Автор: Администратор
09.05.2011 08:41



Холестери н (синоним: холестерол) — природный жирный (липофильный) спирт, содержащийся в клеточных мембранах всех животных организмов. Нерастворим в воде, растворим в жирах и органических растворителях. Около 80 % холестерина вырабатывается самим организмом (печенью, кишечником, почками, надпочечниками, половыми железами), остальные 20 % поступают с пищей.

Холестерин норма.

(холестерин в крови) Норма содержания холестерина ЛПНП в крови для мужчин — 2,25—4,82 ммоль/л, для женщин норма холестерина — 1,92—4,51 ммоль/л. Для детей норма 2.90 ммоль/л до 5.2 ммоль/л, для взрослых норма (средняя) 3.08-5.2 ммоль/л
Согласно официальным рекомендациям Европейского общества атеросклероза, «нормальные» уровни жировых фракций в крови должны быть таковы:
1. Общий холестерин - меньше 5,2 ммоль/л.
2. Холестерин липопротеидов низкой плотности - меньше 3-3,5 ммоль/л.
3. Холестерин липопротеидов высокой плотности - больше 1,0 ммоль/л.
4. Триглицериды - меньше 2,0 ммоль/л.

Холестерин в продуктах. Диета.

Наибольшее содержание холестерина в мясных и субпродуктах: Мозги 6000 мг на 100 г продукта, Свинина 1200 мг на 100 г продукта, Утка 760 мг на 100 г продукта, Говяжья печень 600 мг на 100 г продукта, Почки 400 мг на 100 г продукта, Устрицы 325 мг на 100 г продукта, Телячья печень 300 мг на 100 г продукта, Раки 200 мг на 100 г продукта, Крабы и креветки 150 мг на 100 г продукта, Говядина 110 мг на 100 г продукта, Индейка 80 мг на 100 г продукта, Телятина 80 мг на 100 г продукта, Цыплёнок 80 мг на 100 г продукта.
В любых растительных продуктах его нет.

Автор: Администратор
09.05.2011 08:41

Холестерин диета. Продукты снижающие холестерин

Основные продукты снижающие холестерин:

Перец стручковый — способствует укреплению кровеносных сосудов, выведению холестерина, имеет выраженное антисклеротическое действие, предупреждает повышение артериального давления. Сок сладкого перца издавна известен как противоцинготное средство, способствует укреплению волос и ногтей, улучшению работы сальных желез и слезных протоков

Баклажаны — благодаря наличию солей калия, сок и мякоть необходимы при сердечно-сосудистых заболеваниях, снижает уровень холестерина в крови, нормализует водно-солевой обмен, поддерживает кислотно-щелочное равновесие в организме.

Помидор — замечательное средство для поддержания в организме кислотно-щелочного равновесия, имеет первостепенное значение в рациональном питании больных с нарушениями обмена веществ, с заболеваниями сердечнососудистой системы, желудочно-кишечного тракта, снижает уровень холестерина в крови и кровяное давление, очень полезен при малокровии.

Свекла столовая — стимулирует работу лимфатической системы, способствует росту, образованию крови, укреплению капилляров, снижению кровяного давления и количества холестерина в крови, улучшению работы печени и почек. Тыква обыкновенная — стимулирует и очищает печень и почки, улучшает функцию желчного пузыря, улучшает моторную функцию кишечника, способствует выведению из организма холестерина. Помогает при заболеваниях простаты.

Холестерин, продукты богатые им.

Много холестерина содержится в жирных мясных и молочных продуктах: в свинине, сыре, сливочном масле, жирном твороге, корейке и копченостях, говядине, птице, рыбе, в 3-процентном молоке. Очень богаты холестерином субпродукты, особенно мозги, и желток куриного яйца. **Именно их употребление и следует ограничить.** Есть данные, что имеющиеся во многих растениях органические кислоты нормализуют обмен углеводов, сдерживая превращение их в жиры и образование холестерина. Такой способностью обладает, в частности, тартроновая кислота, которая есть во многих овощах и фруктах, особенно в капусте, яблоках, айве, грушах, моркови, редисе, помидорах, огурцах, смородине.

Недостаточно просто отказаться от продуктов, вызывающих выработку «плохого» холестерина. Важно регулярно употреблять продукты, содержащие мононенасыщенные жиры, омега-полиненасыщенные жирные кислоты, клетчатку, пектин, чтобы поддерживать в норме уровень «хорошего» холестерина и помогать выводить излишки «плохого».

• Полезный холестерин содержится в жирных сортах рыбы, например в тунце или скумбрии. Поэтому съедайте по 100 г морской рыбки 2 раза в неделю. Это поможет поддерживать кровь в разжиженном состоянии и не даст образовываться тромбам, риск возникновения которых очень высок при повышенном уровне холестерина в крови.

• Орехи - это очень жирная пища, но жиры, которые содержатся в разнообразных орешках, в основной своей массе мононенасыщенные, то есть очень полезные для организма. Рекомендуется съедать 30 г орешков 5 раз в неделю, причем в лечебных целях можно использовать не только лесные и грецкие орехи, но и миндаль, кедровые орешки, бразильские орехи, кешью, фисташки. Отлично повышают уровень полезного холестерина семечки подсолнуха, кунжута и льна. 30 г орехов вы съедаете, употребив, к примеру, 7 грецких орехов или 22 зернышка миндаля, 18 штучек кешью или 47 фисташек, 8 бразильских орехов.

• Из растительных масел предпочтение отдавайте оливковому, соевому, льняному маслу, а также маслу из кунжутных семечек. Но ни в коем случае не жарьте на маслах, а добавляйте их в готовую пищу. Также полезно просто есть оливки и любые соевые продукты (но следите за тем, чтобы на упаковке была надпись, что продукт не содержит генномодифицированных компонентов). Для выведения «плохого» холестерина обязательно съедайте 25-35 г клетчатки в день. Клетчатка содержится в отрубях, цельных злаках, семечках, бобовых, овощах, фруктах и зелени. Отруби пейте натощак по 2-3 чайные ложки, обязательно запивая их стаканом воды.

• Не забывайте про яблоки и другие фрукты, содержащие пектин, который помогает выводить излишки холестерина из кровеносных сосудов. Пектинов много в цитрусовых, подсолнечнике, свекле, арбузных корках. Это ценное вещество улучшает обмен веществ, выводит токсины и соли тяжелых металлов, что особенно важно при неблагоприятной экологической обстановке.

• Для выведения избытка холестерина из организма незаменима сокотерапия. Из фруктовых соков особенно полезны апельсиновый, ананасовый и грейпфрутовый (особенно с добавлением сока лимона), а также яблочный. Очень хороши также любые ягодные соки. Из овощных соков народная медицина рекомендует сильнодействующие соки свеклы и моркови, но если ваша печень работает неидеально, начинайте с чайной ложки сока.

• Очень полезен при повышенном холестерине зеленый чай, который убивает двух зайцев - помогает повысить уровень «хорошего» холестерина а крови и уменьшает показатели «плохого». Также по согласованию с врачом хорошо использовать в лечении минеральную воду.

Интересное открытие было сделано британскими учеными: у 30% людей имеется ген, который увеличивает количество «хорошего» холестерина. Чтобы разбудить этот ген, нужно всего навсего питаться каждые 4-5 часов в одно и то же время. Считается, что употребление сливочного масла, яиц, сала значительно повышает уровень холестерина в крови, и от их употребления лучше вообще отказаться.
Но последние исследования доказывают, что синтез холестерина в печени находится в обратной зависимости от его количества, поступающего с пищей . То есть синтез повышается, когда холестерина в пище мало, и снижается, когда его много. Таким образом, если вы прекратите употреблять продукты, содержащие холестерин, он просто начнет в большом количестве образовываться в организме.

Чтобы поддерживать уровень холестерина в пределах нормы, прежде всего откажитесь от насыщенных и особенно – тугоплавких жиров, содержащихся в говяжьем и бараньем жире, а также ограничьте употребление сливочного масла, сыра, сливок, сметаны и цельного молока. **Помните, что «плохой» холестерин содержится только в животных жирах** , поэтому если ваша цель - снизить уровень холестерина в крови, то сократите прием животной пищи. С курицы и другой птицы всегда снимайте жирную кожицу, в которой как раз и содержится практически весь холестерин. Когда вы варите мясной или куриный бульон, то после приготовления охладите его и снимите застывший жир, так как именно этот тугоплавкий вид жира приносит самый большой вред сосудам и повышает уровень «вредного» холестерина.

Вероятность заработать атеросклероз минимальна, если вы:
• жизнерадостны, в ладах с самим собой и с окружающими вас людьми;
• не курите;
• не увлекаетесь алкоголем;
• любите долгие пешие прогулки на свежем воздухе;
• не страдаете избыточным весом, у вас нормальное кровяное давление;
• не имеете отклонений в гормональной сфере.

Холестерин снижение народными средствами. Снизить холестерин народными средствами:

Льняное семя для снижения холестерина. Понизить уровень вредного холестерина можно при помощи льняного семени (ознакомьтесь с противопоказаниями), которое продается в аптеках. Постоянно добавляйте его в пищу, которую едите. Предварительно его можно перемолоть на кофемолке. Давление не будет подскакивать, сердце станет спокойнее, а заодно улучшится работа желудочно-кишечного тракта. Все это будет

происходить постепенно. Конечно и питание должно быть здоровым.

Целебный порошок. Купите в аптеке цветки липы. Смелите их на кофемолке. Каждый день 3 раза принимайте по 1ч ложке порошка. Курс 1 месяц. Этим вы понизите холестерин в крови, выведите шлаки из организма и одновременно похудеете. У некоторых потеря 4 кг. Улучшится самочувствие и внешний вид.

Корни одуванчика при атеросклерозе для выведения из организма избыточного холестерина в крови. Сухой порошок измельченных сухих кореньев употребляют при атеросклерозе для выведения из организма избыточного холестерина и удаления вредных веществ. Достаточно 1 ч.л. порошка перед каждой едой, и через 6 месяцев наступает улучшение. Никаких противопоказаний нет.

Квас из желтушника для выведения "плохого" холестерина.
Рецепт кваса (автор Болотов). 50 г сухой измельченной травы желтушника положить в марлевый мешочек, прикрепить к нему небольшой грузик и залить 3 л остуженной кипяченой воды. Добавить 1 ст. сахарного песка и 1 ч.л. сметаны. Поставить в теплое место, ежедневно помешивать. Через две недели квас готов. Пить целебное снадобье по 0,5 ст. три раза в день за 30 мин. до еды. Каждый раз доливать в сосуд с квасом недостающее количество воды с 1 ч.л. сахара. Уже после месячного курса лечения можно сдать анализы и убедиться, что «плохой» холестерин значительно снизился. Улучшается память, уходят плаксивость и обидчивость, исчезает шум в голове, постепенно стабилизируется давление. Конечно, во время лечения желательно снизить потребление животных жиров. Предпочтение отдавать сырым овощам, фруктам, семечкам, орехам, кашам, растительным маслам.

Прополис для выведения "плохого" холестерина. Чтобы очистить кровеносные сосуды от холестерина, надо 3 раза в день за 30 минут до еды употреблять по 7 капель 4% настойки прополиса, растворенной в 30 мл воды. Курс лечения - 4 месяца.

Фасоль снизит холестерин. Уровень холестерина можно снизить без проблем! Надо с вечера залить полстакана фасоли или гороха водой и оставить на ночь. Утром воду слить, заменить ее свежей, добавить на кончике чайной ложки питьевой соды (чтобы не возникало газообразования в кишечнике), сварить до готовности и съесть это количество в два приема. Курс снижения холестерина должен длиться три недели. Если съедать в день не менее 100 г фасоли, то содержание холестерина снижается на 10% за это время.

Люцерна посевная выведет "плохой" холестерин. Стопроцентное средство от повышенного холестерина - это листья люцерны посевной. Лечиться надо свежей травой. Выращивать дома и, как только появятся ростки, состричь их и есть. Можно выжимать сок и пить по 2 ст.л. 3 раза в день. Курс лечения - месяц. Люцерна очень богата минералами и витаминами. Она способна помочь и при таких заболеваниях, как артрит, ломкость ногтей и волос, остеопороз. Когда уровень холестерина станет нормальным по всем показателям, соблюдайте диету и ешьте только полезную пищу.
Баклажаны, соки и рябина снизят холестерин.

СОВЕТЫ БЫВАЛОГО:

* Есть как можно чаще баклажаны, добавлять их в салаты в сыром виде, предварительно подержав в соленой воде, чтобы ушла горечь.

* Утром пить томатный и морковный соки (чередовать).

* Съедать по 5 свежих ягод красной рябины 3-4 раза в день. Курс — 4 дня, перерыв — 10 дней, потом курс повторить еще 2 раза. Эту процедуру проводить лучше в начале зимы, когда морозы уже «ударят» по ягодкам.

* Корни синюхи голубой снизят холестерин. 1 ст.л. корней синюхи голубой залить 300 мл воды, довести до кипения и варить под крышкой на малом огне полчаса, остудить, процедить. Пить по 1 ст.л. 3-4 раза в день через два часа после еды и обязательно еще раз перед сном. Курс - 3 недели. Этот отвар обладает сильным успокаивающим, антистрессовым действием, понижает давление, снижает уровень холестерина, нормализует сон и даже успокаивает изнурительный кашель. * Сельдерей снизит холестерин и очистит сосуды. Стебли сельдерея нарежьте в произвольном количестве и опустите их в кипящую воду на пару минут. Затем выньте их, посыпьте кунжутным семенем, слегка посолите и чуть-чуть посыпьте сахаром, добавьте по вкусу подсолнечное или оливковое масло. Получается очень вкусное и сытное блюдо, абсолютно легкое. Им можно ужинать, завтракать и просто есть в любое время. Одно условие - как можно чаще.
Правда, если у вас давление низкое, то сельдерей противопоказан
.

* Солодка выведет плохой холестерин. 2 ст.л. измельченных корней солодки залить 0,5 л кипятка, кипятить на слабом огне 10 минут, процедить. Принимать по 1/3 ст. отвара 4 раза в день после еды в течение 2 – 3 недель. Затем сделать перерыв на месяц, и лечение повторить. За это время холестерин придет в норму!

* Настойка из плодов софоры японской и травы омелы белой очень эффективно чистит сосуды от холестерина. Измельчить по 100 г плодов софоры и травы омелы, залить 1 л водки, настоять в темном месте три недели, процедить. Пить по 1 ч.л. три раза в день за полчаса до еды, пока настойка не закончится. Она улучшает мозговое кровообращение, лечит гипертонию и другие сердечно-сосудистые заболевания, понижает ломкость капилляров (особенно сосудов головного мозга), очищает сосуды.

* Настойка омелы белой с софорой японской очень бережно чистит сосуды, предупреждая их закупорку. Омела убирает неорганические отложения (соли тяжелых металлов, шлаки, радионуклиды), софора — органические (холестерин).

* Золотой ус (каллизия душистая) снизит холестерин. Чтобы приготовить настой золотого уса, лист длиной 20 см нарезают, заливают 1 л кипятка и, укутав, настаивают

24 часа. Настой хранят при комнатной температуре в темном месте. Принимать настой по 1 ст. л. перед едой 3 раза в день в течение трех месяцев. Затем проверьте свою кровь. Холестерин даже с высоких цифр снизится до нормы. Этот настой снижает и сахар в крови, рассасывает кисты на почках, приводит в норму печеночные пробы.
Чудо, а не растение!
* Лапчатка белая выводит лишний холестерин. 50 г корневищ с корнями лапчатки нарезать по 0,5- 1 см и залить 0,5 л водки. Настоять две недели при комнатной температуре в темном месте, встряхивая через день. Не процеживая, пить по 25 капель с 2 ст.л. воды три раза в день за 20 минут до еды в течение месяца. Затем сделать десятидневный перерыв. Когда настойка закончится, долить в бутылку 250 мл водки и через две недели вновь пить настойку, но уже по 50 капель. После 3-х курсов лечения вы ощутите себя на 10-15 лет моложе. Забудете о головных болях, изменчивом давлении, шуме в ушах, стенокардии, проблемах со щитовидной железой, улучшится состав крови и состояние кровеносных сосудов, снизится холестерин. **Для уменьшения всасывания холестерина можно воспользоваться такими сборами лекарственных трав.**

* Цветки боярышника, хвоща, трава омелы, листья барвинка по 15 г, трава тысячелистника - 30 г.

* Цветки арники - 4 г, трава тысячелистника - 20 г, трава зверобоя -20 г. 1 ст. ложку сбора залейте стаканом кипятка, настаивайте 30 минут. Пейте глотками в течение дня. Курс лечения - 1,5 месяца с перерывом 1-2 месяца.

* В 1 стакан кипятка положите несколько долек чеснока. Настаивайте 30 минут, принимайте по 20 капель 2-3 раза в день.

* Очень полезно принимать по четверти стакана сока красной смородины за 30 минут до еды.

* Для профилактики атеросклероза помогает вдыхание эфирных масел можжевельника, мяты, лаванды, тмина, тысячелистника, базилика.

* Шиповником заполните на 2/3 пол-литровую банку, залейте водкой, настаивайте в темном месте в течение 2 недель, ежедневно взбалтывая. Начните прием настойки с 5 капель и каждый день увеличивайте лекарственную дозу на 5 капель (доведите до 100 капель). А потом постепенно уменьшайте количество капель до исходных 5.

* При атеросклерозе поможет настойка цветков боярышника: в стакан спирта положите 4 ст. ложки измельченных цветков боярышника, настаивайте в темном месте при комнатной температуре, периодически встряхивая содержимое банки. Через 10 дней настойка готова. Принимайте 3 раза в день перед едой по 1 ч. ложке, разбавляя водой. Ослинник двулетний при холестеринемии Порошок семян ослинника двулетнего принимать по 1 ч.л. 2-3 раза в день до еды, запивая водой.

* Для профилактики холестеринемии принимать по 1/2 ч.л. молотых семян ослинника 1 раз в день.

* Фрукты снижают холестерин. Для снижения уровня холестерина в крови, предотвращения склероза сосудов головного мозга съедайте в неделю хотя бы по одному плоду киви и грейпфруту (вместе с белой мясистой пленкой). Ежевика при холестеринемии Взять 1 ст.л. сухих листьев ежевики лесной измельченного залить 1 ст. крутого кипятка, настоять, укутав, 40 минут, процедить. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

Повышенный холестерин является причиной атеросклероза сосудов, а атеросклероз причиной инфаркта миокарда и инсультов головного мозга.

Рецепты

• При атеросклерозе рекомендуется пить сок из свежих листьев белокочанной капусты по 1/2 стакана за 15 мин до еды: он снижает содержание холестерина в крови.

• При атеросклерозе: наполнил» пол-литровую банку высушенными розовыми головками клевера, залить их 0,5 л водки и поставить на 2 недели в темное место. Пить по 1 ст. л. перед сном. Курс лечения 3 месяца, перерыв 2 недели.

• При атеросклерозе: высушить на воздухе кору рябины красной, снятой с дерева ранней весной в начале сокодвижения, слоем толщиной 1—2 см. Залить 0,5 л воды 5 ст. л. измельченной коры, довести до кипения и держать на малом огне 2 ч под крышкой. Процедить и пить по 25-30 мл 3 раза в день за 20 мин до еды. Отвар держать в холодильнике не более двух дней, подогревая перед приемом. Курс лечения 1,5-2 месяца.

• Смешать 20 г травы тысячелистника, 20 г омелы белой и 50 г цистозиры бородатой, заварить 1 ст. л. смеси 1 стаканом кипятка, настоять, укутав, 2 ч и процедить. Выпить все глотками в течение дня. Курс лечения 21 день.

• При атеросклерозе: залить 1 стаканом холодной воды 2 ч. л. корневищ девясила, настоять 3 ч, поставить на огонь, довести до кипения, кипятить на малом огне 10 мин и процедить. Пить по 2 ст. л. 3 раза в день в течение месяца.

• Предупредить развитие атеросклероза можно, регулярно принимая сок редьки с

медом (по вкусу). Для профилактики атеросклероза следует также есть яблоки. Пектин, содержащийся в них, способен удалять из организма все лишнее, и в том числе избыток холестерина.

• Полезно в день выпивать по 20 г растительного масла или сока граната или съедать по 100 г нежирного творога.

• При атеросклерозе: смешать 10 г травы руты, 10 г лапчатки гусиной, 30 г омелы белой и 30 г полевого хвоща. Залить 1 ст. л. смеси 1 стаканом холодной воды, настоять 4 ч, кипятить 4 мин и процедить. Выпить все глотками в течение дня. Курс лечения 1 месяц.

• При атеросклерозе: смешать 5 г арники горной, 25 г травы тысячелистника и 20 г травы зверобоя. Залить 1 стаканом холодной воды 1 ст. л. смеси, настоять 2-3 ч, кипятить на малом огне 5 мин, настоять 15 мин и процедить. Выпить все глотками в течение дня. Курс лечения 1 месяц.

• При атеросклерозе: смешать 10 г плодов тмина, 10 г травы руты, 10 г травы мелиссы, 15 г корня валерианы, 20 г цветков боярышника, 20 г листьев барвинка, 30 г травы омелы белой и 20 г плодов шиповника, заварить 1 стаканом кипятка 1 ч. л. смеси и настоять 1 ч. Выпить все глотками в течение дня. Курс лечения 1 месяц.

• При атеросклерозе: смешать 10 г цветков ландыша майского, 20 г листьев мелиссы, 30 г травы лапчатки гусиной и 30 г травы руты, залить 1 стаканом холодной воды 1 ст. л. смеси, настоять 3 ч, кипятить на малом огне 5 мин, настоять 30 мин и процедить. Выпить все глотками в течение дня. Курс лечения 1 месяц.

• При атеросклерозе в течение 1 месяца 3 раза в день перед едой пить по 30-40 капель на- 350 стойки аралии маньчжурской: залить 1/2 стакана воды или 50 мл спирта 1 ч. л. сырья и настоять 3 недели.

• При атеросклерозе: заварить 1 стаканом кипятка 20 г ягод боярышника, настоять 2 ч и пить как чай.

• При атеросклерозе: заварить 2 стаканами кипятка 3 ст. л. измельченного корня одуванчика, довести до кипения и кипятить 15 мин на слабом огне. Пить по 1 ст. л. 2 раза в день за 30 мин до еды. Выкапывать корни нужно либо ранней весной до цветения, либо после увядания листьев. Курс лечения 1 месяц.

• При атеросклерозе: смешать 30 г травы руты, 20 г травы чабреца и 40 г листьев мелиссы, залить 1 стаканом холодной воды 1 ст. л. смеси, настоять 3 ч, кипятить 5 мин и настоять 15 мин. Выпить глотками в течение дня. Курс лечения 1 месяц.

• При атеросклерозе: смешать 15 г травы руты, 25 г листьев боярышника, 25 г цветков боярышника и 10 г корня валерианы, залить 1 стаканом холодной воды 1 ст. л. смеси, настоять 3 ч, кипятить 4 мин, настоять 20 мин и процедить. Выпить глотками за 1 день. Курс лечения 3-4 недели.

• При атеросклерозе: смешать 30 г травы тысячелистника, 15 г барвинка малого, 15 г полевого хвоща, 15 г омелы белой и 15 г цветков боярышника, залить 1 стаканом холодной воды 1 ст. л. смеси, настоять 1 ч, прокипятить 5 мин, настоять 20 мин и процедить. Выпить глотками в течение дня. Курс лечения 3-4 недели.

• При атеросклерозе: настоять 40 г травы клевера лугового на 0,5 л 40%-ного спирта в течение 10 дней. Принимать перед обедом или перед сном по 20 г. Курс лечения 3-4 недели.

• При атеросклерозе: смешать по 10 г крапивы двудомной и травы тысячелистника, кипятить 1 ст. л. смеси в 0,5 л воды в течение 10 мин. Принимать по 0,5 стакана на ночь. Этот отвар улучшает также обмен веществ. Курс лечения 3-4 недели.

• При атеросклерозе: смешать по 30 г корней одуванчика, пырея, мыльнянки и травы тысячелистника, настоять в 1 стакане кипятка 1 ст. л. смеси в течение 1 ч. Принимать по 1 стакану утром и вечером. Лечение продолжительное. Курс лечения 3-4 месяца.

• При атеросклерозе: настоять 50 г корня переступня белого в 0,5 л 40%-ного спирта в течение 10 дней. Принимать по 5 мл 3 раза в день. При тромбофлебите принимать нельзя! Курс лечения 3-4 недели.

• При атеросклерозе: залить 1 стаканом кипятка 1 ст. л. сухих измельченных листьев подорожника и настоять 1 ч. Выпить эту суточную дозу глотками в течение часа. Можно использовать свежие листья подорожника: нарезать, намять, выжать сок, смешать с равным количеством меда и варить 20 мин. Принимать по 2—3 ст. л. в день. Хранить в прохладном месте в хорошо закрытой посуде. Курс лечения 3—4 недели.

• При атеросклерозе: смешать равные части травы хвоща, листы березы, /корней одуванчика, корневищ пырея, корней /мыльнянки, травы тысячелистника, плодов аронии и рылец кукурузы. Залить 1 стаканом кипятка на 1 ст. л. смеси и настоять 30 мин. Принимать по 1/2 стакана Зраза в день. Курс лечения 3-4 недели.

• При атеросклерозе приготовить отвар из полевого хвоща: 2 ст. л. измельченной травы заливают 1 стаканом кипятка, кипятят 30 мин и пьют по 1/3 стакана 3-4 раза в день.

• Полезны при атеросклерозе молотые пшеничные отруби. Перед добавлением в пищу отруби залить кругам кипятком на 30 мин, после чего воду слить. Получившуюся кашицу класть в любое блюдо сначала по 1 ч. л., через 7-10 дней — по 2 ч. л., еще через 7-10 дней — по 1-2 ст. л. 2—3 раза в день.

• Лечит склероз сосудов головного мозга рябина обыкновенная: 200 г коры рябины кипятить 2 ч в 0,5 л воды и принимать по 20-30 г 3 раза в день за 30 мин до еды.

• При атеросклерозе следует есть салаты следующих видов:
1. Свекла, яблоки, чеснок, кислое молоко.
2. Яблочное шоре, черная смородина, морская капуста.

3. Брусника, хрен, лук, земляника, чеснок, горчица, капуста.
4. Цветы одуванчика, розы, фиалки, акации, клевера.
5. Листья липы, акации, ясеня, малины, земляники, хмеля, черной смородины, барбариса, хвои лиственницы, почечуйной травы, пижмы, подорожника.
6. Ботва свеклы, моркови, редиса, редьки, сельдерея, ревеня, спаржи, огуречной травы.

В рационе резко ограничить богатые холестерином животные жиры: сливочное масло, сало, сливки, сметану, изделия из сдобного теста, крем тортов, пирожных. Ежедневно включайте в меню 1,5-2 ложки растительного масла, поскольку оно нормализует жировой и холестериновый обмен и, что очень важно, усиливая перистальтику кишечника, способствует удалению избьпка холестерина из организма. Старайтесь больше есть продуктов моря— морскую капусту, кальмары, криль: они оказывают антисклеротическое действие.

Источник