

Visoki tlak

Visoki tlak nazivaju još i tihim ubojicom. Već i lagano povišene vrijednosti tijekom niza godina oštećuju krvožilni sustav, što dovodi do ozbiljnih oštećenja koja za posljedicu mogu imati bolesti poput moždanog udara, infarkta itd.

Djelovanje povišenog tlaka na organizam

Povišeni krvni tlak ozbiljan je poremećaj koji može nastati u bilo kojoj životnoj dobi, a ima cijeli niz uzroka koji do njega mogu dovesti. Normalne su vrijednosti 120/80 milimetara živonog stupca (16/10,7 kPa), što često varira tijekom dana, ovisno o prehrani, stresu fizičkoj aktivnosti i drugim čimbenicima. Sistolični tlak, ili kako ga još nazivaju gornji tlak, predstavlja pritisak krvi na stijenku krvnih žila u trenutku kada srce potisne krv iz svojih šupljina u krvotok. Dijastolički tlak, ili donji (još ga zovu i srčani), predstavlja pritisak u krvožilnom sustavu u trenutku kada je srce opušteno, prije nego će u svoje šupljine primiti novu krv koju treba istisnuti. Dugotrajno djelovanje povišenog tlaka dovodi do nepovratnih promjena u građi stijenki krvnih žila. U početku stijenka zadeblja, a nakon određenog vremena postane krhka i lako može puknuti. Tada nastaju incidenti poput moždanog udara, srčanog infarkta ili puknuća krvne žile u bilo kojem organu, što dovodi do ozbiljne narušenosti njegove funkcije. Ukoliko je povišeni tlak udružen sa povišenim masnoćama u krvi i prisustvom plaka na krvnim žila, pušenjem i konzumacijom alkohola, posljedice mogu biti fatalne.

Osnovni principi liječenja

Prvi korak u liječenju ovog problema je regulacija prehrane i načina života. Sol je neophodna za normalno funkcioniranje organizma. Unošenje veće količine soli dovodi do osjećaja žeđi, što zahtijeva unošenje povećane količine tekućine u organizam. Sol zadržava vodu i time povisuje tlak u krvožilnom sustavu. Stoga se terapija uvijek započinje smanjenjem unosa soli u organizam. Tijekom prvih dana nakon regulacije unosa, iz organizma se prirodnim putem izbaci veća količina tekućine te se kod blagog povećanja, tlak može u potpunosti vratiti u normalne vrijednosti. Redovita fizička aktivnost, barem pola do jedan sat dnevno, pojačava cirkulaciju, što dovodi do boljeg rada krvožilnog sustava koji se onda lakše nosi sa povišenim tlakom. Ukoliko tlak nije jako povišen, regulacija soli u prehrani i fizička aktivnost dovoljne su za njegovu regulaciju.

Slijedeći korak je primjena diuretika, lijekova koji djeluju na bubrege i pojačavaju mokrenje. Time se iz organizma izbacuje dodatna količina tekućine. Ukoliko ove mjere ne pomognu, slijedi niz lijekova vazodilatatora koji za posljedicu imaju širenje krvnih žila, čime se dodatno smanjuje pritisak u žilama. Kada se ovi lijekovi ne kombiniraju sa gore navedenim dijetetskim mjerama i fizičkom aktivnošću, najčešće ih je potrebno uzimati tijekom cijelog života.

Pomoć iz prirode

Prirodni pristup liječenju povišenog tlaka uvijek započinje regulacijom prehrane i fizičke aktivnosti. Bitno je napomenuti da mnoge namirnice sadrže skrivenu sol poput suhomesnatih proizvoda i mesnih prerađevina, sireva, krejera, čipsa itd. Fizičku aktivnost treba povećavati postupno, savjetuje se od pola do jedan sat dnevno aerobnog vježbanja (hodanje, trčanje, planinarenje, vježbe na orbitreku ili sobnom biciklu).

Univerzalni prirodni lijek za spuštanje krvnog tlaka je glog, i to njegov cvijet i listovi oko cvijeta. Koristi se u obliku tinkture ili suhog standardiziranog ekstrakta spravljenog u kapsulama. Glog djeluje na simpatikus čime smanjuje napetost i tonus krvnih žila, te direktno na srce. On uravnotežuje srčanu akciju i uklanja simptome poput pojačanog osjećaja lupanja ili preskakanja srca. Koristi se tijekom nekoliko mjeseci. Uz to se koriste i pripravci ljekovitog bilja poput lista koprive i preslice dobivenih **SIPF** metodom. Ove biljke imaju diuretsko djelovanje, potiču stvaranje mokraće čime se uklanja višak vode iz organizma. Smanjena količina tekućine za posljedicu ima smanjenje tlaka u krvnim žilama. Potreban je oprez kod kombiniranja gore navedenih biljaka sa drugim lijekovima za srčane tegobe.

Ovisno o uzroku, krvni tlak može biti povišen i kod stresnih stanja, a tada djelujemo eteričnim uljima mažurana, valerijane, petitgraina gorke naranče i ylang ylanga, koja se uzimaju u kapsulama. Najbolje je koristiti kombinaciju gore navedenih mjera i pripravaka. Ukoliko je stres glavni čimbenik povišenja tlaka, preporučujemo i uzimanje dodataka prehrani koji djeluju direktno na nadbubrežnu žlijezdu kako bi se smanjilo lučenje hormona adrenalina i noradrenalina. Takav preparat je **D-Stress**.

Tijekom terapije krvni pritisak treba redovito kontrolirati, namjanje jednom tjedno. Dobro je izvesti i **AMSAT** pregled kako bi se utvrdilo je li povišeni tlak već izazvao oštećenja na pojedinim organima. Jednom kada je stavljen pod kontrolu, on više ne predstavlja opasnost za zdravlje, ukoliko se pridržavate preporučenih mjera i pravilno uzimate propisane pripravke.

Valter Ajman, dr.med.

Studio Aromedica