

## Kako smanjiti masnoće u krvi?

*Razinu kolesterola u organizmu kontrolira jetra. No ona može proizvesti i više kolesterola nego što nam je potrebno, a i sav višak koji unesemo hranom slobodno će cirkulirati našom krvlju. I tu počinju problemi: višak masnoća s vremenom se taloži na stijenke krvnih žila, u njih se taloži kalcij, a lijepo se i krvne stanice i pločice-trombociti*

Kolesterol, trigliceridi, fosfolipidi ... su vrsta masnoće koja se nalazi u svakoj našoj stanici. Kolesterol izgrađuje stanične membrane, sudjeluje u rastu stanice, proizvodnji vitamina D i žuči, a nadbubrežna zlijezda i jajnici koriste ga za proizvodnju spolnih hormona. Jetra proizvede oko 85% tzv. endogenog kolesterola, a oko 15 % egzogenog unosimo u naš organizam masnom hranom i to samo namirnicama životinjskog porijekla jer biljke ne sadrže kolesterol.

### Zašto je višak kolesterola opasan?

Razinu kolesterola u organizmu kontrolira jetra. No ona može proizvesti i više kolesterola nego što nam je potrebno, a i sav višak koji unesemo hranom slobodno će cirkulirati našom krvlju. I tu počinju problemi: višak masnoća s vremenom se taloži na stijenke krvnih žila, u njih se taloži kalcij, a lijepo se i krvne stanice i pločice-trombociti. Tako nastaje sve veći plak (masna naslaga) koji oblaže, stvrdnjava i sužava krvnu žilu te ograničava protok krvi. To zovemo **ateroskleroza**. Ako se na taj plak zalijepi velika količina krvnih stanica i nastane ugrušak koji potpuno zatvara krvnu žilu i onemogućava protok krvi, sve stanice iza tog ugruška ostaju bez krvi tj. kisika i hrane i odumiru. Tako nastaje **infarkt srca** ili u mozgu **moždani udar**.

Svi se boje raka dojke, jajnika, želuca, crijeva, pluća itd. No, glavni krivci za smrt svake treće žene i općenito, vodeći uzrok smrti i žena i muškaraca danas su još uvijek bolesti srca i krvnih žila.

**Zajednički faktori rizika u nastajanju ateroskleroze su:** pušenje, premasna hrana, nedostatak sportskih aktivnosti te stres i napetost današnjeg stila življenja.

### Kako ćete pročitati svoje nalaze?

Masnoće se u krvi ne mogu otopiti i stoga putuju vezane na svoje bjelančevine-nosače. U takvom obliku zovemo ih **LDL - loše masnoće**, te **HDL - dobre masnoće**. HDL čisti naše krvne žile iznutra poput nekog detergenta koji čisti masne naslage s

cijevi.

Normalna ukupna vrijednost kolesterola je u rasponu od 5 do 7,5 mmol/l. Naime, dok sam studirala na Medicinskom fakultetu u Zagrebu učili smo da su maksimalne vrijednosti kolesterola oko 7,5 mmol/l. Nakon nekoliko godina, vrijednost je spuštana na 6, pa 5,3 pa 5, a sada mi neki pacijenti dolaze s nalazima na kojima piše 4,7. Nije se anatomija i fiziologija našeg organizma u 30-ak godina toliko promijenila da bi te vrijednosti tako drastično smanjili. Vjerojatno je stvar u sve većem propisivanju lijekova i stvaranju doživotnih pacijenata i konzumenata lijekova. Moramo imati na umu da je kolesterol zapravo masnoća neophodna organizmu i našim spolnim hormonima, a u njoj se tope i potrebni nam vitamini A, D, E, K.

### **Dijeta za smanjenje prekomjernog kolesterola**

1. Provodite zdravu (mediteransku) i uravnoteženu prehranu
2. Kontrolirajte masnoće jednom godišnje (žene naročito u menopauzi jer nas do tada djelomično štite i šire nam krvne žile ženski hormoni estrogeni ). Kontrolirajte tlak.
3. Pijte više vode ( zeleni čaj) i izbacite ili smanjite alkoholna pića
4. Prestanite pušiti
5. Povećajte tjelesnu aktivnost i jednom tjedno stanite na vagu.
6. Uzimajte vitamine B skupine i folnu kiselinu, vitamine A, C i E jer kao antioksidansi štite stanice od slobodnih radikala i oštećenja, te omega 3 masne kiseline koje sprečavaju nastanak ugrušaka i snižavaju tlak koji je gotovo redovito povišen kod osoba s aterosklerozom.

### **Opseg struka**

Stručnjaci su otkrili da je za zdravlje opasan opseg struka veći od 102 cm za muškarce i veći od 88cm u žena. Smanjenje tjelesne težine i za samo 10% donosi gubitak od 30% masnog tkiva što naravno izrazito smanjuje rizik od kardiovaskularnih bolesti i komplikacija. Stoga je osnovno i najvažnije prvo mijenjati životne navike. Treba se više kretati i kroz 3 mjeseca paziti na prehranu.

### **Fitoterapija protiv masnoća u krvi**

Budući da terapiju pripremam uvijek individualno to znači da će svaki pacijent kod mene dobiti takav čaj i tinkturu kojim ću pokriti i masnoće i tlak i metabolizam, masnu jetru, nadutost i sve ostale prisutne simptome.

Dobit će i plan prehrane za 42 dana i naravno preporuku da barem svaki drugi dan

prošeta sat vremena. Svaka tjelesna aktivnost čini nas sretnijima, opuštenijima, mijenja status naših hormona, potiče cirkulaciju, smanjuje apetit... A uz zdravu prehranu namirnice bogate omega 3 i omega 6 masnim kiselinama smanjuju smrtnost od koronarne bolesti srca 40%!

### **Ljekovite biljke za snižavanje kolesterola i triglicerida:**

Pirika, kopriva, maslačak, kadulja, ružmarin, imela, sjemenke lana, piskavica, list borovnice, peršin, kora vrbe. To su neke od biljaka koje će potaknuti metabolizam, rad jetre, lučenje žuči, a s njima i žučnih kiselina na koje je vezan kolesterol, bolju cirkulaciju, mokrenje, a uz dodatak krkovine i bolji rad crijeva.

Uz čaj treba obavezno trošiti i biljne kapi od koprive, pirike, piskavice i borovnice, čubra, u dozi od 50 -150 kapi (individualno) dnevno.

Ukoliko imate i visok tlak, u mješavinu se dodaju i ljekovite biljke za tlak i stres: npr. menta ili melisa, kamilica, hmelj ili lavanda, gospina trava, glog... Povremeno u terapiju uvodim i ulje pupoljke-noćurka koje je bogato gama linolenskom kiselinom - GLK i ulje borača. Sprječavaju stvaranje ugrušaka. Među biljkama su za to zadužene vrba, suručica (zovemo ih još i biljni aspirin zbog salicilne kiseline koju sadrže) i kokotac. No, treba ih pažljivo dozirati i posebno paziti ukoliko je pacijent već na lijekovima protiv povišenih masnoća ili protiv zgrušavanja krvi npr. Lipex i Marivarin.

**Dr. Ksenija Krajina Pokupec**

**Botana fitocentar d.o.o.**

**Fitoterapija - Aromaterapija - Masaža - Savjeti - Edukacija - Nutricionizam**

**Konjička 3, Zagreb**

**Tel: 01/3839-096**

**Mob: 098/9288-728**

***Radno vrijeme za informacije, narudžbe i posjete: pon, sri, pet - od 8h do 14h; uto, čet - od 14h do 19h.***

**SVOJ PRVI DOLAZAK OBAVEZNO PRETHODNO NAJAVITE!**