

AKI ELŐTT MEG KELL HAJOLNUNK.....

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???

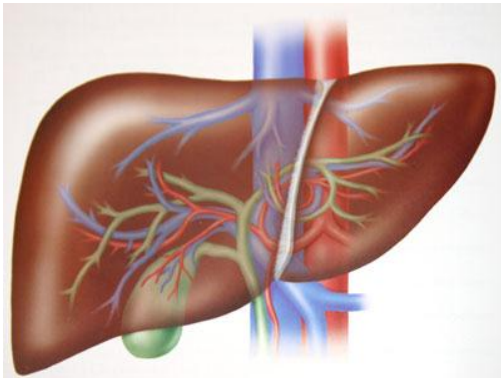
Dr. Bieler föltette azt az egyszerű kérdést, hogy hogyan tudja az érfalunk egy életen át megőrizni épségét.

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?

Elgondoktál-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 szagatná az érrendszeredet.



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

Adózz egy pillanatra csodálattal májadnak, e pompás munkáinak, mely megtermeli minden kenőanyagok őregapját: 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 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, és

érelzáródást okoz!

**Növeli a szívroham esélyét,
illetve emeli a vérnyomást.**

Vagyis a

HDL-LDL

**koleszterin arányod azon múlik,
hogy mivel táplálkozol.**

Ha javítani akarsz a HDL-LDL koleszterin arányodon, oda kell figyelned 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 hidegen sajtolt olajok jelenlétét étkezéseidben! Ne gondold semmi misztikumra, salátádra

bőven locsolj olíva-, napraforgó-, mák-, 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 ez érrendszernek.

XXX

A TITOKZATOS KOLESZTERINBAJNOK...



A népi gyógymód évezredek óta ismeri és veti be ezt 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 elkéséřítette a szívinfarktuson átesett betegei koleszterinszintje.

Ugyanis a szívroham egyik oka a kevés HDL koleszterin

és a sok LDL koleszterin.

Ha a beteg ugyanazt az étrendet folytatja, ami szívrohamának oka volt, a jövőben is

szívrohamokra számíthat és előbb-utóbb belehal.

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

A napi egy nyers hagyma fogyasztása megdöbentő 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 meg is maradt tartósan.**

**Minden 1%-nyi koleszterin szint csökkenés,
2%-kal 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 nyerszet, és kerülj 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 megjavítsa 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 déligyümölcs: 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 grapefuitot!*

**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
csökkenti a koleszterin szintedet!!!**

Jó étvágyat és jó hangulatot hozzá!!!