

Kaptam, tovaküldöm.

### KORUNK MUMUSA A KOLESZTERIN!!!

MI IS AZ A KOLESZTERIN ÉS IGAZ E, HOGY KÜZDENI KELL ELLENE?  
HA „MAGAS ÉRTÉKEN ÁLL” AZONNAL LE KELL NYOMNI, VAGY  
BELE KELL HALNI???

Dr. Bieler föltette azt az egyszerű kérdést, hogy hogyan tudja az  
érfalunk egy életen át megőrizni épségét.

Az érfalad ugyanis hasonlatos egy igen sebes sodrású patakhoz, melynek  
falát a víz folyton vájja. Lassú víz partot mos. Hát még a gyors...  
Ha a partot hamar kimossa a víz, hogyan lehetséges akkor, hogy a rendkívül  
gyors folyású véred mégsem veri szét az érfaladat?

Elgondolkodtál-e már azon, hogy ha a szíved percenként 5-20 liter vért  
forgat meg érrendszeredben, hogyan maradhatsz életben 80-90 évig, vagy  
tovább?

Az érrendszer épségét többek között egy csodálatos kenőanyag biztosítja.  
Ha ez a "gépzsír" nem lenne, a véráram hamar cafatokra szaggatná az  
érrendszered.

Ezt a bámulatos kenőanyagot májad állítja elő, ez a hihetetlen szerved,  
mely több, mint 500 különféle feladatot tud ellátni!

Adózz egy pillanatra csodálattal májadnak, e pompás műremeknek,  
amely megtermeli minden kenőanyagok öregapját: a koleszterint!

A kocsidban rendszeresen cserélned kell a kenőanyagot, míg a májad  
jobbat készít, és nem is tudsz róla.

Kétfajta - a köznyelv által jónak és rossznak - nevezett koleszterin létezik. Tudományosan ezt HDL és LDL koleszterinnek hívják.

Miből lesz a HDL és az LDL koleszterin?

Májadnak olajokra, zsírokra van szüksége **ahhoz**, hogy ezt a kiváló minőségű kenőanyagot megtermelje.

Ha megkapja a jó alapanyagot, azaz rendszeresen fogyasztasz pl. **olajos magvakat**, előállítja érrendszerednek a HDL-t, a jó koleszterint. (nagy sűrűségű lipoprotein)  
Ez védi érfaladat és így sokáig boldogan élhetsz.

Ha azonban hőkezelt olajokat, zsírokat fogyasztasz, pl. zsírban, olajban sült ételeket eszel rendszeresen, akkor **nagy** baj van. Ilyenkor a májad tökéletlen végterméket állít elő, **ez az LDL**, a rossz koleszterin. (alacsony sűrűségű lipoprotein)

Az LDL koleszterin annak az érfalra rakódó nyálkának az egyik **fő** alkotóeleme, amely ahelyett, hogy védené az érfalat, rárakodik, érelzáródást okoz!

Növeli a szívroham esélyét, illetve emeli a vérnyomást.

Vagyis a HDL-LDL koleszterin arányod azon múlik, hogy mivel **is** táplálkozol.

Ha javítani akarsz a HDL-LDL koleszterin arányodon, oda kell figyelned **a** táplálkozásodra.

Kerüld a zsírban, olajban sült ételeket (minden sült hús annak számít, hiszen saját zsírja hő hatására átalakul), a melegen sajtolt olajok használatát!

Ugyanakkor fokozd **a** hidegen sajtolt olajok jelenlétét étkezéseidben!

Ne gondold semmi misztikumra, **salátádra bőven locsolj olíva-, napraforgó-, mák-, vagy szőlőmagolajokat!**

Emellett fogyassz sok **olajos magvat: diót, mandulát, mogyorót, napraforgómagot stb.**

Ez főleg télen fontos, mert az olajból nemcsak érrendszered kenőanyaga származik, de szervezeted ezzel tudja az állandó testhőmérsékletedet tartani.

Továbbá az olajokban található hőérzékeny **E-vitamin fontos építője az érrendszernek.**

## A TITOKZATOS KOLESZTERINBAJNOK...

A népi gyógymód évezredek óta ismeri ezt **a** liliomfélék családjába tartozó növényt.

Javítja a májfunkciót, az emésztést, használták vértisztítóként, szíverősítőként.

Jól alkalmazható megfázások ellen, de mégis most a koleszterin javító hatását emelném ki a **vöröshagymának**.

**Dr. Gurewich, a Tufts Egyetem professzorát elkésérítette a szívinfarktuson átesett betegek koleszterinszintje.**

Ugyanis a szívroham egyik oka a kevés HDL koleszterin és a sok LDL koleszterin.

Ha a beteg ugyanazt az ételeket folytatja, ami szívrohamának oka volt, a jövőben is számíthat szívrohamokra, amibe előbb-utóbb belehal.

Szóval a professzor, egyik lengyel származású munkatársára hallgatva döntötte el, hogy betegeit hagymakúrára fogja.

A napi egy nyers hagyma fogyasztása **megdöbbentő** eredményekre vezetett.

Betegeinél a HDL-LDL koleszterin aránya **egy-két hónap múlva** javulni kezdett, a napi egy hagyma elfogyasztásának hatására. **Hamarosan a HDL koleszterin megkétszereződött és tartósan meg is maradt.**

Minden 1%-nyi koleszterin szint csökkenés, **2%-al csökkenti** a szívroham kockázatát!

A vöröshagyma bizonyult a leghatékonyabbnak, **de csak** nyersen hozott javulást.

**Minél csípősebb a hagyma, annál hatásosabb!**

**A magyar a hagymát is hagymával ette valamikor,** s még népdalaink némelyike is utalt a tarisznyában lapuló vöröshagymára.

Nem is betegeskedtek annyit az emberek, amíg kenyéren és hagymán éltünk.

Még miért jó ez Neked?

A hagyma hígítja a vért, csökkenti a vérrögképződést - sütve, főzve is -, elpusztítja a baktériumokat, szabályozza a vércukorszintet.

**Még az emésztést is segíti!**

Koleszterinjavító hatása mellett a hagyma kiváló tüdőtisztító is, ezért a városi embernek egyenesen kötelező, bár erre a lila fajta a megfelelőbb.

Hogyan edd? - Nyersen rakhatod kenyérrre, vagy vágthatod salátába. A nyers fogyasztás szabályát betartva csak képzeleted szab határt annak, hogyan, mivel készíted el.

Mennyit egyél? - a kísérletek alapján már napi fél vöröshagyma hatásos.

Meddig tartson a kúrád? - ha koleszterin csökkentés a célod, legalább 2 hónapig végezd!

Összegezve, koleszterinszinted javulása érdekében:

1, Egyél több nyersét, és kerüld a zsírban, olajban sült dolgokat.

Használj hidegen sajtolt olajat és egyél magvakat, hogy májad az érvédő **HDL koleszterint** állítsa elő. Ezt tanácsolja dr. Bieler.

2, Egyél hónapokig naponta legalább egy fél fej vöröshagymát, hogy csökkentse a rossz, és javítsa a jó koleszterin mennyiségét **véredben** - javasolja dr. Gurewich. Minél csípősebb a hagyma, annál jobb a hatásfoka!

+1 ötlet: az LDL koleszterin magas értéke miatt az érfalra rakódó nyálkát kiválóan oldja egy csodálatos délgyümölcs: a grapefruit. Sajátos vegyületei úgy oldják fel a lerakódott, érszűkítő anyagot, mint zsíroldó a tűzhelyre égett zsírt. Ha nem vagy hajlandó lemondani a zsíros ételekről, legalább fogyassz rendszeresen grapefruitot!

Ne várd a csodát, mert csodák között élsz.

Egyik ilyen csoda a hagyma, kezd el fogyasztani még ma!

Ui.: hagymaszag ellen zárd az étkezésedet szegfűszeg vagy édesköménymag rágásával, utóbbi kiváló erjedésgátló is egyben.

A tojás: a hiedelmekkel ellentétében nem ártalmas, **sőt** a jó koleszterint, a HDL-t emeli!!!

Egy jó hír:

Naponta egy pohár borocska **is** csökkenti a koleszterin szintedet!!!