

Šiandien vis daugiau darbingo amžiaus žmonių susiduria su svarbiausio organo širdies ir kraujagyslių ligomis. Su širdies veikla susiję negalavimai ypač vargina 50 metų ribą peržengusius žmones, kai silpsta širdis, sutrinka kraujotaka, dažnėja pulsas, atsiranda dusulys, permušimai, sunkumas širdies plote, nerimas, padidėja cholesterolio kiekis. Padėti mūsų širdžiai gali augalai - gudobelės, sukatžolės ir valerijonas puikiai žinomi dėl širdies darbą gerinančių savybių.

Anot fitoterapeuto Virgilijaus Skirkevičiaus, vaistinių augalų derinimo tradicijos skaičiuoja šimtmečius. O šiandien vaistingieji augalai tampa vis populiareesnė ir saugesnė alternatyva neskubantiesiems iškart griebtis cheminių preparatų.

Gudobelė - *senos* širdies vaistas

V. Skirkevičius teigia, kad dėl savo savybių gudobelė dažnai vadinama *senos* širdies vaistu, nes ypač rekomenduojama 50 metų ribą peržengusiems žmonėms. Gudobelės stiprina širdies raumenį, gerina kraujotaką ir kraujo apytaką smegenyse, mažina cholesterolio kiekį, ramina centrinę nervų sistemą. Tinka kamuojant skausmams širdies plote, nemigai, dažnam širdies plakimui, tirpstant kairiajai rankai.

Sukatžolė gydo ir ramina

Sukatžolės ramina centrinę nervų sistemą, lėtina širdies ritmą, mažina kraujospūdį. Patariama vartoti sergant širdies ir kraujagyslių neuroze, širdies raumens uždegimu, turint širdies ydą. Dėl raminamojo poveikio sukatžolės padeda gydyti depresiją, mažina nerimą, stresą.

Sukatžolių preparatai, kaip ir gudobelės, ypač rekomenduojami vyresnio amžiaus žmonėms. Tačiau nepatariama vartoti tiems, kurių žemas kraujospūdis ir lėtas širdies ritmas.

„Kartu su gudobele ir sukatžole labai vertingas valerijonas, pasižymintis nervinę sistemą stiprinančiomis ir spazmus nuimančiomis savybėmis. O jei kankina dažnai širdies ligas lydintis nerimas, stresas, isterija ar galvos svaigimas, geriausia, ką gamta gali pasiūlyti, tai valerijono šaknis ir iš jos gaminamos vaistų formos“, – pasakoja V. Skirkevičius.

Augalinė terapija saugesnė už cheminius vaistus

Gudobelė, sukatžolė ir valerijonas naudojami kuriant preparatus širdies ir kraujagyslių negalavimams malšinti ir gydyti. Šias žoleles galima rinkti patiems, džiovintis bei ruošti arbatą. Tačiau tai tinka žmonėms, neturintiems rimtesnių sveikatos sutrikimų.

Vartotojams yra siūloma daugybė preparatų su šiomis žolelėmis – tablečių, kapsulių. Tačiau vartojant pastarąsias, gali tekti ilgiau laukti, kol mūsų organizmas pasisavins veikliąsias medžiagas, taip pat kyla pavojus sudirginti skrandžio gleivinę.

Vienas iš seniausių augalinės terapijos būdų – žolelių tinktūros – laikomas saugiu ir veiksmingu augaliniu vaistu. Fitoterapeutas prabrėžia, kad jos saugios kepenims bei inkstams, nes etanolyje ištirpinami natūralūs augalai, o ne cheminės medžiagos. Be to, tam tikrą laiką vaistingąsias žoleles laikant spirito tirpale, jos daug efektyviau atiduoda savo naudingąsias savybes, o tai leidžia daug greičiau pajusti teigiamą poveikį širdžiai, kraujagyslėms, nervų sistemai bei virškinimui, nes dalis veikliųjų medžiagų pasisavinamos iš karto per burnos gleivinę“, – teigia V. Skirkevičius.

Augalus galima užpilti ir vandeniu, tačiau, pasak fitoterapeuto, vanduo skystiesiems ekstraktams ar tinktūroms gaminti nerekomenduojamas. Vandenyje blogiau tirpsta veikliosios žolelių medžiagos, tokios tinktūros ir ekstraktai greitai genda, rūgsta, pelija.

Rinkoje siūloma daug įvairių maisto papildų ir preparatų su šiais augalais, kiekvienas žmogus gali rasti sau tinkamiausią vartojimo formą“, – pasakoja fitoterapeutas.

Svarbu sveikas gyvenimo būdas

„Sveikas gyvenimo būdas yra pagrindinė sąlyga gerai jaustis, išvengti ligų ir sveikatos sutrikimų, atitolinti senatvę, ilgiau išlikti darbingiems“, – įsitikinęs fitoterapeutas.

Kiekvienas iš mūsų turime sąmoningai rūpintis savo sveikata, užsiimti reguliaria fizine veikla, sveikai maitintis, skirti pakankamai laiko poilsiui, vengti nuolatinio streso. Svarbu nepamiršti, kad gamta yra geros savijautos šaltinis, todėl pasivaikščiojimu gryname ore turėtume mėgautis kuo dažniau.

