo ważne dla utrzymania zdrowia.
6. **Jedz owoce raz dziennie.** Owoce, mimo swoich niewątpliwych walorów zdrowotnych, zawierają dużo cukru, którego spożycie należy ograniczać, dlatego nie jedz ich więcej niż raz dziennie.
7. **Ogranicz spożycie tłuszczów zwierzęcych** (np. smalec, boczek, tłuste mięso wieprzowe) **i zastąp je tłuszczami roślinnymi o dużej zawartości nienasyconych kwasów tłuszczowych, w tym omega 3 i 9 zjadanymi na zimno.** Dobre oleje to: oliwa z oliwek z pierwszego tłoczenia, olej lniany, olej z wiesiołka - jako niewielki dodatek. Nie polecam innych często spożywanych w Polsce olejów: słonecznikowego, rzepakowego, sojowego. Do smażenia nadają się jedynie oleje z zawartością nasyconych kwasów tłuszczowych. Najlepsze jest masło klarowane, w dalszej kolejności smalec gęsi i tłuszcz kokosowy.
8. **Ryby, jako źródło kwasów tłuszczowych omega 3, polecam nie częściej niż 1-2 razy w tygodniu z powodu zanieczyszczenia metalami ciężkimi dziko żyjących gatunków, zwłaszcza drapieżnych. Nie polecam spożywania ryb hodowlanych ze względu na ich niską wartość odżywczą.** Wszystkie cenne składniki zawarte w rybach dostępne są również w morskich wodorostach, które w przeciwieństwie do ryb nie kumulują metali ciężkich. Polecam zjedzenie mięsa jedynie takich zwierząt, które wiesz, że jadło trawę, siano i było naturalnie żywione. Drób z przemysłowego chowu nie należy do polecanego rodzaju mięs, ponieważ karmiony jest często paszą z genetycznie modyfikowanych roślin oraz dużą ilością antybiotyków i hormonów. Dobre gatunki mięsa to prawdopodobnie jeszcze **jagnięcina i króliki.**
9. **Nie jedz słodczy, ani cukru lub rób to sporadycznie, jeśli musisz.** To najpowszechniejsza substancja uzależniająca, którą przemysł spożywczy nieprzypadkowo dodaje prawie do wszystkiego, z wędlinami włącznie. Nazywany jest nieraz „białą śmiercią” ponieważ zabija powoli, niepostrzeżenie. Niejedzenie cukrów pomaga w zapobieganiu cukrzycy, otyłości, miażdżycy oraz zmniejsza ryzyko powstawania nowotworów i stanów zapalnych w organizmie. Bez szkody dla zdrowia można spożywać dziennie dwa, czy trzy kawałki czarnej czekolady (powyżej 70% kakao), daktyle w małych ilościach (choć są słodkie, to mają wiele cennych składników pokarmowych) lub figi. Domowe ciasteczka owsiane, jedzone z umiarem, mogą nawet działać korzystnie ze względu na zawartość włókna pokarmowego. Jeżeli już musisz coś posłodzić, zdrowiej jest, zamiast białego cukru, użyć do tego celu erytrolu, miodu, czy brązowego cukru muscavado.
10. **Ogranicz sól i konserwanty w diecie.** Nie chodzi o to by jeść bez soli, ale o to aby nie było jej za dużo. Potrzebujemy sodu po intensywnym wysiłku, czy podczas upałów. Nie powinno się jednak na co dzień dosalać posiłków i należy ograniczyć te, które już same w sobie zawierają dużo sodu, jak na przykład: śledzie, ogórki kiszane, wędliny (lepiej zrobić domową pieczeń lub pasztet z dużą ilością przypraw, a małą soli). Konserwanty dodatkowo zabijają prawidłową florę bakteryjną naszych jelit.
11. **Dobrze przyprawiaj potrawy.** Gorąco polecam stosowanie diety według pięciu przemian. Tak żywią się i leczą Chińczycy już od kilku tysięcy lat, bo żywność, jak powiedział Hipokrates, powinna być lekiem. Poza wzbogacaniem smaku jedzenia, przyprawy i zioła poprawiają przemianę materii, ocieplają organizm, mają działanie „odtruwające”, działają przeciwmiażdżycowo i przeciwzapalnie, zapobiegają nowotworom. Lepiej wybierać przyprawy i zioła oddzielnie pakowane, a nie w gotowych mieszankach przyprawowych, ponieważ mieszanki często zawierają sól i glutaminian sodu.
12. **Codziennie wypijaj przynajmniej 2 litry płynów, łącznie z zupą.** Nie polecam picia zimnej wody, ponieważ nadmiernie wychładza organizm. Lepsze są różne rodzaje herbat: owocowe, z dodatkiem imbiru, zielona, ziołowa oraz jedna do dwóch filiżanek kawy ziarnistej bez mleka i tylko jeżeli twój organizm reaguje na nią pozytywnie, najlepiej z dodatkiem np. cynamonu lub imbiru, zwłaszcza zimą. Najlepiej nie dosładzać płynów. Płyn powinno się wypijać pół godziny przed jedzeniem (wtedy zdąży on wchłonąć się przed posiłkiem) lub 2 godziny po jedzeniu (kiedy pokarm zdąży już wyjść z żołądka). Postępowanie takie służy lepszemu trawieniu, ponieważ nie rozcieńczamy soków trawiennych.

13. **Pamiętaj o zapach w codziennej diecie.** Dobrze przyprawione są bardzo ważnym produktem żywieniowym. W przeciwieństwie do produktów mlecznych zawierają dobrze przyswajalny wapń i witaminę D3 z wygotowanych kości oraz olbrzymią ilość innych witamin i soli mineralnych z warzyw. Gotowanie nie zmniejsza ilości tych składników, obniża tylko zawartość witaminy C i nieistotnie innych witamin. Większość składników pokarmowych jest lepiej trawiona i wykorzystywana przez organizm po ugotowaniu. Najlepszym przykładem tego jest likopen z pomidorów działający silnie przeciwnowotworowo i przeciwmiażdżycowo, który wchłania się tylko po ugotowaniu lub z dodatkiem oliwy. Najbardziej wartościowe są zupy na mięsie, kościach i warzywach, bez dodatku śmietany, a najlepszym zagęstnikiem zup są zmiksowane warzywa z zupy lub zmiksowana fasolka lub groch.
14. **Jedz jajka z wolnego wybiegu.** Są zdrowe, pożywne i niskokaloryczne. Jedzone bez cukru (ciasta), nie podnoszą cholesterolu we krwi, a nawet powinny go obniżyć, dzięki zawartości lizyny obecnej w nieściętym żółtku. Dostarczają ważnych dla zdrowia witamin, w tym witaminy K2. Najlepsze są spożywane z warzywami.
15. **Spożywaj pełnoziarniste produkty zbożowe.** Nie jedz białego pieczywa, tylko produkty z pełnego przemiału, czyli z otrębami: chleb razowy, makaron pełnoziarnisty, płatki owsiane (przygotowywane na wodzie), ryż basmati lub brązowy, kasze (jaglana, owsiana, gryczana, komosa ryżowa), kuskus.
16. **Uzupełniaj witaminę D3 w okresie od września do końca kwietnia, pamiętając o stałym uzupełnianiu w diecie witaminy K2.** Witamina D3 ma wpływ nie tylko na gospodarkę wapniowo-fosforanową i co za tym idzie - uwapnienie kości, ale ma też znaczenie w profilaktyce miażdżycy, zapobieganiu nadciśnieniu tętniczemu i jego powikłaniom, a także zaburzeniom rytmu serca. Jej prawidłowe stężenie zapewnia dobrą siłę skurczu mięśni, może przeciwdziałać niektórym chorobom neurologicznym (takim jak stwardnienie rozsiane), wspomagać istotnie odporność organizmu, działać w profilaktyce cukrzycy oraz nowotworów jelita grubego, piersi i nerki. Witamina D3 jest naturalnie produkowana przez skórę podczas ekspozycji na słońce. W krajach Europy Północnej, w tym również w Polsce, tylko w okresie letnim występuje nasłonecznienie odpowiednie dla wystarczającej produkcji tej witaminy. Poza okresem letnim produkuje się jej zbyt mało, albo wcale. Naturalne zasoby witaminy D3 występują w tłuszczach rybich, najwięcej w sardynkach i łososiu, jednak nasza dieta nie zapewnia wystarczającej ilości tej witaminy, aby zapobiec jej niedoborowi podczas zimy. W okresie niedoboru naturalnej witaminy D3 należy uzupełniać jej ilość w diecie suplementami. Osoba dorosła powinna przyjmować 4000 IU (międzynarodowych jednostek, czyli 100 mikrogramów) witaminy D3 dziennie. W przypadku stwierdzonych niedoborów witaminy D3 w badaniu krwi, gdzie najczulszym i najbardziej wystandaryzowanym badaniem jest stężenie jej metabolitu 25OHD3, należy je uzupełniać dawką wysycającą. Minimalne stężenie wystarczające dla dobrego funkcjonowania kości wynosi 30 ng/ml. Dla pozostałych układów organizmu potrzebne jest stężenie powyżej 50 ng/ml. W razie nieprawidłowego funkcjonowania jelit (np. po antybiotykoterapii w ostatnich miesiącach) wskazana jest dodatkowo suplementacja witaminy K2 MK7, która zapewnia właściwą dystrybucję wapnia w organizmie i zapobiega tworzeniu złogów wapniowych w tkankach miękkich, pozwalając na dostarczenie go do kości. Naturalnie witaminę tą produkuje mikrobiom naszych jelit, jeśli jest prawidłowy. Z badań wiadomo, że witamina K2 może zmniejszać ryzyko chorób serca na podłożu miażdżycy poprzez niedopuszczanie do uwapnienia tętnic. W największych ilościach dostępna jest w żółtkach jaj z wolnego wybiegu, mięsie zwierząt karmionych trawą (wołowina, cielęcina, barania, królik, dziczyzna), maśle, gęsiach wątróbkach, fermentowanej soi (natto).
17. **Znajdź swój własny sposób na relaks i odprężenie.** Może to być joga, medytacja, hobby, uprawianie sportu, dobra komedia i wiele innych. **Poświęć na relaks przynajmniej pół godziny każdego dnia.** Chwila ciszy w samotności, najlepiej blisko natury, tak samo jak dobry sen, uruchamia automatyczną regenerację organizmu. W takich chwilach bez zbędnego nawykowego myślenia, wolni od zmartwień, pomagamy naturze w uzdrowieniu nas i utrzymaniu zdrowia. Dla zdrowia ciała niezmiernie ważna jest harmonia emocjonalna, którą można wspierać poprzez stosowanie jednej lub kilku technik uwalniania negatywnych emocji z ciała, np. jednej z wielu technik oddechowych, techniki TRE, 5 Rytmów, EFT (metoda opukiwania), movement medicine. Pomocne w uzyskaniu harmonii i co za tym idzie zdrowia, jest też wzmacnianie dobrych uczuć w sobie i dawanie im więcej uwagi, czyli naszej energii, niż emocjom negatywnym. Odczuwanie np. wdzięczności przez co najmniej 3 minuty wydziela do krwi oksytocynę, serotoninę i dopaminę, które wtórnie wpływają pozytywnie na nastrój i stan zdrowia. Codzienna praktyka wdzięczności bardzo pomaga poprawić stan zdrowia. Warto oddawać się jej przed snem albo zaraz po przebudzeniu.
18. **Myśl o zdrowiu, którego pragniesz, nie skupiaj się na dolegliwościach.** Ważnym elementem dobrego stanu zdrowia i samopoczucia jest stałe myślenie o sobie w kategoriach zdrowia, zamiast skupiania uwagi na dolegliwościach które nas trapią. Jeśli są, trzeba je leczyć, ale jednocześnie należy trwać w pełnej wierze, że wyzdrowienie lub istotna poprawa stanu zdrowia jest w zasięgu ręki i jest tylko kwestią czasu. Siła wyższa, która stworzyła tak genialną „maszynę”, jaką jest istota ludzka, obdarzyła ją wspaniałymi możliwościami samoleczenia i regeneracji. Skup się więc na budowaniu w sobie radości, poczucia pokoju, szczęścia i jednoczesnym uwalnianiu ze swojego życia tego, co już Ci nie służy, a zdrowie zawita do Twych drzwi ☺

Agnieszka B. Wnuk-Lipińska
Kardiolog, specjalista chorób wewnętrznych
Telefon: 607043570
E-mail: kontakt@kardiologsiedlce.pl
WWW: kardiologsiedlce.pl

