



Γιατροσόφια για έναν υγιεινό και ισορροπημένο τρόπο διατροφής...

Ένα από τα σημαν-τικότερα βήματα για να θέσουμε υπό έ-λεγχο τις υψηλές τι-μές χοληστερίνης είναι να υιοθετή-σουμε έναν υγιεινό και ισορροπημένο τρόπο διατροφής, απο-φεύγοντας τα πολλά κορεσμένα λιπαρά, καθώ ς και να εντάξουμε την άσκηση στην καθημερινότητά μας....

Μπορούμε, όμως, να επενδύσουμε και σε πιο εναλλακτικούς τρόπους, που μας προσφέρει η ίδια η φύση. Ας δούμε ποιοι είναι αυτοί.

Πράσινο τσάι: Τα φύλλα της καρδιάς

Η ευεργετική του επίδραση στη μείωση των λιπιδίων στο αίμα οφείλεται στα φλαβονοειδή που περιέχει και ειδικά στις κατεχίνες. Έχει αποδειχθεί ότι αναστέλλει την οξείδωση της «κακής» (LDL) χοληστερίνης, που έχει συσχετιστεί με τον κίνδυνο εμφάνισης αθηροσκλήρωσης, ενώ παράλληλα εμποδίζει την απορρόφησή της από το έντερο. Μικρότερη επίδραση στη χοληστερίνη έχει φανεί ότι έχει και το μαύρο τσάι. Μάλιστα, αμερικανική έρευνα έδειξε ότι μπορεί να μειώ σει τα λιπίδια του αίματος έως και 10% σε μόλις 3 εβδομάδες.

Στο φλιτζάνι: Ρίχνουμε 1 κουταλάκι τσάι σε 1 φλιτζάνι με βραστό νερό, το αφήνουμε για 5-10' και έπειτα σουρώ νουμε. Πίνουμε μέχρι 2 φλιτζάνια καθημερινά.

Προσοχή: Να αποφεύγεται η υπερβολική κατανάλωση, επειδή λόγω της καφεΐνης που περιέχει μπορεί να προκαλέσει αύξηση της πίεσης και ταχυκαρδίες.

Ταραξάκο: Ένα «γλυκό» γιατροσόφι

Η δράση του στην υγεία μας είναι θαυματουργή. Το ταραξάκο, γνωστό και ως πικραλίδα ή αγριοράδικο, βοηθά στον μεταβολισμό των σακχάρων και των λιπώ ν και γι' αυτό μπορεί να χρησιμοποιηθεί και για τη μείωση της χοληστερίνης.

Επιπλέον, συμβάλλει στην εύρυθμη λειτουργία του ήπατος και του παγκρέατος, είναι αιμοκαθαρτικό και αποτοξινωτικό και παράλληλα έχει καταπραϋντική δράση.

Στο φλιτζάνι: Ρίχνουμε 1 κουταλάκι αποξηραμένο βότανο (μείγμα φύλλων και ρίζας) ή σκόνη σε ένα φλιτζάνι βραστό νερό, το αφήνουμε σκεπασμένο για 5-10' και

έπειτα το σουρώ νουμε. Πίνουμε 1-2 φλιτζάνια την ημέρα για 1-2 μήνες.

Εναλλακτικά παρασκευάζουμε αφέψημα από τη ρίζα του: Σε ένα φλιτζάνι νερό βράζουμε 10-15 γρ. ρίζας για περίπου 10', σουρώ νουμε και πίνουμε.

Προσοχή: Αντενδείκνυται σε άτομα που υποφέρουν από παθήσεις της χοληδόχου κύστης. Όπως και με όλα τα φυτά που περιέχουν πικρά συστατικά, η κατανάλωσή του μπορεί να προκαλέσει αίσθημα καύσου, λόγω γαστρικής υπεροξύτητας.

Τζίντζερ: Η θεραπευτική ρίζα

Οι πολύτιμες ιδιότητές του δεν περιορίζονται μόνο στη γεύση και το άρωμα που δίνει στα φαγητά. Το τζίντζερ ή αλλιώς ριζόπιπερο είναι ένα από τα πιο μελετημένα βότανα, με αναγνωρισμένη αξία στην πρόληψη της στεφανιαίας νόσου. Ρίχνει τα επίπεδα χοληστερίνης στο αίμα και καταστέλλει τη βιοσύνθεση νέας χοληστερίνης. Επιπλέον, βοηθά στον έλεγχο του σακχάρου στο αίμα, μειώνει την αρτηριακή πίεση και βελτιώνει την κυκλοφορία του αίματος. Φημίζεται επίσης για την επουλωτική του δράση, αλλά και για τις αντιοξειδωτικές, αντικαρκινικές και ανοσορρυθμιστικές του ιδιότητες.

Στο φλιτζάνι: Φτιάχνουμε αφέψημα βράζοντας 10 γρ. ρίζα σε νερό για 10' ή την κοπανάμε στο γουδί, προσθέτουμε καυτό νερό και την αφήνουμε για 5'. Δεν καταναλώνουμε περισσότερα από 2-3 φλιτζάνια ημερησίως.

Προσοχή: Σε μορφή σκόνης μπορεί να προκαλέσει φούσκωμα ή δυσπεψία. Επίσης, δεν ενδείκνυται για όσους έχουν προβλήματα στη χολή (π.χ. χολολιθίαση).

Γαϊδουράγκαθο: Το ιαματικό

Θεωρείται καλό βότανο για τη μείωση της χοληστερίνης και των τριγλυκεριδίων στο αίμα. Συμβάλλει στη διάλυση του λίπους που συσσωρεύεται στα αγγεία, ενώ έχει διαπιστωθεί ότι επιταχύνει τη διάσπαση της «κακής» LDL χοληστερίνης στο ήπαρ. Επιπλέον, συνεισφέρει στη ρύθμιση του σακχάρου, τονώνει τη λειτουργία του ήπατος και βοηθά στην αποβολή των τοξινών από το σώμα.

Στο φλιτζάνι: Βράζουμε 1 κουταλάκι αποξηραμένα φύλλα και κλαδάκια μαζί με 1 φλιτζάνι νερό για 3-4' και σουρώ νουμε. Πίνουμε από 1 φλιτζάνι, πρωί και βράδυ, μεταξύ των γευμάτων, για 2 εβδομάδες.

Προσοχή: Η κατάχρησή του μπορεί να προκαλέσει γαστρεντερικές ενοχλήσεις.

Αγκινάρα: Τα μαγικά φύλλα

Έχει παρόμοιες ιδιότητες με το γαϊδουράγκαθο. Η κυναρίνη, ένα από τα βασικά συστατικά της αγκινάρας, έχει αποδειχθεί ότι συμβάλλει στον έλεγχο των λιπιδίων του αίματος (π.χ. υψηλή χοληστερίνη και τριγλυκερίδια), ενώ έχει επίσης διαπιστωθεί ότι διεγείρει την έκκριση χολικών οξέων. Χάρη στη διουρητική και αποτοξινωτική της δράση, «καθαρίζει» το συκώτι και το έντερο.

Στο φλιτζάνι: Παρασκευάζουμε έγχυμα ρίχνοντας 1 κουταλιά αποξηραμένα φύλλα αγκινάρας σε ένα φλιτζάνι βραστό νερό. Αφήνουμε το μείγμα για 10-15', σουρώ νουμε και πίνουμε 3 φλιτζάνια ημερησίως, 20' πριν το φαγητό, για 8-10 ημέρες.

Προσοχή: Δεν έχουν καταγραφεί σοβαρές παρενέργειες.

Δυόσμος: Ένα αρωματικό φάρμακο

Χρησιμοποιείται ευρέως στη μαγειρική ως αρωματικό, ωστόσο έχει και πολλές φαρμακευτικές ιδιότητες. Ο δυόσμος θεωρείται σύμμαχος για την υγεία της καρδιάς, καθώς «μπλοκάρει» την παραγωγή της χοληστερίνης στο συκώτι, ενώ παράλληλα διευκολύνει την έκκριση των χολικών οξέων, τα οποία μεταβολίζουν τα

λιπαρά, ιδιότητα που οφείλεται στο κύριο συστατικό του, τη μενθόλη.

Στο φλιτζάνι: Φτιάχνουμε έγχυμα ρίχνοντας 1 κουταλάκι αποξηραμένα φύλλα δυόσμου σε ένα φλιτζάνι βραστό νερό, το αφήνουμε για 5-10' και σουρώ νουμε.

Πίνουμε μέχρι 2-3 φλιτζάνια ημερησίως.

Προσοχή: Τα ροφήματα από δυόσμο καλό είναι να μην καταναλώνονται από όσους αντιμετωπίζουν παθήσεις της χολής ή του ήπατος.

Μπολντό: Βάλσαμο για τη χολή

Τα φύλλα του βοτάνου μπολντό (*Peumus boldus*, φύεται στη Χιλή και το Περού) θεωρούνται ιδανικά για τις περιπτώσεις υπερχοληστερολαιμίας. Έχουν την ιδιότητα να αναστέλλουν τη βιοσύνθεση της χοληστερίνης, ενώ διεγείρουν την παραγωγή και έκκριση των χολικών οξέων, τα οποία μεταβολίζουν τα λιπαρά.

Γενικά συμβάλλουν στην καλή λειτουργία του ήπατος, ενώ παράλληλα είναι θεραπευτικά για την αντιμετώπιση της δυσκοιλιότητας και της δυσπεψίας.

Στο φλιτζάνι: Ρίχνουμε 1 κουταλάκι αποξηραμένα φύλλα σε 1 φλιτζάνι βραστό νερό, το αφήνουμε για 5-10' και σουρώ νουμε. Πίνουμε 1-2 φλιτζάνια καθημερινά για διάστημα 15 ημερών.

Προσοχή: Η μπολντίνη που περιέχει, σε υψηλές δόσεις ή όταν καταναλώνεται για μεγάλα διαστήματα, παρουσιάζει τοξική δράση. Σε μεγάλες ποσότητες προκαλεί κράμπες, έως και σπασμούς. Αντενδείκνυται για όσους λαμβάνουν αντιπηκτικά.

Κανέλα: Η θαυματουργή σκόνη

Δεν είναι πολύτιμη μόνο για το γεγονός ότι βοηθά στη ρύθμιση του σακχάρου στον οργανισμό. Έχει αποδειχθεί ότι η κανέλα συμβάλλει και στη ρύθμιση της χοληστερίνης. Μειώνει τα επίπεδα τόσο της ολικής όσο και της «κακής» (LDL) χοληστερίνης στο αίμα, καθώς και τα τριγλυκερίδια, ενώ αυξάνει την «καλή» (HDL) χοληστερίνη. Σύμφωνα με ορισμένες έρευνες, 1/2 κουταλάκι ημερησίως μπορεί να μειώσει τη χοληστερίνη έως και κατά 18% και τα τριγλυκερίδια μέχρι 30%.

Θεωρείται, μάλιστα, πως η κατανάλωσή της με μέλι έχει ακόμη πιο θεαματικά αποτελέσματα.

Στο φλιτζάνι: Παρασκευάζουμε έγχυμα προσθέτοντας 1/2 κουταλάκι σκόνη κανέλας σε 1 φλιτζάνι βραστό νερό.

Προσοχή: Σε μεγάλη ποσότητα είναι τοξική. Η λήψη της πρέπει να αποφεύγεται από τις έγκυες γυναίκες, γιατί διεγείρει τη μήτρα.

Tips

1. Αποφεύγουμε να πίνουμε τα ροφήματα αυτά σε μεγάλες ποσότητες, συστηματικά και για μεγάλα χρονικά διαστήματα. Φροντίζουμε να κάνουμε διαλείμματα 1-2 εβδομάδων ανάμεσα στις περιόδους λήψης τους. Επίσης, απαγορεύεται η χορήγησή τους σε εγκύους, θηλάζουσες και παιδιά.
2. Αν ακολουθούμε φαρμακευτική αγωγή είτε για τη μείωση της χοληστερίνης είτε για κάποια άλλη πάθηση, θα πρέπει να ενημερώσουμε τον γιατρό μας πριν πάρουμε κάποιο βότανο. Επιπλέον, καλό είναι να γνωρίζετε ότι τα βότανα δεν υποκαθιστούν τη θεραπευτική αγωγή, αλλά δρουν συμπληρωματικά.
3. Όλα τα βότανα που αναφέρονται παραπάνω μπορούμε να τα βρούμε σε καταστήματα με βιολογικά προϊόντα και σε φαρμακεία, όπου διατίθενται σε διάφορες μορφές (βάμμα, κάψουλες).

Πηγή: vita.gr

