**[Holesterol ne povzroča srčnih bolezni, povzroča pa daljše življenje!](http://www.ognjic-logatec.si/uporabni-nasveti/holesterol-ne-povzroca-srcnih-bolezni-povzroca-pa-daljse-zivljenje-dokazano)**

**Dokazano!**

Medtem ko vas v trgovinah, kamorkoli se obrnete, spremljajo znaki "Za zdravo srce" in napisi "Brez holesterola", države pa kar tekmujejo, katera bo večkrat priredila "Teden boja proti holesterolu", prihaja na dan vse več in več študij, ki potrjujejo, kar tisti redki napredni in izobraženi zdravniki že dolgo vedo. Namreč, da trditvi:

a) da holesterol v hrani (ali v krvi) povzroča srčna obolenja ... in
b) da naj bi zniževanje ravni holesterola v krvi zmanjšalo tveganje za srce ...

preprosto NE DRŽITA in tudi nikoli nista držali. Dodati je treba še tretjo trditev, ki tudi ne drži, in sicer da hrana, ki vsebuje holesterol, kakorkoli vpliva na vrednosti holesterola v krvi. Kajti to namreč ni res!
Večino holesterola v telesu namreč izdelajo jetra in če ga pojeste manj, ga jetra pač izdelajo več.
Prav tako ne drži četrta trditev, namreč da naj bi bila rastlinska hrana, ker pač ne vsebuje holesterola, zaradi tega že sama po sebi bolj varna in zdrava. Veliko rastlinske hrane je zdrave in koristne, [n.pr](http://n.pr/). temnozelena listnata zelenjava, in vsi ljudje bi je morali uživati več, saj jo v povprečju pojemo občutno premalo.

Vendar je zelenjava zdrava le, če ni procesirana in če je pretežno surova. (Žita, koruza, soja, krompir, stročnice in druga hrana, katere ne moremo uživati surove, pa ni posebno zdrava in se od naštetega stročnice priporočajo le poredko, vse ostalo pa sploh ne.)
Bela, industrijsko narejena rastlinska olja, ki sicer ne vsebujejo prav nobenega holesterola, a so visoko procesirana, še kako dvigujejo holesterol v krvi, saj so proinflamatorna, oksidirana, polna kemije, povrhu pa tudi kancerogena in načenjajo zdravje, obenem pa tudi skrajšujejo življenje s takšno zanesljivostjo kot le malokaj drugega.

Treba je torej uporabiti zdravo logiko, ne pa slediti čredi. Prehranska industrija nas lahko skuša imeti za ovce, vi sami pa se lahko odločite, ali jim boste to dopustili ali ne.

Če se povrnem k holesterolu v hrani, zadnja leta študija za študijo podira desetletja "veljavne", a nedokazane in nesmiselne trditve uradne medicine ter dokazuje, da zniževanje holesterola ne prinaša nobenih koristi za srce, še manj pa rešuje življenja. Tudi zdravila za zniževanje ravni holesterola nič ne izboljšajo zdravja (čeprav je res, da holesterol zelo učinkovito znižajo). Toda kaj to pomaga, če je edini rezultat zniževanja holesterola samo - znižan holesterol, na zdravju, kakovosti življenja in njegovi dolžini pa učinka ni? Znižan holesterol ni preprečil še nobenega srčnega napada, očitno pa zdravnikom tudi ni jasno, kaj pomeni dejstvo, da ima polovica ljudi, ki doživi srčni infarkt, normalne ravni holesterola.

No, to dejstvo pomeni, da je za srčni napad to, kakšen je tvoj holesterol, VSEENO.
Človek bi si mislil, da so na medicinski fakulteti vsaj slišali za statistiko ... in da so bogovi v belem, ki pridigajo o prehrani, zmožni dojeti, kaj pomeni, če so možnosti 50 : 50. A ker temu očitno ni tako, bi bilo res krasno, če bi zdravniki tu pa tam žrtvovali par minutk svojega časa in izjemoma vzeli v roke kakšno strokovno revijo (namesto da popoldne - potem ko so v uradnih zdravstvenih ustanovahoddelali tiste uboge 4 urice na dan - mastno služijo v privatnih praksah).

N. pr. znanstveno revijo Atherosclerosis, ki je nedavno objavila rezultate angleške študije, v kateri je sodelovalo 82.000 ljudi. Ali pa da bi preleteli vsaj povzetke študij, če se jim že ne ljubi brati celih člankov. Kajti tam bi našli marsikaj zanimivega in se morda celo česa naučili! V omenjeni študiji so preučevance spremljali 8 let, in v tem obdobju ocenjevali vpliv življenjskega sloga in vrednosti določenih parametrov na njihovo tveganje za srčno in možgansko kap.

Pustimo tokrat ob strani druge dejavnike tveganja (kajenje, telesna neaktivnost, povišan krvni tlak itd.) in se osredotočimo na holesterol. Če je holesterol v resnici tako nevaren, kot ga skušajo za vsako ceno predstaviti, bi človek pričakoval, da bo tudi holesterol eden od dejavnikov tveganja za obe vrsti kapi. Vendar ni bilo tako! Kot je študija ugotovila, višje ravni holesterola niso bile niti malo povezane s pogostejšim pojavom srčnega infarkta, medtem ko se je pri možganski kapi celo izkazalo, da čim višji je bil holesterol, tem nižje je bilo tveganje za možgansko kap.

Tisto, kar bi vam moral vaš zdravnik torej priporočiti za zdravo srce, zdrave možgane, zdravo ožilje in dolgo življenje, je torej, da živite zdravo, zmanjšate dejavnike tveganja in se s svojim načinom življenja čimbolj povežete z naravo.

**Oziroma:**

- Povečajte delež naravne hrane in poskrbite, da bo tudi čimbolj surova, sveža in neoporečno pridelana!
- Zmanjšajte delež hrane, katere ni mogoče zaužiti brez kuhanja, procesirano hrano pa povsem ukinite!
- Uživajte veliko zdravih maščob (po možnosti bio), nezdravih oksidiranih maščob (kot so škodljiva procesirana rastlinska olja) pa se izogibajte!
- Poskrbite, da z uživanjem nasičenih maščob - živalskih in rastlinskih - preprečite oksidacijo zdravih nenasičenih maščob, kot so omega 3 in hladno stiskana rastlinska in semenska olja; dejstvo, da so hladno stiskana, vam pove vse: toplota jim preprosto škodi!
- Zmanjšajte delež sadja in povečajte delež zelenjave - sadje ni tako zdravo, kot vam skušajo prikazati.
- Gibljite se, po možnosti v naravi in ne v zatohlih telovadnicah in fitnes klubih. Bodite aktivni na naraven način (18 ponovitev iste kretnje na fitnes napravi ni naravno, vadba z obremenitvijo teže lastnega telesa pa je ....)
- Bodite čimveč na soncu, v času, ko sonca ni (kar za nas ni niti dobro niti naravno) pa uživajte dodaten vitamin D3. Dobite ga v ribjem olju, v jetrih in drugi drobovini, jajčnem rumenjaku itd. Če hrane živalskega porekla ne uživate, je dopolnjevanje prehrane z vitaminom D nujno, saj D3 pozitivno vpliva na ekspresijo okoli 3.000 genov v našem telesu, med drugim skrbi za zmanjševanje vnetij in bolečin, za zdrav imunski sistem, krepko srce, preprečevanje pojava raka in še marsikaj.
- Skrbite za redno sproščanje - pristopov je nešteto, nekateri so meditacija, ki je tudi sama po sebi zdravilna, joga, globoko dihanje, poslušanje sproščujoče glasbe, sprehod, pogovor, EFT (Emotional Freedom Technique ali tapkanje), molitev (če ste verni), smeh in smisel za humor, prepevanje, ples itd. ...
- Igrajte se! Poleg divjih zveri je človek edina žival, ki tudi v odrasli dobi ohrani zmožnost igranja. Raziskave so pokazale, da ima igranje - recimo s psom, z otroki ali z vrstniki - ter ohranjanje zmožnosti za igrivost in občasno norčavost neverjetno pozitivne učinke ne le na naše razpoloženje, temveč tudi na naše zdravje.

S holesterolom se pa ne obremenjujte, saj imate v življenju gotovo za početi pametnejše stvari. Poleg tega pa tudi nenehna zaskrbljenost uničuje srce.