

РЕКЛАМА

Холестерин – главный враг нашего здоровья. Кто победит?

□ Холестерин – главный враг нашего здоровья. Кто победит?

Если кто не знает, то холестерин образует бляшки на стенках сосудов, тем самым препятствует нормальному движению крови. Орган, к которому ограничивается доступ крови, не получает в достаточном количестве кислорода. В результате чего у человека начинаются проблемы с сердцем, почками, головным мозгом. При повышенном уровне холестерина может быть даже летальный исход. Сейчас поделимся советами, как снизить уровень холестерина, чтобы оставаться здоровым.

Всякий ли холестерин плохой?

В медицине есть понятие хороший и плохой холестерин. Хороший способствует повышению иммунитета, положительно влияет на работу нервной системы, помогает жирам лучше и быстрее усвоиться, участвует в метаболизме, выработке половых гормонов. Излишки холестерина должны выводиться из организма. Но некоторые из них оседают на сосудах, и тогда речь идет о плохом холестерине, который может вызывать различные заболевания.

Чистка сосудов от холестериновых бляшек: как ее проводить?

Для выведения холестерина из крови нужно принимать следующие меры:

- Медикаментозная терапия. Она проводится только в том случае, если уровень холестерина стабильно высокий и никакими другими методами этот показатель не снизить. Хорошо зарекомендовал себя препарат [Aterol](#) от холестерина. Он мягко очищает кровь, выводит вредные вещества, укрепляет сердце, нормализует артериальное давление. Препарат Атерол не допускает процесса образования тромбов, предотвращает появление таких осложнений, как инсульт, инфаркт, ишемия. Перед тем как начать принимать Aterol, нужно проконсультироваться с врачом.

- Физические упражнения. Они должны выполняться каждый день. Спорт, зарядка,

любые физические нагрузки очищают кровь от холестерина. Также полезно просто гулять на свежем воздухе.

- Диета. При повышенном уровне холестерина нужно отказаться от таких продуктов, как мясо жирных сортов, хлеб, колбасы, жирные супы, молочные изделия с высоким процентом жирности, шоколадные изделия, какао, кофе. А это продукты, которые положительно необходимо принимать: каши на воде, овощные бульоны, свежие овощи, морепродукты.

- Фитотерапия. Лечение травами дает неплохие результаты. Лекарственные растения способны быстро подавлять причины повышенного холестерина, а также ликвидировать его симптомы.

- Отказ от вредных привычек.