UDAR MÓZGU
- JAK MU ZAPOBIEGAĆ

(podsumowanie lekcji)

darmowy kurs „Przeciw rakowi”

Szkoła Medycyny Naturalnej

Marta Pyrchała-Zarzycka

ASTRO SALUS EDUCATION LTD

JAK ZAPOBIEGAĆ UDAROWI MÓZGU

Jest wiele możliwych przyczyn udaru mózgu. Na dużą część z nich masz wpływ i możesz mu zapobiegać.

PROBLEMY ZDROWOTNE

WYSOKI POZIOM CHOLESTEROLU

Cholesterol to rodzaj tłuszczu, który produkuje twoja wątroba. To także składnik błon komórkowych. Potrzebujesz go do życia, ale w odpowiednich ilościach. Te ilości ulegają zaburzeniu, jeśli spożywasz posiłki bogate w cholesterol. Wówczas odkłada się on w twoich naczyniach krwionośnych zwężając je lub nawet je blokując. Stan ten może powodować zawał serca lub udar.
Sprawdzaj regularnie poziom cholesterolu, jeśli jesteś po 40tce, cierpisz na otyłość, cukrzycę lub przeżywasz dużo stresu.

NADCIŚNIENIE

Nadciśnienie może uszkodzić twoje naczynia krwionośne wywołując groźny w skutkach udar krwotoczny.
Możesz nie wiedzieć, że cierpisz na nadciśnienie, dlatego sprawdzaj je regularnie u lekarza lub kup ciśnieniomierz.
Twoje ciśnienie może być podwyższone, jeśli nieprawidłowo się odżywiasz, nie ćwiczysz lub przeżywasz dużo stresu.
Prawidłowe ciśnienie wynosi około 120/80 mmHG.

CUKRZYCA TYPU 2

Cukrzyca to choroba, która polega na zbyt wysokim poziomie cukru we krwi. Taki poziom jest przyczyną powstawania tłuszczowych depozytów w naczyniach krwionośnych, co z kolei może powodować udar lub zawał serca.
Ryzyko wystąpienia cukrzycy jest redukowane dzięki odpowiedniej diecie, aktywności fizycznej i technikom relaksu.
Więcej o cukrzycy i jej zapobieganiu oraz naturalnych sposobach wspomagania leczenia dowiesz się w osobnym kursie, który będzie darmowy.

CHOROBY SERCA

Problemy z zastawkami serca czy przebyty stan przedzawałowy albo zawał predysponują do wystąpienia udaru mózgu.
Niebezpieczne jest też **nieregularne bicie serca**, które może powodować powstawanie skrzepów, które z kolei mogą powędrować z krwią do mózgu wywołując udar.

UŻYWKI

PALENIE PAPIEROSÓW

Palenie papierosów może powodować miażdżycę tętnic i sprawia, że twoja krew łatwiej formuje skrzepy, które mogą powędrować do serca wywołując jego zawał albo do mózgu i stać się przyczyną udaru. Jeśli palisz papierosy, ryzyko zapadnięcia przez ciebie na udar jest dwa razy większe i wzrasta tym bardziej, im więcej palisz papierosów.
Gdzie szukać pomocy w rzucaniu palenia?

- W materiałach pisanych w bibliotekach czy księgarniach,
- nad traktujących o tym temacie stronach internetowych,
- w grupach wsparcia związanych z tym problemem,
- w centrach zdrowia,
- w prozdrowotnym doradztwie,
- jak również można skorzystać z terapii związanej z żuciem specjalnych gum, używaniem sprayów i plastrów antynikotynowych (uwaga: jeśli przeżyłeś udar, zażywanie tych środków skonsultuj z lekarzem).

ROZSĄDNE KORZYSTANIE Z ALKOHOLU

Jeśli pijesz zbyt dużo alkoholu, ciśnienie twojej krwi wzrasta. Picie dużej ilości alkoholu w krótkim czasie, czyli ośmiu i więcej jednostek przez mężczyznę lub sześciu i więcej przez kobietę jest szczególnie niebezpieczne, gdyż powoduje bardzo szybki wzrost ciśnienia krwi.
Kobieta nie powinna pić więcej, niż 2-3 jednostki alkoholu dziennie. Oczywiście, jeśli kobieta jest w ciąży, nie powinna w ogóle używać alkoholu.
Mężczyzna zaś nie powinien spożywać więcej, niż 3-4 jednostki alkoholu dziennie.

Jedna jednostka alkoholu to około kufel słabego piwa, kieliszek wódki lub szklanka wina.
Jeśli masz problem z alkoholem, porozmawiaj z lekarzem.

NARKOTYKI

Niektóre narkotyki również powodują nagły wzrost ciśnienia i mogą być przyczyną udaru. Do nich należą różne stymulanty, jak kokaina czy amfetamina oraz narkotyki stosowane w sporcie.

STYL ŻYCIA

ODŻYWIANIE SIĘ

Zadbaj o odpowiednią różnorodność swoich posiłków. Wybieraj różne z następujących grup:

- owoce i warzywa,
- produkty skrobiowe, jak chleb, ryż, makarony czy ziemniaki,
- mięso, ryby, jajka i inne źródła protein,
- produkty nabiałowe, jak jogurty, mleko i sery.

PRZEKĄSKI OWOCOWE I WARZYWNE

Jeśli masz ochotę na przekąskę, staraj się nie wybierać tak zwanego „śmieciowego” jedzenia. Zamiast niego wybierz ulubione warzywa i owoce – w tym suszone. Niech twoim celem będzie zjadanie przynajmniej 5 porcji warzyw i owoców dziennie. Porcja wynosi około 80 gramów. Na przykład może to być jabłko lub pomarańcza, szklanka soku, garść winogron, duża marchew,, trzy łyżki grochu lub dwa kawałki brokułu.

WYBIERAJ NISKOTŁUSZCZOWE PRODUKTY BIAŁKOWE

Wybierz ryby i pozbawiony skóry drób. Wieprzowina może zawierać dużo nasyconych tłuszczów, które zwiększają poziom cholesterolu we krwi, staraj się więc jej unikać.

JEDZ DUŻO BŁONNIKA

Produkty bogate w błonnik pomagają zredukować poziom cholesterolu we krwi. Korzystaj więc z owsianki, pełnoziarnistych płatków śniadaniowych, brązowego ryżu, pełnoziarnistego chleba i makaronu albo kasz.

ZMNIEJSZ ILOŚĆ SOLI W DIECIE

Sól podwyższa ciśnienie. Unikaj więc bogatych w nią wysoko przetworzonych produktów. Jedz więc świeże produkty kiedy tylko możesz i zamiast soli używaj naturalnych przypraw. Dodają one smaku i są korzystne dla zdrowia.

OGRANICZ TŁUSZCZ

Potrzebujesz tłuszczu dla prawidłowego funkcjonowania, ale tłuszczu w odpowiedniej ilości i o dobrej jakości. Nadmiar tłuszczów nasyconych odkłada się w naczyniach krwionośnych blokując je i prowadzi do problemów z wagą. Unikaj więc tłustych ciast i innych potraw. Zamiast masła czy margaryny do chleba, zastosuj oliwę z oliwek (tak się je pieczywo we Włoszech). Używaj zdrowych olejów z warzyw, nasion czy orzechów.

PILNUJ SWOJEJ WAGI

Nadwaga i otyłość może powodować cukrzycę typu II, nadciśnienie i problemy z sercem, a wszystkie te choroby zwiększają ryzyko zapadnięcia na udar. Znajdź zdrowy sposób na utratę wagi.

ĆWICZENIA FIZYCZNE

Zaledwie po 30 minut ćwiczeń fizycznych pięć razy w tygodniu wyraźnie redukuje ryzyko zachorowania na udar, choroby serca czy cukrzycę typu II. Nie muszą być one wykonywane bez przerwy. Możesz na przykład stosować 10-cio czy 15-to minutowe bloki.

Zalecenia praktyczne:

- wybierz jakąkolwiek zdrową formę aktywności fizycznej – może to być taniec, tai chi czy jogging,
- nie przeciążaj się – do 30 minut dziennie dochodź stopniowo,
- przed ćwiczeniami wykonaj rozgrzewkę, a po nich delikatne rozciąganie,
- jeśli chcesz, możesz ćwiczyć z kimś,
- zadbaj też o codzienne formy aktywności – na przykład wybierz schody zamiast windy i idź do sklepu piechotą, zamiast jechać samochodem.

Uwaga: jeśli przez dłuższy czas prowadziłeś siedzący tryb życia, masz więcej, niż 40 lat lub chorujesz, zanim rozpoczniesz ćwiczenia, poproś lekarza o radę.
Jeśli zaś podczas ćwiczeń masz zawroty głowy, bóle (w szczególności w klatce piersiowej) lub problemy z oddychaniem, jak najszybciej powiadom o tym lekarza.

INNE CZYNNIKI MOGĄCE POWODOWAĆ UDAR

STRES I DEPRESJA

Niewiele osób zdaje sobie sprawę z tego, że stres i depresja także mogą prowadzić do udaru. Dlatego trzeba tym problemom przeciwdziałać.
W tym kursie poznasz wybrane techniki relaksu i uwalniania się od negatywnych emocji. Ponadto na platformie jest dostępny darmowy kurs „Przeciw depresji”. Jeśli zaś chcesz wiedzieć więcej o technikach relaksu, możesz skorzystać z kursu „techniki relaksu i zarządzanie stresem”.

CZYNNIKI RYZYKA U KOBIET

Z powodu wysokiego poziomu estrogenu, kobiety mogą być bardziej narażone na udar. Jest to spowodowane tym, że wysoki poziom estrogenu może zwiększać ryzyko powstania skrzepu. Ryzyko to wzrasta zwłaszcza w okresie ciąży i jakiś czas po porodzie. Istnieją pewne doniesienia, według których powstanie skrzepu i jego dostanie się do pępowiny jest jedną z najczęstszych przyczyn poronień. Aby temu przeciwdziałać, można w okresie ciąży po konsultacji z lekarzem zażywać niskie dawki aspiryny (75 mg).
Poza tym długotrwałe zażywanie środków antykoncepcyjnych może powodować zwiększone ryzyko udaru, dlatego regularnie badaj swój poziom cholesterolu i czynniki związane z krzepnięciem.

REGULARNE BADANIA

Jeśli jesteś w grupie ryzyka, koniecznie wykonuj regularne badania swojego ciśnienia, poziomu cukru i cholesterolu we krwi oraz sprawdzaj czynniki związane z krzepnięciem. Dzięki temu możesz szybko zauważyć potencjalne ryzyko zachorowania na udar i mu przeciwdziałać.

Ten tekst jest częścią darmowego kursu e-learning „Udar – profilaktyka i naturalne metody wspomagania leczenia”

Marta Pyrchała-Zarzycka
Astro Salus Education Ltd
Naturalnie do zdrowia, mądrze do rozwoju

kursy@astrosalus.pl

STRONY INTERNETOWE	BLOGI
www.astrosalus.pl	http://astrosalus.pl/medycyna-naturalna/
www.astrosalus.com	http://astrosalus.pl/reiki/
http://kosmetyka-fitness.pl	http://kosmetyka-fitness.pl/ona/
www.magia-zycia.com.pl	http://magia-zycia.com.pl/duchowosc/
www.sukces-biznes.pl	http://sukces-biznes.pl/sukces/
www.edukacja-domowa.pl	www.edukacja-domowa.pl/rozwoj-dzieci