

ERHÖHTER CHOLESTERINWERT?

So senken Sie das Blutfett natürlich

Das lebensnotwendige Blutfett Cholesterin erfüllt viele verschiedene Aufgaben im Körper: es ist Baustein aller Zellwände und Isolierschicht der Nervenzellen. Die Gallensäure, welche für die Fettverdauung verantwortlich ist, besteht nebst Wasser und anderen Stoffen auch aus Cholesterin. Darüber hinaus ist es die Muttersubstanz für das Vitamin D, das für die Knochenbildung und für die Geschlechtshormonbildung verantwortlich ist. Ebenso ist Cholesterin

verantwortlich für die Bildung der Hormone der Nebennierenrinde, die unser Stressverhalten und die Funktionen des Abwehrsystems steuern. Über die Nahrung wird nur ein kleiner Teil davon aufgenommen. Zur Hauptsache produzieren wir unser körpereigenes Cholesterin.

Es gibt zwei Typen davon: das LDL und das HDL-Cholesterin (Low bzw. High Density Lipoprotein). Das LDL-Cholesterin wird als das «schlechte Cholesterin» betitelt, denn hier transportieren die Lipoproteine das Blutfett in die Zellen. Ist es im Überschuss vorhanden, so kann sich das Cholesterin an den Blutgefässwänden festsetzen. Dies wiederum kann zu Entzündungen, Verhärtungen und Ablagerungen führen und darüber hinaus zu Verengungen bzw. zur Arterienverkalkung. Bei Nichtbehandlung können Herzinfarkt, Schlaganfall oder Embolie die Folge sein. HDL-Cholesterin hingegen, das «gute Cholesterin», gilt als gefässschützend. Hier transportieren die Lipoproteine das überschüssige Cholesterin von den Gefässen ab und bringen es wieder zur Leber, wo es abgebaut und später ausgeschieden werden soll.

TIPPS ZUR SENKUNG

Ist der Cholesterinwert erhöht, sollten vier Bereiche konkret angeschaut und allenfalls verändert werden und zwar auch dann, wenn der hohe Cholesterinwert genetisch veranlagt ist.

1. ERNÄHRUNG:

Omega 3-Fettsäuren fördern das HDL, das den Abtransport von Cholesterin unterstützt. Deshalb gilt es nun, tierische Fette durch kaltgepresste Pflanzenöle zu ersetzen (Raps-, Hanf-, Leindotter-, Lein-, Nuss- und Samenöle). Wenn etwas angebraten werden muss, kann mit gutem Gewissen Kokosnussöl verwendet werden. Ballaststoffe binden das auszuscheidende Cholesterin im Darm, des-

LIEBE FRAU ARAGÓN

*Bei der jährlichen Routineuntersuchung hat mein Arzt einen erhöhten Cholesterinwert festgestellt und meinte, ich solle einen Cholesterinsenker einnehmen, eine halbe Tablette. Gibt es nicht eine natürliche Möglichkeit, diesen Wert zu senken?
Helen Isenthal (54)*

LIEBE FRAU ISENTHAL

*Ein leicht erhöhter Cholesterinwert bedeutet nicht, dass eine gesundheitliche Gefahr besteht. Wenn Sie rundum gesund sind, nicht rauchen, keinen erhöhten Bluthochdruck haben oder zuckerkrank sind, würde ich erstmals in Absprache mit ihrem Arzt auf natürliche Weise den Cholesterinspiegel zu regulieren versuchen, denn Cholesterinsenker haben auch Nebenwirkungen.
Ihre M. Aragón*



MIRJAM ARAGÓN
IST GANZHEITLICHE
ERNÄHRUNGS-
BERATERIN UND
TRAUMA-THERAPEUTIN.
MEHR ÜBER SIE,
IHRE TÄTIGKEITS-
FELDER SOWIE IHRE
PRAXIS UNTER
WWW.ESSENCIAL.CH



© Fotolia.com

halb sollte man Nahrungsmittel mit hohem Anteil an Ballaststoffen in die tägliche Ernährung integrieren: Ungeschältes Biogemüse, Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte, Weizen, Reis- oder Haferkleie, Leinsamen, Chiasamen etc. Schnelle Kohlenhydrate und versteckte Fette können bei übermäßigem Verzehr in Cholesterin umgewandelt werden. Dazu zählen neben Pasta und Weissbrot auch alkoholische Getränke, Süssigkeiten, sowie Back- und Wurstwaren. Als Alternative können Kartoffeln, Vollkornreis, Quinoa, Amaranth, Hülsenfrüchte, etc. in den Speiseplan eingebaut werden.

2. ZELLSCHUTZ (ANTI-OXIDATION):

Täglich frisches Obst, Gemüse, Vollkornprodukte und pflanzliche Eiweisse (Hülsenfrüchte, Nüsse, Samen, Kerne, Sojaprodukte) sowie pflanzliche kaltgepresste Öle schützen die Zellen und halten sie flexibel. Ergänzend können Moringa, Traubenkernmehl, Acai oder Aronia zu einer Extraportion Zellschutz beitragen.

3. STOFFWECHSEL:

Wird die Leber mit Bitterstoffen unterstützt, fördert das die Ausscheidung von Cholesterin, z.B. dank Rucola, Artischocke, Chicorée oder Löwenzahn in Salat und Suppe sowie Bitterkräutern als Tee.

4. LEBENSSTIL:

Wichtig ist, allfälliges Übergewicht abzubauen, für täglich moderate Bewegung zu sorgen und allenfalls mit dem Rauchen aufzuhören. Reduzieren Sie Stress und streben Sie einen erholsamen Schlaf an.

**ROSEN
GARTEN**

GRANOLA





Knuspermüsli – Für mein Energiefrühstück



» **IN 3** SCHMACKHAFTEN SORTEN:
SCHOKO-KOKOS
HASELNUSS-HANF
HONIG-ORIGINAL



Die Flocken werden **kross gebacken** und erst dann geben wir **wertvolle Zutaten** wie Hanf oder Kakaonibs dazu. Das schont Zutaten und Nährwerte.

-  Mit Fruchtsaft oder Honig gesüsst
-  Mit Kokos- statt Palmfett
-  Mit ballaststoffreichen Vollkorn-Haferflocken
-  Im eigenen Mühlenofen gebacken – für das typisch milde Röstaroma



www.rosengarten-naturkost.de
Vertrieb CH: www.somona.ch
online erhältlich bei
www.portanatura.ch

Anzeige

Natürlich. Einzigartig. 100% Bio.