Автор: admin
03.03.2014 23:27 -

Атеросклероз - это приговор?

Когда видишь своего ровесника, перенёсшего инсульт, понимаешь, что «снаряды» уже ложатся рядом, и следующий может быть твоим.

Согласно последним данным, основной причиной инсультов и инфарктов является тромб, перекрывающий артерии мозга либо сердца. В данном случае это – не сгусток свернувшейся крови, а оторвавшаяся от стенок сосуда бляшка. Бляшки образуются из-за чрезмерного содержание в крови холестерина. Поставщиком избыточного холестерина является пища животного происхождения.

Если в первые три часа после приступа оторвавшуюся бляшку растворить с помощью лекарства, то больного можно не только спасти, но и полностью вернуть к полноценной жизни.

Но лучше вообще избегать подобных сосудистых катастроф. Для этого идеальным случаем было бы отсутствие самих бляшек. Или, как говорят, отсутствие атеросклероза.

Опасное заблуждение

Многие полагают что атеросклероз – это удел стариков. Но атеросклеротические бляшки возникают даже у двадцатилетних. И могут закрывать 20% просвета артерий.

Во время войны в Корее вскрыли 300 погибших американских солдат. У 80% был выявлен ярко выраженный атеросклероз. Им было по 18-25 лет.

У 35-летнего просвет некоторых артерий может быть перекрыт на 55%; у 55-летнего – на 70%.

И несмотря на это, человек чувствует себя достаточно хорошо. Бегает, играет в футбол, ходит в походы.

Пока не оторвётся бляшка…

Неужели всё так безнадёжно? И нам не остаётся ничего другого, как медленно, но верно, шагать в могилу?

Два вдохновляющих примера

Когда 30 исследуемых обезьян стали кормить гамбургерами, чипсами и т.п., уровень холестерина в их крови вырос со 140 мг/дл до 700 мг/дл (децилитр – десятая часть литра). Через полтора года их сосуды были забиты атеросклеротическими бляшками.

Затем обезьян снова стали кормить бананами, овощами, зерном. То есть пищей, в которой мало жира и совсем нет холестерина. Уровень холестерина в крови обезьян быстро снизился до 140 мг/дл. И через три года такой диеты атеросклеротические бляшки исчезли.

Показателен и другой эксперимент. Поучаствовать в нём предложили ста мужчинам и женщинам.

Когда твой вес приближается к 180 кг, коронарные сосуды забиты бляшками, а аорто-коронарное шунтирование противопоказано по состоянию здоровья – неразумно упускать последний шанс. И они согласились.

В программе университета Лома Линды (Калифорния, США), проводившего эти исследования, было два «конька»:

1) вегетарианская диета, без сахара, животных жиров и холестерина;

2) ежедневная ходьба, начиная с 15 минут.

Через полгода все исследуемые похудели. А через год все они уже не нуждались в операции, так как бляшки в коронарных артериях рассосались. Стали исчезать и признаки ишемической болезни сердца.

Вывод из всего изложенного

Таким образом, от атеросклероза можно избавиться. Это приведёт в норму кровоснабжение всего организма.

Но чтобы достичь этого, нужно в течение не менее полутора лет поддерживать содержание холестерина в крови на безопасном уровне (150-160 мг/дл).

Дело – за малым: начать и делать.

Автор - **Валентин Басванов**
Источник