

Cum scădem colesterolul fără medicamente

VIVA Bodolan

„*Hrana ne este cel mai bun leac*” – a spus Hippocrate, „*părintele medicinei*”, cu cinci secole înaintea lui Hristos. În ultimii cincizeci de ani, obiceiurile alimentare s-au schimbat în mod considerabil. Este regretabil că tendința contemporanilor noștri este de a privilegia pe cele rele, în detrimentul celor bune. Corpul are rațiunile sale, pe care rațiunea ar trebui să le cunoască. Singurul lucru pentru a rămâne tânăr și sănătos, chiar după șizeci de ani este, pur și simplu, să te hrănești sănătos. Ca să rămânem tineri, trebuie să acționăm pe mai mulți parametri, când în direcția corpului, când în direcția spiritului. Este de înțeles de ce expresia „*a te simți bine în pielea ta*” înseamnă a fi în armonie cu tine însuși. A te interesa de propriul corp înseamnă neapărat a te interesa de propria sănătate și, în consecință, de modul de hrană. Ca urmare, după cum zice Hippocrate, „*suntem ceea ce mâncăm*” și este evident că alimentația noastră, dacă este bună pentru trup, va fi și pentru suflet. După cincizeci de ani, în organismul omului se produc transformări ale funcțiilor sale principale. Metabolismul substanțelor nutritive scade odată cu vârsta, chiar dacă acest proces debutează la douăzeci și cinci de ani. Îmbătrânirea este accelerată de erorile nutriționale: alimentație insuficientă în proteine, fibre, antioxidanți, fier, calciu, apă și excesivă în grăsimi saturate, dulciuri, sare, alcool. Aceste erori fragilizează omul, îl fac mai vulnerabil față de boală și riscă să-i pună în pericol starea generală, dar și longevitatea. Unii se cramponează de obiceiurile alimentare vechi, gândindu-se: „*Doar n-o să mă schimb la vârsta mea*”. O persoană singură nu mai pregătește mâncăruri mai elaborate (aici mă situez și eu): se mulțumește cu sandvici-uri plimbându-se prin casă. Trebuie să insistăm asupra necesității de a păstra un anumit ritual al mesei; să o luăm la ore fixe, liniștiți, stând pe scaun, cu tacâmurile aranjate în mod normal, cu muzică ambientală. Masa trebu-

ie să fie unul dintre cele mai importante momente ale zilei: să cuprindă trei feluri principale și două gustări, să nu o desocializăm, chiar dacă suntem singuri, astfel, riscăm să-i „*dăm rasol*”, să pierdem progresiv interesul față de ea și să ajungem la malnutriție. În ultimii 30 de ani, în România a crescut numărul bolnavilor și al deceselor din cauza afecțiunilor cardio-vasculare. Se spune că acest fapt s-ar datora lipsei de prevenție a bolilor. În articolul de față voi face referiri doar la unul dintre factorii răspunzători pentru aceste afecțiuni: **colesterolul**.

Colesterolul a devenit o adevărată sperietoare pentru fiecare dintre noi. Prin anii 1980, valoarea normală a colesterolului era de 280 mg la un decilitru de sânge. Intervalul 260-280 mg la un decilitru impunea atenție și regim, iar acum ni se dă un tratament cu statine. Și tot din anii '80 se știe că valorile crescute ale colesterolului din sânge sunt influențate de stilul de viață: sedentarism, obezitate, preferința pentru alimente nesănătoase, tutun și alcool, incapacitatea de a gestiona stresul. Majoritatea celor trecuți de cincizeci de ani au valoarea colesterolului peste limita considerată normală. Deși pentru mulți dintre noi are o conotație negativă, prezența colesterolului în organism are o importanță vitală pentru buna lui funcționare. Încercarea de a scădea sistematic procentul de colesterol din sânge nu este un act înțelept. Când valoarea scade sub 170 mg/dl, apar alte riscuri: depresii nervoase, morți violente, sinucideri și creșterea frecvenței cancerului. Ceea ce contează este raportul dintre colesterolul „**bun**” - HDL, peste 60 mg/dl, iar mai puțin 40-50mg/dl și cel „**rău**”- LDL, sub 100 mg/dl, iar peste limită 160 mg/dl. Colesterolul total – valori bune sub 200 mg/dl, iar peste limite 240 mg/dl.

Prin urmare, prevenirea bolilor prin intermediul alimentației va trebui să se îngrijească de creșterea nivelului de colesterol „bun” și de scăderea celui „rău”. Trigliceridele -149 mg/dl, iar mai mult de 200 mg/dl este peste limita normală. Creșterea trigliceridelor este favorizată de: excesul de dulciuri, exces de alcool, anticoncepționale, betablocante, anumite diuretice, cortizon, retinoide, obezitate, diabetul gras.

În data de 3 martie 2022 am făcut analiza colesterolului, firește, contracost. Cu trimiterea de la medicul de familie pentru setul anual de analize gratuite nu am găsit programări în ianuarie, cum ar fi trebuit conform datei de naștere, ci prin mai, iunie. În România se mai poate vorbi de prevenție? Rezultatul analizei: Colesterol total - 258,52 mg/dl; HDL - 93,47 mg/dl; LDL - 164,34 mg/dl; Trigliceridele; 123,41 mg/dl. Știu că organismul absoarbe zilnic cam 0,5 g de grăsime, pe care, teoretic, ficatul o tolerează bine. De ceva ani, cam între aceste valori s-a situat colesterolul meu. Eu nu mănânc grăsimi nesănătoase: carne, untură, unt, patiserie din comerț, mezeluri, ulei de palmier etc. Am o dietă sănătoasă, nu am probleme cu greutatea, nu sunt sedentară, dimpotrivă, fac mișcare ca un sportiv, nu fumez, nu am diabet, nu consum alcool în cantități mari și nu sunt într-o permanentă stare de stres. Și-atunci, de unde provine surplusul generator de neplăceri? Nutriționistul mi-a spus că ar proveni de la o enzimă din ficat care secretă colesterol, că ar fi moștenire genetică, din cauza vârstei, de la medicamente, poluare, aditivi alimentari și alți factori care pot fi preîntâmpinați, ceea ce înseamnă că stă în puterea mea să mă țin la distanță de efectul lor dăunător asupra organismului. Toți știm ce urmări grave au valorile depășite ale LDL-ului. Excesul de colesterol se depune pe pereții interiori ai arterelor, favorizând formarea în timp a plăcilor de aterom, adică instalarea aterosclerozei, principala cauză a 50% din totalul deceselor din statele dezvoltate. Organele vizate de plăcile de aterom sunt: inima, creierul și vasele de sânge ale membrilor inferioare. Pietrele la fiere (calculii biliari) sunt formate, în majoritatea cazurilor, din colesterol cristalizat. De fiecare dată medicul mi-a prescris statine. Nu am luat niciodată. Prima dată am încercat un amestec de patru ceaiuri: 100 gr mușețel, 100 gr sunătoare, 100 gr frunze de mesteacăn, 100 gr siminoc. Se amestecă toate ceaiurile și se pun într-un săculeț de pânză. Se face o infuzie dintr-o lingură de amestec la o cană de 250 ml de apă clocotită.

Seara, înainte de culcare se bea o cană, iar dimineața, cu 20 de minute înainte de micul dejun, se bea o altă cană de ceai. Amestecul de plante ajunge pentru patru luni. Am repetat analiza și colesterolul se afla în limite normale.

O alimentație sănătoasă și echilibrată nu înseamnă renunțare, ci reconsiderare. Nu există alimente interzise. Există alimente la care ar trebui păstrată măsura.

- Reducerea consumului de grăsimi din alimentație. Sunt recomandate alimente cu puțini acizi grași saturați, cum ar fi peștele și păsările. De asemenea, se recomandă carnea macră, mușchiulețul de porc, carne de pasăre fără piele, sortimente de cârnați săraci în grăsime, lapte și iaurt cu 1,5% grăsime, cașcaval slab, brânză de vaci, pește gras (macrou, sardină, ton), ulei de rapiță, ulei de porumb, ulei de floarea soarelui, ulei de măsline, untul și smântâna în porții reduse;

- Alimentele simple și sănătoase, pe care în alte timpuri majoritatea oamenilor le consumau, precum și aerul curat și multă mișcare reprezintă garanțiile cele mai bune pentru o viață lungă și sănătoasă.

- Adoptarea unei alimentații bogate în fibre: pâine din făină integrală, paste făinoase integrale, orez brun, cartofi, fructe și legume corespunzătoare sezonului sub formă de salată, avocado, soia, hrișcă, mei, ovăz, secară, porumb, fasole, bob, năut, mazăre. Fibrele alimentare, între care tărațele au un rol de-a dreptul miraculos: accelerează tranzitul intestinal și, odată cu apa, elimină substanțele nocive. Fibrele au un puternic efect curățător și, de aceea, se pot numi „detergentul intestinului gros”. Scad colesterolul și previn formarea pietrelor la fiere.

- Lipsa de magneziu duce la creșterea colesterolului „rău” și la scăderea colesterolului „bun”. Magneziul se găsește în tărața de grâu, pudra de cacao, germeni de grâu, de soia, migdale, drojdia de bere, fasolea albă, linte. Ciocolata neagră cu 84% cacao este foarte bogată în fibre și are efect benefic asupra procentului de colesterol. Se recomandă evitarea ciocolatei cu lapte. Obiceiul de a fierbe cafeaua duce la o creștere a LDL cu 5-10%. De mulți ani eu opăresc cafeaua, metodă luată de la nemți.

- Adoptarea alimentației de tip mediteranean. În insula Creta din zona Mediteranei este cel mai scăzut procent de boli cardio-vasculare. Alimentația lor este bogată în ulei de măsline, pește, pâine integrală, legume uscate, ceapă, usturoi, busuioc și alte plante aromate, vin. Acest mod de hrană este caracterizat prin mese structurate, bogate în mari cantități de fructe și legume crude; cretanii nu „ronțăie” nimic altceva între mese.

- Și prepararea alimentelor joacă un rol, astfel că hrana preparată la aburi conține mai puține grăsimi decât cea prăjită în untură, slănină, ulei, margarină, unt. În acest sens mi-am dotat bucătăria cu vase speciale pentru gătitul la aburi, dar „cineva” ar trebui să le și folosească, ele nu sunt roboți să gătească singure...

- Luarea meselor în mod regulat, întotdeauna la aceeași oră din zi și mestecarea încet, bine și cu plăcere asigură funcționarea optimă a tuturor organelor excretoare. Până la un anumit punct, eliminarea toxinelor este chiar mai importantă decât asimilarea substanțelor nutritive corespunzătoare. Aceasta deoarece acumularea oricăror toxine, chiar din alimentele cele mai sănătoase, poate duce la îmbolnăvire.

- Și, peste toate cele enumerate mai sus, activitatea fizică practică în mod regulat duce nu numai la scăderea greutatei corporale, ci și la echilibrarea nivelului colesterolului total, prin creșterea celui „bun” - HDL, care să anihileze din agresivitatea celui „rău” - LDL. S-a constatat că persoanele care practică o formă de sport de o jumătate de oră pe zi pot obține o creștere a valorii colesterolului „bun” cu până la 10%. În alte timpuri, oricine, cu excepția celor foarte bogați, bătrâni sau bolnavi, era obișnuit cu mișcarea practică în mod regulat, deoarece picioarele constituiau mijlocul de transport cel mai important. Chiar dacă trăiesc în timpurile de azi, folosesc același mijloc de transport – picioarele - care mă poartă oriunde îmi dă ghes inima. Mersul pe jos este un garant al sănătății. Este suficient să te plimbi zilnic în pas vioi timp de vreo oră. Ideal ar fi să se facă alergări ușoare în parcuri, pe Faleza Dunării și mersul pe bicicletă în locul motorizateelor.

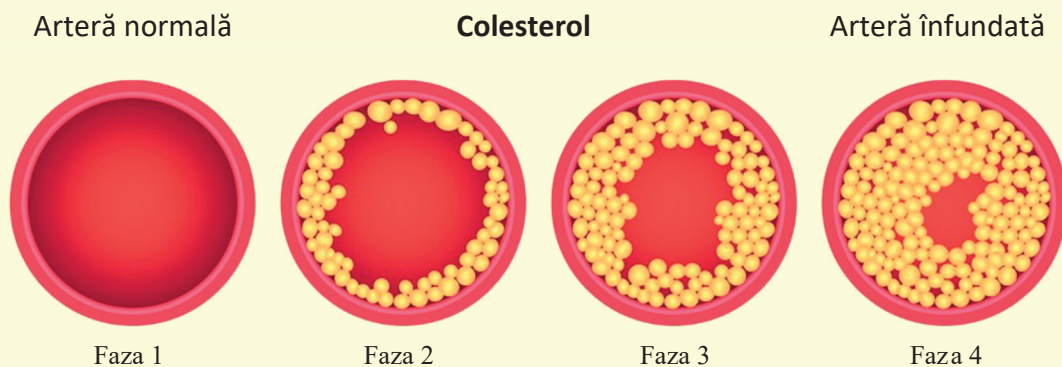
Remedii naturale antiolesterol – pe lângă o dietă echilibrată și un stil de viață sănătos, nivelul colesterolului poate fi redus apelând la „bucătăria verde” și la „farmacia naturii”:

În afara amestecului celor patru plante am folosit, cam rar, ce-i drept, **anghinarea** pentru a-mi enerva și fierea din dotare: leneșă, cudată și septată, dar mai ales pentru a bloca activitatea enzimei din ficat răspunzătoare de coagularea colesterolului. Ceaiul se prepară din o linguriță cu frunze de anghinare lăsate la infuzat un sfert de oră, într-o jumătate de litru de apă fierbinte, după care se strecoară. Cantitatea se bea pe parcursul întregii zile. Un alt remediu folosit este **apa de ovăz**. Se pune pe foc un vas cu trei căni de apă. Când dă în clocot, se adaugă o cană cu fulgi de ovăz și se lasă la fiert câteva minute, până se înmoaie fulgii. După răcire se strecoară lichidul și se bea pe parcursul zilei. Nu arunc fulgii, ci îi mănânc cu iaurt, adăugând miere de albine, un praf de cuișoare și scorțișoară. **Ceai de ventrilică**. La o cană cu apă fierbinte se infuzează 15 minute două lingurițe de plantă mărunțită. Se bea pe stomacul gol, cu o jumătate de oră înainte de masă, până la trei căni pe zi. **Boabe de cafea verde**. Dimineața se zdrobesc nouă boabe de cafea verde. Se lasă la macerat timp de 24 de ore într-un pahar cu apă caldă și se bea lichidul pe stomacul gol în dimineața următoare. Poțiunea se bea timp de nouă zile. Cura se repetă în fiecare lună. Simplu, ușor, aromat și folositor. **Lămâie**. Cu o jumătate de oră înainte de micul dejun, se bea sucul de la o jumătate de lămâie într-un pahar cu apă. Sora mea are un alt procedeu. În fiecare dimineață își prepară o limonadă. Taie o lămâie Bio în două. O jumătate o stoarce în cană, iar cealaltă o pune la fiert în 250 ml de apă. O fierbe până se înmoaie coaja, o stoarce și o toarnă peste sucul din cană, adăugând o lingură de miere de albine. Jumătate o bea dimineața, iar cealaltă cu o jumătate de oră înainte de masa de prânz. Mi-a spus că toată iarna a repetat procedeu, care este folositor și pentru întărirea imunității.



Scorțișoara. Acest condiment, considerat de indieni un leac universal și afrodisiac, are multe întrebuințări, nu numai în bucătărie. Mierea și scorțișoara îmbunătățesc circulația sangvină și reduce colesterolul din artere. Fac o pastă din miere și pudră de scorțișoară. Ung pasta pe o felie de pâine prăjită și o mănânc la micul dejun în fiecare dimineață. Pentru cei cu hipercolesterolemie se amestecă două linguri de miere și trei lingurițe de scorțișoară într-o cană cu 450 de ml de ceai. După două ore, colesterolul se reduce cu 10%. Remediul se poate administra de trei ori pe zi. **Usturoiul.** Această plantă - aliment și condiment are o istorie foarte interesantă. Despre usturoi am mai făcut referiri în scrierile mele. Primele atestări scrise ale utilizării acestei plante se găsesc în sanscrită, cu aproximativ 3000 de ani î.Hr., la sumerieni, care făcuseră din usturoi unul dintre principalele lor alimente. În aceeași perioadă, chinezii utilizau și ei usturoiul pentru a îmbunătăți savoarea mâncărilor. În India, descoperim texte despre plantă în Veda, cartea sacră a hinduismului, în preajma anului 1800 î.Hr. De două ori, la interval de cinci ani, am folosit **tinctura de usturoi** pentru curățarea venelor și revigoarea organismului. Cum am procedat? Se amestecă o cană de usturoi pisat mărunt în mojar cu două căni de votcă de bună calitate. Se acoperă și se lasă la macerat timp de 20 de zile. Se filtrează și se bea timp de 47 de zile. În prima zi se iau două picături (cu pipeta) în 60 ml de apă caldă. În a doua zi trei picături, în ziua a treia patru picături și tot așa până în ziua a 24-a, când se iau 25 de picături. Din ziua a 25-a se face același lucru în sens invers, se diminuează doza cu câte o picătură în fiecare zi, până se încheie cele 47 de zile ale curei. În loc de apă am folosit lapte, deoarece am gastrită hiperacidă și intestin iritabil.

Boabe de muștar. Pentru scăderea și echilibrarea nivelului de colesterol din sânge, se poate ține o cură cu boabe de muștar. De trei ori pe zi, cu o jumătate de oră înaintea meselor principale, se înghite câte o linguriță cu boabe întregi, nemestecate și nesfărmate. Durata curei este de trei luni. După vreo trei săptămâni, valorile colesterolului ajung la cele normale, iar după trei luni, se normalizează și lipidele din sânge. **Schinduf.** Se administrează câte 3-5 lingurițe de pulbere pe zi, consumate ca atare, în tot atâtea prize sau sub formă de infuzie. O linguriță cu pulbere la o cană cu apă clocotită, de trei ori pe zi. **Luminița-noapții.** Cunoscută și sub numele de primula de seară, luminița de noapte, planta are numeroase beneficii, pe lângă scăderea colesterolului rău. Se folosește uleiul extras din semințele plantei, disponibil în farmacii sub formă de capsule.



Surse:

„Mă hrănesc, deci nu îmbătrânesc” - Michel Montignac, Editura Forum, București, 2002;
 „Nivelul ridicat al colesterolului, prevenire activă, nutriție sănătoasă” - Dr. med. Elke Ruchalla, traducere Liliana-Emilia Dumitru, București, 2016;
 „Cum să oprim îmbătrânirea” - Jean Carper, traducere Eugen Damian, București, 2008
 „Usturoiul – plantă miraculoasă, Rețete și leacuri”- Genevieve Pelletier, traducere Anca Irina Ionescu, Editura Lider.