

Kako smiriti aritmiju srca?



Aritmija ili nepravilan srčani ritam javlja se kad električni impulsi koji usklađuju otkucaje srca ne rade kako bi trebali te zbog toga naše srce kuca nepravilno, prebrzo ili presporo. Tako poremećaj kad je broj otkucaja srca niži od 50 u minuti nazivamo **bradikardija**, a poremećaj kad je broj otkucaja iznad 100 u minuti **tahikardija**.

Više o **aritmiji srca** pročitajte [ovdje](#).

Aritmiju mogu uzrokovati brojna medicinska stanja i bolesti, ali često nastaje i kao posljedica stresa te pretjerane konzumacije alkohola, kofeina i/ili duhana. Nepravilan srčani ritam uglavnom ne uzrokuje očite simptome, no javlja se **osjećaj preskakanja srca** (palpitacije). U slučaju kad se radi o ozbiljnijoj aritmiji, česti su simptomi: **vrtočlavica, nesvjestica i bol u prsima**.

Više o **preskakanju srca** pročitajte [ovdje](#).

Kod većine ljudi nije potrebno liječiti aritmiju jer ne uzrokuje značajnije poteškoće, ali ako iznenada ili često uzrokuje **neki od simptoma** koje smo naveli, **obavezno se zaputite k liječniku**.

Više o **normalnim vrijednostima** otkucaja srca pročitajte [ovdje](#).

Aritmija srca - prirodno liječenje

Liječenje srčane aritmije većinom **ovisi o uzročniku poremećaja** te se provodi pomoću lijekova, ablacije ili elektrostimulatora srca. Također vam može pomoći **promjena stila života**: zdrava prehrana, tjelovježba te izbjegavanje konzumacije kofeina, duhana i alkohola.

Ako patite od blažeg oblika i želite si ublažiti tegobe, možete pokušati liječenje aritmije prirodnim putem uz pomoć idućih metoda.

Glog za srce



Foto: Pixabay

Glog je prirodni lijek za aritmiju srca. Tradicionalno se koristi u sprječavanju i **liječenju raznih kardiovaskularnih bolesti** jer djeluje kroz blago jačanje srčanog mišića, poboljšava protok krvi kroz srce i smanjuje potrebe srca za kisikom, a pomaže srcu i u trošenju manje energije tijekom pumpanja krvi.

Više o ljekovitim svojstvima i pripravljanju **glogovih kapi** pročitajte [ovdje](#).

Nekoliko istraživanja, uključujući ono koje su proveli britanski znanstvenici Walker i suradnici 2002. godine za časopis *Phytotherapy research*, pokazala su da konzumacija do 500 mg gloga dnevno tijekom više tjedana **pomaže u stabilizaciji srčanog**

ritma.

Više o pripremi i korištenju **tinkture od gloga** pročitajte [ovdje](#).

Glog možete konzumirati **u obliku čaja ili tinkture**. Čaj je potrebno piti maksimalno 3 puta dnevno tijekom 3 tjedna, nakon 3 tjedna napraviti stanku te nastaviti. Tinkтуру se preporučuje uzimati pola sata prije obroka otprilike 3 - 5 kapi.

Više o **čaju od gloga**, njegovoj ljekovitosti i pripremi pročitajte [ovdje](#).

Valerijana za srce



Foto: Pixabay

Valerijana, biljka iznimno umirujućeg djelovanja, poznata je kao odličan lijek protiv nesanice, uznemirenosti, tjeskobe i menstrualnih tegoba. No, ona je i izvrstan prirodni lijek za aritmiju jer također **smiruje ubrzane otkucaje srca te snižava krvni tlak.**

U pregledu znanstvene literature o dobrobitima valerijane, kineski istraživači Chen i suradnici su u članku za časopis *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine* 2015. godine potvrdili njezina **sedacijska, antidepresivna, protutjeskobna i antiaritmijaska svojstva.**

Valerijanu također možete koristiti **u obliku čaja ili tinkture.** Preporučuje se piti 2 - 3

šalice čaja dnevno, a tinktura se uzima s vodom ili šećerom u žličici 3 puta dnevno po 10 kapi.

Recepte za **čaj i tinkturu od valerijane** pročitajte [ovdje](#).

Lavanda za srce



Foto: Pexels

Lavanda ima brojna **ljekovita svojstva vrlo slična valerijani**. Savjetuje se osobama

koje pate od problema sa spavanjem, anksioznošću, stresom i glavoboljom. Taj prirodni sedativ je i iznimno koristan pri smanjivanju krvnog tlaka, ublažavanju preskakanja srca te zaštiti od srčanih udara.

Više o **načinima korištenja sušene lavande** pročitajte [ovdje](#).

Blagotvorno djelovanje lavande su potvrdili i tajlandski znanstvenici Sayorwan i suradnici 2012. godine za časopis *Journal of the Medical Association of Thailand* službeno utvrdivši da **udisanje eteričnog ulja lavande pomaže kod smanjenja otkucaja srca**, povišenog krvnog tlaka, smirivanja ubrzanog disanja te skidanja povišene tjelesne temperature.

Više o **pripremi ulja od lavande** pročitajte [ovdje](#).

Odlučite li se za liječenje lavandom, možete piti **čaj od lavande 3 puta dnevno ili** se možete poslužiti i **eteričnim uljem lavande**. U tom slučaju trebate nakapati nekoliko kapi eteričnog ulja na papirnatu maramicu ili na komadić vate i prisloniti na nosnice. Udišite duboko i aritmija bi se trebala smiriti.

Više o **ljekovitosti i pripremi čaja od lavande** pročitajte [ovdje](#), a više o upotrebi **eteričnog ulja lavande** saznajte [ovdje](#).

Ginko za srce



Foto: Pixabay

Ginkgo biloba posjeduje značajna antioksidativna svojstva te poboljšava protok krvi, a zahvaljujući svemu tome poboljšava pamćenje, koncentraciju i druge kognitivne sposobnosti. No, istovremeno je **izvrsna u pospješivanju cirkulacije krvi te u liječenju bolesti krvnih žila.**

Više o čajevima za koncentraciju i pamćenje pročitajte [ovdje](#).

Kineski su istraživači Yang i suradnici su u članku za znanstveni časopis *ACS Chemical Biology* 2017. godine potvrdili da ginkgo biloba ima **znatan učinak protiv cerebrovaskularnih i kardiovaskularnih bolesti**, vodećih uzročnika smrti u svijetu.

Dakle, imate valjan razlog pokušati si ublažiti aritmiju pripravcima od ginko bilobe: tabletama, kapsulama ili čajem.

U slučaju da želite napraviti domaći čaj, možete staviti ili 5 cijelih svježih ili 1 - 2 žličice sušenih listova ginko bilobe u šalicu. Kad voda prokuha, prelijte je preko listova, pokrijte šalicu te ostavite da odstoji 10 minuta. Nakon toga, potrebno je još samo procijediti čaj da biste uklonili listove i čaj je gotov. Savjetuje se **konzumacija 2 puta dnevno**.

Ipak, važno je spomenuti da se konzumacija čaja ne preporučuje trudnicama, dojiljama, osobama s dijabetesom te se svakako **konzultirajte s liječnikom ako koristite određene lijekove**.

Više o **ljekovitim svojstvima i djelovanju ginka bilobe** pročitajte [ovdje](#).

Ružmarin za srce



Foto: Pixabay

Kao i ginko biloba, ružmarin je **jedan od najsnažnijih prirodnih antioksidansa** koji pomažu radu mozga. Sprječava slabljenje moždanih funkcija, pomaže kod želučanih problema, ublažava stres i menstrualne tegobe, ali i poboljšava krvni tlak i cirkulaciju.

Studija koju su proveli brazilski znanstvenici Murino Rafacho i suradnici 2017. godine za časopis *PLoS One* otkrila je da bi konzumacija čaja od ružmarina mogla pripomoći snižavanju krvnog tlaka. Rezultati su pokazali da čaj **poboljšava cirkulaciju te smanjuje rizik od krvnih ugrušaka i srčanog udara.**

Patite li od problema sa srcem, čaj od ružmarina bi vam mogao itekako ublažiti tegobe.

Preporučuje se **piti jednu šalicu dnevno**, a olakšanje možete osjetiti već nakon mjesec dana.

Više o ljekovitosti i pripremi **čaja od ružmarina** pročitajte [ovdje](#).