

Cum scăpăm de colesterolul mărit?

Fiecare individ diagnosticat cu un nivel ridicat de colesterolul „rău” este considerat un potențial candidat la infarct. Puțini știu însă că majoritatea colesterolului din organism (70%) este produs de ficat și numai 30% provine din alimentele de origine animală.

Cauzele hipercolesterolemiei sunt: • ereditatea; • consumul exagerat de alimente grase - produse lactate, unt, făină albă, zahăr, prăjituri, produse de patiserie, biscuiți, înghețată, carne, pește și ouă; • tutunul, alcoolul și stresul.

Remedii naturiste

■ **Lecitina:** este o substanță naturală ce are proprietatea specifică de a dizolva colesterolul și alte lipide. Ea împiedică depunerea colesterolului pe vasele de sânge. Sursele de lecitină sunt: leguminoasele boabe, soia, gălbenușul de ou, uleiul vegetal, cerealele integrale. Dar s-a demonstrat că lecitina de origine vegetală (de exemplu, din soia) contribuie la o dizolvare mai eficientă a depunerilor de colesterol față de lecitina de origine animală (de exemplu, din ouă). Lecitina este și componenta fundamentală a învelișului de apărare al celulelor și fibrelor nervoase și contribuie nu doar la îmbunătățirea memoriei, ci și la asimilarea vitaminelor liposolubile, cum ar fi A, D, E, K. Administrarea de lecitină ajută la vindecarea multor boli de piele (ex. a psoriazisului) apărute ca urmare a dereglării metabolismului grăsimilor și previne totodată formarea calculilor biliari.

■ **Vitaminele:** vitamina B6 (piridoxina), B15 (colina) și B3 sunt recunoscute pentru proprietatea de a diminua colesterolul

dăunător. Aceste vitamine se găsesc în: germeii de grâu, drojdie, țărățe. De asemenea, vitamina E nu trebuie să lipsească din organism, cele mai importante surse fiind semințele de floarea soarelui, florile de sofran, uleiul de soia.

■ **Leguminoasele boabe:** efectul anti-colesterol al boabelor uscate de mazăre și fasole se poate datora în parte acțiunii lecitinei conținute, însă s-a demonstrat că plăcile de aterom formate pe peretele arterial conțin nu doar colesterol, ci și alte substanțe, cum ar fi trigliceride, țesut conjunctiv și uneori calciu și fibrină - o proteină aderentă ce intervine în coagularea sângelui. Deoarece colesterolul nu circulă în sânge sub formă liberă, ci legat de protei-

ne / colesterol predominant să fie decisiv în afectarea inimii.

■ **Semințele de floarea soarelui:** conțin o cantitate substanțială de acid linoleic, care reduce depozitele de colesterol de pe pereții arterelor.

■ **Semințele de coriandru:** decoctul consumat în două reprize zilnice stimulează acțiunea rinichilor.

■ **Fibrele:** țărățe de grâu, fulgi de ovăz, orez, orz, secară, cartofi, morcovi, sfeclă, gulie, mango, guava, varză, lăptucă și țelină.

■ **Apa:** 8 - 10 pahare cu apă pe zi stimulează funcția excretorie a rinichilor și „spală” vasele de sânge de depuneri. Astfel se elimină din organism și colesterolul în exces.

Alimente de evitat: ouă; carne roșie; brânză; unt; mezeluri; lapte nedegresat; uleiul de palmier și cocos. Toate acestea sunt bogate în grăsimi saturate și trebuie înlocuite cu grăsimile polinesaturate (precum ulei de porumb, soia, susan).

