

**15. 9. 2022**

# TZ – Sedmero pro zdravé srdce aneb co dělat, aby bilo jako zvon?

29. září si znovu připomeneme svátek věnovaný jednomu z nejdůležitějších orgánu v našem těle - srdci. A přestože je doslova životadárné, neumíme se o něj jak se patří postarat a bohužel, srdeční choroby se stále řadí mezi jedny z nejčastějších příčin úmrtí v České republice.

Srdci bychom měli věnovat zvláštní péči neustále, nejen na Světový den srdce, a proto přinášíme ověřená doporučení, která poradí, co dělat, aby bilo jako zvon (ideálně) napořád!

## ****SKRYTÉ ÚTRAPY SRDCE****

Srdeční choroby, jako je ischemická choroba srdeční nebo akutní infarkt myokardu, patří dlouhodobě k nejčastějším příčinám úmrtí v České republice. Ani během let 2020 a 2021, kdy celý svět zasáhla coronavirová pandemie, nebyly v počtu úmrtí ničím překonány. Stačí přitom jen malé změny a lze odvrátit mnoho smrtelných komplikací. Co srdci škodí? **Poznejte tiché zabijáky ještě dnes, ať jim můžete hned zítra předejít!**

### **STRAŠÁK ČÍSLO #1: VYSOKÝ CHOLESTEROL**

Cholesterol nemusí být vždy postrachem a obecně přímo souvisí s dostatečnou produkcí vitamínu D a umožňuje tvorbu hormonů, včetně estrogenu u žen a testosteronu u mužů. Avšak cholesterol není jen jeden, jak si většina z nás myslí. Existují dva typy cholesterolu: LDL, označovaný jako „špatný“ a HDL, často nazývaný jako „dobrý“.

Jak už samo označení napovídá, **HDL cholesterol je pro tělo prospěšný**, protože vykonává celou řadu užitečných funkcí, především svým působením **snižuje množství „zlého“ LDL cholesterolu v buňkách i krevním oběhu**, protože ho na sebe váže a odnáší do jater, kde se následně rozkládá.

Ani LDL cholesterol není sám o sobě špatný, ale problém nastává ve chvíli, kdy se jeho hladina v krvi zvýší nad normu. Zvýšená nebo**vysoká koncentrace LDL cholesterolu totiž souvisí s ucpáváním cév**, což má za následek ztížený průtok krve, který zvyšuje riziko vzniku sraženin a může vést až k úplné neprůchodnosti tepen a žil.



[MATCHA TEA - PREMIUM CEREMONIAL BIO 50 G](https://www.goodie.cz/caje-kava/matcha-tea-bio-50-g/)  
100% čistý prášek Matcha v prémiové kvalitě má širokou škálu terapeutických vlastností, mimo jiné také ***snižuje hladiny „špatného“ LDL cholesterolu a zvyšuje hladiny „dobrého“ HDL cholesterolu***.

Cena: 205 Kč

### **STRAŠÁK ČÍSLO #2: VYSOKÝ KREVNÍ TLAK**

Hodnota krevního tlaku vyjadřuje, jakou silou proudí krev ze srdce do celého těla a zároveň, jakým náporem působí na cévní stěny. Tato síla je nezbytně nutná pro zajištění krevního oběhu a fungování těla, ale pokud je **příliš vysoká, může poškozovat srdce a cévy**, a mimo jiné i mozkové tkáně a oční nervy.

[](https://www.goodie.cz/orechy-a-semena/lnene-seminko-hnede-500-g/)  
[LNĚNÉ SEMÍNKO HNĚDÉ 500 G](https://www.goodie.cz/orechy-a-semena/lnene-seminko-hnede-500-g/)Lněná semínka jsou pro péči o srdce jako stvořená! Obsahují až 800krát více lignanů (přírodních antioxidantů) než jiné druhy rostlinných surovin a potravin, a zároveň patří mezi nejbohatší rostlinné zdroje kyseliny alfa-linolenové, která má na srdce podobný ***ochranný vliv jako omega-3 mastné kyseliny vyskytující se v rybách***. Konzumace lněných semínek ***přispívá ke snižování hladiny „špatného“ LDL cholesterolu, napomáhá regulovat krevní tlak*** a současně může snížit riziko vzniku inzulínové rezistence.

Cena: 45 Kč

Vysoké hodnoty krevního tlaku i cholesterolu mohou být ovlivněny dědičností, ale je za ně zodpovědný i **nezdravý životní styl, velmi úzce spojený s nevhodnou stravou a špatným duševním zdravím.**

**Co (ne)dělat, aby bylo srdce maximálně zdravé a mohlo dlouho fungovat?**

Pojďme si představit 7 životně důležitých zásad!  
  
**1. PREVENCE JAKO NEJLEPŠÍ LÉČBA**Jak už bylo zmíněno výše, zvýšená hladina LDL cholesterolu i vysoký krevní tlak patří do skupiny takzvaných „**tichých zabijáků“**. Nemusí se projevovat žádnými příznaky a často se objeví až jako závažný zdravotní problém: infarkt myokardu, cévní mozková mrtvice, ischemická choroba srdeční, slepota…, proto je v jejich případě velmi důležité **nepodceňovat sílu prevence.**Nezapomeňte absolvovat u praktického lékaře **každé 2 roky kontrolu měření tlaku a kontrolu hladiny LDL cholesterolu.**

## 2. VHODNĚ ZVOLENÁ STRAVA UMÍ ZÁZRAKY

Buďte pozorní k tomu, co jíte a zkuste maximálně vyvážit svůj jídelníček. Nakupujte čerstvé suroviny a **vařte si kvalitně doma** namísto stravování se v závodních jídelnách, kde jsou často servírovány průmyslově zpracované potraviny. Jezte více ovoce, zeleniny, ryb a ořechů, přičemž omezte červené maso, živočišné tuky a potraviny plné bílého cukru. Kromě toho se naučte i méně solit, protože**nadměrné solení může negativně ovlivnit zvýšení krevního tlaku.**

***ZAJÍMAVOST:****Nadměrný příjem soli je celosvětovým problémem, zatímco optimální denní příjem soli se rovná 5 g (jedna čajová lžička), průměrný člověk zkonzumuje každý den 2-3krát větší množství.*

*[](https://www.goodie.cz/soli--koreni/himalajska-sul-ruzova-jemna-400-g/)*

[HIMÁLAJSKÁ SŮL RŮŽOVÁ JEMNÁ 400 G](https://www.goodie.cz/soli--koreni/himalajska-sul-ruzova-jemna-400-g/)… a když už solit, tak kvalitně! Goodie himálajská sůl pochází z fosilních ložisek starých přibližně 250 milionů let. Není chemicky zpracovávaná a***obsahuje i spoustu minerálů, zejména železo, bez kterého se srdce neobejde***.

Cena: 49 Kč

## ****3. KOUŘENÍ JE NEPŘÍTEL ČÍSLO #1****

Cigaretový kouř obsahuje až **7 000 chemikálií**, není tedy divu, že může poškodit jakoukoliv část těla, i kardiovaskulární systém. V důsledku kouření se zahušťuje krev a hromadí plak v cévách, což přispívá k následné tvorbě sraženin. Kvůli tomu se kouření stává **hlavním rizikovým faktorem srdečních chorob a infarktů**, a mimo jiné také výrazně zvyšuje riziko vzniku výdutě břišní aorty. Dobrou zprávou však může být, že pokud kuřák přestane kouřit, tak už **po jednom roce nekouření sníží riziko vzniku srdečních onemocnění o 50%**.

[](https://www.goodie.cz/cbd/cbd-konopny-olej-20--full-spectrum-10-ml/)

[CBD - KONOPNÝ OLEJ 20% FULL SPECTRUM 10 ML](https://www.goodie.cz/cbd/cbd-konopny-olej-20--full-spectrum-10-ml/)[*S odvykáním kouření pomůže olej CBD! Studie naznačují, že****díky CBD kuřáci vykouří až o 40 % méně cigaret denně než obvykle****. Zároveň potlačuje i nadměrnou chuť k jídlu, takže****zabraňuje přejídání se****během celého procesu odvykání*](https://www.goodie.cz/cbd/cbd-konopny-olej-20--full-spectrum-10-ml/).

**Cena: 2499 Kč**

**4. ALKOHOL JE NEPŘÍTEL ČÍSLO #2**  
V mírném množství není alkohol pro srdce nebezpečný, důležité je však zmínit, že toto mírné množství je jasně definováno jako 1 nápoj denně pro ženy a 2 nápoje denně pro muže, přičemž nápoj znamená 350 ml piva, nebo 120 ml vína, či 45 ml lihovin. **Větší konzumace alkoholu se považuje za nadměrnou a rizikovou**, protože poškozuje nejen srdeční cévy, ale také nervová vlákna na srdci a tím narušuje variabilitu srdečních úderů a způsobuje arytmie, jako je bradykardie (pomalý tep) nebo tachykardie (rychlý tep).

***ZAJÍMAVOST:****Kardiologická diagnóza nazývaná „Holiday heart syndrome“ přímo souvisí s výskytem akutních poruch srdečního rytmu po víkendech nebo svátcích, jako jsou Vánoce a Nový rok, a poprvé byla popsána lékaři již v roce 1978.***5. DEJTE SI POZOR NA VÁHU**  
Velký vliv na zdraví srdce má také váha, protože **s rostoucí váhou úměrně stoupá i krevní tlak**. Nadváha a obezita patří dokonce mezi hlavní příčiny vzniku hypertenze. Na druhou stranu stačí pouze **malý úbytek váhy**, průměrně 5 % tělesné hmotnosti, nebo alespoň 4,5 kg, a může dojít k výraznému**poklesu a zlepšení hodnot krevního tlaku**.

***ZAJÍMAVOST:****Vynecháte-li jeden váš obvyklý slazený nápoj (limonáda, latté…) denně, ušetříte takové množství kalorií, které se za rok projeví jako 10kg úbytek váhy.*

**[ZELENÁ KÁVA BIO, RAW 150 G](https://www.goodie.cz/potraviny-a-napoje/zelena-kava/)*Zelená káva podporuje hubnutí, protože tlumí chuť na sladké, přispívá ke sníženému ukládání tělesného tuku a zároveň****urychluje metabolismus, který kvapně spaluje tukové zásoby****. Během posledních let navíc došlo k přehodnocení dosavadního smýšlení o vlivu kávy a kofeinu na zdraví srdce, a****střídmé pití až tří šálků kávy denně je naopak spojováno s nižším rizikem úmrtí na kardiovaskulární onemocnění***.

Cena: 169 Kč

## ****6. DUŠEVNÍ KLID A SMÍCH****

Na první pohled nenápadný stres může mít katastrofální dopad na mnoho aspektů zdraví, a nelze se tedy divit, že má také značný vliv na srdce. Působí převážně na zvýšení krevního tlaku, proto byste se měli vyhýbat **veškerým zbytečným stresorům**, a hledat způsoby, jak se celkově uvolnit a zůstat v klidu. Existuje mnoho vhodných možností - nadchněte se pro nový koníček, pobývejte více času se svými blízkými a nebo se jen **co nejčastěji smějte**. Smích samozřejmě uvolňuje tělo i mysl, ale mimo to také **blahodárně působí na funkce tepen** a přispívá k lepšímu průtoku okysličené krve tělem.

***ZAJÍMAVOST:****Není pravdou, že děti se smějí výrazně častěji než dospělí, ale naopak. Během vzájemné interakce se dvouleté děti smějí v průměru asi 18krát za hodinu, zatímco jejich matky až 33krát.*

*[](https://www.goodie.cz/ashwagandha/ashwagandha-extrakt-60x/)*

[ASHWAGANDHA EXTRAKT KSM 66 - MIN.5% WHITANOLID KAPSLE 60 KS](https://www.goodie.cz/ashwagandha/ashwagandha-extrakt-60x/)*Ne vždy je člověku úplně do smíchu, to je normální. Pokud však cítíte, že psychická nepohoda převládá dlouhodobě, může vám velmi účinně pomoci extrakt z ashwagandhy, který****působí přímo na snižování hladiny stresového hormonu kortizolu****. Posiluje celkovou a dlouhodobou odolnost vůči stresu a také mírní příznaky spojené se stresem, včetně nespavosti a nechutě k jídlu.*

Cena: 489 Kč

## ****7. BEZ POHYBU TO NEPŮJDE****

Pravidelná fyzická aktivita by se neměla podceňovat, **pomáhá totiž udržovat pod kontrolou mnoho rizikových faktorů**, které přímo souvisí se srdečním onemocněním. Pohyb nejenže podporuje krevní oběh a cirkulaci krve, ale také ovlivňuje tělesnou váhu a právě díky tomu přispívá k **regulaci krevního tlaku a cholesterolu**. Vždy je však důležité zvolit takovou dávku a délku zátěže, která je úměrná fyzičce, protože pokud nejste zvyklí na fyzickou aktivitu, může **převysoká míra výkonu vašemu srdci spíše uškodit než pomoci**. Proto zvolte pro začátek třeba jen krátké relaxační procházky, které představují skvělý způsob, jak pozvolna (a skoro nenuceně) přidat do každodenního života více aktivity.

***ZAJÍMAVOST:****Samotné cvičení může snížit hladinu LDL cholesterolu až o 15 % a zvýšit hladinu HDL až o 20 %, a to během pouhých 3-6 měsíců.*

V **Goodie** najdete jenom produkty s dobrou karmou. Můžete je vybírat na [www.goodie.cz](http://www.goodie.cz/).

## Kontakty: Mediální servis:

## GOODIE cammino…

[www.facebook.com/goodieczech](https://www.facebook.com/goodieczech) Dagmar Kutilová

[www.instagram.com/goodieczech](https://www.instagram.com/goodieczech/) e-mail: kutilova@cammino.cz

[www.goodie.cz](https://www.goodie.cz/) tel.: +420 606 687 506 [www.cammino.cz](http://www.cammino.cz)