**Мифы о холестерине: от яиц до статинов. О чем умолчали ваши врачи**

Согласно данным Американского центра по контролю и предотвращению заболеваний, более 16 процентов взрослого населения США имеет высокий уровень холестерина, который определяется как 240 мг/дл и даже выше.

Высокий уровень холестерина подвергает людей повышенной опасности сердечных заболеваний, которые являются ведущей причиной смертности в США. Этот установленный «факт» приводит в ужас миллионы американцев и призывает их принимать понижающие уровень холестерина лекарства. Но что, если этот «факт» - неправда?

**Вызывает ли холестерин сердечные заболевания?**

На самом деле холестерин является неотъемлемой частью вашего организма, которая необходима для производства клеточной мембраны, стероидных гормонов, витамина D и желчных кислот, которые служат для усвоения жиров. Холестерин также необходим для продуктивной работы мозга и восстановления клеток.

Повышенный уровень холестерина – признак воспалительного процесса в организме.

Многие американцы придерживаются ошибочного мнения о холестерине. К сожалению, гипотеза о продуктах с высоким содержанием насыщенных жиров, которые поднимают уровень холестерина и приводят к сердечным заболеваниям, сегодня признана правдоподобной. Это не совсем так.

В своей книге «Мифы о холестерине» Уффэ Равнсков объяснил, что Энсл Киз, создавший базу этого учения, отобрал наиболее пригодные для себя данные, чтобы доказать свою точку зрения. По его мнению, страны, потребляющие больше животного белка, занимают первые места в рейтинге сердечных заболеваний. Доктор Равнсков обнаружил, что при написании этого учения, страны были отобраны вручную. Те, которые не соответствовали нужному результату, просто убирались из списка, что привело к неверному результату.

В одном из недавних учений даже обнаружено, что никакой связи между потреблением насыщенных жиров и сердечными заболеваниями не существует.

Согласно классической диете, потребление большого количества насыщенных жиров и холестерина, низкое потребление полиненасыщенных жиров повышает уровень холестерина и вероятность сердечного заболевания.

Однако, зафиксированные попытки доказать подобную связь недостаточно надежны, чтобы говорить о существующей связи. Вполне возможно, что насыщенные жиры никак не относятся к риску сердечных заболеваний.

**Это значит, можно снова кушать яйца?**

Если вы избегали потребления яиц по причине боязни заработать сердечный приступ, теперь у вас нет необходимости ограничивать себя в употреблении этого здорового продукта, богатого белками.

Для начинающих: потребление холестерина не значит повышение его уровня. Это лишь миф, что холестерин попадает в вашу кровь и артерии. У большинства людей лишь малая доля холестерина попадает в кровь, и согласно исследованиям, прямой связи между яйцами и сердечными заболеваниями не существует. Яйца, к тому же, являются источником здоровых питательных веществ, включая холин и витамин B, который сокращает риск сердечных заболеваний, рака, приобретенного слабоумия и других. Яичные желтки также содержат лютеин и каротиноиды, которые помогают бороться со многими заболеваниями от рака, катаракты вплоть до дегенерации и старения.

**Что на самом деле повышает уровень холестерина?**

Остается вопрос, откуда на самом деле берется высокий уровень холестерина. Американская ассоциация сердечных заболеваний утверждает, что около половины американцев имеет очень высокий уровень холестерина (около 200 мг/дл), и каждый пятый из них находится в зоне повышенного риска (240 мг/дл).

Но по мнению эксперта липидной биохимии Мэри Эниг, уровень холестерина 200-240 мг/дл абсолютно нормальный, у пожилых людей он может быть даже выше.

Тем не менее, с 1984 года эти цифры воспринимаются как особо опасные и предвещающие риск серьезных заболеваний. И многие американцы по этой причине напрасно принимают лекарства, опасаясь за высокий уровень холестерина.

Как говорит Джозеф Меркола, не стоит даже беспокоиться о сердечных заболеваниях, если ваш уровень холестерина не выше 330 мг/дл.

**Статины: современное лечение вредит здоровью?**

Понижающие холестерин таблетки, известные всему миру как статины, очень популярны в США. Они вырабатывают ферменты, помогающие понизить уровень холестерина. Кроме того, таблетки помогают рассосать холестерин, скопившийся в артериях.

Хотя таблетки и понижают уровень холестерина, возникает вопрос о снижении риска сердечно-сосудистых заболеваний. Исследование Джеймса Урайта показывает, что никаких изменений у пациентов, принимающих таблетки, не возникает. Лишь небольшое сокращение риска сердечных заболеваний замечено у мужчин среднего возраста.

Статистика показывает, что три человека из ста, принимающих безвредное лекарство, и два человека из ста, принимающих статины, получили сердечный приступ. Разница невелика. Не такие уж и чудодейственные эти таблетки.

Также существует около 900 учений об обратном действии этих таблеток. Мышечная проблема является одним из них. Заболевание нервной системы, боль или онемение пальцев ног и рук. Также есть опасность проблем с печенью, повышением уровня глюкозы в крови.

Тошнота, диарея, боль в брюшной полости, расстройство желудка, головная боль, раздражение кожи – это все побочные эффекты таблеток.

Статины также блокируют производство нутриенов, необходимых для сердечного и мышечного здоровья.

**Как сохранить здоровый уровень холестерина?**

Помните связь с воспалительным процессом? Ваш организм пытается повысить уровень холестерина, когда находится в болезненном состоянии. Что может вызвать воспаление?

Часто воспалительный процесс связан с соблюдением диеты, потреблением переработанной еды и малым количеством здоровой сырой пищи. Например, если вы едите много фаст-фуда, вы, потребляете пищу, вызывающую воспаление: сахар, соду, алкоголь, хлеб, жиры, содержащие транс-изомеры жирных кислот и красное мясо.

Воспаление – это серьезная проблема, потому что, когда тело находится в хронической стадии воспаления, оно может распространиться на мышцы, суставы, ткани. Фактически, постоянное воспаление – причина многих заболеваний, физических и неврологических.

Так что если вы хотите сохранить здоровье сердца, не принимая лекарств, уменьшение воспалительных процессов – первый шаг на пути к успеху, который приведет в норму уровень холестерина. Вот некоторые советы, которые помогут вам это сделать:

1. **Придерживайтесь здоровой диеты с потреблением большого количества сырых овощей и фруктов**. Избегайте переработанной пищи. Здоровая пища должна составлять ваш основной рацион, только изредка можно позволить себе фаст-фуд.
2. **Регулярно занимайтесь**
3. **Не курите**
4. **Избегайте лишнего стресса и переживаний**
5. **Ограничивайте употребление алкоголя**
6. **Проходите постоянную детоксикацию**. Сердечные заболевания могут быть напрямую связаны с высоким содержанием тяжелых металлов и токсинов в вашем организме.

Так вы сможете понизить воспалительные процессы в организме и тем самым привести в норму уровень холестерина. И как видите, никаких лекарств для этого не требуется.