

# Najlepsze naturalne metody obniżenia cholesterolu i „odmłodzenia” twojego serca

Największe znaczenie w obniżeniu stężenia cholesterolu we krwi ma właściwe odżywianie się oraz wysiłek fizyczny. Zastosowanie w praktyce podanych tu rad pomoże ci w sposób naturalny zmniejszyć ilość „złego” i zwiększyć ilość „dobrego” cholesterolu oraz „odmłodzić” twoje serce zmniejszając ryzyko miażdżycy.

## 1. Wysiłek fizyczny

Wysiłek fizyczny jest jedną z niewielu rzeczy, które mogą podnieść stężenie „dobrego” cholesterolu HDL, przy jednoczesnym obniżeniu „złego” LDL. Ćwicz codziennie lub co najmniej co drugi dzień po minimum 50 minut. Taki regularnie podejmowany wysiłek wpłynie na zrzućnięcie zbędnych kilogramów i korzystne zmiany cholesterolu. Powinien to być nawyk, który utrzymasz do końca życia. Dobroczynne działanie wysiłku fizycznego nie ogranicza się do zapobiegania chorobom serca, mózgu i nowotworom, ale pomaga również przeciwdziałać wielu plagom współczesnej cywilizacji takim, jak otyłość, depresja, choroba Alzheimera. Poprawia nastrój i działa przeciwdepresyjnie poprzez wydzielane w trakcie wysiłku serotoniny i endorfin, zwanych potocznie hormonami szczęścia. Najlepszy rodzaj wysiłku to taki, który jest dostosowany do twojej aktualnej kondycji fizycznej i powinien być on modyfikowany wraz z nią. Na początek można zacząć od Nordic Walking, zwykłego spaceru, pilatesu lub jogi, a przy lepszej kondycji – od marszobiegu lub jazdy na rowerze. Wraz z poprawą kondycji w grę mogą wchodzić bardziej urozmaicone programy ćwiczeniowe, włączając w to pływanie, siłownię, gry zespołowe czy aerobic.

## 2. Ryby i kwasy omega 3

Jedząc ryby możesz zachować zdrowsze serce, z powodu zawartych w nich kwasów tłuszczowych omega 3, które obniżają ciśnienie krwi i ryzyko rozwoju blaszki miażdżycowej oraz wykazują działanie antyarytmiczne. U ludzi po zawale serca redukują ryzyko nagłego zgonu. We krwi obniżają głównie triglicerydy. Polecane są szczególnie makrele, sardynki, łososie, pstrągi i halibuty.

Aby uniknąć dodawania niezdrowych tłuszczów, rybę powinno się upiec w piekarniku, na przykład w folii aluminiowej, lub na grillu, albo ugotować na parze z ziołami. Należy pamiętać, że ryba kupowana w puszkach powinna być z dodatkiem oliwy z oliwek, a nie oleju słonecznikowego, gdzie w zamian za zdrowe kwasy omega 3 znajdują się kwasy tłuszczowe omega 6 działające odwrotnie do omega 3, również potrzebne organizmowi, ale jak wynika z badań analizujących dietę, zjadane przez nas w nadmiarze w przetworzonej żywności. Olej słonecznikowy można zjadać na zimno jako dodatek do sałatek, jeśli ktoś nie je przetworzonej żywności.

Co zrobić jeśli ktoś nie lubi ryb i nie jest w stanie przekonać się do nich? Należy wtedy do codziennej diety dołączyć siemię lniane, olej lniany lub stosować suplementy zawierające kwasy tłuszczowe omega 3. Jeśli decydujesz się na suplementy, pamiętaj o jedzeniu chudego mięsa dobrej jakości i warzyw w miejsce ryb.

## 3. Oliwa z oliwek

Oliwa z oliwek zawiera zestaw antyutleniaczy, które mogą obniżyć stężenie „złego” cholesterolu LDL, nie obniżając jednocześnie stężenia „dobrego” cholesterolu HDL. Powinna to być oliwa extra virgin, czyli z pierwszego tłoczenia na zimno.

Zjadaj codziennie 2-4 łyżek stołowych oliwy używając jej do: sosu vinegrette (najlepiej z czosnkiem) dodawanego do sałatek, polewania warzyw, smażenia w niskich temperaturach lub duszenia chudego mięsa i warzyw, marynat. Polecane jest również używanie oliwy do nawilżania pieczywa w zamian za masło a w szczególności za margarynę.

#### 4. **Rozpuszczalny błonnik**

Rozpuszczalny błonnik zapobiega przedostawaniu się cholesterolu z jelita do krwi, pomagając obniżyć cholesterol całkowity i LDL. Zawierają go takie produkty, jak na przykład: owsianka, jęczmień i płatki jęczmienne, suszone śliwki, fasola, gruszki i jabłka ze skórką, bakłażan. Półtorej filiżanki płatków owsianych lub jęczmiennych zawiera około 6 g rozpuszczalnego błonnika. Dodając do nich starte jabłko lub utartego banana możemy uzyskać dzienną zalecaną porcję 10 g błonnika.

#### 5. **Czosnek, cebula, szczypiorek**

Warzywa te należą do prebiotyków - symulują wzrost bakterii probiotycznych w jelitach oraz wykazują działanie przeciwzapalne. Pomagają w sposób naturalny obniżyć cholesterol i cukier we krwi. Używaj ich w codziennej diecie, najlepiej z dodatkiem oliwy z oliwek.

#### 6. **Cynamon**

Najlepszy jest cejloński. Obniża poziom cholesterolu i cukru we krwi oraz nieznacznie zmniejsza jej krzepliwość. Dla obniżenia cholesterolu spożywaj w codziennej diecie łącznie około 1/2 małej łyżeczki cynamonu, dodając go do kawy, jabłek przyrządzonych na ciepło, porannej owsianki. Skonsultuj z lekarzem kwestię spożywania cynamonu w przypadku stosowania leków przeciwzakrzepowych takich jak Acenocumarol, Warfin, Pradaxa, czy Xarelto.

#### 7. **Orzechy włoskie, laskowe i migdały**

Orzechy, w największym stopniu te wymienione powyżej, ale również orzeszki ziemne, są bogate w wielonienasycone kwasy tłuszczowe. Redukują dzięki temu stężenie cholesterolu we krwi i utrzymują równowagę w naczyniach krwionośnych. Dzienna dawka orzechów powinna wynosić około 40 g, czyli mniej więcej 2 łyżki stołowe. Powinny być świeżo obrane z łupiny – takie orzechy zachowują świeżość i nie jełczeją. Pamiętaj jednak, że orzechy to produkty wysokokaloryczne. Nie jedz też orzechów solonych ani słodzonych. Najlepiej używać ich w zamian za produkty zawierające nasycone kwasy tłuszczowe dodawane do sałatek, takie jak: ser, mięso, grzanki, nie więcej jednak niż jedną garść dziennie.

#### 8. **Prawidłowa flora bakteryjna jelit oraz dobra kwaśność soku żołądkowego**

Spożywaj produkty zawierające żywe kultury bakterii Lactobacillus. Godnym polecenia pokarmem wpływającym korzystnie na florę bakteryjną jelit są kiszonki, np. kiszona kapusta i sok z niej oraz kiszony ogórek. Są one szczególnie ważne dla osób stosujących często leki przeciw zgadze.

#### 9. **Rośliny strączkowe**

Zawierają rozpuszczalny błonnik i białko. Wprowadź do codziennej diety fasolę, cieciorkę, groch, soczewicę.

#### 10. **Czerwone wino**

Mała dawka czerwonego wina do posiłku co 2-gi dzień (dla mężczyzny lampka, dla kobiety pół lampki) pomaga podwyższyć „dobry” cholesterol HDL dzięki zawartości polifenoli. Zawarte w winie polifenole

#### **Dobry przepis na dzienną porcję owsianki**

- 8 filiżanek zimnej wody
- 1,5 filiżanki płatków owsianych lub jęczmiennych (najlepiej zamieniać co drugi dzień)
- 1/2 małej łyżeczki cynamonu
- 1 utarte jabłko
- szczypta soli
- szczypta kurkumy
- opcjonalnie: posiekane migdały, suszone morele, rodzynki, figi, daktyle lub utarty banan

Płatki wsypujemy do garnka, zalewamy 8 filiżankami zimnej wody, wstawiamy na gaz, dodajemy szczyptę soli, gotujemy ok. 10 minut na małym ogniu, następnie dodajemy utarte jabłko, szczyptę kurkumy i pół łyżeczki cynamonu oraz ewentualnie posiekane migdały, suszone morele lub utartego banana. Całość powinna gotować się minimum 15 minut, ale może dłużej, do 40 minut - uwolni się wtedy więcej rozpuszczalnego błonnika. Przy dłuższym gotowaniu należy uzupełniać wodę.

hamują procesy zapalne w naczyniach krwionośnych, zwiększają ich rozkurcz, hamują powstawanie zakrzepów, a dzięki temu wszystkim usprawniają przepływ krwi i zaopatrywanie serca w tlen. Występują głównie w skórce czerwonych winogron. Znaczący wpływ ma nie tylko rodzaj winogron i teren z którego pochodzą, ale także czas przebywania w dębowych beczkach, który powinien wynosić powyżej 6 miesięcy. Polifenole utleniają się i tracą swoje walory zdrowotne w kontakcie z powietrzem, tak więc wino po otwarciu powinno być trzymane w zamkniętej butelce w lodówce i spożywane w przeciągu kilku dni. Z powodu utleniania, rodzynki i sok winogronowy nie są już tak cennym źródłem polifenoli.

#### 11. Jajka z wolnego wybiegu

Są tak zwanym „złotym” produktem, ponieważ zawierają wiele cennych substancji odżywczych. Pomimo, że jajka same zawierają cholesterol, dzięki zawartej w nich lizynie (obecnej w nieściętym żółtku) mogą one działać wręcz korzystnie na obniżenie cholesterolu, o ile zostaną przyrządzone na miękko. Nie spożywaj ich jednak na twardo, w jajecznicy, w ciastach, ani łącznie z nasyconymi kwasami tłuszczowymi zawartymi w mięsie, maśle lub serkach nabiałowych. Można zjadać codziennie po 2 lub nawet więcej, jeśli ktoś lubi, ważne aby były z wolnego wybiegu.

#### 12. Unikanie utwardzonych tłuszczów roślinnych

Unikaj utwardzonych tłuszczów roślinnych z izomerami trans, które są często zawarte w margarynach, kupionych w sklepie ciasteczkach, krakersach, ciastach. Izomery trans powodują podwyższenie „złego” cholesterolu LDL, obniżenie „dobrego” cholesterolu HDL i działają prozapalnie. Są znacznie bardziej szkodliwe niż nasycone kwasy tłuszczowe.

#### 13. Unikanie nasyconych kwasów tłuszczowych

Zawarte są w produktach zwierzęcych: tłustym mięsie, skórkach z mięsa, podrobach, pełnym mleku i różnych przetworach z mleka, na przykład żółtych serach, tłustym białym serze, maśle.

#### 14. Witaminy w diecie

Poza podwyższonym cholesterolem, istotnym czynnikiem wpływającym na miażdżycę jest stan zapalny w organizmie. Powinno się go eliminować poprzez zdrowy styl życia, spożywanie witaminy C (minimum 1 g dziennie) oraz witamin z grupy B, najlepiej w pokarmach. Witaminy B utrzymują właściwy, niski poziom homocysteiny, która podnosi ryzyko miażdżycy dużo bardziej niż podwyższony cholesterol. Innym ważnym elementem mogącym zapobiegać zmianom w tętnicach jest witamina K2 w diecie mogąca zapobiegać uwapnieniu tętnic i innych tkanek miękkich.

#### 15. Zdrowy styl życia

Poza zdrową dietą, utrzymuj również zdrowy styl życia. Jeśli palisz – rzuć palenie, utrzymuj prawidłową masę ciała, dbaj o dobre relacje z innymi ludźmi, naucz się radzić sobie ze stresem i złymi emocjami, zadbaj o relaks, wysypiaj się – to bardzo ważne.

Agnieszka B. Wnuk-Lipińska  
Kardiolog, specjalista chorób wewnętrznych  
Telefon: 607043570  
E-mail: [kontakt@kardiologsiedlce.pl](mailto:kontakt@kardiologsiedlce.pl)  
WWW: [kardiologsiedlce.pl](http://kardiologsiedlce.pl)

