

# Alimentația în afecțiunile cardiovasculare



BUCUREȘTI, 2023

## Cuprins

|   |    |
|---|----|
| Sistemul cardiovascular .....   | 9  |
| Inima .....   | 9  |
| Aparatul vascular .....   | 11 |
| Afecțiuni cardiovasculare .....                                       | 14 |
| Acufene / Zgomote în urechi.....                                      | 14 |
| Angină pectorală .....  | 15 |
| Anxietate / Teamă / Neliniște .....                                   | 19 |
| Apoplexie – tratament în timpul atacului.....                         | 19 |
| Apoplexie – tratament după atac .....                                 | 21 |
| Arteropatie obliterantă / „Piciorul fumătorului” / Boală Burger ..... | 24 |
| Arteroscleroză .....  | 24 |
| Astm cardiac.....   | 28 |
| Cardiomiopatie .....  | 29 |
| Cardiopatii.....  | 30 |
| Colesterolemie (valori crescute ale colesterolului) .....             | 32 |
| Contractura vaselor sangvine.....                                     | 33 |
| Contractția vaselor coronariene .....                                 | 33 |
| Cord global mărit (dilatarea inimii) .....                            | 34 |
| Dilatarea vaselor coronariene.....                                    | 35 |
| Epuizare.....   | 35 |
| Extenuare .....   | 36 |
| Flebită .....   | 37 |
| Hipertensiune arterială .....   | 39 |
| Hipotensiune arterială .....  | 42 |
| Infarct miocardic.....  | 45 |
| Insuficiență cardiacă .....   | 46 |
| Insuficiență circulatorie .....                                       | 46 |
| Intoxicație nicotinică .....  | 47 |
| Migrenă .....   | 48 |
| Miocardită Inflamația mușchiului inimii.....                          | 49 |
| Oboseală .....  | 50 |

|   |     |
|---|-----|
| Pericardită .....   | 51  |
| Picioare reci .....   | 52  |
| Scleroză.....   | 52  |
| Senzație de amețeală .....                                      | 53  |
| Spasm vascular .....  | 56  |
| Suprasolicitare .....   | 56  |
| Tahicardie / Palpitații .....                                   | 57  |
| Transpirație nocturnă .....                                     | 59  |
| Tromboflebită .....   | 60  |
| Tulburări circulatorii .....                                    | 62  |
| Tulburări de irigație arterială .....                           | 63  |
| Tulburări de irigație venoasă .....                             | 64  |
| Tulburări de metabolism .....                                   | 67  |
| Tulburări de ritm .....   | 68  |
| Tulburări de somn .....   | 68  |
| Ulcer varicos .....   | 71  |
| Varice .....  | 74  |
| Plante medicinale recomandate în afecțiunile cardiovasculare .. | 77  |
| Angelică ( <i>Angelica archangelica</i> ) .....                 | 77  |
| Arnica ( <i>Arnica montana</i> ) .....                          | 79  |
| Barba popii ( <i>Filipendula ulmaria</i> ).....                 | 80  |
| Cașul popii ( <i>Malva neglecta</i> ) .....                     | 83  |
| Crețșoara ( <i>Alchemilla vulgaris</i> ) .....                  | 92  |
| Isop ( <i>Hyssopus officinalis</i> ) .....                      | 93  |
| Mentă ( <i>Mentha piperita</i> ) .....                          | 96  |
| Lavandă ( <i>Lavandula angustifolia</i> ) .....                 | 97  |
| Măcrișul iepurelui ( <i>Oxalis acetosella</i> ) .....           | 100 |
| Mușețel ( <i>Matricaria chamomilla</i> ) .....                  | 102 |
| Păducel ( <i>Crataegus monogyna</i> ) .....                     | 104 |
| Păpădie ( <i>Taraxacum officinalis</i> ) .....                  | 105 |
| Pătlagină îngustă ( <i>Plantago lanceolata</i> ) .....          | 106 |
| Pedicuță ( <i>Lycopodium clavatum</i> ) .....                   | 108 |
| Podbal ( <i>Tussilago farfara</i> ).....                        | 110 |
| Sunătoare ( <i>Hypericum perforatum</i> ) .....                 | 111 |
| Rozmarin ( <i>Rosmarinus officinalis</i> ).....                 | 114 |

## Alimentația în afecțiunile cardiovasculare

---

|  |     |
|--|-----|
| Salvie ( <i>Salvia officinalis</i> ) .....   | 115 |
| Splinuță ( <i>Solidago virgaurea</i> ) .....   | 117 |
| Tătăneasă ( <i>Symphytum officinale</i> ) .....  | 118 |
| Traista-ciobanului ( <i>Capsella bursa-pastoris</i> ) .....                                  | 120 |
| Troscot ( <i>Polygonum aviculare</i> ).....  | 122 |
| Turtiță mare ( <i>Agrimonia eupatoria</i> ) .....  | 124 |
| Urzică moartă albă ( <i>Lamium album</i> ) .....   | 128 |
| Ventricică ( <i>Veronica officinalis</i> ) .....   | 131 |
| Reguli alimentare de bază în afecțiunile cardiovasculare .....                               | 133 |
| Suplimentele alimentare cele mai performante.....  | 142 |
| I - Vitamine, oligoelemente și aminoacizi .....  | 142 |
| II - Diferite complemente cu eficiență sigură .....  | 146 |
| III - Plante reputeate împotriva colesterolului<br>și a daunelor provocate de acesta .....   | 151 |
| Alimentele permise și cele interzise<br>pentru persoanele cu afecțiuni cardiovasculare ..... | 157 |
| Top 25 alimente recomandate pentru menținerea<br>sănătății sistemului cardiovascular .....   | 161 |
| Rețete culinare recomandate în afecțiunile cardiovasculare .....                             | 171 |
| Index rețete.....  | 311 |

# SISTEMUL CARDIOVASCULAR

## Inima

Organ motor al aparatului circulator, inima este situată în regiunea mediană a toracelui – mediastin – între cei doi plămâni.

Este un organ musculos, cavitat (gol pe dinăuntru), ce joacă rolul de pompă aspiro-respingătoare și lucrează „pe două etaje”:

**atriile** drept și stâng, împing sângele în **ventriculii** drept și stâng; ventriculul drept împinge sângele în circuitul pulmonar, așa-numita **mică circulație**, ventriculul stâng îl împinge în restul corpului, în așa-numita **marea circulație**.

Astfel, se pot distinge:

- o **inimă dreaptă**, care primește sângele venos din întreg organismul și îl trimite în plămâni „să se curețe” și „să se oxigeneze” și
- o **inimă stângă**, care primește sângele, „curățat” și „oxigenat”, de la plămâni și-l trimite apoi în tot restul corpului.

Inima are forma unui con întors cu vârful în jos, acesta fiind îndreptat și puțin spre stânga. Greutatea variază între 250 - 300 g, iar volumul, între 50 - 70 cm.

Este învelită, la exterior, în **pericard**, alcătuit din două straturi între care se află un lichid, astfel încât cele două foițe se petrec una pe cealaltă. Urmează apoi **endocardul**, iar la interior se află cel mai gros și cel mai bine dezvoltat perete al inimii, **miocardul**, cu o structură specifică, particulară, proprie doar acestui organ. În interior există cele patru încăperi de menționate anterior, situate, ventriculele, înspre vârf, atriile, la baza cordului.

În totalitatea sa, inima este împărțită în două jumătăți, dreaptă și stângă, printr-un perete longitudinal, iar fiecare jumătate are un perete transversal incomplet, prevăzut cu orificiul atrioventricular respectiv, astfel că ventriculul și atriul situate de aceeași parte sunt, în aceeași măsură, separate și, în aceeași măsură, comunică între ele.

În masa musculaturii cardiace există un țesut special, de tip embrionar, numit **țesut nodal**, care, prin producerea impulsurilor ritmice, asigură contracțiile autonome ale inimii.

**Sistemul nervos vegetativ** exercită efecte stimulative sau inhibitoare asupra activității inimii.

**Contracțiile inimii** au o succesiune ritmică perfect coordonată: se contractă atriile, sângele este trimis în ventriculi, care, în acel moment se află în stare de repaus, în **diastolă**. Când ventriculii s-au umplut complet cu sânge încep să se contracte, intrând în așa-numita **sistolă ventriculară**. Sângele este împins și în artera pulmonară și în aortă. Bătăile inimii sunt date de închiderea orificiilor valvulare.

**Vasele inimii** sunt **arterele și venele coronare și venele lui Thebesius**.

## Aparatul vascular

Circulația sângelui, pompat de inimă, se face prin artere, capilare, vene. Deplasarea sângelui în organism se realizează în trei circuite, numite mica și marea circulație și circulația „portă”.

**Circulația mică:** aduce sângele încărcat de bioxid de carbon – sânge venos, închis la culoare, roșu-închis-bruniu, strâns în ventriculul drept, care îl împinge în arterele pulmonare – la plămâni. Aici se face schimbul de gaze, sângele este „curățat” și se oxigenează, încărcându-se cu oxigen. Plămânii trimit acest sânge – curat, deschis la culoare, roșu-viu, arterial – prin venele pulmonare, în atricul stâng.

**Marea circulație:** pornește din ventriculul stâng, care s-a umplut cu sângele curat primit de atricul stâng și îl împinge în cea mai mare arteră a corpului, **aorta**, de unde se răspândește în întreg **sistemul arterial**, ajunge la toate organele, trece în **sistemul capilar arterial**, oxigenează țesuturile, apoi, prin **capilarele venoase** și **sistemul venos**, se reîntoarce la inimă, fiind colectat, din tot organismul, în două vene, cele mai mari din sistemul venos, **vena cavă superioară** și **inferioară**, ambele vărsându-și conținutul în atricul drept.

**Circulația „portă”:** strânge sângele de la intestin, pancreas și splină, și îl duce la ficat. Aproape paralel cu arterele și venele se desfășoară traseele circulației limfatice, prin vase limfatice, care completează reîntoarcerea lichidelor din țesuturi până în partea dreaptă a inimii.

## Cum funcționează inima și sistemul circulator sangvin?

Sistemul circulator sangvin este „motorul” principal al organismului nostru. El asigură organismului, până la cea mai mică celulă, substanțele vitale.

Corpul preia din aer oxigenul, iar în plămân oxigenul se întâlnește cu sângele venos, de culoare roșie-închis, sânge „consumat”, care vine din inima dreaptă. Globulele roșii preiau oxigenul, eliminând în același timp bioxidul de carbon și reziduurile gazoase nefolositoare. Prin acest schimb, sângele curățat, având culoare roșie-deschis, trece prin artere în inima stângă.

Din inima stângă, sângele este pompat spre organele individuale din corp, mușchi, țesuturi, până la fiecare celulă. Acestea extrag din sânge oxigenul și substanțele folositoare și-i dau în schimb bioxid de carbon și substanțe nefolositoare, ce vor fi „exportate” spre organele de excreție.

Prin vene, sângele „consumat”, de culoare închisă, trece din nou în inima dreaptă și de acolo spre plămân, de unde va prelua următoarea încărcătură de oxigen. Astfel, de la mica la marea circulație, sistemul se închide.

Dacă respectivul circuit funcționează bine, organismul uman este sănătos și puternic, organele individuale sunt bine asigurate cu sânge și substanțe nutritive în cadrul metabolismului celular. În caz contrar, bolile vasculare, tulburările circulatorii, scurtează durata de viață, conduc la o îmbătrânire a țesuturilor înainte de vreme, pun în pericol chiar viața.

Toate afecțiunile prezintate în continuare se bazează pe tulburarea circulației sangvine, a sistemului cardiovascular, fiind legate, de cele mai multe ori, între ele, prin cauze comune.

## **De ce inima și sistemul circulator sunt atât de puternic solicitate?**

În ultimele decenii, numărul îmbolnăvirilor pe acest segment a crescut foarte mult. Evoluția societății, a condițiilor de viață moderne, conduce la creșterea frecvenței acestor boli.

Tulburările apar, în primul rând, datorită stresului general, specific societăților moderne puternic industrializate.

Odată cu creșterea mediei duratei de viață, sistemul de antrenare, „motorul” organismului, trebuie să lucreze timp mai îndelungat. Pe de altă parte, prin modul nostru de trai, acest sistem se uzează mult mai repede. Așa cum trăiește omul în etapa actuală este nesănătos și nenatural. Bioritmurile firești, naturale, echilibrul natural om-natură, toate au fost scoase în afara modului lor firesc de funcționare. Diferența zi/noapte, anotimpurile, modificările de climă, nu mai reprezintă, pentru omul modern, schimbări esențiale, ele fiind depășite sau anihilate de toate apanajele marelui civilizații. Ne-am creat o așa-zisă bunăstare, denumită eronat „calitatea vieții”, care cuprinde, pe de-o parte, comoditate, lipsă de mișcare, iar pe de altă parte, stres, încordare, tensiune nervoasă. Trăim presați de timp, mergem stresați după cumpărături, alergăm prin orașe, pe autostrăzi, într-o încordare fără de sfârșit. Nu mai ținem cont de elementele firești vieții și de interconexiunile naturale. Datorită acestor factori, sistemul nostru cardiovascular este foarte periclitat. Încordarea, nervozitatea, hrana defectuoasă, lipsa de mișcare la aer curat, toxinele, cum ar fi alcoolul și nicotina, mediul înconjurător poluat, toate acționează în sensul degradării funcționării normale a inimii și a sistemului circulator sangvin. Cel mai simplu e să eviți asemenea îmbolnăviri doar printr-un mod de viață sănătos.

# AFEȚIUNI CARDIOVASCULARE

## Acufene / Zgomote în urechi

Zgomotele în urechi, sub formă de fluierături sau șuierături, pot fi generate de hipertensiune arterială sau un flux abundent de sânge la cap.

### Vâsc

O linguriță cu vârf de frunze tăiate mărunț, se pune la macerat pentru 12 ore într-o ceașcă cu apă rece. A doua zi se încălzește amestecul, se strecoară și se bea până la trei căni de ceai într-o zi.

### Alifie de gălbenele

Alifia de gălbenele se folosește înainte de aplicarea compreselor cu bitter suedez. Ea se prepară în modul următor: într-un vas se pun la încins 250 g de untură curată de porc. Peste aceasta se presară doi pumni de gălbenele (flori, frunze și tulpini). Se menține în continuare pe foc până ce face spumă. Se amestecă bine, se trage vasul de pe foc, se acoperă și se lasă până a doua zi.

A doua zi, amestecul se încălzește până ce devine fluid, se trece printr-o bucată de pânză curate sau tifon, storcând bine plantele. Alifia astfel obținută se păstrează în cutiuțe închise ermetic.

## Angină pectorală

Această boală este provocată de o irigație insuficientă cu sânge a mușchiului cardiac (miocardul). Boala apare datorită îngustării vaselor coronare ca urmare a arterosclerozei, a unui cheag sau a unui spasm vascular.

În cazul unui atac de angină pectorală, pacientul simte dureri puternice în zona inimii, o gheară, o strângere în regiunea toracelui, durere ce iradiază în umărul și brațul stâng. Crizele pot fi declanșate de un efort fizic prea mare, de o stare sufletească tensionată, supărări puternice etc. Accesele apar și datorită efectului toxinelor din alcool și nicotină, în urma unor mese copioase sau la schimbările meteorologice bruște. Când pacientul suferă de o asemenea stare, situația trebuie privită foarte serios, în toată gravitatea ei, deoarece de multe ori crizele de angină pectorală preced infarctul miocardic.

Categoric trebuie schimbat stilul de viață.

Se va renunța în totalitate la „toxinele civilizației noastre”, alcool, nicotină și cofeină. Se vor evita mesele copioase, se va asigura un somn suficient și reconfortant. Cine desfășoară activități sedentare va face sport iar cine are mai multe kilograme în plus va căuta să slăbească. Se vor evita stările de agitație, conflictele, supărările.

Exercițiile de relaxare este bine să fie aplicate zilnic. Numai cine va căuta să-și schimbe propriul mod de viață, va controla boala și va scăpa de stările de criză și implicit de suferință.

## Esență de arnică

În cazul contracțiilor vaselor coronariene este bine să vă masați zona inimii cu esență de arnică. Efectul apare rapid prin alinarea durerii și liniștire.

Florile de arnică se scot din cupele verzi ale plantei și se introduc într-o sticlă astfel ca aceasta să fie plină în proporție de două treimi. Se acoperă cu alcool rafinat în concentrație 38 până la 40% și se lasă la loc călduros și luminos timp de două săptămâni. După aceasta, o parte din esență se strecoară, iar cealaltă se lasă în continuare în sticlă și se adaugă din nou alcool, atât cât să acopere florile.

Extrasul de arnică ce se găsește în farmacii are alcool în concentrație de 75%, motiv pentru care trebuie diluat cu apă fiartă și răcită, evitând astfel arsurile sau iritarea pielii.

## **Coada șoricelului**

Este foarte folositoare în cazurile de angină, datorită efectului benefic pe care îl are asupra tulburărilor circulației sangvine. O linguriță cu vârf de coada șoricelului, pusă la o ceașcă de apă clocotită, se lasă o jumătate de minut, se strecoară și se beau, zilnic, două căni de ceai, de preferat cu înghițituri mici.

## **Păducel**

O linguriță cu vârf de păducel (se folosesc pentru ceai frunzele și florile), pusă într-o cană cu apă clocotită, se lasă o jumătate de minut să tragă, se strecoară și se beau două cești, zilnic.

## **Esență de păducel**

Se culeg flori, frunze și fructe de păducel, se introduc într-o sticlă, acoperindu-le cu alcool rafinat în concentrație de 38-40%. Sticla va sta cel puțin două săptămâni la un loc călduros și luminos. Din esență se vor lua patru până la zece picături zilnic.

## **Vin pentru inimă**

Într-un litru de vin curat, natural, se introduc zece tulpini, cu frunze cu tot, de pătrunjel, proaspăt culese, una-două linguri de oțet din vin și se lasă să dea în fiert timp de zece minute, la foc mic. Se strecoară apoi și se adaugă 300 g miere de albine, amestecând totul cât mai bine.

Din acest vin pentru inimă se vor lua, zilnic, două până la trei linguri.

Nu are importanță ce fel de vin se folosește, alb sau roșu. Totul depinde de gust, dar este important ca vinul să fie natural.

## **Mic bitter suedez**

De mai multe ori pe zi se va masa zona inimii cu mic bitter suedez nediluat.

## **Micul bitter suedez (mod de preparare):**

Ca mijloc preventiv pentru dureri sau îmbolnăviri de orice fel se recomandă a lua, dimineața și seara, câte o lingurița din micul bitter suedez, diluat cu puțină apă sau cu ceai. Micul bitter suedez este un adevărat elixir al vieții, un apărător al sănătății noastre, care nu trebuie să lipsească din farmacia fiecărei case.

Amestecul din plante conține următoarele:

- 10 grame aloe (în loc de aloe se poate folosi pulbere de pelin sau rădăcină de gențiană)
- 10 grame de angelică
- 5 grame rădăcină de lemnul Domnului
- 10 grame mană

- 10 grame smirnă
- 10 grame camfor natural  
(foarte important! se va folosi doar camfor natural)
- 10 grame rădăcină de revent
- 0,2 grame șofran
- 10 grame frunze de sena
- 10 grame pătrunjel venețian
- 10 grame rădăcină de șofran de India.

Amestecul de plante se introduce într-o sticlă și se completează cu alcool în concentrație de 38-40 %, până la 1,5 litri. Se agită zilnic și se lasă la loc luminos și călduros timp de 14 zile. Pentru consumul zilnic se strecoară cantități mici într-un vas de sticlă iar restul se păstrează la loc răcoros. Folosit cu regularitate, eficiența amestecului de bitter suedez crește.

## Rețetă de casă

Atunci când durerile în zona inimii sunt mari, oamenii de la țară folosesc un must de fructe, fermentat, ce se înfierbântă până ce dă în clocot, apoi se trage de pe foc. În mustul înfierbântat se cufundă bucăți de pânză și se aplică cât mai fierbinți (cât se poate suporta) pe ambele brațe.

Efectul de „încălzire a sângelui” împreună cu pătrunderea fructozei din must prin piele acționează asupra inimii provocând un șoc de descărcare!

Sistemul circulator sangvin și sistemul nervos sunt influențate pozitiv, spasmul, respective, durerea din zona inimii, cedând treptat.