

E. Huff: Máte nedostatok oxidu dusnatého, najdôležitejšej molekuly pre kardiovaskulárne zdravie?

- CZ24 News | 11. dubna 2023

Jednou z kľúčových zložiek kardiovaskulárneho zdravia, ktorú mnohí ľudia prehliadajú, je molekula nazývaná oxid dusnatý s chemickým vzorcom NO. Tá je podľa vedca Nathana S. Bryana, PhD prítomná prakticky v každom orgánovom systéme tela.

Takmer každý druh kardiovaskulárneho ochorenia začína stratou produkcie NO v tele. To isté platí o takmer každej chronickej chorobe alebo chorobe súvisiacej s vekom, či už sa prejavuje v obličkách, mozgu, srdci alebo pečeni.

Všetky tieto ochorenia majú vaskulárnu zložku, hovorí Bryan, ktorý je medzinárodným lídrom v molekulárnej medicíne a biochémii oxidu dusnatého.

Podľa neho je spoločným základným faktorom väčšiny chronických ochorení nedostatok krvi bohatej na kyslík, ktorá sa dostáva do určitých častí tela, pričom NO je molekula, ktorá to všetko spôsobuje.

„Nedostatok produkcie NO môže viesť k vysokému krvnému tlaku, sexuálnej dysfunkcii a chronickému zápalovému ochoreniu ciev vedúcemu k srdcovému infarktu, mŕtvici alebo zlyhaniu srdca,“ vysvetľuje správa na portáli *The Epoch Times*, ktorá cituje Bryanovu prácu.

„Telo prirodzene začína produkovať menej oxidu dusnatého, keď starneme, ale tento postupný úbytok NO možno urýchliť alebo spomaliť na základe individuálneho životného štýlu a stravovania.“

Oxid dusnatý je nevyhnutný pre zlepšenie vazodilatácie, odstránenie zápalov a prevenciu tvorby arteriálneho plaku

Dr. Caldwell Esselstyn, riaditeľ Programu zvrátenia srdcových chorôb na renomovanej Clevelandskej klinike, je ďalším odborníkom, ktorý hovorí, že najdôležitejším faktorom ovplyvňujúcim kardiovaskulárne zdravie je oxid dusnatý.

Jeho najdôležitejšou funkciou v celom tele je vazodilatácia, čo znamená uvoľnenie a rozšírenie vnútorných svalov vašich krvných ciev. Vazodilatácia pomáha krvi bohatej na kyslík voľne cestovať po celom tele a dostať sa tam, kam potrebuje, aby ste zostali zdraví, fit a silní.

Dve ďalšie veci, s ktorými podľa Dr. Esselstyna pomáha oxid dusnatý, sú:

- Potláčanie zápalov predchádzaním zhrubnutia tepien, ktoré môže obmedziť prietok krvi, spôsobiť hypertenziu a zvýšiť záťaž srdca.
- Predchádzanie tvorbe plaku znížením „lepivosti“ cholesterolu s lipoproteínmi nízkej hustoty (LDL) a iných prvkov, ktoré sa môžu hromadiť v tepnách a spôsobiť vážne zdravotné problémy.

Alzheimerova choroba a iné formy demencie sú ďalšou skupinou chorôb, pri ktorých môže oxid pôsobiť nápravne a preventívne. Keďže spoločným menovateľom týchto chorôb je nedostatok prekrvenie mozgu, vazodilatačné, protizápalové a krv riediace vlastnosti oxidu dusnatého sú silnou zbraňou proti demencii.

Ako zvýšiť objem oxidu dusnatého v tele

Teraz sa pravdepodobne pýtate, ako môžete zvýšiť objem oxidu dusnatého vo svojom tele a ako minimalizovať vystavenie sa veciam, ktoré oxid dusnatý poškodzujú. Vieme o tom nasledovné:

- 1)** Telo sa spolieha na zdravú rovnováhu ústnych a črevných bakteriálnych mikrobiómov. Ješť viac potravín bohatých na probiotiká alebo užívať probiotické doplnky môže v tomto smere pomôcť.
- 2)** Cvikla, zelená listová zelenina, cesnak, mäso, citrusové plody, orechy, semená a tmavá čokoláda obsahujú nutričné zložky, ktoré pomáhajú zvyšovať schopnosť tela prirodzene produkovať NO.
- 3)** Pohyb v zmysle cvičenia a náročnej fyzickej aktivity dáva signál endotelovým bunkám tela, aby produkovali viac oxidu dusnatého – takže sa hýbte!

„Existujú konkrétne dôkazy, že fyzická aktivita zvyšuje produkciu oxidu dusnatého,“ uzatvára štúdia z roku 2021 publikovaná v časopise *The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness* (Žurnál športovej medicíny a fyzickej zdatnosti).

- 4)** Zvýšte vystavenie sa slnku, čo pomôže zvýšiť zásoby vitamínu D vo vašom tele.

Niektoré príznaky, že vaše telo už môže pociťovať nedostatok oxidu dusnatého a potrebuje pomoc, zahŕňajú:

- zvýšený krvný tlak
- erektilná dysfunkcia u mužov
- vaskulogénna sexuálna dysfunkcia u žien
- arteriálny plak a zápaly ciev

Záver

Ak nedostatok oxidu dusnatého pretrváva príliš dlho, môže to mať za následok srdcový infarkt alebo mŕtvicu, ktoré sú celosvetovo hlavnými zabijakmi mužov aj žien.

Ďalšie súvisiace novinky, ktoré môžete využiť na prirodzenú podporu svojho zdravia, nájdete na stránke Remedies.news.

AUTOR: Ethan Huff

[ZDROJ](#)