

SKUTECZNE TERAPIE MEDYCYNY TRADYCYJNEJ I ALTERNATYWNEJ



ZDROWE JOEL K. KAHN SERCE

G A L A K T Y K A

SKUTECZNE TERAPIE
MEDYCYNY TRADYCYJNEJ I ALTERNATYWNEJ

ZDROWE JOEL K. KAHN SERCE

Przekład: Anna Kaczmarek

G A L A K T Y K A

Tytuł oryginału:

The whole heart solution.

Halt heart disease now with the best alternative and traditional medicine

Copyright © 2013 Joel K. Kahn, MD

All rights reserved. Unauthorized reproduction, in any manner, is prohibited.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Powielanie we wszelkich formach bez uzyskania
wcześniejszej zgody jest zabronione.

ISBN wydania oryginalnego: 978-1-62145-146-3

Wydanie polskie opublikowano na podstawie umowy z Reader's Digest Association.

WYDANIE POLSKIE:

© for the Polish edition: Galaktyka Sp. z o.o., Łódź 2016

90-562 Łódź, ul. Łąkowa 3/5

tel. +42 639 50 18, 639 50 19, tel./fax 639 50 17

e-mail: info@galaktyka.com.pl; sekretariat@galaktyka.com.pl

www.galaktyka.com.pl

ISBN: 978-83-7579-510-3

Zdjęcie na okładce: © Alex Culla i Vinals / iStock

Zdjęcia na IV stronie okładki: © miunicaneurona / fotolia.com

Konsultacja medyczna: *Lukasz Biel*

Redakcja: *Bogumiła Widła*

Redakcja techniczna: *Marta Sobczak*

Korekta: *Monika Ulatowska*

Redaktor prowadzący: *Marek Janiak*

Projekt okładki: *Artur Nowakowski*

DTP: *Garamond*

Druk i oprawa: *Drukarnia README*

Druk i oprawa: *Olsztyńskie Zakłady Graficzne S.A.*

Pełna informacja o ofercie, zapowiedziach i planach wydawniczych

www.galaktyka.com.pl

info@galaktyka.com.pl; sekretariat@galaktyka.com.pl

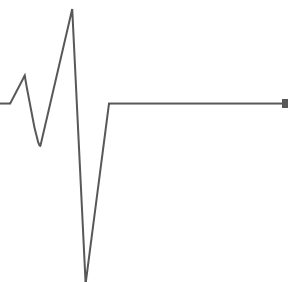
Uwaga do czytelników

Informacje zawarte w tej książce nie mają na celu zastępowania lub zmiany terapii medycznej bez konsultacji z lekarzem. W przypadku konkretnych problemów zdrowotnych zawsze udaj się po poradę do swojego doktora.

Wspomnienie w książce firm, organizacji i instytucji nie oznacza ze strony autora lub wydawcy niniejszej książki ich reklamy, nie oznacza też, że te firmy, organizacje i instytucje w jakikolwiek sposób wspierają niniejszą książkę, jej autora lub wydawcę. Nazwy wymienianych w publikacji produktów są zastrzeżonymi nazwami i znakami towarowymi, należącymi do odpowiednich podmiotów. Adresy internetowe i numery telefonów podane w książce były aktualne w dniu przesłania tekstu do drukarni.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez pisemnej zgody wydawcy książka ta nie może być powielana w częściach, ani w całości. Nie może też być reprodukowana, przechowywana i przetwarzana z zastosowaniem jakichkolwiek środków elektronicznych, mechanicznych, fotokopiarskich, nagrywających i innych.

SPIS TREŚCI



Podziękowania 9

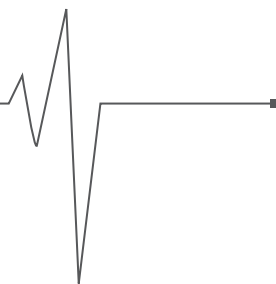
CZĘŚĆ PIERWSZA	Holistyczne podejście do serca	11
ROZDZIAŁ 1	Mój przepis na długowieczne serce	13
ROZDZIAŁ 2	Serce potrzebuje zdrowego ciała	23
ROZDZIAŁ 3	Dlaczego leki i zabiegi chirurgiczne nie są rozwiązaniem	41
ROZDZIAŁ 4	Oceń swoje serce	61
ROZDZIAŁ 5	Przyjaciel twojego serca	79
CZĘŚĆ DRUGA	Recepty na zdrowe serce	87
ROZDZIAŁ 6	Podstawy żywienia	89
ROZDZIAŁ 7	Przygotowywanie jedzenia	131
ROZDZIAŁ 8	Aktywność fizyczna	151
ROZDZIAŁ 9	Psychika	179
ROZDZIAŁ 10	Ekologia	213
ROZDZIAŁ 11	Suplementacja	235
ROZDZIAŁ 12	Operacja Zdrowe Serce	259
	Źródła informacji	271
	Przypisy	281
	Indeks	291
	O autorze	299

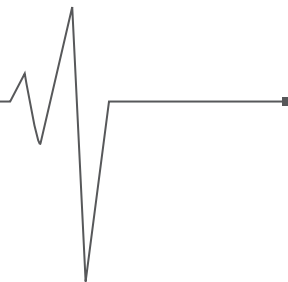
Holistyczne podejście do serca

Nie widzimy naszych serc, czujemy jednak, jak biją. Być może nawet w tej chwili wyczuwasz, że twoje serce pracuje w klatce piersiowej. To, jak długo ten mięsień wielkości pięści będzie rozprawał krew i składniki odżywcze po twoim organizmie, zależy od paliwa, jakie mu dostarczasz, oraz od tego, w jaki sposób dbasz o swoje komórki, tkanki i narządy. Dokładnie tak – bicie serca zależy od stanu całego organizmu i dlatego właśnie porady zamieszczone w niniejszej książce mają pomóc ci zadbać o zdrowie całego ciała, nie tylko serca.

Z tej części się dowiesz, czemu holistyczne podejście do zdrowia serca jest tak ważne, poznasz istotne narzędzia i testy służące ocenie stanu serca oraz nauczysz się, że metody naturalne, jak odpowiednia dieta, ćwiczenia fizyczne i uwalnianie stresu, są często równie efektywne (a czasem nawet efektywniejsze) niż nowoczesne leki i terapie inwazyjne.

Mam nadzieję, że to, co przeczytasz w tej książce, zmobilizuje cię do wprowadzenia w życie wielu porad zawartych w części 2.





Mój przepis na długowieczne serce

Stojąc przed olbrzymim audytorium w piwnicach szkoły medycznej, patrzyłem przez moment na 250 skupionych na mnie młodych twarzy. Przyszli lekarze, każdy uzbrojony w laptop, czekali na moje pierwsze słowo.

„Nawet nie chcę myśleć o tym, czego nie zdołam im powiedzieć” – pomyślałem.

Miałem właśnie wygłosić wykład na temat kardiologii prewencyjnej dla studentów drugiego roku Wydziału Medycyny Uniwersytetu Wayne State, jednej z największych akademii medycznych Stanów Zjednoczonych. Siedzących przede mną studentów uczono tego, co mają robić po rozpoznaniu choroby serca. Potrafili dobrać leki obniżające poziom cholesterolu, zakładać stenty*, a nawet bypasy**. Umieli wykonać elektrokardiogram i zinterpretować jego wyniki.

Ale jak zadbać o to, by pacjent w ogóle nie musiał szukać pomocy kardiologa? Tego ich nigdy nie uczono.

Był to przełomowy moment, a ja czułem się bardzo poruszony tym, że władze uczelni postanowiły wprowadzić tak ważną zmianę do programu studiów i wytypowały mnie, wykładowcę medycyny klinicznej, do urzeczywistnienia owej zmiany. Przez długie tygodnie prowadzące do tego dnia czułem strach. W jaki sposób

* Stent – metalowe rusztowanie umieszczane wewnątrz tętnic wieńcowych, pozwalające na poszerzenie zwężonych przez miażdżycę odcinków (przyj. kons.).

** Bypass – wykonane kardiochirurgicznie ominięcie zwężeń miażdżycowych (przyj. kons.).

zawrzeć wszystko, co wiem na temat prewencji w kardiologii w trakcie wykładu, który miał trwać mniej niż godzinę?

Aby zdać egzamin, studenci musieli wiedzieć, w jaki sposób czynniki ryzyka takie jak cukrzyca, nadciśnienie tętnicze czy wysoki poziom cholesterolu we krwi powodują twardnienie, zwężanie i blokowanie naczyń krwionośnych. Już samo to musiało mi zająć więcej czasu, niż miał trwać wykład. A co z przyczynami tych czynników ryzyka? Co z toksynami zawartymi w pożywieniu, które drażnią wyściółkę naczyń krwionośnych, powodując ich twardnienie i zwiększając ryzyko wystąpienia nadciśnienia tętniczego? Jak miałem wyrazić to, że stan każdej niemal części ciała: płuc, drzewa, układu pokarmowego, a nawet narządów rozrodczych wpływa na zdrowie serca? Jak przekazać, że nasz styl życia i dzisiejszy świat, od zanieczyszczonego powietrza, przez niedobór snu, plastikowe butelki, po nieustanny stres, wpływa na stan naszych komórek, a więc także i serca?

„Pięćdziesiąt minut to dobry początek, ale jednak za mało” – pomyślałem i zacząłem mówić.

Zdrowe serce zawiera to, co przekazałbym owym studentom, gdybym miał do dyspozycji 4–5 godzin i pomoc kolegów z wydziału w stworzeniu na nowo podręczników medycyny. Znajdziesz tu dziesiątki recept, dzięki którym twoje serce będzie służyło ci przez długie lata. Nie są to recepty, jakie zwykle otrzymujesz u lekarza. Nie wymagają wizyty w aptece, a niektóre z nich mogą cię naprawdę zaskoczyć. Na przykład jedna zaleca, byś uważnie przeczytał listę składników pasty do zębów, zanim ją kupisz. Inna wymaga, żebyś pomyślał o wszystkich dobrych rzeczach, jakie cię spotykają na co dzień. Kolejna poleca chodzenie boso. Możesz się zastanawiać, co te wszystkie porady mają wspólnego z zapobieganiem chorobom serca. Odpowiedź jest prosta: wszystko.

Mimo że każda z porad, jakie umieściłem w swojej książce, poparta jest szczegółowymi badaniami naukowymi lub chociażby relacjami osób zajmujących się tą tematyką, nie ma ich w programie nauczania szkół medycznych, nie usłyszysz ich od swojego lekarza, a większość z nich nie wzbudziła zainteresowania mediów.

Mam nadzieję, że dzięki lekturze te niezwykle ważne dla zdrowia recepty nie umkną już twojej uwadze.

Niezależnie od twojego obecnego stanu zdrowia, zgromadzone w książce porady pomogą w tym, żeby serce służyło ci aż do późnej starości. Jeśli jesteś zdrowy, a z publikacją tą zapoznajesz się, próbując uciec przed przeznaczeniem w postaci

jesteś w tej walce bez szans, a bronią niekoniecznie musi być nowoczesna farmakologia i medycyna.

Możesz zapobiegać i odwracać bieg choroby. Naprawdę jesteś w stanie to zrobić, niezależnie do poziomu i dostępności opieki medycznej.

Mam wielką nadzieję, że czas, który poświęcisz na lekturę tej książki, pomoże ci uniknąć wykupywania recept na drogie, ale ratujące życie leki. Mam nadzieję, że dzięki niej nie trafisz nigdy na szpitalny oddział ratunkowy z objawami zawału. Mam też nadzieję, że unikniesz stołu chirurgicznego, stentów i bypassów. Chorób serca i ich negatywnego wpływu na jakość twojego życia naprawdę można się ustrzec. Sekrety tego, jak to zrobić, trzymasz właśnie w ręku.

Proszę, wysłuchaj mojego wykładu w takiej formie, w jakiej zawsze chciałem go wygłosić, ale nigdy dotąd nie miałem na to wystarczająco dużo czasu.

Zaczynaj teraz, ta książka może uratować ci życie.



ZAPYTAJ LEKARZA:

Które zalecenia powinienem zastosować jako pierwsze?

Odpowiedź na to pytanie brzmi: to zależy. W części 2 uszeregowałem rozdziały pod względem pilności opisywanych w nich zagadnień – od rzeczy wymagających natychmiastowej uwagi i zmian po sprawy, którymi możesz się zająć później. Jeśli chcesz jak najszybciej wpłynąć na zmniejszenie stopnia ryzyka wystąpienia choroby układu krążenia, zacznij od wprowadzenia w życie jak największej liczby porad z rozdziału 6. Następnie przejdź do rozdziału 7, a po nim do 8. Rozumiesz już, jak to działa?

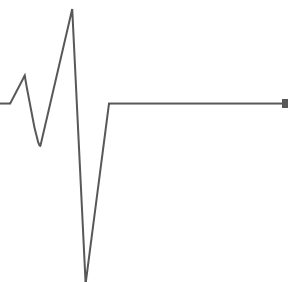
W obrębie każdego rozdziału zastosowałem już nieco inne rozmieszczenie informacji. Porady ułożone są pod względem łatwości wprowadzania w życie. Jeśli więc martwisz się tym, czy sobie poradzisz z radykalnymi zmianami trybu życia, nie rób nic na siłę. Stosuj zmiany w tej samej kolejności, w jakiej zostały opisane w każdym z rozdziałów. Będziesz wtedy mógł powoli i spokojnie wypłynąć na wody kardiologii prewencyjnej.

Możesz też podejść do tej książki w jeszcze inny sposób: czytając ją od deski do deski. Podczas lektury wypisuj sobie te porady, które wydają ci się najłatwiejsze do realizacji, i od nich zacznij zmiany. Po pierwszych sukcesach na pewno sięgniesz po

te trudniejsze sposoby, a z każdym kolejnym twoje życie będzie się stawało bardziej przyjazne sercu.

Idealnie byłoby, gdybyś – wiedziony perspektywą zdrowego serca i długiego, szczęśliwego życia – zrealizował jak najwięcej zawartych w książce porad. Jednak tak naprawdę nie ma większego znaczenia, czy zaczniesz od zaleceń najskuteczniejszych, najlepiej dopasowanych do twoich potrzeb i możliwości czy też po prostu od najprostszych do wprowadzenia. Niezależnie od obranej drogi będziesz przecież zmierzać w dobrą stronę.





Podstawy żywienia

Grecki lekarz i filozof Hipokrates ponad 2000 lat temu powiedział, że pożywienie jest lekarstwem. Wiem, że to stwierdzenie jest prawdziwe, bo prosta zmiana jadłospisów wielu moich pacjentów spowodowała uniknięcie lub cofnięcie choroby układu krążenia. Mam nadzieję, że po przeczytaniu tego rozdziału ty też będziesz o tym przekonany.

Ponad 20 lat temu dr Caldwell Esselstyn z Cleveland Clinic odkrył niesamowity fakt: niektórzy ludzie nie chorują na serce. Bardzo chciał poznać przyczynę tego zjawiska, rozpoczął więc badania nad zwyczajami żywieniowymi mieszkańców Papui-Nowej Gwinei, wiejskich obszarów Chin, środkowej Afryki oraz Indian Tarahumara żyjących w Meksyku. Szybko zauważył, że sposób odżywiania się tych społeczności oparty jest wyłącznie na produktach roślinnych – ludzie ci nie jedli w ogóle mięsa, jaj, nabiału i tłuszczów. Doktor Esselstyn zaczął się więc zastanawiać, czy gdyby mieszkańcy Stanów Zjednoczonych zaczęli jadać w ten sam sposób, trapiąca Amerykę epidemia chorób układu krążenia odeszłaby w przeszłość.

Esselstyn postanowił znaleźć odpowiedź i na to pytanie. W połowie lat 80. ubiegłego stulecia zaczął zachęcać do zmiany jadłospisu pacjentów z chorobami układu krążenia. W końcu zostali mu tylko pacjenci z chorobą tak zaawansowaną, że uznano ich za zbyt chorych na przeprowadzenie operacji wszczepienia bypassów. Rezultaty zmiany odżywiania się były niezwykle. U pacjentów, którzy stosowali tę dietę przez pięć lat lub dłużej, średni całkowity poziom

cholesterolu spadł o niemal 100 punktów – z 246 mg/dl do 150 mg/dl. Jednocześnie znacząco zmniejszyły się zmiany w naczyniach krwionośnych, a postęp choroby został nie tylko zatrzymany, lecz wręcz odwrócony. Doktor Esselstyn po zakończeniu badania pozostawał w kontakcie ze swoimi pacjentami i z pierwszej ręki wiemy, że wśród osób, które pozostały wierne diecie roślinnej, żadna nie doznała kolejnego zawału, podczas gdy u pacjentów, którzy wrócili do dawnych zwyczajów żywieniowych, takie przypadki miały niestety miejsce³¹.

Ponad 12 lat temu miałem przyjemność uczestniczenia w wykładach dr. Esselstyna i byłem pod wielkim wrażeniem zarówno jego pewności siebie, jak i siły dowodów naukowych, które przedstawiał. Czytałem wyniki jego badań, a także książki, które wydał później. Wierzę w jego teorię tak mocno, że stanowi ona – po niewielkich modyfikacjach – podstawę mojego odżywiania się i wielu moich pacjentów. Powiem tyle: wyniki badań są jasne. Najskuteczniejszych leków na choroby układu krążenia nie dostaniesz w aptece. Powinieneś ich szukać w sklepie spożywczym lub na miejscowym targu – najlepsze „farmaceutyki” pochodzą prosto z gospodarstwa rolnego.

Uświadomienie sobie, czym żywisz i okrywasz ciało, stanowi jeden z najważniejszych kroków na drodze zapobiegania chorobom serca i zapewnienia organizmowi zdrowia oraz dobrego samopoczucia.

O części z kwestii, które omówię, na pewno słyszałeś. Problem jednak w tym, że to za mało. Większość lekarzy (i książek kucharskich) nie mówi ci wszystkiego. Pewne produkty, o których od dziecka słyszysz, że są zdrowe dla serca, wcale takie nie są. Z drugiej zaś strony istnieją produkty spożywcze tak zdrowe, że właściwie mógłbyś traktować je jak lekarstwa. Mógłbyś, ale niestety nikt ci ich i ich zalet nigdy nie przedstawił. Niektóre z kolei rzeczy, jakich zostałeś nauczony unikać, wcale nie są aż tak szkodliwe dla twojego zdrowia, jak kazano ci wierzyć.

Prosty przykład. Na pewno słyszałeś, że dla zdrowia powinieneś jeść dziennie przynajmniej pięć porcji warzyw i owoców*. Okej, ale żeby twoje zdrowie było naprawdę optymalne, powinieneś prawdopodobnie jeść ich dwa razy tyle!

* Za 1 porcję uznaje się 80–100 g części jadalnych (bez skóry, pestek, ogonków, ogryzków): <http://cojesc.net/infografika-ile-jedna-porcja/> (przyp. tłum.).

Na pewno też wiesz, że napoje dietetyczne są zdrowsze od zwykłych, a pierś z kurczaka bez skóry jest lepsza niż stek. Prawda tymczasem jest taka, iż żadna z tych rzeczy nie wpływa dobrze na kondycję serca.

Śledzę badania na ten temat i wypróbowałem różne metody dietetyczne na sobie lub przy współpracy moich pacjentów; jestem całkowicie przekonany, że z punktu widzenia serca najkorzystniejsza jest oparta na produktach roślinnych dieta niskotłuszczowa. Dokładnie tak żywi się od czasu zawału Bill Clinton. Taki sposób odżywiania się stosuję sam i zalecam go moim pacjentom. Ale jestem świadom, że nie jest to dieta dla wszystkich, a przynajmniej nie każdy potrafi na nią przejść od razu. Właśnie dlatego w tym rozdziale opisałem kolejne kroki oraz podałem możliwe wyjścia alternatywne. Gdy zastosujesz choćby tylko jedną z moich porad, już przedłużysz życie swego serca. Im więcej wprowadzisz tych wskazówek w życie, tym lepiej się będziesz czuł, co zwiększy twoją chęć i motywację do inicjowania kolejnych. Nawet jeśli zjesz tylko jedno ekologiczne jabłko dziennie, już pomożesz swojemu sercu.

Abys w pełni zrozumiał moje zalecenia żywieniowe, musimy na chwilę zagłębić się w podstawy dietetyki.

W jaki sposób jedzenie leczy?

Co sprawia, że niektóre produkty są zdrowe dla serca, a inne mu szkodzą? Wybierzmy się w podróż w głąb ludzkiego ciała, zaczynając od miejsca, gdzie jedzenie trafia najpierw – czyli układu pokarmowego.

Układ pokarmowy to w pewnym uproszczeniu długa rura zaczynająca się w ustach. Komórki go wyściełające powinny ściśle przylegać do siebie tak, by do krwiobiegu nie przedostawały się żadne niechciane substancje. Układ pokarmowy to także środowisko życia miliardów bakterii. Jest ich tak wiele, że gdyby je wszystkie z ciebie wyciągnąć, ważyłbyś około półtora kilograma mniej. Jednak te małe organizmy nie tylko po prostu zajmują miejsce. Wręcz przeciwnie – są niezwykle aktywne. Gdy przeżuty kęs trafia do żołądka, a następnie do jelita cienkiego i grubego, bakterie natychmiast zaczynają się nim żywić. Ogólnie jest to proces korzystny dla człowieka. Żywiąc się częściowo przetrawionym pokarmem, bakterie pomagają rozłożyć błonnik i pożywienie na mniejsze elementy. W ten sposób wytwarzają wiele bardzo pożytecznych produktów ubocznych, takich jak na przykład zdrowe kwasy tłuszczowe i witaminy.

Jedząc korzystne dla serca produkty pochodzenia roślinnego, najlepiej ekologiczne, karmisz prozdrowotne bakterie wytwarzające związki zmniejszające stany zapalne, neutralizujące toksyny i odżywiające tkanki oraz komórki. Gdy natomiast jesz szkodliwe dla serca produkty pełne chemii, cukru i innych toksyn, karmisz „złe” bakterie. Żerując na resztkach trawionego obiadu, emitują do organizmu toksyny i trucizny. Jedną z nich jest tzw. endotoksyna, którą twój układ immunologiczny traktuje dosłownie jak truciznę. Gdy przedostanie się ona do krwiobiegu, następuje nasilenie stanu zapalnego.

Brytyjscy naukowcy badali 40 różnych ekstraktów z rozmaitych pokarmów. Okazało się, że pewne rodzaje pożywienia, zwłaszcza pochodzenia zwierzęcego, zawierają duże ilości endotoksyn, wywołujących szkodliwy dla serca stan zapalny organizmu. Ponadto badacze wykazali, że pieczenie, gotowanie, a nawet polewanie kwasem tych produktów nie zapobiega reakcji zapalnej przez nie powodowanej.

Idźmy dalej drogą, którą odbywają składniki pokarmowe, i przenieśmy się do krwiobiegu. Tu organizm musi się napracować, by poziom glukozy (czyli cukru rozpuszczonego we krwi) był stały. Jedząc produkty zdrowe dla serca, wydatnie w tym swemu ciału pomagasz. Nieprzetworzone produkty roślinne są trawione niespiesznie i zapewniają powolny i stały wzrost poziomu glukozy, z czym organizm sobie doskonale radzi. Tymczasem większość szkodliwych dla zdrowia produktów ulega szybkiemu trawieniu, co sprawia, że poziom cukru we krwi rośnie gwałtownie, a odpowiednie hormony i komórki nie są w stanie nad tym zapanować. Jeśli często jesz produkty powodujące gwałtowny skok poziomu glukozy, to posiłek po posiłku, dzień po dniu i tydzień po tygodniu nie tylko tworzysz podwaliny pod cukrzycę, lecz także otwierasz drzwi chorobom układu krążenia.

Poza glukozą szkodliwe dla serca pożywienie zalewa twój krwiobieg małąkimi kulczkami tłuszczu przenoszonymi na cząsteczkach bogatych w trójglicerydy (tłuszcze). Możesz je sobie wyobrazić jako taksówki poruszające się w godzinach szczytu w centrum miasta. Za każdym razem, gdy zjesz niezdrowy posiłek, twój organizm zamienia nadmiar kalorii na takie małe paczuski z tłuszczem, które krążą w krwiobiegu, aż znajdą dla siebie miejsce, a zwykle są nim komórki tłuszczowe. Chroniczne przejadanie się przetworzonym jedzeniem pochodzenia zwierzęcego powoduje utrzymanie podwyższonego poziomu trójglicerydów i wypełnianie komórek tłuszczowych cząsteczkami tłuszczu. Z czasem utrudnia to organizmowi utrzymanie stałego poziomu glukozy we

krwi i nasila procesy zapalne. W jednym z badań stwierdzono, że ludzie z najwyższym poziomem trójglicerydów czterokrotnie częściej zapadają na choroby układu krążenia i doznają udarów niż osoby mające najniższy poziom trójglicerydów³².

I jeszcze jedno, niektóre pokarmy naprawdę potrafią działać jak lekarstwa dla naczyń krwionośnych. Zdrowe naczynia krwionośne są elastyczne i mogą się rozszerzać, by radzić sobie ze zwiększonym przepływem krwi. Owoce (zwłaszcza granaty i winogrona) warzywa (przede wszystkim zielone warzywa liściaste i buraki) oraz kakao, oleje z ryb, herbaty i soja pomagają rozluźnić naczynia krwionośne, obniżyć ciśnienie i sprawić, że serce łatwiej pompuje krew. Inne pokarmy, szczególnie te bogate w sód i niektóre rodzaje tłuszczów, powodują sztywnienie naczyń krwionośnych, zwężają je i sprawiają, że mniej krwi dociera do ważnych części ciała. Zjawisko to może wystąpić już w 30 minut po posiłku³³.

Z powyższego wynika ogólna wskazówka, którą po przeczytaniu tego rozdziału należy przyswoić: Jedz więcej właściwych pokarmów (produkty ekologiczne, jednoskładnikowe, pochodzenia roślinnego, pełnoziarniste), a mniej niewłaściwych (wysoko przetworzone, bogate w tłuszcz, pochodzenia zwierzęcego), a pomożesz swojemu sercu.

Czy to oznacza, że do końca życia masz się ograniczyć do jedzenia surowych batatów i gotowanych brokułów? Absolutnie nie! Na pewno ucieszysz się, że w ciągu najbliższych 20 minut będziesz w stanie poprawić swój stan zdrowia dzięki skorzystaniu z pierwszej z moich recept. Dodanie kilku kolejnych tylko spotęguje pozytywne efekty przemiany.

WAŻNA RADA: Jedz zielone warzywa liściaste, by obniżyć ciśnienie na cały dzień

Azotany to klasa związków chemicznych stosowanych przy leczeniu bólów klatki piersiowej. Ich działanie polega na rozszerzaniu naczyń krwionośnych i umożliwianiu docierania do serca większej ilości natlenowanej krwi. Szybko działająca forma azotanów dostępna jest w postaci pastylek podjęzykowych lub spreju do ust. Reakcja następuje prawie natychmiast – większość pacjentów odczuwa ulgę już w ciągu pięciu minut.

Niektóre produkty żywnościowe zawierają substancje przypominające budowę związki chemiczne zawarte w lekach i niemal równie efektywne. Choć nie

można ich traktować jak zamienniki medykamentów, to produkty takie jak rukola (rokieta siewna), sałata, rabarbar, buraki, orzeszki pinii, jarmuż, kapusta chińska, kapusta, koper włoski i szpinak są bogatymi źródłami azotanów (formy azotu, którą przyswajają z gleby). Podczas jedzenia tych roślin enzymy i bakterie w ustach, zwłaszcza w szczelinach języka, przetwarzają owe azotany w azotyny.

Gdy azotyny dostaną się do żołądka, kwas redukuje je do postaci niezwykle ważnego gazu: tlenu azotu. Ten prosty związek chemiczny jest w ostatnich latach najprawdopodobniej jednym z najczęściej badanych i jednym z najważniejszych. Naukowiec, który opisał jego sposób działania, otrzymał Nagrodę Nobla z medycyny. Dzięki temu tętnice opierają się skurczom, blaszce miażdżycowej i zakrzepom krwi, uniemożliwiając w ten sposób wystąpienie zawału czy udaru. Tlenek azotu sprawia, że tętnice są zdrowe, drożne i wolne od zakrzepów.

Naukowcy z Uniwersytetu Queen Mary w Londynie niedawno wykazali, że spożycie posiłku bogatego w azotyny, na przykład miski sałaty, powoduje spadek ciśnienia krwi o średnio 11,2 mm Hg w ciągu zaledwie kilku godzin. Co więcej, efekt ten utrzymuje się przez resztę dnia³⁴. To naprawdę duża różnica, porównywalna do wyników osiągniętych za pomocą silnych i często stosowanych leków. Znacząco obniża to ryzyko wystąpienia zawału lub udaru.

Tak więc nie zastanawiaj się i przygotuj sobie pyszną surówkę z zieleniny. Najbogatszym źródłem azotanów jest rukola, ale dużo ich znajdziesz też w buraku liściowym (boćwinie), jarmużu i szpinaku.

PRZYDATNE WSKAZÓWKI

Aby dostarczyć naczyniom krwionośnym porcję tlenu azotu:

- **Nie żałuj sobie sałatek.** Zdrowie i chęć posiadania mocnego serca nie oznaczają konieczności głodzenia się. Pracowałem z kilkoma finalistami *The Biggest Loser**. W trakcie programu dostawali olbrzymie miski na sałatkę wraz z pozwoleniem wypełniania naczynia bez żadnych ograniczeń. Oczywiście sałatki nie zawierały mięsa, sera czy jaj. Za cały dressing wystarczyć musiały ocet balsamiczny i winny. Porcje, które jedli uczestnicy, były jednak tak

* Uczestnicy starają się jak najwięcej schudnąć. Polska edycja, wyprodukowana na licencji amerykańskiej nosiła tytuł *Co masz do stracenia?* (przyp. red.).

duże i bogate w składniki odżywcze, że napelniały żołądki olbrzymią ilością składników odżywczych przy stosunkowo niewielkiej liczbie kalorii. W ten sposób jednocześnie korzystały talie i tętnice tych ludzi. Koniecznie spróbuj mojej sałatki z jarmużu, rukoli i awokado (przepis na następnej stronie).

- **Do wszystkiego dodawaj zielone warzywa.** Dosłownie do wszystkiego: do zup, kanapek, koktajli i każdego innego posiłku.
- **Jedz więcej warzyw.** Nie tylko zielone warzywa są bogate w azotyny. Warto zwrócić szczególną uwagę na seler i buraki. Szklanka soku z buraków dziennie może cię uchronić przed koniecznością przyjmowania leków na nadciśnienie.

DROGA DO ZDROWEGO SERCA – HISTORIA GALENA

Gdy pięć lat temu Galen trafił do mojego gabinetu, uważał się za niezniszczalnego. W wieku 54 lat biegał maratony i półmaratony, traktując bieganie jako sposób na zachowanie zdrowia. Do mnie przyszedł z powodu odczuwania nieustannego zmęczenia. W biegach uzyskiwał coraz gorsze czasy.

Galen był szczupły, wysportowany i nie przyjmował leków na receptę. Większość uznałaby, że nie grozi mu zawał. Ja jednak byłem innego zdania.

Podczas badania stwierdziłem, że faktycznie Galen wygląda bardzo zdrowo, ale zaniepokoił mnie wynik elektrokardiogramu. Wyglądało na to, że serce mężczyzny nie otrzymywało wystarczającej ilości tlenu. Zleciłem więc wykonanie badania angiografii tętnic wieńcowych z oceną stopnia uwapnienia (patrz str. 66). Wyniki były już jednoznaczne: znaczące zwężenia wszystkich trzech naczyń wieńcowych. Potem zleciłem test wysiłkowy, a Galen niemal rozwalił bieżnię – tak szybko i tak długo mógł biec. Z całą pewnością nie potrzebował cewnikowania serca.

A jednak coś cały czas mnie martwiło. Gdy omawialiśmy jego przyzwyczajenia żywieniowe, wyszło na jaw, że po treningu Galen bardzo często raczy się słodyczami, pączkami, pizzą i frytkami. Czy to właśnie takie śmieciowe jedzenie mogło być przyczyną ciągłego przemęczenia i dziwnego zapisu EKG? Zdecydowałem się na przeprowadzenie małego eksperymentu i zamiast wypisać receptę, kazałem pacjentowi zrobić następujące rzeczy:

- obejrzeć *Forks Over Knives*, film dokumentalny na temat korzyści płynących ze stosowania diety opartej na pełnowartościowym pożywieniu pochodzenia roślinnego;
- przeczytać *Chroń i lecz swoje serce** autorstwa dr. Caldwell Esselstyna.

Gdy cztery tygodnie później Galen ponownie przyszedł do mnie na wizytę, uśmiechał się od ucha do ucha. Nie tylko obejrzał i przeczytał, co kazałem, ale też natychmiast przeszedł na dietę wolną od śmieci, przetworzonej żywności i produktów pochodzenia zwierzęcego.

„Nigdy nie czułem się lepiej” – powiedział. Miał więcej energii, czuł się szczęśliwszy i biegał szybciej niż kiedykolwiek wcześniej. Praca jelit się uregulowała i mężczyzna lepiej sypiał. Od tego czasu minęło przeszło pięć lat, a Galen jest wiernym wyznawcą zdrowej żywności. Bez problemu zaliczył wszystkie późniejsze testy wysiłkowe i jestem gotów się założyć, że nigdy nie będzie potrzebował stentów ani bypassów.

* C. Esselstyn, *Chroń i lecz swoje serce. Naukowo udowodniona dieta, która wydłuży twoje życie*, tłum. Z. Kaszukur, Studio Astropsychologii, 2012.

Naturalne azotyny na talerzu

Dressing od serca:

- 2 łyżki stołowe octu balsamicznego
- 1 łyżeczka soku z cytryny
- 1 łyżeczka pieprzu cayenne, świeżo zmielonego
pieprzu czarnego i oregano
- 1 łyżka stołowa musztardy Dijon
- 2 łyżki stołowe soku z granatów

Salatka:

- 4 szklanki* poszatkowanych liści jarmużu
- 2 szklanki poszatkowanej rukoli
- ½ szklanki przeciętych na pół pomidorków cherry
- ½ szklanki orzeszków pinii i nasion sezamu
- 1 dojrzałe awokado, obrane i pokrojone na mniejsze kawałki

Składniki wrzuć do dużej miski i wymieszaj. Dodaj dressing do smaku.

* Amerykańska miara objętości cup (u nas: szklanka) to ok. 240 ml (przypr. red.).

WAŻNA RADA: Nie żałuj przypraw

Tak się składa, że jedna z najprostszych metod dbania o swoje serce jest jednocześnie najsmaczniejszą. Wiele ziół i przypraw to w istocie lekarstwa. Dzieje się tak dlatego, że wytwarzane z roślin medykamenty zawierają ochronne związki chemiczne, z których rośliny korzystają, by zwalczać szkodniki i choroby. Gdy spożywamy te związki w postaci przypraw, tak samo ochraniają one komórki naszego ciała. Do najpotężniejszych należą:

- **Czosnek** – badania wykazały, że czosnek poprawia poziom cholesterolu, obniża ciśnienie krwi i zmniejsza ryzyko wystąpienia schorzeń układu krążenia³⁵.
- **Kurkuma** – główny składnik curry, bogaty w kurkuminę, która według badań obniża poziom cholesterolu, trójglicerydów i glukozy we krwi. Ponadto kurkuma poprawia działanie śródbłonna³⁶.
- **Imbir** – roślina o działaniu przeciwzapalnym. Rozrzedza krew i może pomóc obniżyć poziom cholesterolu.
- **Cynamon** – ta słodkawa przyprawa to naturalny antyoksydant, który poprawia przepływ krwi i pozwala unormować poziom cukru we krwi³⁷;
- **Kolendra** – w badaniach na zwierzętach wykazano, że kolendra obniża poziom cholesterolu³⁸.

To tylko kilka z setek ziół i przypraw mających korzystne działanie dla zdrowia. Inne warte uwagi to goździki, ziele angielskie, gałka muszkatołowa, oregano, rozmaryn i wiele, wiele innych.

PRZYDATNE WSKAZÓWKI

Mocno przyprawiaj wszystko, co jesz.

- **Wykorzystuj przyprawę do szarlotki** (cynamon, goździki, ziele angielskie i gałka muszkatołowa) do posypywania owoców, owsianki, napojów owocowych, a nawet porannej kawy.
- **Stosuj włoski miks do sałatek** (bogaty w przeciwutleniacze) także do zup, ziemniaków i każdego dania, które może zyskać na doprawieniu.
- **Przekonaj się do curry.** To jedna z najzdrowszych przypraw. Poza daniami kuchni tajskiej i indyjskiej nadaje się do posypywania niemal wszystkiego.

WAŻNA RADA: Kupuj produkty ekologiczne

W rolnictwie do niszczenia szkodników, chwastów i insektów używa się ponad 400 różnych związków chemicznych. Przeciętne jabłko jest opryskiwane 16 razy przy użyciu 36 różnych środków pestycydów!

Naukowcy ze szwedzkiego Uniwersytetu w Uppsali pobrali próbki krwi od przeszło tysiąca osób w starszym wieku, zbadali je na obecność pestycydów i porównali wyniki z danymi dotyczącymi chorób układu krążenia. Otrzymane przez nich informacje są bardzo niepokojące. U osób mających wyższe stężenie pestycydów we krwi stwierdzono większe ryzyko wystąpienia zakrzepicy i to niezależnie od wieku, wagi, ciśnienia krwi i innych kwestii zdrowotnych³⁹.

Poza tym bezpośrednim złym wpływem na stan układu krążenia, pestycydy mogą też szkodzić w sposób pośredni, wywołując niedobór witaminy D⁴⁰.

Ale to jeszcze nie wszystkie powody, by unikać pestycydów jak ognia: produkty ekologiczne są bogatsze w korzystne dla zdrowia fitoskładniki odżywcze. Badacze z Uniwersytetu Kalifornijskiego stwierdzili, że pomidory ekologiczne zawierają więcej flawonoidów niż pomidory hodowane w sposób konwencjonalny. Jedną z możliwych przyczyn tego zjawiska jest fakt, że flawonoidy stanowią naturalną ochronę rośliny przed szkodnikami, więc pomidory niepryskane pestycydami produkują więcej substancji ochronnych⁴¹.

PRZYDATNE WSKAZÓWKI

Niestety obecnie najwięcej pestycydów zawierają produkty, które powinny być najważniejsze dla naszego zdrowia: warzywa i owoce. Dlatego kupując je, stosuj się do kilku zasad:

- **Jedz produkty różnorodne.** Jedząc więcej rozmaitych owoców i warzyw, w mniejszym stopniu narażasz się na kumulację jednego rodzaju pestycydów.
- **Dokładnie myj** warzywa i owoce przed zjedzeniem.
- **Szukaj w sklepach produktów ekologicznych**, na których etykietach znajdziesz informację, że nie zawierają mierzalnej dawki pestycydów.
- **Jeśli nie stać cię na kupowanie wyłącznie produktów ekologicznych, postaraj się, by chociaż te najważniejsze pochodzi-**

ły z tej grupy. Według Environmental Working Group na skażenie pestycydami najbardziej narażone są jabłka, truskawki, winogrona, seler, pomidory cherry, ogórki, ostre papryki, nektarynki, brzoskwinie, ziemniaki, szpinak, słodkie papryki, jarmuż, kapusta liściasta i kabaczki. Tymczasem najmniej pestycydów zawierają szparagi, awokado, kapusta, melony kantalupa, bakłażany, grejpfruty, kiwi, grzyby, cebula, ananasy, groszek i bataty.

WAŻNA RADA: Pij więcej herbaty

W przeciwieństwie do większości napojów herbata faktycznie wytwarzana jest z roślin. Dlatego też wywar ten jest bogaty w flawonoidy, składniki roślinne pomagające zneutralizować efekty zachodzących w organizmie procesów utleniania. Zielona herbata to najlepsze źródło flawonoidów z grupy katechin. Związki te chronią nasze komórki tak jak dodatki do paliwa chronią silnik twojego samochodu. Badania laboratoryjne wykazały, że katechiny są silniejszymi przeciwutleniaczami niż witaminy C i E.

Herbata zielona, czarna i ulung w różnorakie sposoby wpływają na czynniki chorób układu krążenia:

- blokują utlenianie cholesterolu LDL;
- poprawiają wyniki badania poziomu cholesterolu i trójglicerydów;
- zatrzymują wchłanianie cholesterolu z pożywienia do krwiobiegu;
- regulują poziom cukru we krwi;
- łagodzą stany zapalne.

Nic więc dziwnego, że holenderscy naukowcy stwierdzili, iż u osób pijących sześć filiżanek herbaty dziennie prawdopodobieństwo zachorowania na choroby układu krążenia jest o 36% niższe w porównaniu z osobami pijącymi średnio jedną lub mniej niż jedną filiżankę dziennie⁴². Naukowcy zaobserwowali też następującą zależność: w krajach, w których pije się najwięcej herbaty, występuje najmniej przypadków cukrzycy typu 2⁴³.

CZY SIEDZISZ ZA DUŻO?

Gdy wskazuję moim pacjentom zagrożenia wynikające z siedzącego trybu życia, wielu z nich mówi, że to niemożliwe, aby faktycznie spędzali cztery godziny lub nawet więcej w pozycji siedzącej. Wtedy zadaję im kilka pytań:

- na czym polega twoja praca?
- jak długo każdego dnia pracujesz, siedząc?
- ile trwa twój dojazd do pracy?
- ile godzin dziennie oglądasz telewizję?
- ile godzin dziennie siedzisz przed komputerem?
- co robisz w czasie relaksu? Czy ma to coś wspólnego z krzesłem?

Większość osób z zaskoczeniem przyjmuje fakt, że tak naprawdę siedzi dziewięć albo więcej godzin dziennie! Dotyczy to nawet moich bardzo sprawnych i wysportowanych pacjentów, którzy uwielbiają biegać, pływać, jeździć na rowerze czy ćwiczyć w inny sposób. Możliwe, że i ty nie zdajesz sobie sprawy z tego, jak dużo czasu spędzasz, siedząc. Odpowiedz zatem na powyższe pytania. Warto sobie uświadomić, że dziewięć godzin spędzonych w pozycji siedzącej to więcej niż gros z nas przesypia w swoim łóżku. To o trzy godziny więcej niż czas potrzebny najlepszemu biegaczowi, aby ukończyć Maraton Bostoński! (Za kolejnych kilka stron z zaskoczeniem się przekonasz, czemu maraton to nie najlepszy wybór dla twojego serca).

WAŻNA RADA: **Idź na pięciominutowy spacer**

Wiesz, jaka jest najczęstsza wymówka, jaką słyszę od pacjentów, gdy zalecam im więcej ruchu? – Nie mam czasu.

To bzdura i mogę tego dowieść. Owszem, masz czas. Potrzebujesz tylko trochę motywacji. Zbyt często ludzie podchodzą do sprawy zbyt radykalnie – albo ćwiczą 30 minut, albo wcale. Tymczasem każda liczba minut poświęcona na ćwiczenia jest lepsza niż zero.

To prawda, że AHA zaleca 150 minut tygodniowo treningu w umiarkowanym tempie lub 75 minut w tempie intensywnym. Celem jest ćwiczenie przez 30 minut pięć razy w tygodniu, ale nie zawsze to możliwe.

A jeśli nie uda ci się wygospodarować tych 150 minut w tygodniu? Czy powinieneś w ogóle zrezygnować z ćwiczeń? Nie! Nawet, jeśli będziesz ćwiczył mniej,

niż zalecają wytyczne AHA, i tak okaże się to korzystne dla twojego zdrowia. W jednym z badań naukowcy przez osiem lat zbierali dane dotyczące zdrowych nawyków i stanu zdrowia ponad 400 tys. osób. Po przetworzeniu danych uczestników badania podzielono na grupy o zerowej, niskiej, średniej, dużej i bardzo dużej aktywności fizycznej. W grupie o najniższej aktywności, poświęcającej na ruch mniej niż 15 minut dziennie wskaźnik przedwczesnej śmierci był niższy o 14% w porównaniu z grupą nieaktywną. W grupach o większej aktywności fizycznej śmiertelność była jeszcze niższa⁸².

Masz 15 minut? Świetnie.

10? Też dobrze.

Nawet pięć minut ćwiczeń dziennie przyniesie ci pewne korzyści.

Najważniejsze jest to, by w ogóle zacząć. Nie staniesz się zdrowszy, jeśli nadal będziesz tylko przesiadywał na krześle w pracy, na fotelu samochodu lub na kanapie przed telewizorem.

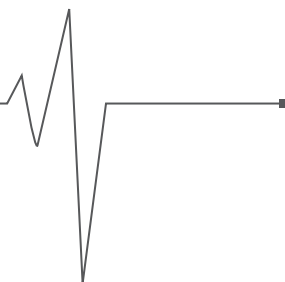
PRZYDATNE WSKAZÓWKI

To naprawdę jest proste: wstań i zacznij się ruszać. Pamiętaj:

- **Nie oceniaj się.** Jeśli męczysz się, nawet idąc tylko po listy do skrzynki, nie zamartwiaj się tym – raczej pogratuluj sobie, że w ogóle podjąłeś wysiłek;
- **Obiecuj sobie, że jutro też poćwiczysz.**
- **Skup się nie na zwiększaniu sprawności fizycznej,** ale na tym, by codzienne ćwiczenia weszły ci w krew. Jeśli będziesz ćwiczyć każdego dnia, twoja ogólna sprawność fizyczna z czasem się poprawi. Wyrobienie nawyku to kwestia 21 dni. Zacznij od takiej formy aktywności, którą jesteś w stanie wykonywać przez dłuższy czas, która sprawia ci przyjemność i nie przestawaj się ruszać!

WAŻNA RADA: Nie przewijaj reklam

Każde dwie godziny dziennie spędzane przed telewizorem sprawiają, że ryzyko wystąpienia otyłości rośnie o 23%, a cukrzyca – o 14%. A co gorsza, dane te dotyczą też osób regularnie ćwiczących. Niezależnie od sprawności fizycznej, im więcej czasu spędzasz przed telewizorem, tym większe jest ryzyko, że przytyjesz⁸³.



Psychika

Telefon wyświetlił wiadomość od lekarza z ostrego dyżuru: „Mam tu kobietę z potężnym zawałem!”. Po chwili dostałem też zdjęcie z elektrokardiogramem. Tak, nowoczesne telefony bardzo ułatwiają lekarzom życie. Już na pierwszy rzut oka zobaczyłem, że nie jest dobrze. To był naprawdę rozległy zawał. Życie pacjentki było poważnie zagrożone.

„Tak, rzeczywiście jest spory” – pomyślałem.

Oczywiście w pośpiechu pojechałem do szpitala. Czy zdołam zrobić cokolwiek, by ocalić pacjentkę? Nawet gdyby udrozić całkowicie zablokowane naczynie stentem, to do końca życia byłaby ograniczona przez osłabiony mięsień sercowy, sprawiający, że nawet najprostsze czynności oznaczałyby duży wysiłek. Czy będzie jeszcze w stanie doświadczać prostych radości, takich jak zabawa z wnukami? Nie wiedziałem.

Gdy wszedłem na oddział ratunkowy, zobaczyłem ładnie ubraną, cicho łkającą kobietę. Zawahałem się. Czyżbym pomylił pokoje? Pacjenci przechodzący zawał zwykle zwijają się z bólu i żądają natychmiastowej pomocy i ulgi.

Tymczasem ta pacjentka nie wydawała się zbyt cierpieć. W czasie przewożenia do gabinetu zabiegowego miałem sposobność zadać jej kilka pytań. Dowiedziałem się, że była z walczącą z nalogiem córką na spotkaniu anonimowych alkoholików. Podczas spotkania, pierwszego na jakim była, stwierdziła, że poniosła porażkę jako matka i poczuła wielki wstyd i stres, a następnie straszliwy ból w klatce piersiowej.

Wykonana w ciągu 10 minut angiografia wykazała, że naczynia wieńcowe pacjentki są w niemal idealnym stanie. Żadnych przewężeń, żadnych zakrzepów. Krew przepływała przez nie bez przeszkód.

Co innego jednak serce. Wyglądało, jakby przejechał po nim samochód. Znaczny jego fragment nie pracował w ogóle.

Na szczęście dzięki odpowiednim lekom, diecie i witaminom serce pacjentki już po czterech tygodniach funkcjonowało normalnie, a obecnie, po kilku miesiącach, pacjentka radzi sobie znakomicie. I dużo bawi się z wnukami.

Pewnie się zastanawiasz: co spowodowało takie uszkodzenia serca, jeśli naczynia krwionośne były całkowicie zdrowe?

To tak zwany zespół złamanego serca*. Nadano mu taką nazwę, bo po raz pierwszy został zdiagnozowany u osób oplakujących utratę ukochanej osoby. Pierwsze opisane przypadki dotyczyły pacjentów, którzy ostry ból w klatce piersiowej poczuli podczas pogrzebu lub po otrzymaniu dokumentów rozwodowych. Teraz już wiemy, że zespół złamanego serca może zostać wywołany przez każdy silny stres, niezależnie od przyczyny. Powodem bywa wypadek samochodowy, utrata pracy, zostanie napadniętym lub dosłownie cokolwiek, co wywoła silne uczucia. Schorzenie to dotyka częściej kobiet niż mężczyzn i jest jednym z przykładów tego, jak emocje wpływają na zdrowie serca.

Wpływ negatywnego myślenia na serce

W latach 50. ubiegłego stulecia wysnuto teorię, że wszystkie zawały mają jedną przyczynę: spożywanie zbyt dużej ilości tłuszczów i cholesterolu, co powoduje, jak wtedy uważano, wzrost ilości cholesterolu we krwi. Wraz ze zwiększeniem poziomu cholesterolu we krwi dochodzi do zwężenia światła naczyń krwionośnych. Gdy zwężenie stanie się zbyt duże, do serca nie dociera wystarczająca ilość krwi, co prowadzi do zawału.

Obecnie wiemy już, jak wspominałem w rozdziale 2, że takie przedstawienie rozwoju chorób układu krążenia jest bardzo uproszczone. Tym niemniej kilkadziesiąt lat temu taka była oficjalna wykładnia medyczna.

* Znany też jako zespół takotsubo. Nazwa pochodzi od naczynia z wąską szyjką i szerokim dnem używanego w Japonii do połowu ośmiornic. Zaburzenia kurczliwości sprawiają, że serce przyjmuje taki kształt w obrazie ultrasonograficznym (przyp. kons.).

W pierwszej połowie lat 50. dwóch kardiologów z San Francisco zaobserwowało coś dziwnego: wielu spośród ich pacjentów stosowało całkiem zdrową dietę, a mimo to zapadało na choroby serca.

Lekarze, Meyer Friedman i R.H. Rosenman dociekali, dlaczego tak jest. Zastanawiało ich też coś innego. Dlaczego w ich przychodni kardiologicznej krzesła w poczekalni był bardziej zużyte w przedniej niż w tylnej części. Gdy zaczęli obserwować zachowanie pacjentów czekających na wizytę, zauważyli, że siadają raczej na krawędzi krzesła niż na całym jego siedzisku i mają tendencję do częstego pytania, ile jeszcze muszą czekać.

Zaintrygowało to dr. Friedmana, być może dlatego, że był podobnie nerwowy i spięty jak większość jego pacjentów. Rozbiegany i niecierpliwy, często przerywał ludziom w środku zdania, prosząc, by przeszli do konkretów. Przeprowadził więc mały eksperyment, do którego zaprosił 40 księgowych. Okazało się, że w marcu, w szczycie sezonu rozliczeniowego, poziom cholesterolu u księgowych rośnie. Po zakończeniu tego okresu, gdy napięcie i ilość pracy się zmniejszały, poziom cholesterolu spadał.

W latach 70. dr Friedman wprowadził do obiegu dwa terminy „typ A” i „typ B”. Ludzie określane jako typ A byli niecierpliwi i żyli w wiecznym stresie, zaś badania Friedmana potwierdziły, że są oni bardziej narażeni na ryzyko zawału.

Obserwacje Friedmana wywołały falę badań naukowych na temat wpływu stresu na serce. Dziś więc już wiemy, że każdy długotrwały stres jest szkodliwy dla serca.

Dowolny rodzaj stresu, czy to długotrwały, czy też gwałtowny, sprawia, że układ nerwowy powoduje wydzielanie adrenaliny, kortyzolu i innych hormonów stresu. Jeśli znajdziesz się w bardzo przygnębiającej sytuacji, na przykład, gdy ktoś bliski zginie w wypadku samochodowym, ta fala hormonów jest w stanie ogłuszyć serce, uniemożliwiając mu efektywne przepompowywanie krwi i wywołując objawy zawału.

W przypadku stresu długotrwałego mechanizm jest nieco inny. Układ odpornościowy organizmu stara się pokonać stres, jakby zwalczał infekcję lub chorobę. W reakcji na stres układ wydzielniczy produkuje kortyzol, adrenalinę i białka stanu zapalnego zwane cytokinami, a wśród nich interleukinę 6. Jak już wspominałem, przedłużający się stres prowadzi do usztywniania naczyń krwionośnych oraz chorób serca.

Przyjrzyjmy się bliżej temu, jakie negatywne uczucia mogą zwiększać ryzyko wystąpienia chorób układu krążenia:

Stres. Nawet jeśli jesteś okazem zdrowia, ćwiczysz regularnie i jesz mnóstwo warzyw, stres i tak może mieć negatywny wpływ na twoje serce. W Holandii przeprowadzono badanie trzycentymetrowych fragmentów włosów pobranych od 238 seniorów. Włosy badano na obecność hormonu stresu – kortyzolu. Muszę zaznaczyć, że podobnie jak każdy słój pnia drzewa to jeden rok jego życia, tak każdy centymetr długości włosa to mniej więcej miesiąc życia człowieka. Ludzie z wysokim poziomem hormonu stresu o wiele częściej zapadali na zawały, udary i cukrzycę w porównaniu z osobami z niskim poziomem kortyzolu⁹⁶. U osób żyjących w stresie ryzyko wystąpienia chorób układu krążenia jest o 27% większe, zaś poziom cholesterolu LDL okazuje się przeciętnie wyższy o 50 mg/dl. Ciśnienie krwi u osób zestresowanych jest średnio o 2,7/1,4 mm Hg wyższe niż u osób niemających problemów ze stresem. Po zsumowaniu wyniki te pokazują, że silny stres ma na nasze zdrowie podobny wpływ jak palenie pięciu papierosów dziennie!⁹⁷

Depresja. Kobiety w średnim wieku cierpiące na depresję są dwukrotnie bardziej zagrożone zawałem niż kobiety niemające depresji. Jeszcze gorzej wygląda wskaźnik przeżywalności zawału. U osób z depresją przechodzących zawał odnotowuje się trzy razy więcej zgonów niż wśród zawałowców bez depresji⁹⁸. Podobnie jak stres, depresja obniża prozdrowotny wpływ ćwiczeń i diety. Ludzie aktywni fizycznie mają zwykle niższy poziom tzw. białka ostrej fazy (CRP) niż ludzie nieaktywni. Tymczasem u osób sprawnych znajdujących się w stanie depresji takiej zależności nie stwierdzono⁹⁹.

Depresja może prowadzić do chorób układu krążenia w taki sam sposób jak stres, pogarszając stan gospodarki hormonalnej organizmu. Dysponujemy obecnie wstępnymi, ale bardzo ciekawymi wynikami badań świadczącymi, że depresja podnosi poziom wykładników stanu zapalnego, takich jak interleukina 6 we krwi. Ponadto ludzie z depresją mają także skłonność do innych niezdrowych zachowań. Zwykle nie odżywiają się zdrowo i prowadzą siedzący tryb życia. Mniej chętnie też stosują się do zaleceń lekarza.

Lęk. Osoby cierpiące na choroby układu krążenia, mające skłonność do zaburzeń lękowych umierają przedwcześnie dwa razy częściej niż osoby spokojne. Tymczasem połączenie lęku i depresji sprawia, że ryzyko przedwczesnej śmierci wzrasta trzykrotnie¹⁰⁰.

To jednak jeszcze nie wszystkie negatywne uczucia mogące niekorzystnie wpłynąć na stan serca. Inne to: niska samoocena, samotność, gniew, wrogość i poczucie beznadziejności.

Lecznicze działanie pozytywnych emocji

Pozytywne emocje są jak kojący balsam. Pozwalają niwelować efekty stresu i poprawiają samopoczucie.

Medycyna poszła do przodu tak bardzo, że wiemy dziś, iż ludzkie serce, podobnie zresztą jak i jelita, to miniaturowe mózgi, zawierające własny zestaw komórek nerwowych, przekazujących sygnały do mózgu. Serce jest w stanie wydelać substancje powodujące wyrzut oksytocyny, hormonu miłości. Hormon ten poprawia nam samopoczucie i sprawia, że czujemy więź z innymi ludźmi. Długi, mocny uścisk powoduje wydzielanie oksytocyny i wzmacnia serce.

Emocje mogą wpływać na stan serca. Gdy poniesie cię wściekłość lub gniew, twoje serce zaczyna bić szybciej. Gdy jesteś spokojny, tętno zwalnia.

Pewnie sobie teraz myślisz: „Okej, fajnie, ale przecież nie jestem w stanie zmusić się do bycia szczęśliwym!”. To nie do końca prawda. Jasne, powtarzanie sobie: „Jestem szczęśliwy, jestem szczęśliwy, jestem szczęśliwy!” prawdopodobnie zbyt dużo nie da, ale to nie oznacza, że nie potrafisz sterować pozytywnymi emocjami, takimi jak poczucie szczęścia, radość czy wewnętrzny spokój. Możesz wykonać pewne kroki, pozwalające mózgowi przejść od negatywów do pozytywów. Przyzwyczajenia i codzienne aktywności, od oddychania, przez medytację, po sen, mogą korzystnie wpływać na samopoczucie. Nawet rzeczy, do których na co dzień nie przywiązujemy dużej wagi, takie jak ludzki dotyk, zwierzęta czy techniki lecznicze (np. akupunktura) czasem znacząco wpływają na nastrój, samopoczucie emocjonalne, jakość snu i zdolność do odprężenia.

Efekty pozytywnego myślenia pojawiają się bardzo szybko. Będę się starał przekonać cię, że w ciągu zaledwie pięciu minut możesz się poczuć znacznie lepiej!

WAŻNA RADA: Śmieję się przynajmniej raz dziennie

A co ze śmiechem, spytasz. Czy radość, chichot i zabawa faktycznie mogą pomóc sercu?

Choroby cywilizacyjne, takie jak zawał mięśnia sercowego czy udar mózgu, od lat plasują się w czołówce przyczyn przedwczesnych zgonów w krajach rozwiniętych. Wydawałoby się, że nie dysponujemy jeszcze metodami mogącymi zahamować tę tendencję. Nic bardziej mylnego! Niniejsza publikacja bardzo przystępnie przedstawia rozwiązania, które w wielu przypadkach pozwalają uniknąć wspomnianych zagrożeń. Autor w praktyczny sposób opisuje, jak zmienić codzienne nawyki na zdrowsze. Propozycje te można z powodzeniem stosować w domowych warunkach i dzięki nim odnosić kolejne, zbliżające nas do zdrowia sukcesy.

Książkę dr. Kahna serdecznie polecam wszystkim, który chciałby cieszyć się pełnią życia w zdrowiu.

DR N. MED. DANIEL ŚLIŻ, III KLINIKA CHOROÓB WEWNĘTRZNYCH I KARDIOLOGII WUM

Zdrowe serce to interesująca książka, która zwraca uwagę na holistyczne podejście do medycyny. Autor podkreśla rolę uzdrawiającej mocy naturalnych składników, ciekawie opisując ich działanie. Akcentuje też znaczenie najważniejszej leczniczej siły – profilaktyki. Moje doświadczenie lekarskie potwierdza, że profilaktyka jest podstawą ratowania zdrowia.

PROF. DR HAB. N. MED. ARTUR PUPKA
SPECJALISTA CHIRURGII NACZYNIOWEJ, OGÓLNEJ, ANGIOLOGII,
TRANSPLANTOLOGII KLINICZNEJ I MEDYCZYNY SPORTOWEJ

Można uniknąć chorób układu krążenia i zawałów. Doktor Kahn zmienia oblicze amerykańskiej kardiologii.

DR JOEL FUHRMAN, AUTOR KSIĄŻKI „KONIEC Z DIETAMI”



Patronat medialny:


**Moda
na
Serce**

e!stilo
MAGAZYN
MAGAZYN O ZDROWYM STYLU ŻYCIA
VITA

ISBN: 978-83-7579-510-3



Cena: 39,90 zł (w tym 5% VAT)