

ΧΟΛΗΣΤΕΡΙΝΗ

ΧΟΛΗΣΤΕΡΙΝΗ & ΣΤΑΤΙΝΕΣ

Στις οδηγίες που εξέδωσαν από κοινού η Αμερικανική Καρδιολογική Εταιρία (ΑΗΑ) και το Αμερικανικό Κολλέγιο Καρδιολογίας (ACC) καθορίζονται οι τέσσερις πληθυσμιακές ομάδες στις οποίες συνιστάται η χορήγηση στατινών.

1. Ασθενείς που έχουν ήδη υποστεί έμφραγμα του μυοκαρδίου ή εγκεφαλικό επεισόδιο.
2. Άτομα με επίπεδα «κακής» χοληστερόλης (LDL) άνω των 190 mg/dL που οφείλονται σε γενετικά αίτια (οικογενή χοληστεριναιμία).
3. Ασθενείς με διαβήτη, ηλικίας 40-75 ετών, χωρίς κλινικά συμπτώματα καρδιαγγειακής νόσου και επίπεδα «κακής» χοληστερόλης μεταξύ 70 και 189 mg/dL.
4. Υγιή άτομα (χωρίς δηλαδή καρδιαγγειακή νόσο, ούτε διαβήτη), ηλικίας 40-75 ετών και επίπεδα «κακής» χοληστερόλης μεταξύ 70 και 189 mg/dL, τα οποία διατρέχουν κίνδυνο από 7,5% και άνω να υποστούν έμφραγμα του μυοκαρδίου ή εγκεφαλικό επεισόδιο στο διάστημα των επόμενων 10 ετών. Ο υπολογισμός του κινδύνου υπολογίζεται από τον γιατρό με τη βοήθεια αλγορίθμου, ο οποίος λαμβάνει υπόψη την ηλικία, το φύλο, το βάρος, τη φυλετική καταγωγή, το οικογενειακό ιστορικό σε σχέση με την καρδιαγγειακή νόσο, το κάπνισμα, την αρτηριακή πίεση και φυσικά τα επίπεδα χοληστερόλης.

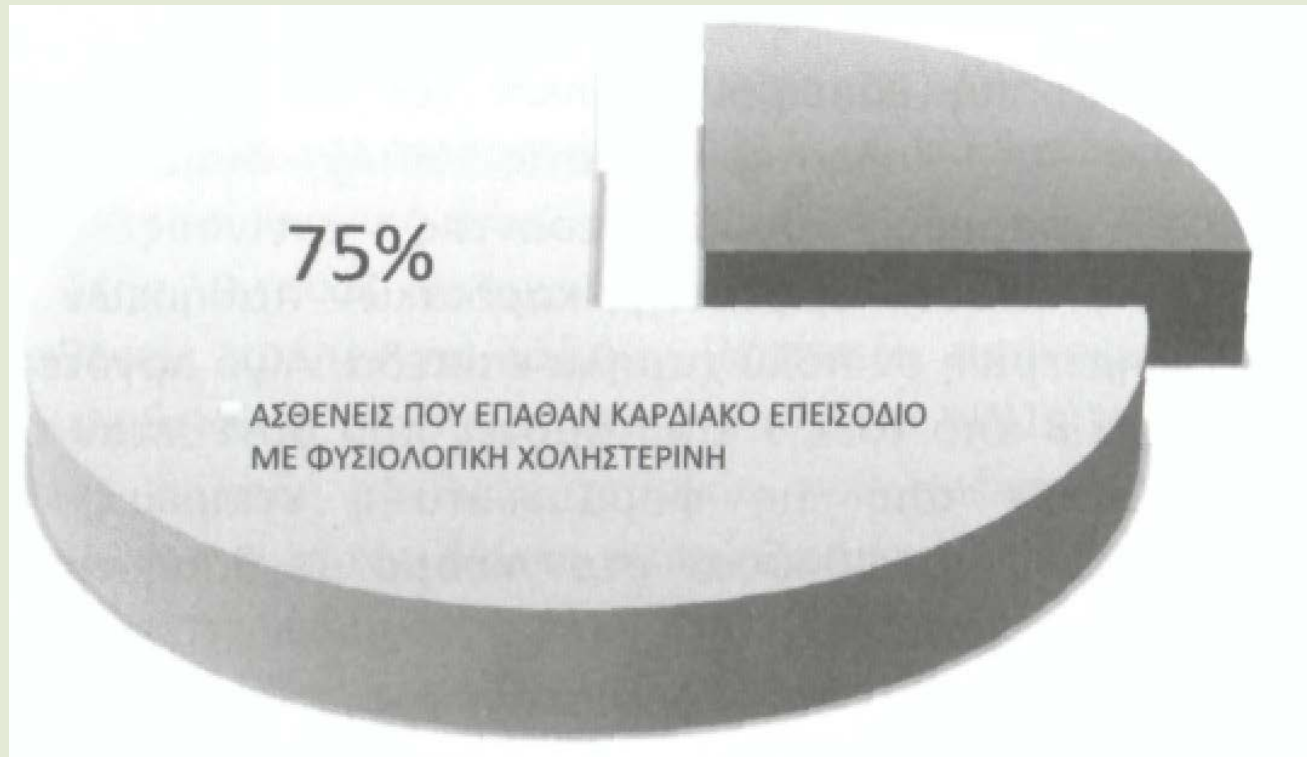
Γιατί Στατίνες;

Σύμφωνα με τους αμερικανούς ειδικούς, η λήψη στατινών μειώνει τα εμφράγματα και τα εγκεφαλικά, αλλά πιθανότατα αυτό συμβαίνει μέσω ενός μηχανισμού που δεν περνά από τη μείωση της χοληστερόλης.

Αυτός άλλωστε είναι και ο λόγος που προτρέπουν τη χρήση στατινών και όχι άλλων φαρμάκων που δεν έχουν αποδειχθεί ότι προστατεύουν από τα καρδιαγγειακά, για την μείωση των επιπέδων της χοληστερόλης.

Οι επικριτές όμως των οδηγιών αυτών, επεσήμαναν ότι ο αλγόριθμος είναι λανθασμένος και αυτό θα έχει συνέπεια να αρχίσουν να λαμβάνουν στατίνες περισσότερα από 31 εκατομμύρια **υγιείς** Αμερικανοί.

Τα επίπεδα της χοληστερίνης δεν είναι αξιόπιστος δείκτης



Πίνακας 1 – Μελέτη του UCLA σε 135.000 άτομα για 7 χρόνια κατέγραψε ότι το 75% των ατόμων που υπέστησαν καρδιακή προσβολή είχαν φυσιολογικά επίπεδα χοληστερίνης.

Το σώμα είναι γενετικά προγραμματισμένο να διατηρεί σταθερά τα επίπεδα χοληστερίνης γύρω από ένα όριο, το οποίο είναι προκαθορισμένο και διαφορετικό για κάθε άτομο.

Σύμφωνα με την Σχολή Δημόσιας Υγείας του Χάρβαρντ, σε αντίθεση με την δημοφιλή πεποίθηση, οι διατροφές που συνιστούν χαμηλή πρόσληψη λιπαρών, οδηγούν αυτούς που τις εφαρμόζουν σε αυξημένη κατανάλωση υδατανθράκων, που επιδεινώνει τη μεταβολική τους εικόνα, αυξάνει τη γλυκόζη του αίματος, τα τριγλυκερίδια και την ινσουλίνη, με αποτέλεσμα σοβαρές βλάβες στην υγεία.

Χοληστερίνη - Φλεγμονή

- Νέα δεδομένα δείχνουν ότι τα αυξημένα επίπεδα χοληστερίνης συνδέονται κυρίως με την παρουσία **φλεγμονής**.
- Η φλεγμονή είναι ένας όρος που περιγράφει το σύνολο των μηχανισμών που ενεργοποιούνται για την επιδιόρθωση ενός ιστού που έχει υποστεί βλάβη.
- Η φλεγμονή είναι λοιπόν η απόκριση σε μια προκληθείσα βλάβη.
- Η κοινή αντίληψη όμως είναι ότι η φλεγμονή είναι ένα πρόβλημα, ενώ στην πραγματικότητα είναι η λύση του.
- Ο οργανισμός αναπτύσσοντας φλεγμονές που εμείς χαρακτηρίζουμε ασθένειες, ενεργεί πάντα με βάση τη λογική της επιβίωσης.
- Η αύξηση των επιπέδων της χοληστερίνης, σε σύγκριση με την αρχική τιμή, μπορεί στην πραγματικότητα να δηλώνει ότι κάτι δεν πάει καλά στο σώμα μας και πρέπει να επιδιορθωθεί και ότι μπορεί να είναι ένδειξη δυνητικού καρδιαγγειακού κινδύνου, όχι όμως και η αιτία του.

Χαμηλά επίπεδα χοληστερίνης

Σύμφωνα με τα δεδομένα από τη Μελέτη Φράμιγχαμ έχουν συνδέσει τα χαμηλά επίπεδα της χοληστερίνης με σημαντική αύξηση, τόσο στη συνολική θνησιμότητα όσο και στη θνησιμότητα που οφείλεται σε αγγειακά αίτια, ιδιαίτερα μετά την ηλικία των 50.

Έχει επαληθευτεί ότι μετά την ηλικία των 50 ετών, τα χαμηλά επίπεδα της χοληστερίνης και της LDL (κακή χοληστερίνη) ειδικότερα, συνδέονται με αυξημένο κίνδυνο εμφάνισης καρκίνου. Όσο πιο πολύ μειώνονται τα επίπεδα της χοληστερίνης, τόσο αυξάνεται ο κίνδυνος εμφάνισης καρκίνου.

Χαμηλά επίπεδα χοληστερίνης

Τα χαμηλά επίπεδα χοληστερίνης έχουν συνδεθεί με:

- **κατάθλιψη** (η χοληστερίνη είναι απαραίτητα για την παραγωγή σεροτονίνης),
- **ορμονικές και σεξουαλικές διαταραχές** (η χοληστερίνη είναι απαραίτητη για την παραγωγή της τεστοστερόνης και των οιστρογόνων),
- **νευρολογικά νοσήματα** (ο εγκέφαλος περιέχει το ¼ της συνολικής χοληστερίνης στο σώμα μας),
- **χαμηλά επίπεδα βιταμίνης D** (η βιταμίνη D παράγεται από την επίδραση του ήλιου σε ένα παράγωγο της χοληστερίνης και είναι ίσως ο πιο σημαντικός παράγοντας για την υγεία μας).

Συνεπώς, δεν είναι καθόλου επιθυμητό να παρουσιάζουμε έλλειψη στην ουσία αυτή.

Αξιόπιστοι Δείκτες!

Τα επίπεδα της χοληστερίνης, εφόσον αυτά συνδέονται με άλλους δείκτες φλεγμονής, μας οδηγούν προς μια αιτιολογική προσέγγιση.

Ένας αξιόπιστος δείκτης χρόνιας φλεγμονής είναι η **CRP** (C-αντιδρώσα πρωτεΐνη), η οποία, σύμφωνα με την Αμερικάνικη Καρδιολογική Εταιρία, χρησιμοποιείται ως δείκτης για την εκτίμηση της αγγειακής φλεγμονής και του κινδύνου ανάπτυξης καρδιοπάθειας.

Με CRP κάτω από 1 mgr/ lt, έχουμε μικρό καρδιαγγειακό κίνδυνο.

Με CRP 1-3 mgr/ lt, βρισκόμαστε σε ένα μεσαίο επίπεδο κινδύνου.

Με CRP πάνω από 3 mgr/ lt, ο κίνδυνος είναι αυξημένος.

Αξιόπιστοι Δείκτες!

Εν μέρει, αυτό εξηγεί γιατί κάποιοι άνθρωποι μπορεί να έχουν υψηλές τιμές χοληστερίνης και να ζουν μέχρι τα βαθιά γεράματα, ενώ κάποιοι άλλοι, με χαμηλές τιμές χοληστερίνης έχουν σοβαρά καρδιολογικά προβλήματα και χειρότερη πορεία υγείας.

Ένας δεύτερος αξιόπιστος δείκτης αναφορικά με τον καρδιαγγειακό κίνδυνο είναι η **ομοκυστεΐνη**.

Πρόκειται για ένα τοξικό προϊόν που προκύπτει από τον ατελή μεταβολισμό της μεθειονίνης (αμινοξύ). Τα επίπεδά της αυξάνονται όταν λείπουν ορισμένες βιταμίνες Β (Β6, Β12 και φολικό οξύ), όταν έχουμε αυξημένη οξειδωση, επί έλλειψης του αμινοξέος της γλυκίνης και κακής διατροφής.

Στην ιδανική περίπτωση, οι τιμές θα πρέπει να είναι κάτω από 7-8 $\mu\text{mol/L}$.

HEMACHOL

ΣΥΝΘΕΣΗ:

Φυτοστερόλες 200 mg, **Συμπύκνωμα Αγκινάρας** 50 mg (Cynarin 1,25 mg),
Εκχύλισμα από πολυφαινόλες Ελαιόλαδου 25 mg (Υδροξυτυροσόλη 1,5 mg),
Monacolin K (κόκκινο ρυζάλευρο) 0,75 mg, **Policosanol** (Εκχύλισμα
Ζαχαροκάλαμου) 2,5 mg, **Νιασίνη** 8 mg, **Συνένζυμο Q10** 2,5 mg.

**Για τη μείωση και τη
διατήρηση της χοληστερόλης
και των τριγλυκεριδίων
σε φυσιολογικά επίπεδα
στο αίμα.**



HEMACHOL

Οι **Φυτοστερόλες** έχουν ως χαρακτηριστικό τους την δυνατότητα να περιορίζουν την χοληστερόλη στο αίμα. Επειδή έχουν συγγενή δομή καταλαμβάνουν τους ίδιους υποδοχείς, με αποτέλεσμα η χοληστερόλη των τροφών να μην μπορεί να απορροφηθεί κανονικά.

Έτσι αποβάλλεται αναλλοίωτη και ελαττώνονται τα επίπεδά της στο αίμα.

Το συμπύκνωμα **Αγκινάρας** έχει ευεργετική επίδραση στη λειτουργία του ήπατος και της χοληδόχου κύστης. Βοηθά στην πέψη και ανακουφίζει από την δυσκοιλιότητα και την δυσπεψία, ιδιαίτερα όταν υπάρχουν ενοχλήσεις από κακή καύση του λίπους (φούσκωμα, αίσθημα κορεσμού). Έχει διουρητική δράση με πολύ καλά αποτελέσματα σε νεφρικές παθήσεις, στο διαβήτη και στην αρτηριοσκλήρυνση. Επίσης έχει αποδειχθεί ότι ελαττώνει τα επίπεδα χοληστερίνης και τριγλυκεριδίων του αίματος.

HEMACHOL

Το **Κόκκινο Ρυζάλευρο** περιέχει αρκετές ενώσεις γνωστές ως Monacolins, ουσίες που είναι γνωστό ότι αναστέλλουν τη σύνθεση της χοληστερόλης. Μία από αυτές, η Monacolin K, είναι ένας ισχυρός αναστολέας της HMG-CoA reductase και είναι επίσης γνωστή ως mevastatin ή λοβαστατίνη.

Το εκχύλισμα **Ζαχαροκάλαμου** περιέχει Πολυκοζανόλη, η οποία αποτελείται από ένα μίγμα αλκοολών μακράς αλύσου (όμοιο με του κεριού), η οποία έχει την ικανότητα να δεσμεύει και να αποβάλλει τα λιπίδια και να αναστέλλει την παραγωγή ενός ενζύμου το οποίο είναι υπεύθυνο για την παραγωγή της χοληστερόλης.

HEMACHOL

Το εκχύλισμα από πολυφαινόλες **Ελαιόλαδου** περιέχει πρόδρομες ουσίες για την παραγωγή προσταγλαδινών, που ρυθμίζουν πολλές κυτταρικές λειτουργίες, με αποτέλεσμα μείωση της χοληστερίνης, μείωση της πηκτικότητας του αίματος και προστασία από έμφραγμα και εγκεφαλικά επεισόδια.

Ο παραπάνω συνδυασμός ουσιών ενισχύεται με το συνένζυμο **Q10** και την **Νιασίνη** που βελτιώνουν την παραγωγή ενέργειας, την απόδοση του καρδιαγγειακού συστήματος και το επίπεδο λιπαρών οξέων, μειώνοντας την LDL χοληστερίνη και αυξάνοντας την HDL χοληστερίνη. Ρυθμίζουν επίσης το σάκχαρο του αίματος, ομαλοποιούν την αρτηριακή πίεση και προστατεύουν τα αγγεία από αρτηριοσκλήρυνση.

Η αξία ενός σκευάσματος δεν αφορά μόνο την ποσοτική προσέγγιση των συστατικών, αλλά τον συνδυασμό πολλών βιοδιαθέσιμων, οργανικών και ανόργανων συστατικών από καθαρές βιολογικές πηγές.

Έχει τεράστια σημασία να χρησιμοποιούνται καθαρές ουσίες, πολύ καλύτερα σε συνδυασμό παρά μόνες, με ευρύ φάσμα αντιοξειδωτικών, σε βιοδιαθέσιμη μορφή.

Ο όρος **βιοδιαθέσιμο** σημαίνει ότι η ανόργανη ουσία ή φυτική ουσία είναι διαθέσιμη για άμεση και απευθείας χρήση από τη βιοχημεία του οργανισμού.

Τα φυτά μπορούν να απορροφήσουν τα ανόργανα στοιχεία από το έδαφος και στην συνέχεια να τα μετατρέψουν στην οργανική μορφή που χρησιμοποιείται για την οικοδόμηση των φυτοχημικών ουσιών και των φυσικών L-μορφής αντιοξειδωτικών.

Η μεγάλη θεραπευτική αξία των ορθοκυτταρικών σκευασμάτων, έγκειται στο γεγονός ότι ρυθμίζουν συστήματα του οργανισμού, όχι συμπτώματα.

Οι χρόνιες παθολογικές καταστάσεις έχουν πάνω από 5 ή 6 αιτίες και αντίστοιχα προβλήματα ή συμπτώματα.

Οι συνθέσεις των ορθοκυτταρικών σέβονται αυτό το πολύπλοκο γίγνεσθαι της ασθένειας.

Κάθε σκεύασμα αποτελεί ένα «σύστημα θεραπείας**».**

 metapharm
ΟΡΘΟΚΥΤΤΑΡΙΚΑ ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΑΤΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ