**[Naravna skrb za srce](http://www.ognjic-logatec.si/uporabni-nasveti/naravna-skrb-za-srce)**

**Bolezni srca in ožilja so danes eden najpogostejših vzrokov prezgodnje smrti v razvitem svetu. Kaj nam ajurveda priporoča za zdravje srca in izboljšanje cirkulacije?**

Slovenija na žalost v tem pogledu ne zaostaja za zahodno Evropo, temveč ima celo slabšo statistiko kot najrazvitejši. Pretirano konzumiranje sladke in slane hrane, živalskih maščob in ocvrte hrane je za to najbolj krivo, dodatno pa stvar poslabšata še pretežno sedeč življenjski slog in pomanjkljiva rekreacija.

V vsakem primeru zahteva vsako srce po 50 letu starosti posebno skrb. Strokovnjaki so mnenja, da je možno vse srčne in kardiovaskularne bolezni popolnoma preprečiti, še pred njihovim nastankom.
Največ lahko za naše srce naredimo s pravilno dieto ter s pomočjo zelišč in prehranskih dodatkov. Kaj nam ajurveda priporoča za zdravje srca in izboljšanje cirkulacije?
Korenine srčnih bolezni so v slabi prehrani, »slabih« maščobah, stresu, sladkorju in toksinih.

Nasveti pravilnega prehranjevanja po ajurvedi, ki bo okrepilo naše srce so:
Izogibajte se margarini in produktom s palmovim oljem ter bodite zmerni pri kokosovem olju. Namesto teh uporabljajte sezamovo, sončnično ali laneno olje. Pri kuhanju jih ne pregrejte. Nikoli ne cvrite na olivnem olju ter ostalih oljih, ki jih ne smemo pregrevati.
Za srce je koristen lan, sezam in sončnična semena, česen, čebula, humus, zelena soja in alfalfa kalčki, marelice, datlji, olivno olje, kostanj, mandlji, stročji fižol, borovnice in lubenice. Vendar pa mora biti hrana primerna vašemu tipu konstitucije.
Fižol je zelo koristen za srce. Njegove topne vlaknine pomagajo zaustaviti holesterol in maščobe pred vstopom v naš krvni obtok.
Če imate potrebo po mesu, raje izberite belo puranje meso kot rdeče.
Uživajte hrano z visoko vsebnostjo antioksidantov: modre in rdeče jagode, večino rdečega sadja, črne olive, črn fižol, rdečo čebulo, kivi in jabolka.
Pomembno je, da je hrana sveža in nepredelana. Vsak izdelek preverite glede vsebnosti sladkorja, preden ga kupite.
Ne obremenjujte prebavnega sistema s poznimi ali težkimi večernimi obroki, z malicami med obroki (ki niso sadje).
Tudi spanje in počitek sta bistvenega pomena.

**Začimbe za srce**

Za kurativo svobodno uporabljajte protivnetne začimbe, kot so kurkuma, cimet, ingver, rožmarin, peteršilj, nageljnove žbice in origano. Priporočljiva je tudi uporaba česna pri kuhi, če je ta primeren vašemu telesnemu tipu in ga vaša prebavila dobro prenašajo. Za tiste s povišanim holesterolom ali strdki v arterijah je bolj učinkovit surov česen (tudi njegov sok) kot posušen.
Začinite svoje življenje z začimbami, zelišči in koreninicami, ki koristijo vašemu zdravju in razvajajo vaše brbončice; krepijo srce, preprečujejo strdke, zmanjšujejo bolečino, odganjajo bolezni ter popestrijo okus vsakodnevne prehrane.
Dnevno pijte zeliščne čaje z glogovimi jagodami in listi za preventivo pred strdki in boljšo cirkulacijo.

**Sproščanje in meditacija**

Po diagnozi bolezni srca je priporočen počitek in zmanjšana aktivnost, tako fizična, kot mentalna. Napetost in skrbi moramo nujno odgnati. Pri tem nam lahko najbolje pomaga vsakodnevna meditacija. Izvajamo jo tako, da mirno sedimo v tišini, globoko dihamo ter se osredotočamo na predmet, frazo ali glasbo 10-15 minut na dan. Redna meditacija nam umiri um, živce ter uravna krvni pritisk.

**Nasvet dneva**

Svojega srca nikar ne jemljite za samoumevnega. Redno mu posvetite pozornost, ki jo potrebuje. Sledite priporočeni dieti ter jo prilagodite svojemu telesnemu tipu in letnemu času.

V svojo vsakodnevno prehrano vključujte omenjene začimbe in česen ter hrano, ki vsebuje vitamine C, E in B-kompleks.

Dvakrat na dan pijte zeliščni čaj.

Zgornjih priporočil se držite vsaj 3 mesece in zagotovo boste opazili izboljšanja (krepkejše srce, bolj uravnotežen krvni pritisk in znižanje ravni holesterola).