

Máte nedostatek oxidu dusnatého, nejdůležitější molekuly pro kardiovaskulární zdraví?

infokuryr.cz/n/2023/04/11/mate-nedostatek-oxidu-dusnateho-nejdulezitejsi-molekuly-pro-kardiovaskularni-zdravi

kuryr

11. dubna 2023



Jednou z klíčových složek kardiovaskulárního zdraví, kterou mnozí lidé přehlížejí, je molekula zvaná oxid dusnatý s chemickým vzorcem NO. Ta je podle vědce Nathana S. Bryana, PhD přítomna prakticky v každém orgánovém systému těla.

Téměř každý druh kardiovaskulárního onemocnění začíná ztrátou produkce NO v těle. Totéž platí o téměř každé chronické nemoci nebo nemoci související s věkem, ať už se projevuje v ledvinách, mozku, srdci nebo játrech.

Všechna tato onemocnění mají vaskulární složku, říká Bryan, který je mezinárodním lídrem v molekulární medicíně a biochemii oxidu dusnatého.

Podle něj je společným základním faktorem většiny chronických onemocnění nedostatek krve bohaté na kyslík, která se dostává do určitých částí těla, přičemž NO je molekula, která to všechno

způsobuje.

„Nedostatek produkce NO může vést k vysokému krevnímu tlaku, sexuální dysfunkci a chronickému zánětlivému onemocnění cév vedoucímu k srdečnímu infarktu, mrtvici nebo selhání srdce,“ vysvětluje zpráva na portálu The Epoch Times , která cituje Bryanovu práci.

„Tělo přirozeně začíná produkovat méně oxidu dusnatého, když stárneme, ale tento postupný úbytek NO lze urychlit nebo zpomalit na základě individuálního životního stylu a stravování.“

Oxid dusnatý je nezbytný pro zlepšení vazodilatace, odstranění zánětů a prevenci tvorby arteriálního plaku

Dr. Caldwell Esselstyn, ředitel Programu zvrácení srdečních chorob na renomované Clevelandské klinice, je dalším odborníkem, který říká, že nejdůležitějším faktorem ovlivňujícím kardiovaskulární zdraví je oxid dusnatý.

Jeho nejdůležitější funkcí v celém těle je vazodilatace, což znamená uvolnění a rozšíření vnitřních svalů vašich krevních cév. Vazodilatace pomáhá krve bohatší na kyslík volně cestovat po celém těle a dostat se tam, kam potřebuje, abyste zůstali zdraví, fit a silní.

Dvě další věci, s nimiž podle Dr. Esselstyna pomáhá oxid dusnatý, jsou:

- Potlačování zánětů předcházením ztluštění tepen, které může omezit průtok krve, způsobit hypertenzi a zvýšit zátěž srdce.
- Předcházení tvorbě plaku snížením „lepivosti“ cholesterolu s lipoproteiny nízké hustoty (LDL) a jiných prvků, které se mohou hromadit v tepnách a způsobit vážné zdravotní problémy.

Alzheimerova choroba a jiné formy demence jsou další skupinou nemocí, při kterých může oxid působit nápravně a preventivně. Jelikož společným jmenovatelem těchto chorob je

nedostatečné prokrvení mozku, vazodilatační, protizánětlivé a krev ředící vlastnosti oxidu dusnatého jsou silnou zbraní proti demenci.

Jak zvýšit objem oxidu dusnatého v těle

Nyní se pravděpodobně ptáte, jak můžete zvýšit objem oxidu dusnatého ve svém těle a jak minimalizovat vystavení se věcem, které oxid dusnatý poškozují. Víme o tom následující:

1) Tělo spoléhá na zdravou rovnováhu ústních a střevních bakteriálních mikrobiomů. Jíst více potravin bohatých na probiotika nebo užívat probiotické doplňky může v tomto směru pomoci.

2) Červená řepa, zelená listová zelenina, česnek, maso, citrusové plody, ořechy, semena a tmavá čokoláda obsahují nutriční složky, které pomáhají zvyšovat schopnost těla přirozeně produkovat NO.

3) Pohyb ve smyslu cvičení a náročné fyzické aktivity dává signál endotelovým buňkám těla, aby produkovaly více oxidu dusnatého – takže se hýbejte!

*„Existují konkrétní důkazy, že fyzická aktivita zvyšuje produkci oxidu dusnatého“, uzavírá studie z roku 2021 publikovaná v časopise *The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness* (Žurlál sportovní medicíny a fyzické zdatnosti).*

4) Zvyšte vystavení se slunci, což pomůže zvýšit zásoby vitamínu D ve vašem těle.

Některé příznaky, že vaše tělo již může pociťovat nedostatek oxidu dusnatého a potřebuje pomoc, zahrnují:

- zvýšený krevní tlak
- erektilní dysfunkce u mužů
- vaskulogenní sexuální dysfunkce u žen
- arteriální plak a záněty cév

Závěr

Pokud nedostatek oxidu dusnatého přetrvává příliš dlouho, může to mít za následek srdeční infarkt nebo mrtvici, které jsou celosvětově hlavními zabijáky mužů i žen.

Další související novinky, které můžete využít k přirozené podpoře svého zdraví, naleznete na stránce [Remedies.news](https://remedies.news).

Autor: Ethan Huff, Zdroj: naturalnews.com



PRÁVO RESPEKT ODBORNOST

celonárodní setkání

přijďte podpořit

ČESKO PROTI BÍDĚ



**16. 4. 2023 / 14.00 HOD.
VÁCLAVSKÉ NÁMĚSTÍ**

vystupující

**JINDŘICH RAJCHL - předseda PRO / JANA ZWYRTEK HAMPOVÁ - senátorka
VIBLÁK - blogger / a mnozí další**