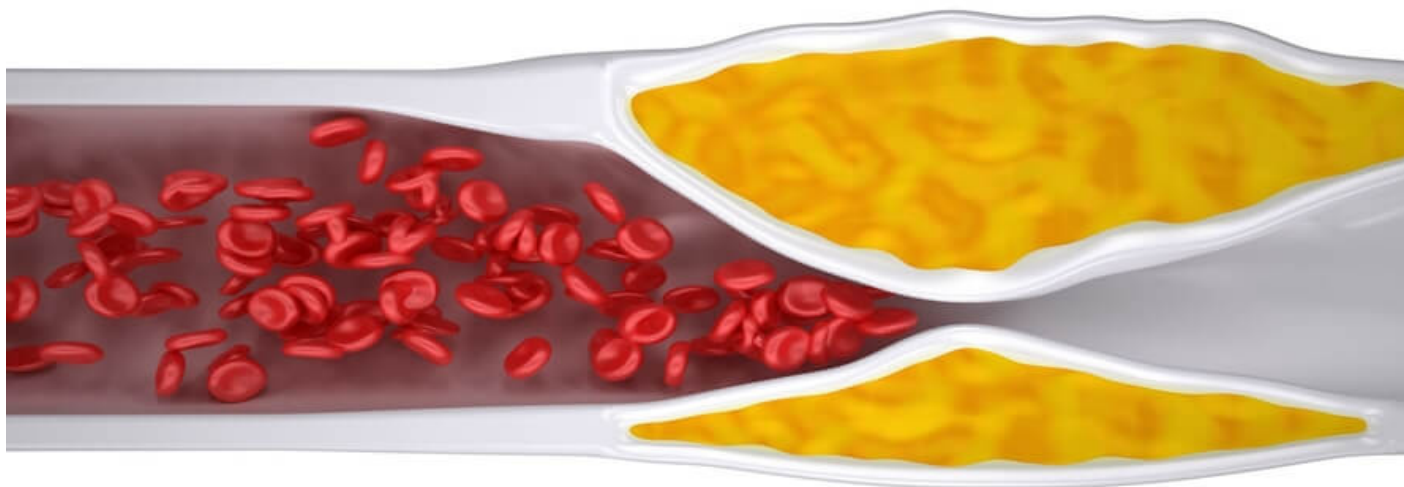


## Začepljene krvne žile - prirodni lijek za čišćenje krvnih žila



**Bolesti srca** i **krvnih žila** predstavljaju ozbiljan zdravstveni problem koji može imati smrtonosne posljedice. **Arterioskleroza** predstavlja skup bolesti srca koje dovode do otvrdnjavanja i **začepljenja krvnih žila**. Nakupljanje masnih naslaga u žilama može dovesti do stvaranja **krvnih ugrušaka** i **sužavanja** stijenki arterija.

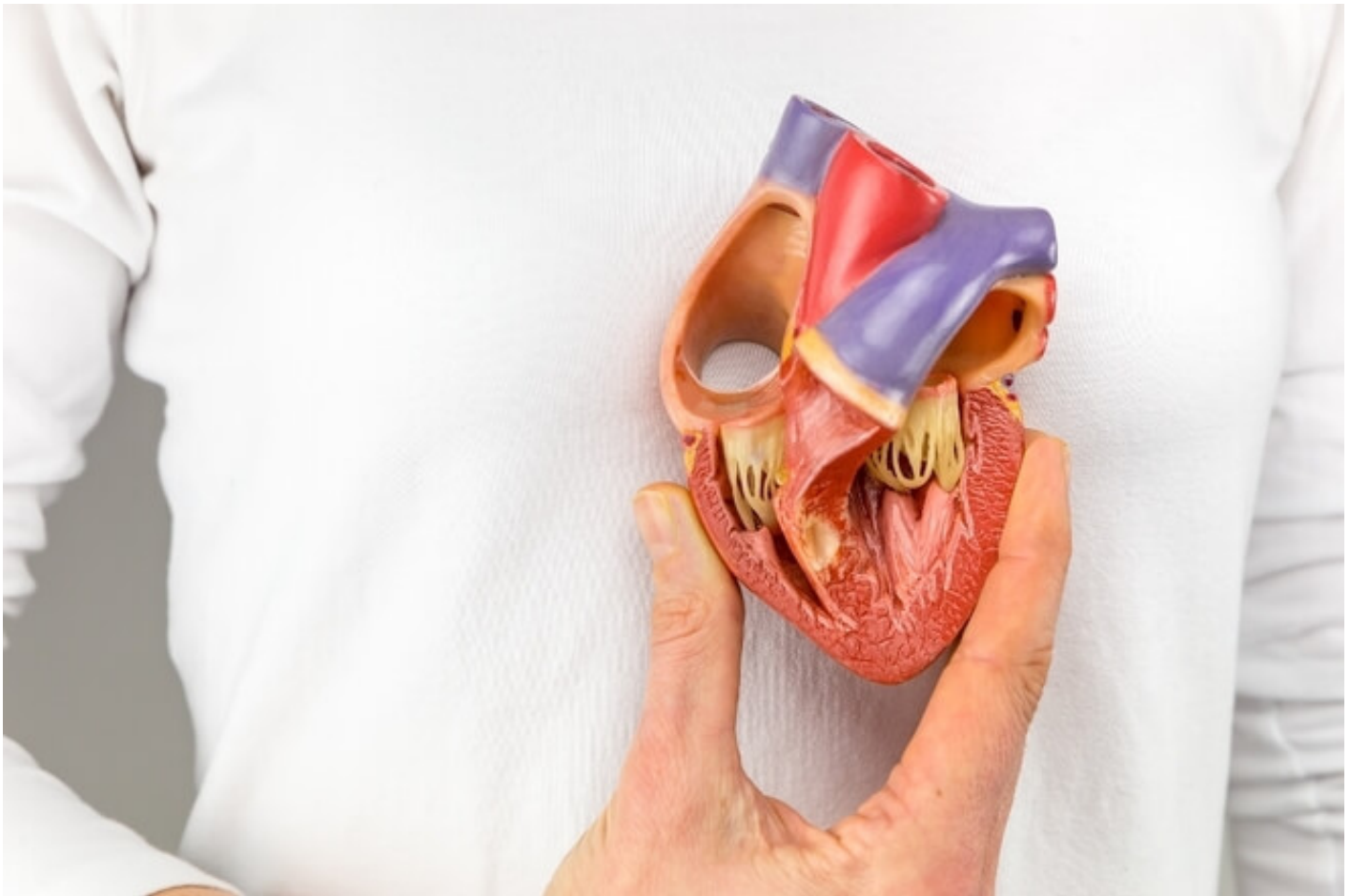
Zbog toga je izrazito važno brinuti se za svoje srce i krvne žile. U nastavku članka saznajte koji je prirodni lijek za čišćenje krvnih žila i [aterosklerozu](#).

### Začepljene krvnih žila - uzroci

Najčešći **uzrok** za začepljenje krvnih žila je nezdrav **način života**. Masne naslage se talože na stijenkama krvnih žila, a one se sužavaju i postaju tvrde. **Krvni ugrušci** nastaju kad masne naslage u potpunosti spriječe prolaz krvi i hranjivih tvari kroz žile.

**Začepljenje krvnih žila** može biti uzrokovano:

- [pušenjem](#) - nikotin može uzrokovati začepljenje aorte, krvnih žila srca i nogu,
- [visokim tlakom](#),
- [dijabetesom](#),
- prehranom bogatom zasićenim masnoćama što dovodi do sinteze "lošeg" kolesterola,
- starenjem - što je prirodni put slabljenja krvnih žila.



## Začepljene krvne žile vrata

**Vratne arterije** su glavne žile koje vode kisik i hranjive tvari putem krvi do **mozga**. Ozbiljna posljedica začepljenja krvnih žila u vratu može dovesti do [moždanog udara](#).

**Simptomi** začepljenja krvnih žila vrata su:

- nemogućnost govora ili razumijevanja,
- gubitak ravnoteže,
- [bolne glavobolje](#),

- [gubitak vida](#),
- [trnjenje](#) u jednoj strani lica ili tijela.

Više o začepljenju krvnih žila vrata pročitajte [ovdje](#).

## Začepljenje krvnih žila u nogama

[Bolesti perifernih arterija](#) označavaju bolesti žila u rukama i nogama. Začepljenje krvnih žila u nogama dovodi do [boli](#) koja se postupno povećava. Također, ta bol može ometati [spavanje](#) i odmaranje.

**Simptomi** začepljenja krvnih žila u nogama su:

- [bol u nogama](#),
- [šepanje](#),
- [umor](#) nakon kratkog hodanja,
- hladna [stopala](#),
- [gangrena](#),
- natečena [stopala](#),
- promjena boje u nogama.

Više o začepljenju krvnih žila u nogama pročitajte [ovdje](#).

## Začepljenje krvnih žila oko srca

Važno je na vrijeme prepoznati simptome [krvnih ugrušaka](#) i [začepljenja](#) žila oko srca. Takva začepljenja su veoma opasna i mogu dovesti do [srčanog udara](#).

**Simptomi** su uzrokovani nakupljanjem masnih naslaga na stijenkama žila, a to su:

- [mučnina](#),
- [vrtoglavica](#),
- slabost,
- [glavobolja](#),
- [bol u prsima](#),
- nedostatak daha.

O aterosklerozi i začepljenju krvnih žila pročitajte [ovdje](#).

## Lijek za proširenje krvnih žila

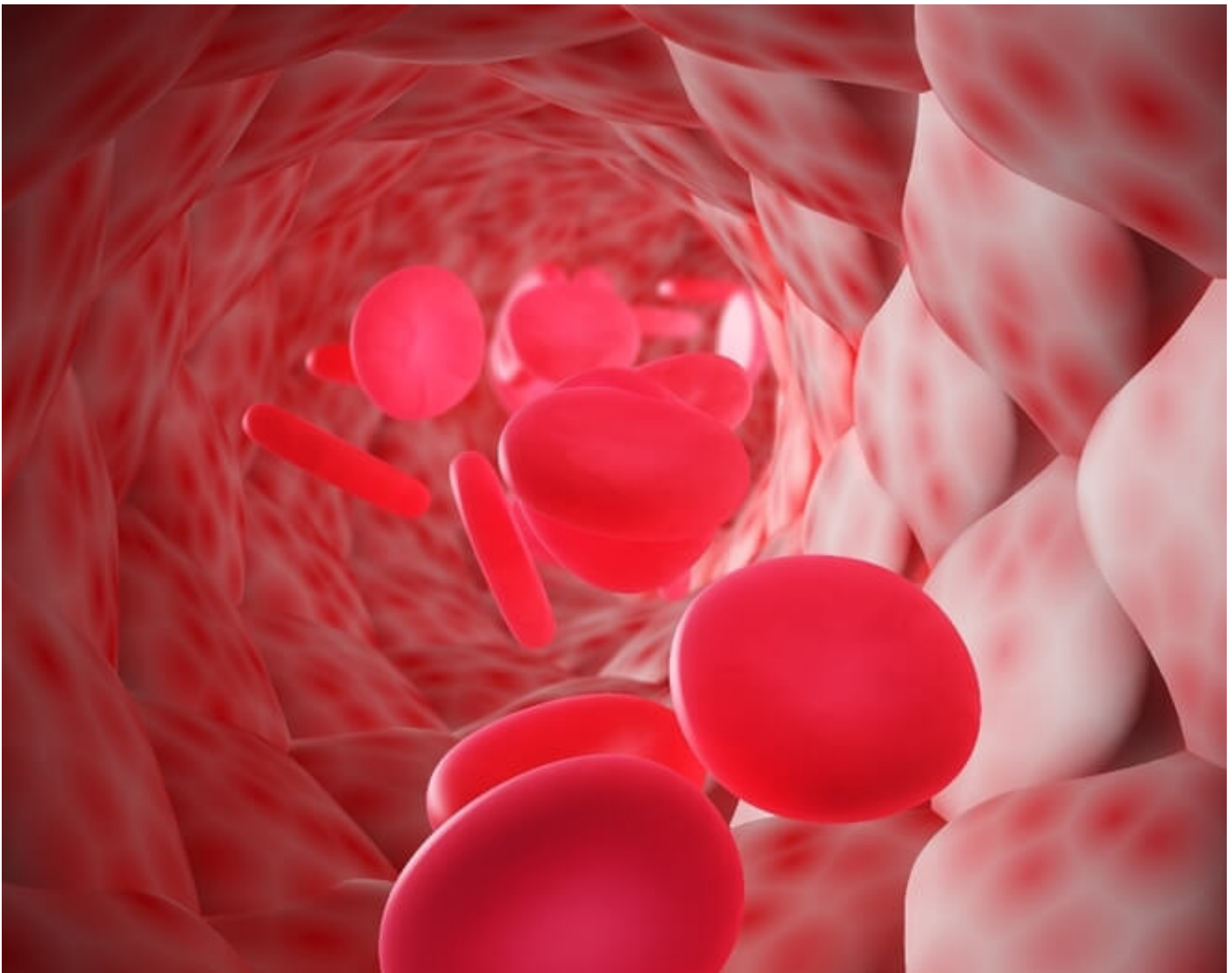
**Lijekovi** koje liječnici propisuju u svrhu [razbijanja krvnih ugrušaka](#) i protiv

začepljenja krvnih žila su:

- [aspirin](#) ili andol koji razrjeđuju krv,
- lijekovi za snižavanje krvnog tlaka,
- lijekovi za snižavanje kolesterola.

Uz lijekove, izvode se **operacije** i tretmani poput:

- angioplastike,
- ugrađivanja premosnice,
- ugradnja stenta.



## Prirodni lijek za čišćenje krvnih žila

**Prirodni lijekovi** za [srce i krvne žile](#) dobra su alternativa klasičnim liječničkim metodama. Naravno, neka ozbiljnija stanja zahtijevaju medicinsku pomoć, ali za **sprječavanje** [začepljenja](#) krvnih žila najbitniji je **način života**.

**Promjena** načina života uključuje:

- [prestanak pušenja](#),
- fizičku aktivnost barem 30 minuta dnevno,
- [promjenu prehrane](#),
- kontroliranje vrijednosti [krvnog šećera i tlaka](#),
- uzimanje propisanih lijekova.

### Čišćenje krvnih žila od kolesterola

Prehrana bogata zasićenim masnim kiselinama poput životinjskih masti i maslaca dovodi do sinteze "lošeg" **kolesterola**. LDL kolesterol ili lipoprotein niske gustoće jedan je od 5 tipova kolesterola u krvi. Takozvani "loši" kolesterol prenosi masne kiseline iz jetre u krv, što dovodi do taloženja masti.

Kako biste **smanjili** razinu **kolesterola** u krvi, iz temelja [promijenite prehranu](#). To možete napraviti tako da se pridržavate sljedećih smjernica:

- smanjite unos zasićenih **masnih kiselina** - izbacite maslac, žumanjke, prerađene mesne i pekarske proizvode,
- povećajte unos nezasićenih masnih kiselina - jedite maslinovo, laneno ili bučino ulje,
- povećajte unos **omega-3** masnih i omega-6 masnih kiselina u prikladnom omjeru - jedite plavu ribu, špinat, soju, cvjetaču, avokado, bademe i orahe,
- zamijenite bijelo brašno i pekarske proizvode žitaricama poput raži, zobi, ječmom i sličnim,
- jedite namirnice bogate topivim vlaknima **pektinima** - jabuke, kruške, naranče, breskve, mrkve i slično,
- izbjegavajte prženu, masnu i jako začinjenu hranu,
- nemojte se [prejedati](#) i jedite više **malih obroka** dnevno.

### Čišćenje krvnih žila od nikotina

Pušenje dovodi do unosa **nikotina** u organizam, a nikotin posljedično dovodi do suženja krvnih žila. Osim [prestankom pušenja](#), nikotin možete ukloniti iz tijela i nekom od ovih namirnica:

- **češnjak** - potiče rad jetre što dovodi do boljeg izlučivanja toksina iz tijela,
- **čili papričice** - posjeduju terpen kapsaicin koji potiče rad metabolizma i bubrega, a može djelovati i na propuhivanje krvnih žila,
- **kelj** - prepun je tiocijanata i ostalih antioksidansa koji se bore protiv slobodnih radikala u tijelu, nastalih djelovanjem štetnih tvari,
- **mrkve** - sadrže beta karoten, koji je preteča za sintezu vitamina A, vitamin C i vitamin K, koji skupa pridonose poboljšanju cirkulacije krvi u organizmu kao i jačanju obrambenog sustava,
- **špinat** - posjeduje folnu kiselinu koje mogu pomoći u eliminaciji nikotina u organizmu, i koje su važne za pravilan rad živčanog sustava u slučajevima odvikavanja od pušenja,
- **voda** - često zanemarivana, voda je osnovni građevni element svih živih bića, a ispijanje više od 6 čaša vode dnevno može pomoći uslijed dehidracije organizma uzrokovane pušenjem.

## Začepljenje krvnih žila - prirodni lijek

Postoje mnoge namirnice koje pozitivno djeluju na [zdravlje srca](#) i krvnih žila. Prirodni lijekovi protiv [ateroskleroze](#) ne moraju biti ni skupi, ni zahtjevni za pripravu. Često su to napitci od jeftinih i lako dostupnih namirnica.

### Čišćenje krvnih žila češnjakom

Ovaj **napitak** razbija začepljenja i čisti vaše koronarne arterije zbog toga što sadrži [češnjak i limun](#). To su dvije namirnice bogate antioksidansima i antiupalnim tvarima koje pomažu u očuvanju [zdravlja krvnih žila](#).

Za ovaj napitak potrebni su sljedeći **sastojci**:

- 4 glavice češnjaka,
- 4 limuna s korom,
- 3 litre prokuhane vode.



Napitak od [češnjaka i limuna](#) **priprema** se tako da:

1. Glavice češnjaka očistite i narežite,
2. Limun narežite na kriške,
3. Nasjeckane sastojke sameljite u sjeckalici,
4. Smjesu stavite u veliku teglu i prelijte vrelom prokuhanom vodom,
5. Teglu zaklopite i ostavite u hladnjaku tri dana,
6. Nakon toga procijedite sadržaj tegle i tekućinu čuvajte u hladnjaku.

Ako podnosite njegov okus, [đumbir](#) je odličan dodatak ovom napitku. Možete dodati dvije žličice đumbira u prahu u samljevenu smjesu češnjaka i limuna.

Nakon što se savjetujete s liječnikom o sigurnosti upotrebe ove otopine, počnite **tretman** koji traje 40 dana. Na početku **tri puta dnevno** popijte po 2 čajne žličice, a kad se naviknete, pijte po 50 mL ove otopine.

**Napitak od šipka za zdravlje krvnih žila**

**Šipak** je omiljeno i lako dostupno voće te **prirodni lijek** protiv začepljenih žila. Sadrži niz zdravstvenih prednosti koje su:

- antiupalna svojstva,
- nutritivna vrijednost - sadrži kalcij, vitamine K i C te folnu kiselinu,
- smanjuje krvni tlak,
- poboljšava cirkulaciju krvi u tijelu.

**Priprema** je vrlo jednostavna:

1. Očistite jedan veći šipak od kore, a sjemenke stavite u blender,
2. Dodajte čašu vode i sve izblendajte,
3. Napitak začinite po želji: s malo soka od limuna ili đumbirom u prahu.

Napitak od **šipka** možete piti **svaki dan** jer nema određenih ograničenja za uporabu. Da biste iskoristili sve nutrijente prisutne u šipku, dovoljno je popiti oko **100 mL** ovog zdravog soka.

## Preparati za čišćenje krvnih žila

Osim **prirodnih** metoda za čišćenje začepljenih **arterija**, kao što su razne namirnice, postoje i **kupovni preparati**. Oni mogu pomoći u jačanju krvnih žila i **čišćenju toksina** iz organizma.

### Čišćenje krvnih žila - cijena

Tablete ili kapsule koje sadrže mnoge zdrave tvari za zaštitu srca i krvnih žila možete naći u **ljekarnama**, specijaliziranim trgovinama i **web shopovima**. Neki od njih su:

- [Strauss Heartdrops](#) - kapi za srce - 345 kn za 50 mL,
- [ARTEROPROTECT](#) kapsule - 99 kn za 20 kapsula,
- [Ramslin kapi divljeg luka](#) - 84 kn za 30 mL,
- Natura Line [jabučni ocat, kopriva i krom kapsule](#) - Biofarm - 69 kn za 60 kapsula,
- Cholesterol Q'PROtect - 119 kn za 30 kapsula,
- HamaPharm CardioMix kapsule - 119 kn za 30 kapsula.