

DISTURBI CARDIACI

I disturbi cardiaci per i quali il cardiologo non trova riscontro organico sono molto frequenti: si tratta di disturbi funzionali dovuti a squilibri del sistema nervoso, squilibri elettrolitici, squilibri ormonali (tiroide, menopausa...) o anche, come nel caso della sindrome di Roemheld, semplicemente pressione causata dagli altri organi.

ARITMIE

Il paziente si accorge di irregolarità nel battito, extra sistoli, tachicardia, palpitazioni. L'ECG non mostra alcuna stranezza.

Spesso questi disturbi vengono sempre in momenti simili, come nervosismo, arrabbiate, stress, sforzo fisico o posizione chinata. Il momento in cui insorgono i disturbi è il più importante indizio per capire di che cosa si tratta.

CAUSE

La causa più frequente è lo **squilibrio minerale o elettrolitico**, cioè carenze o eccessi di sodio, potassio, calcio, magnesio, cloro, il quale può provocare aritmie, bradicardie, tachicardie, fino a fibrillazione. Spesso lo scompenso di elettroliti è provocato da lassativi o da diuretici, da alimentazione errata, abuso di alcolici, insufficienza renale ecc.... Si può manifestare come un'acidosi generale, e in quel caso basta somministrare minerali basici, oppure come una carenza di elettroliti in particolare, spesso magnesio, potassio o sodio, o addirittura un eccesso di questi minerali. In questi casi è importante trovare i minerali in carenza o in eccesso e agire molto precisamente con alimentazione e integratori.

Un'altra causa molto frequente è lo **stress** (l'adrenalina aumenta il ritmo cardiaco), oppure scompensi di altri ormoni: **ipertiroidismo, menopausa**. Tutte 3 queste cause solitamente provocano tachicardia, eventualmente anche alta pressione.

CURE

In caso di stress, è fondamentale sia il rilassamento che il movimento fisico per espellere gli ormoni circolanti nell'organismo. Per evitare di produrre stress in futuro ci sono vari modi: vedi foglio informativo sul "Burn Out".

Se la causa è la tiroide o la menopausa, è utile ripristinare l'equilibrio ormonale: a seconda del caso, bisogna sostituire gli ormoni carenti con dei rimedi fitoterapeutici o sintetici. Vedi foglio informativo "Menopausa". Se la causa è uno squilibrio elettrolitico, basta trovare quali elettroliti sono interessati e aumentarne (o diminuirne) l'apporto, con l'alimentazione o con integratori.

PIANTE MEDICINALI

BIANCOSPINO

Crataegus monogyna

Principi attivi:

Flavonoidi,
Procianidi,
Vitamina C nei frutti.



Effetti: inotropo positivo (rinforza il muscolo),
dromotropo positivo (migliora gli stimoli elettrici),
batmotropo negativo (rallenta la frequenza e migliora il ritmo),
inoltre migliora la circolazione coronaria, è
antiossidante, aumenta la tolleranza di ipossia.

Indicazioni: Tutte le malattie cardiache, soprattutto:
aterosclerosi, scompenso cardiaco, aritmie.

Ottimo per le cure a lungo termine, prendere per
almeno 6 settimane prima di valutarne gli effetti.

La pianta del cuore per eccellenza è il **biancospino**. Non deve mai mancare, indipendentemente dalla causa dei disturbi cardiaci, perché ottimizza il lavoro del cuore in tutti i sensi. Inoltre è completamente privo di effetti collaterali e si può combinare benissimo con tutte le altre medicine.

Altre piante che aiutano il cuore in generale e si possono combinare bene con il biancospino sono la **melissa** e la **verbena**.

In caso i problemi cardiaci siano provocati dal sistema nervoso, cioè dallo stress, è utile aggiungere **fiore della passione**, **lavanda**, **avena** e, a seconda del caso, forse anche **valeriana**. Se la pressione è alta, eventualmente anche **cardiaca**.

In caso di depressione, lutto o simile sono più indicate la **melissa**, il **fiore della passione** e l'**iperico**.

SINDROME DI ROEMHELD

Un tipo particolare di disturbi cardiaci funzionali è la sindrome di Roemheld: l'aria accumulata nell'intestino o nello stomaco comprime il diaframma e di seguito il cuore causando aritmie. Questo accade soprattutto ai soggetti sovrappeso perché il grasso addominale non lascia spazio all'intestino per dilatarsi.

In caso di sindrome di Roemheld è utile aggiungere al biancospino **cumino**, **finocchio** e **coriandolo**, che sono carminativi e quindi contrastano la produzione di gas intestinali, e **cardiaca**, una pianta particolarmente indicata contro la sindrome di Roemheld. (vedi a fianco). Inoltre è bene evitare i cibi flatulenti e, molto importante, dopo i pasti mai comprimere lo stomaco.

Se la sindrome di Roemheld è pronunciata può non essere sufficiente evitare gonfiori, è anche necessario dimagrire.

CARDIACA

Leonurus Cardiaca

Principi attivi:

Iridoidi, diterpeni,
triterpeni, glikosidi

Effetti: calmante,
cronotropo negativo
(rallenta i battiti), abbassa la pressione.

Indicazioni: Sindrome di Roemheld, disturbi nervosi con tachicardia e pressione alta, anche in caso di ipertireosi.



SCOMPENSO CARDIACO O INSUFFICIENZA CARDIACA

In questo caso il cuore non è più in grado di battere sufficientemente: diventa troppo debole e non riesce a pompare abbastanza velocemente il sangue, il quale si accumula nelle vene, nel caso di scompenso destro, o nei polmoni, nel caso di scompenso sinistro. Lo scompenso cardiaco può essere accompagnato sia da bradicardia che da tachicardia, a seconda delle cause.

La conseguenza sono edemi, nelle gambe e nell'addome se destro e nei polmoni se sinistro (molto pericoloso!), e dolori sia alle gambe che al collo, per le vene che si ingrossano del sangue che il cuore non riesce a trasportare.

Inoltre il soggetto si sente particolarmente stanco e addirittura spossato anche dopo piccoli sforzi. Le prestazioni scendono notevolmente, soprattutto quelle fisiche ma un po' anche quelle mentali: tutte le parti del corpo risentono della carenza di ossigeno. Può aumentare la frequenza delle visite notturne al bagno (nicturia), l'appetito spesso è assente e a volte c'è anche una tosse strana, che serve al cuore per riprendere a battere, un po' come un piccolo defibrillatore naturale. Lo scompenso cardiaco è una malattia che spaventa e infatti non c'è da scherzare: secondo le statistiche solo il 50% delle persone con questa diagnosi supera i prossimi 5 anni di vita.

Spesso rappresenta la tappa finale di altre malattie, come l'aterosclerosi, l'ipertensione e la malattie valvolari e insorge di media verso gli 80 anni. Può essere causato anche semplicemente vecchiaia: un cuore anziano e debole che non ha più la forza di battere. Ci sono però anche altre cause di scompenso cardiaco: è una conseguenza conosciuta dell'anemia cronica, oppure giunge dopo un infarto, perché il cuore danneggiato non riesce più a funzionare sufficientemente bene. In entrambi i casi lo scompenso cardiaco può mostrarsi in età ancora relativamente giovane.

Altre cause sono difetti innati del cuore.

In tutti questi casi è importante rinforzare il cuore e alleggerirgli il lavoro.

Anche qui il **biancospino** è la pianta di prima scelta e va sempre assunto, spesso però non basta. In questi casi spesso vengono consigliati glicosidi cardioattivi dal medico, come **Digitalis**. Questa pianta è molto efficace, ma anche molto velenosa e quindi deve venire somministrata solo sotto forma di preparati standardizzati e con ricetta medica.

Un'alternativa al Digitalis, applicabile solo nei casi meno gravi, sono i glicosidi cardioattivi di secondo ordine, che hanno meno effetti collaterali.

Anche questi vengono usati sotto forma di preparati standardizzati, ma sono meno velenosi.

MUGHETTO

Convallaria majalis

VELENOSO!

Principi attivi: glicosidi

Effetti: cronotropo negativo, inotropo positivo, tonifica le vene, diuretico.

Indicazioni: Scompenso cardiaco con bradicardia, edemi, cor pulmonale, adatto per anziani.



ADONIDE GIALLA

Adonis Vernalis

VELENOSO!



Principi attivi: glicosidi, flavonoidi

Effetti: sedativo, inotropo positivo.

Indicazioni: Scompenso cardiaco con nervosismo.

Essi sono:

Adonide gialla, *adonis vernalis*, una bellissima pianta che cresce in alta montagna e ha un effetto sedativo sul cuore, che batte quindi più lentamente e con più forza.

Mughetto, usato soprattutto nei casi di cuore affaticato dall'età, con bradicardia, edemi, cor pulmonale.

Per rinforzare il cuore anziano sono molto indicati anche la **valeriana** e il **prugnolo**, così come il **ginseng**, l'**eleuterococco** e il **ginkgo**, che migliorano la circolazione. Inoltre in molti casi sono utili piante che rilassano e riducono lo stress, come **passiflora**, **avena**, **iperico**. Se il paziente soffre di bradicardia, spossatezza, pressione bassa è utile il **rosmarino**.

La cura dello scompenso cardiaco però non si ferma assolutamente alle piante medicinali: una malattia seria ha bisogno di cure serie. Non è necessario imbottirsi di medicinali, anche con il solo aiuto della natura si possono combattere problemi gravi come questo, ma c'è la necessità di impegnarsi a fondo e, probabilmente, di cambiare molte cose nella propria vita.

Innanzitutto è necessario adattare l'**alimentazione**, che dovrebbe essere principalmente vegana e leggera, inoltre è importante **dimagrire** in modo da dare meno lavoro possibile al cuore. Se c'è la possibilità che tra le cause ci siano anche delle carenze, è utile prendere degli **integratori naturali** che contengano possibilmente un po' di tutto ma sicuramente **enzima Q10**, che aiuta il muscolo del cuore, **acidi grassi Ω -3**, **ferro**, **calcio**, **magnesio**, **potassio**, **vitamina D**, **vitamina C**.

Un'altra importantissima cosa da fare è allenare il cuore stanco e debole con **movimento fisico** molto regolare e molto ben dosato per non stancare troppo e per mantenere attiva la circolazione del sangue. Trovare il **ritmo** giusto della giornata è fondamentale per la cura del cuore, perché il cuore è proprio il centro del ritmo, e se non funziona bene vuol dire che il ritmo nella nostra vita non è in equilibrio. Eventualmente bisogna smettere di lavorare, ridurre le ore o cambiare lavoro. Io consiglio: al mattino 10-30 minuti di esercizi moderatamente dinamici fatti con la respirazione giusta per attivare la circolazione e tonificare l'organismo. Durante la giornata almeno mezz'ora di camminata piacevole, non troppo stancante. Ognuno deve trovare ciò che è giusto per sé, in armonia con la propria età e condizione fisica. L'obiettivo però deve essere quello di migliorare la condizione, non solo di mantenerla.

La sera consiglio almeno mezz'ora di **Yoga e meditazione**. La meditazione sembra superflua non lo è: alleviare, anzi meglio, evitare completamente lo stress è fondamentale quando si parla di problemi di cuore. Spesso quando il cuore si indebolisce lo stress è dato aimè non dal lavoro ma da problemi emotivi, con il partner o con i familiari. In questo caso è più difficile da curare, ma la strada giusta è sempre quella di riuscire a vivere i propri sentimenti liberamente e amare sé stessi.

ATEROSCLEROSI E CORONAROPATIA

Queste due malattie che colpiscono il cuore fanno parte della sindrome metabolica, la malattia causa nr. 1 di morte a livello mondiale, e soprattutto causa di molta sofferenza e tanti anni di vita con limitazioni.

La sindrome metabolica proviene principalmente dall'alimentazione scorretta, oltre che dallo stile di vita sedentario e dallo stress. E' quindi una malattia strettamente legata ai tempi moderni ed è in rapido aumento.

Il meccanismo che porta all'aterosclerosi e all'ostruzione delle arterie con formazione di placche, le quali poi si possono staccare e diventare trombi che provocano infarti e ictus dipende da fattori infiammatori e tossine come il fumo di sigaretta, da carenza di antiradicali, e dallo squilibrio delle lipoproteine LDL e HDL. Quando l'LDL è elevato e l'HDL troppo basso, il tasso di colesterolo nel sangue si alza, e ciò favorisce la formazione delle placche, oltre alla carenza delle vitamine antiradicali A, C, E e dell'oligoelemento Selenio.

Anche le arterie coronarie si ostruiscono allo stesso modo delle altre, e ciò può portare ad un'angina pectoris, cioè dolori al petto con senso di panico. Altri fattori che influenzano in modo negativo l'aterosclerosi e la coronaropatia sono il diabete, l'obesità, l'ipertensione.

TERAPIA:

ALIMENTAZIONE

-**Evitare grassi saturi:** carne, uova, burro, panna, olio di palma, di cocco, perché essi alzano l'LDL

-**Evitare grassi trans:** margarina, tutti i grassi idrogenati, olio fritto, burro marrone, cibo alla griglia. Sono i peggiori nemici dell'equilibrio delle lipoproteine, alzano l'LDL e abbassano l'HDL.

-**Favorire i grassi polinsaturi**, soprattutto gli $\Omega-3$: pesce azzurro, soprattutto salmone, sgombrò, aringhe, semi di lino, semi di zucca, nocciole, noci, olio di canapa e di colza, olio di oliva, olio di Enotera. Essi alzano l'HDL e fungono da antinfiammatori quindi prevengono l'aterosclerosi e la curano.

La cosa migliore è eliminare tutti i grassi eccetto quelli polinsaturi, e anche quelli vanno dosati con molta cautela.

-assicurarsi l'apporto di **antiradicali: Vitamine A,C,E e Selenio**, eventualmente con integratori per curare o prevenire l'aterosclerosi e anche per abbassare un'eventuale alta pressione.

CARCIOFO

Cynara scolymus



Principi attivi:

Flavonoidi, sostanze amare

Effetti: coleretico, colecinetico, stimola la funzione pancreatica, protegge il fegato, abbassa i livelli di lipidi, trigliceridi e colesterolo nel sangue, antiossidativo, antiinfiammatorio.

Indicazioni:

Disturbi digestivi, difficoltà epatiche, aterosclerosi, carenza di appetito.

-mangiare almeno **5 porzioni al giorno di frutta e verdura**, contengono oltre alle preziose vitamine e oligoelementi, anche sostanze secondarie antiinfiammatorie, cardioprotettive, antiipertensive, depurative ecc...

Io consiglio un'alimentazione completamente vegana e povera di grassi e di sale. Non è una dieta restrittiva, con un po' di impegno e creatività e dei buoni libri in aiuto si apre un mondo di possibilità, di gusti e di benessere. Vedi sul sito la pagina con i consigli sui libri e il mio blog di cucina.

MOTO

Importante per la salute del cuore e del sistema circolatorio, aiuta anche a disintossicare l'organismo, a bruciare i grassi in eccesso e ad attivare il metabolismo. Il moto migliore per il cuore è quello con ossigeno, cioè all'aria aperta, e con respirazione e battito cardiaco accelerati ma non troppo (a circa 2/3 del massimo). La quantità necessaria è almeno mezz'ora al giorno, e non c'è via di scampo, anche in questo caso senza movimento fisico la guarigione non è possibile. Una volta le malattie cardiovascolari erano pressoché inesistenti, perché tutti lavoravano fisicamente e si muovevano di più anche nel tempo libero.

FITOTERAPIA

Dopo aver riformato l'alimentazione e lo stile di vita, ci si può aiutare anche con le piante:

Il **Carciofo** abbassa i livelli di colesterolo nel sangue, perché aiuta il fegato a ripristinare l'equilibrio tra le lipoproteine.

Il **Biancospino** rimane l'alleato di base per proteggere il cuore.

Il **Ginkgo** e il **Grano Saraceno** migliorano la circolazione periferica, sia del cervello che del cuore, contrastano quindi l'angina pectoris e le trombosi periferiche.

GINKGO

Ginkgo biloba

Principi attivi:

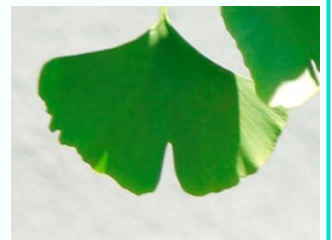
Glicosidi e lattoni

Effetti:

Migliora la microcircolazione nei capillari e nelle vene, inibisce l'aggregazione delle piastrine quindi fluidifica il sangue, protegge i nervi, è antiossidante, aumenta la tolleranza verso la carenza di ossigeno, aumenta la memoria e la capacità di concentrazione.

Indicazioni:

Aterosclerosi, tinnitus (ronzio alle orecchie), giramenti di testa, ictus, trombosi.



Io consiglio la **tisana Greenspirit "disintossicante"**, che contiene foglie di carciofo e altre erbe disintossicanti, per riequilibrare le lipoproteine, più il Ginkgo nella maggior parte dei casi.

Vedi anche foglio informativo sulla sindrome metabolica.