

GYÓGYÍTÓ TÁPLÁLÉKOK KOLESZTERINCSÖKKENTÉSRE



A magas koleszterinszint nagyon veszélyes. A szervezetünknek szüksége van koleszterinre, viszont károsan hat az egészségre, ha túl sok halmozódik fel belőle a vérben. Ez a probléma állhat a szívbetegség és a stroke kialakulása hátterében is.

Kétféle koleszterin van a vérünkben: az egyik az úgynevezett jó, azaz a HDL, míg a másik a rossz, az LDL. Azért is ajánlott évente egy-két alkalommal laborvizsgálatra jelentkezni a háziorvosnál, hogy megtudjuk, minden rendben van-e ezekkel az értékeinkkel, hiszek ezek szintje és egyensúlya alapvető hatással lehet az egészségünkre nézve.

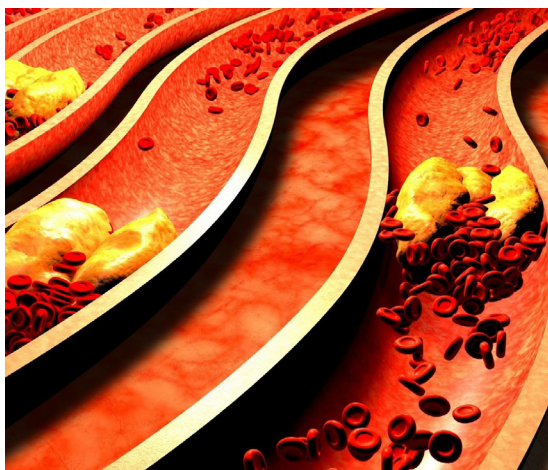
A magas koleszterinszint sokáig nem okoz ugyan panaszokat, de ha évekig, évtizede-

kig magas értéket mutat, akkor mellkasi fájdalmat, szívrohamot, magas vérnyomást, perifériás érbetegséget és agyvérzést is előidézhethet. Az időben történő diagnózis és a kezelés elkezdése azonban jelentősen lecsökkenti a kockázati tényezőket.

Mitől lehet túl sok a koleszterin a szervezetünkben?

- ♦ Genetikailag is öröklődött,
- ♦ cukorbetegség esetén,
- ♦ mozgáshiányos életvitel,
- ♦ elhízás,
- ♦ előrehaladott életkor,
- ♦ nőknél menopauza után,
- ♦ férfiaknál már 45 év felett,
- ♦ egészségtelen táplálkozás,
- ♦ dohányzás.

Előfordulhat, hogy annak ellenére, hogy a laborvizsgálatok akár extrém magas koleszterinértéket mutathatnak, az egyén nem tapasztal semmilyen tünetet. Sajnos nagyon alattomos betegségről van szó, hiszen gyakran észrevétlenül is rombolhatja az ereket, és csak akkor derül ki a pusztító munkája, amikor akár fogyatékos-ságot okozó betegségeket, súlyosabb esetben akár halállal végződő állapotot idézett elő.



AZ ALACSONY KOLESZTERINSZINT AKÁR DEPRESSZIÓT IS OKOZHAT

Eddig azt hallottuk, hogy a magas koleszterinszint mennyire veszélyes, hiszen többek között felelőssé tehető az érlemezsedés kialakulásáért. Azonban jó tudni, hogy a túl alacsony koleszterinszint sem egészséges, hiszen számtalan egészségügyi problémát generálhat.

Az alacsony koleszterinszint kiváltó oka lehet:

- ♦ a depressziónak,
- ♦ a szorongásnak,
- ♦ a kitörő agresszióknak,
- ♦ az idő előtti öregedésnek,
- ♦ sőt az alacsony libidónak is.

A KOLESZTERIN SZEREPKÖREI

A megfelelő koleszterinszint sok testi funkciót jó irányba befolyásol, például tá-

mogatja a megfelelő agyműködést. A koleszterin nagyon is fontos az emberi szervezetben, hiszen fontos szerepei vannak:

D-vitamin előállítás

Ha alacsony a koleszterin szintje, akkor nem termelődik elegendő ebből a vitamínból a szervezetben. Ha pedig alacsony lesz a D-vitamin-szint, ez okozhat depressziót.

Sok fronton harcol

A koleszterin nemcsak a véráramban található meg, hanem jelen van a szervezet minden egyes sejtjében, ahol segít a sejtmembránok, a hormonok, a D-vitamin és az epesav előállításában, ami segít a zsírok megemésztésében. Ezek kívül erősíti a sejtfalat és létfontosságú az immunrendszer működéséhez. Fontos a neurológiai funkciók szempontjából is, éppen ezért az alacsony koleszterinszint oka lehet a memóriavesztésnek is.

A vitaminok barátja

Mindemellett javítja az A-, D-, K- és E-vitaminok felszívódását, melyek mind nélkülözhetetlenek a szervezet egészséges működéséhez.

Koleszterintermelést támogató ételek

Az optimális koleszterintermelődés érdekében a májnak is egészségesen kell működnie. Minden olyan ételt érdemes tehát az étrendbe iktatni, ami elősegíti a koleszterintermelést:

- ♦ baromfihúst,
- ♦ kagylót,
- ♦ halakat,
- ♦ tejtermékeket,
- ♦ vaját,
- ♦ tojást.

Részesítse előnyben az egészséges zsírokat, amelyek elősegítik a gyulladás csök-



kentését, és így a krónikus betegségek kialakulását. Fogyasszon antioxidánsokban gazdag táplálékokat és mozogjon sokat. Ha magas a koleszterinszintje, elsősorban a természetes módszereket és ne a gyógyszereket részesítse előnyben.

TERMÉSZETES MÓDSZEREK A KOLESZTERINSZINT KORDÁBAN TARTÁSÁRA

A magas koleszterinszint meglehetősen veszélyes, azonban sokféle természetes gyógymód elérhető erre a problémára is.

1. Sok olyan táplálék létezik, amely kiemelkedő szerepet játszik az LDL-koleszterin-szint csökkentésében. Ezek leginkább a rostokban gazdag alapanyagok, mint például a magvak, a teljes kiőrlésű gabonák vagy a gyümölcsök.

2. Az alma és a mandula is nagyon sok rostot tartalmaz. A mandula nemcsak azért nagyon jó táplálék magas koleszterinszint esetében, mert csökkenti az LDL-koleszterin-szintet, hanem azért is, mivel javítja az úgynevezett jó, a HDL-koleszterin értékét.

3. A fokozott rostbevitel lehet az egyik megoldás, hogy csökkentsük a koleszterinszintünket, de más étrendi változások is segíthetnek a magas értékek visszaszorításában. Csökkentsük a magas zsírtartalmú ételek fogyasztását, de azzal is sokat teszünk az egészségünkért, ha nem eszünk feldolgozott élelmiszereket.

4. A koleszterinszint szabályozásában kiemelt szerepe van a rendszeres testmozgásnak is, például a naponta elvégzett torna, mozgás szintén segíthet a magas LDL-koleszterin értékek csökkentésében.

5. Mi magunk is készíthetünk olyan házi „gyógyszereket”, melyek hatékonyak lehetnek a koleszterinszint kordában tartásában. Az egyik ilyen a fokhagyma, a gyömbér és a citrom hármasából készült ital. Ezeket a gyógynövényeket önmagukban is fogyaszthatja, de úgy is nagyon hatásos, ha 2 dl vízben elkever egy gerezd lereszelt fokhagymát, ad hozzá egy ujjnyi lereszelt gyömbért és fél citrom kifacsart levét. Mindhárom gyógynövény nagyon eredményes a koleszterinszint csökkentésében.



6. A fahéj nemcsak a vércukorszintet normalizálja, hanem a magas koleszterinszintet is csökkenti. A fahéjnak is számos pozitív hatása ismeretes. Ez a kellemes ízű fűszernövény pozitívan hat a koleszterinszint alakulására, mely szintén cukorbeteg személyek esetében bizonyosodott be. Kiderült, hogy nemcsak az LDL szintjét, hanem az összkoleszterinszintet is csökkenti. A fahéjat számos esetben használhatjuk, hiszen sokféle étel, sütemény ízesítéséhez kiváló fűszer lehet.

7. Nagyon fontos, hogy magnéziumban gazdag táplálékokat fogyasszunk. A magnézium úgy működik a szervezetben, mint egy természetes kalciumcsatorna-blokkoló, így csökkentve a rossz

koleszterinszintet és megakadályozva a szívbetegségek kialakulását. A magnéziumhiány többek között a következő betegségeket okozhatja: szívritmuszavar és szívinfarktus.

8. Lehet, hogy nem is gondolta volna, de a dohányzás a koleszterinszintre is hatással van. A dohányzás csökkenti a HDL, vagyis a jó koleszterin szintjét, ami szívkoszorúér-betegség kialakulásához is vezethet. Nem beszélve arról, hogy a dohányzás más szívbetegségek és a stroke kialakulásának a kockázatát is jelentősen megnöveli.

9. A mediterrán étrend nagyon sok esszenciális zsírsavat, zöldséget, magvakat, gyümölcsöket tartalmaz, amelyek nemcsak a koleszterinszintet, hanem a gyulladást is csökkentik, így védelmezve bennünket a krónikus betegségek kialakulása ellen.

10. A fizikai aktivitás az egyik legjobb módja annak, hogy csökkentse az LDL-koleszterin szintjét. Naponta legalább 30 perc mozgásra van szükség ahhoz, mégpedig a hét 5 napján, hogy elkerüljük a szívet érintő betegségeket.



11. A napi többszöri étkezés sokkal egészségesebb, mintha kétszer alaposan belakmároznánk. A kutatások szerint a koleszterinértékek még akkor is csökkenő tendenciát mutatnak, ha a napi hatszori étkezés során esetlegesen több zsíros táplálékot eszünk.

12. A mediterrán országokban rendszeresen fogyasztanak olívaolajat, amely nagyon hasznos a szervezet számára. Főként diabétesz esetében mutatták ki a pozitív hatását. Azoknál a cukorbeteg személyeknél, akiknél magas koleszterinértéket mértek és egy bizonyos ideig egy szervesen telítetlen zsírsavakban gazdag olívaolajat kaptak, megnövekedett a HDL, míg csökkent az LDL-koleszterin szintje. Mindemellett az olívaolaj súlycsökkenő hatása is megmutatkozott.

13. A legújabb kutatások szerint a narancslé rendszeres fogyasztása is támogatja a koleszterinszint csökkenését. Kutatások azt igazolják, hogy már napi három pohárnyi frissen facsart narancslé is érzékelhetően pozitív befolyással bírhat. A kísérleti alanyoknál növekedett a HDL, azaz az úgynevezett jó koleszterin szintje, míg csökkent a rossznak nevezett LDL értéke. Érdekes tehát rendszeressé tenni az étrendünkben ezt a finom és könnyen elkészíthető italt.

KOLESZTERINCSÖKKENTŐ TIPPEK

A magas koleszterinszint természetes módszerekkel, életmódváltással is csökkenthető. Érdekes hangsúlyt helyezni:

- az alacsonyabb sótartalmú étrendre,
- kevesebb állati zsírok fogyasztására,
- transz zsírok bevitelének csökkentésére,
- az ideális testsúly elérésére,
- a dohányzás abbahagyására,
- az aktív életmódra,
- az egészséges táplálkozásra,
- az alkohol mértékkel történő fogyasztására,
- illetve a rendszeres orvosi ellenőrzésre.

GYÓGYNÖVÉNYEK KOLESZTERINCSÖKKENTÉSRE

Amennyiben az orvos még nem találja aggasztónak a koleszterinszintet, akkor érdemes megpróbálkozni néhány gyógynövénnyel, hiszen egyes gyógyfűvek is rendelkeznek koleszterinszint-csökkentő hatással.

Lucerna

Az egyik ilyen gyógynövény az alfalfa, vagy más néven a lucerna. A lucernamag segít fenntartani az egészséges koleszterinszintet, vagyis segíthet a vér koleszterinszintjének (LDL) csökkentésében, míg a jó koleszterinszintet (HDL) nem befolyásolja. A lucerna vitaminokkal, ásványi anyagokkal van tele, amelyek nélkülözhetetlenek a test szerveinek megfelelő működéséhez.



Fokhagyma

A fokhagymát már ősidők óta használják az emberek különféle betegségek kezelésére. Tanulmányok igazolják, hogy segíthet a koleszterinszint egyensúlyának fenntartásában. A fokhagyma úgy képes csökkenteni a koleszterinszintet, hogy bármilyen mellékhatást okozna, ellentétben más gyógyszerekkel. A koleszterin kordában tartásával rendeződhet a vérnyomásunk, illetve megakadályozhatóvá válhat a vérrögképződés kialakulása.



Polikozanol

A polikozanololt étrend-kiegészítőként használják, mivel csökkenti az LDL- és növeli a HDL- koleszterin szintjét, illetve segít az érlemeszesedés megelőzésében. Csökkenti a vér lipidszintjét, de ez a hatása eléggé ellentmondásos.

Zöld tea

A zöld tea egy csodálatos antioxidáns. Kimutatták róla, hogy megakadályozza a koleszterin felszívódását az emésztőrendszerben, így koleszterin csökkentésére is fogyaszthatjuk.

Articsóka

Az articsóka egy olyan gyógyító növény, amely flavonoidokat tartalmaz és antioxidáns hatásokkal rendelkezik. Nem csupán az úgynevezett „rossz” koleszterinszint csökkentésében játszik kiemelkedő szerepet, de az érlemeszesedés megelőzését is elősegíti. Teát nagyon egyszerűen lehet belőle készíteni. Forrázzon le 2 evőkanálnyi szárított articsókát 3,5 dl vízzel, hagyja állni 10 percre, majd szűrje le. Naponta két csészével fogyasszon belőle.

Galagonya

A galagonya a rózsafélék családjába tartozik, isteni gyümölcsnek is nevezik. Csökkenti a vér koleszterinszintjét, a magas vérnyomást, és emellett az érfalat is erő-

síti, vagyis rugalmasan tartja. Kutatások igazolják, hogy a galagonya a szív vérellátását is javítja és a koszorúereket is tágítja.

Tyúkhúr

A tyúkhúr csökkenti, bontja a rossz koleszterinszintet, ezt zsíroldó tulajdonságának segítségével éri el. Már napi egy csésze tyúkhúrtea néhány héten keresztül fogyasztva is csökkenteni képes a koleszterinszint értékeit.

Csalán

A csalánról sokan tudják, hogy vértisztító hatással rendelkezik és hatékonyan távolítja el a szervezetből a káros anyagokat. A vérképzésre is jó hatással van, és pozitív irányba befolyásolja a szervezet koleszterinszintjét is. A csalánlevélből készült tea segít a szervezetben felgyűlt mérgek eltávolításában is.

Oregánó

Az egyik legjobb koleszterinszint-csökkentő gyógynövény az oregánó. Az oregánó vagy az oregánóolaj omega-3 zsírsavakat, triptofánt, tirozint és arginint tartalmaz.



Ez a gyógynövény a magas vérnyomást is normalizálni tudja, illetve segít megelőzni a fertőzésekkel kapcsolatos szívbetegségek kialakulását. Az oregánó egy remek antioxidáns is, hiszen nagyon sok A- és C-vitamin található benne.

ÉTELEK, MELYEK SEGÍTENEK ELÉRNİ AZ OPTIMÁLIS KOLESZTERINSZINTET

Az egészséges táplálkozás és a rendszeres testedzés sokat javíthat a magas koleszterinszint rendezésében.



A rostban gazdag táplálékok

A rostban gazdag táplálkozás nagyon hasznos lehet, hiszen ezek nagymértékben elősegítik az LDL-koleszterin szintjének csökkenését. Az oldható rost ugyanis csökkenti a koleszterin véráramba történő felszívódását. Rostos táplálékok a teljes kiőrlésű gabonafélék, a zöldségek és a gyümölcsök.

Az omega-3 zsírsavak és a halolaj

A telített zsír szintén elősegíti az LDL-koleszterin szintjének emelkedését, ezzel szemben a halolaj és az omega-3 zsírsavak rendszeres fogyasztásával éppen az ellenkező hatást érhetjük el, azaz ezek az értékek csökkenhetnek. Omega-3 zsírsav forrásai a lazac, a szardínia és a hering. Egyes növényi olajok is tartalmaznak omega-3 zsírsavat, így érdemes beépíteni a táplálkozásba. Ilyen például a lenolaj, de a dió is gazdag forrása az omega-3-nak.

Az egészséges telítetlen zsírok

A telítetlen zsírokban gazdag avokádó-vagy olívaolaj is sokat segíthet az LDL-koleszterin csökkentésében, miközben megemeli a jó, azaz a HDL-koleszterin szintjét.

Naponta csak úgy önmagában is fogyaszthatunk olívaolajat, melynek rendszeres alkalmazása csökkenti a szív- és érrendszeri betegségek kialakulásának kockázatát.

A katekin és a tea

A tea katekint tartalmaz, amely szintén csökkenti a felszívódó koleszterin mennyiségét. A zöld tea különösen egészséges, mert nemcsak az LDL-koleszterin szintjét csökkenti, hanem nagyon jó hatással van az egészségre, hiszen tele van antioxidánsokkal.

Lenmag

A lenmag oldható rostokat tartalmaz, illetve lignánokat és omega-3 zsírokat. Ezek mind-mind pozitív hatással lehetnek a koleszterinszintre és az artériák egészségére.

Diófélék

A diófélék és a magvak egyszeresen telítetlen zsírokban gazdagok, amelyek szintén segítenek a koleszterinszint csökkentésében. A chiamag és a lenmag például omega-3 zsírsavat is tartalmaz, amely nemcsak a koleszterinszintet csökkenti, hanem a szív működését is támogatja.

A diófélék csoportjába tartozik a pisztácia, a kesudió és a mandula, melyek fitoszterineket tartalmaznak, ezek a vegyületek megakadályozzák a koleszterin felszívódását, így nem kerül a véráramba.

Zöld leveles zöldségek

A zöld leveles zöldségek rendkívül egészségesek. Ezeknek magas a karotinoid-tartalmuk, amely csökkenti a szívbetegség kialakulásának kockázatát. Emellett mérsékelik a plakkok képződését és az artériák falán való lerakódását is, így hozzájárulnak az érrendszer egészségéhez és a koleszterinszint csökkenéséhez.

Avokádó

Az avokádó nemcsak azzal védi a szívet, hogy sok rostot tartalmaz, hanem azzal is, hogy egyszerűen telítetlen zsírt tartalmaz, amellyel hatékonyan segít a koleszterinszint kiegyensúlyozásában.



Babfélék

Kutatások szerint már napi félcsészényi hüvelyes fogyasztása is javulást hozhat, ezért érdemes rendszeresen az étrendünkbe illeszteni a különböző színű lencsét, babokat, illetve a borsót.

Probiotikumok

A probiotikumok élő mikroorganizmusok, amelyekről köztudott, hogy visszaszorítják a káros bélbaktériumokat, és ezek növekedését gátolni képesek. Így a bélflórát pozitív irányba változtatják, és az immunrendszert erősítik. Újabb tanulmányok kimutatták, hogy a probiotikumok ezen kívül a koleszterinszintet is csökkenthetik.

AZ ÁFONYA CSÖKKENTI A KOLESZTERINT

Régóta ismert, hogy az áfonya nemcsak megelőzni képes a megemelkedett koleszterinszintet, hanem csökkenteni is. Egy kínai kutatócsoport elsőként találta meg ennek a pozitív hatásnak a tudományos magyarázatát.

Ehhez kísérleti hörcsögöket etettek koleszterinben gazdag táplálékkal. Az egyik csoport 6 héten át kevesebb, egy másik csoport kétszer annyi áfonyából kinyert antociánt kapott. A harmadik csoport volt a kontrollcsoport, és nem kapott antociánokat. Az idő letelte után a kutatók ellenőrizték a vérzsírértékeket, és a bélrendszeren keresztül történő koleszterinkiválasztást. Ezen kívül vizsgálták speciális gének aktivitását, amelyeket a megemelkedett koleszterinszinttel hoznak összefüggésbe.

Mindkét antociánokat kapó csoport a vizsgálat végére 6-12%-kal alacsonyabb koleszterinszintet mutatott, az antociándózistól függően. A bélrendszeren keresztül történő koleszterinkiválasztás az egyik csoportban 22-29%-kal, a másikban 41-74%-kal emelkedett. Ráadásul az antociánok csökkentették a „koleszteringének” aktivitását.

Tanácsunk:

Ezért magas koleszterinértékek esetén bőségesen fogyasszunk áfonyát, illetve minden olyan élelmiszert, melyek antociánokat tartalmaznak – természetesen egy egészséges, bázikus táplálkozás keretén belül. Antocián elsősorban minden kék zöldségben és gyümölcsben megtalálható.

A SZÍVVÉDŐ ÉS KOLESZTERINCSÖKKENTŐ BERGAMOTT

A bergamott is csodás gyógyító tulajdonságokkal rendelkezik. Például segítséget nyújt a bőrproblémák esetén, csökkenti a stressz-szintet és a szorongást, illetve hasznunkra lehet gyulladásos állapotok és emésztési zavarok esetén.

A bergamottnak van egy másik csodálatos gyógyító hatása, mégpedig az, hogy megnöveli a HDL-koleszterin szintjét, miközben csökkenti az LDL-koleszterinét és a trigliceridszintet is.

Ha megemelkedik a vérben lévő lipidek, zsírok szintje, beleértve a koleszterinszintet és a trigliceridszintet, akkor ez megnöveli a kardiovaszkuláris betegségek kialakulásának kockázatát. Ez pedig mellkasi fájdalomhoz, szívrohamhoz, stroke-hoz és egyéb problémákhoz vezethet.



A bergamottban lévő bioflavonoidok csökkentik az LDL-koleszterin szintjét, így az oxidatív stressz csökkentésével ez kisebb oxidált koleszterinszintet eredményez.

Az alacsony LDL-koleszterin-szint azt mutatja, hogy a szervezetnek alacsony az oxidatív stressz-szintje. Az egészséges életmód, amely egészséges étrendet is tartalmaz – többek között magas antioxidáns-tartalmú ételeket – alacsonyabb LDL-koleszterin-szintet eredményez.

A CITROMLÉ ÉS A FOKHAGYMA CSODÁS PÁROSA

Egy kutatásba olyan embereket vontak be, akiknek nemcsak a koleszterinszintjük, hanem a triglicerid- és egyéb lipidértékük is magasnak számított. Ezek az emberek több héten keresztül napi 20 grammnyi fokhagymát és egy evőkanál citromlevet

kaptak. Az eredmények csodálatosak voltak, hiszen minden értékük jelentősen lecsökkent.

Ahhoz, hogy elkerüljenek bennünket a szív- és érrendszeri megbetegedések, nagyon fontos, hogy antioxidánsokban gazdag táplálékokat vegyünk magunkhoz.

A citromos fokhagyma csodás előnyei

1. A fokhagyma és a citromlé külön-külön is egy antioxidáns-bomba, együtt pedig verhetetlen párosnak bizonyulnak, hiszen jelentősen képesek lecsökkenteni az összkoleszterinszintet.
2. Nem mellesleg a vérnyomás csökkentésében is szerepet játszanak, és a testtömegindexet is csökkenteni tudják.
3. A citrom és a fokhagyma nagyon sokat segíthet a szív- és érrendszer egészségé-





RECEPTEK

Gyógynövényes mix

Néhány gyógynövényből készült keverék szintén képes a koleszterinszintet csökkenteni és az érlemezsedést megakadályozni.

Egy tiszta, száraz befőttesüvegben keverjen össze 500 gramm csa-

nek fenntartásában, de sok más értékes táplálék is segíthet az ilyen irányú problémák orvoslásában, ilyen a cékla, az olajbogyó vagy a gyömbér is.

4. Ez a kombináció segít csökkenteni a vérrögök kialakulásának esélyét. Együttesen megerősítik az immunrendszert, így ellenállóbbak leszünk a betegségekkel szemben. Mivel rengeteg antioxidánsot tartalmaz ez a keverék, így megfiatalítja az egész testet.

Ha valaki gyógyszert szed, előtte mindenképpen egyeztessen a kezelőorvosával!

5. A citrom- és a fokhagymamixnek más egészségügyi hatása is ismeretes, például kiegyensúlyozza a vércukorszintet. Amellett, hogy csökkenti az LDL-koleszterin szintjét, megnöveli a jó, azaz a HDL-koleszterinét.

lánlevelet, 50-50 gramm körömvirágot, galagonyatermést és galagonyavirágot, 30 gramm mezei zsurlót és 10 gramm citromfűvet. Forrázzon le egy evőkanálnyit ebből a keverékből 2,5-3 dl vízzel, majd hagyja állni 10 percig. Ezt követően szűrje le és ízesítse mézzel. Fogyasszon naponta legalább két csészével étkezések után ebből a teakeverékből. Alkalmazza kúraszerűen.

Fahéjtea

Készítsen a fahéjból teát, és mindennap fogyasszon el belőle 2 pohárral étkezés előtt. A fahéjtea az egyik leghatásosabb a koleszterinszint normalizálására, de hasonlóan pozitív hatása van még az almaecetnek is. Természetesen nem önmagában kell inni, hanem vízzel elkeverve javasolt fogyasztani.