

Атеросклероз

Атеросклероз — главная причина, нарушающая кровоснабжение тканей и органов. Атеросклероз (и болезни им вызываемые) - это убийца людей номер один! Поэтому, о профилактике и лечении атеросклероза нам надо поговорить обстоятельно.

Бытует представление об атеросклерозе, как проявлении старости. Иногда атеросклероз связывают с рассеянностью или забывчивостью. И то и другое ошибочно.

Атеросклероз может быть у молодых людей и отсутствовать в преклонном возрасте. Это, во-первых.

Во-вторых, признаки заболевания гораздо многообразнее, ведь оно может поражать организм буквально с головы до ног. Склероз в буквальном переводе означает "уплотнение". Он способен развиваться в ткани лёгких, тогда это пневмосклероз, в мышце сердца - кардиосклероз, в почках - нефросклероз и даже в костях - остеосклероз, и, наконец, особая форма поражения крупных артерий - атеросклероз.

Атеросклероз — это такое нарушение обмена, при котором в крови увеличивается содержание жироподобного вещества - холестерина. Также увеличивается образование соединения - липопротеида (жир + белок), проникающего в стенку артерий. При этом, в ней накапливается холестерин с последующим: либо известкованием бляшек, либо изъязвлением их. Риск возникновения и развития атеросклероза увеличивается с возрастом.

Атеросклероз — Факторы риска

Развитие атеросклероза может усиливаться по следующим причинам:

- Нервное перенапряжение. Стрессы.
- Наследственное нарушения деятельности некоторых желёз.
- Атеросклероз усиливается под влиянием пищевых погрешностей. Переедание, особенно животных жиров, пищевых продуктов богатых холестерином (яиц, печёнки, животных масел и др.) - всего, что ведёт к ожирению.
- Курение также провоцирует атеросклероз.

В начальных стадиях заболевания атеросклероз распознать крайне трудно. Раньше считалось, что атеросклероз заболевание пожилого возраста. Однако в наше время это заболевание приняло характер эпидемии и охватило практически все население развитых стран. Атеросклероз все чаще поражает людей молодого возраста. Атеросклеротические бляшки находят даже в сосудах у маленьких детей. А среди пожилых людей распространенность атеросклеротического поражения сосудов достигает 100%.

Механизм развития атеросклероза. В России общепринятой считается схема развития атеросклероза, состоящая из следующих друг за другом этапов.

Липидное (жировое) пятно. Для того, что бы жиры могли отложиться в стенке артерии, необходимы определенные условия: микроповреждение стенки артерии, замедление тока крови в этом месте. Чаще это происходит в местах разветвления сосуда. Сосудистая оболочка отекает, разрыхляется. Длительность этой стадии различна. Ферменты сосудистой стенки растворяют липиды и защищают ее целостность. Такие липидные пятна видны только под микроскопом и их находят даже у детей первого года жизни. При истощении защитных механизмов в этих местах появляются сложные соединения, состоящие из белков и жиров, холестерина, происходит целый комплекс взаимодействия жиров с клетками сосудистой оболочки, клетками крови и в результате происходит отложение жиров в стенке сосуда.

Затем в участках отложения жира разрастается молодая соединительная ткань, происходит **липосклероз**. Постепенно формируется атеросклеротическая бляшка, состоящая из жиров, волокон соединительной ткани. Такие атеросклеротические бляшки жидкие и их еще можно растворить. Однако именно они являются и опасными. Их рыхлая крышка часто разрывается и изъязвляется. Фрагменты ее могут отрываться и приводить к закупорке просвета артерий. Сосудистая стенка под атеросклеротической бляшкой теряет эластичность. В ней могут происходить кровоизлияния, трещины, что вызывает образование кровяных сгустков – тромбов. Это в свою очередь тоже является источником опасности.

Далее с течением времени бляшка уплотняется, происходит **отложение в нее солей кальция**. Происходит завершающая стадия образования атеросклеротической бляшки атерокальциноз.

Такая бляшка может быть стабильной или медленно расти, вызывая постепенное ухудшение кровоснабжения.

Однако не все так просто. До сих пор не изучены все стадии и причины развития атеросклероза. Вышеизложенный механизм оспаривается. Существует много теорий причин и развития этого заболевания. Обсуждается инфекционная теория развития атеросклероза. Периодически виновниками болезни называются вирусы (цитомегаловирус, вирус герпеса), изучается связь атеросклероза с поражением человека хламидийной инфекцией. Большую роль играет наследственная предрасположенность. Выявлены наследственные болезни с постоянным повышенным уровнем холестерина в крови. Предложена мутагенная теория, согласно которой сначала происходит мутация одной из клеток мышечного слоя сосудистой стенки. Однако ни одна из теорий на сегодня не подтверждена и не опровергнута.

Влияние атеросклероза на кровоснабжение органов проходит определённую стадийность. Вначале, в фазе только небольших изменений в стенке артерий, это влияние минимально. Затем по мере прогрессирования атеросклероза (уплотнения и нарушения проницаемости стенки артерий) - это влияние становится всё заметнее. Нарушается питание и кислородоснабжение тканей, расстраивается обмен веществ в них и их функционирование. Затем, вследствие хронического кислородного голодания тканей и расстройства в них обмена, начинается их перерождение, разрастается соединительная ткань, развивается цирроз (омертвление) органов.

Атеросклероз аорты.

Атеросклероз аорты может протекать бессимптомно и обнаруживаться лишь при обследовании. Возможны и возникновения неприятных болевых ощущений за грудиной или в животе, чаще всего жгучего, давящего, сжимающего характера. Часто наблюдается отдышка и повышение верхнего давления. Атеросклероз аорты, особенно в области отходящих от неё коронарных артерий, является типичной картиной грудной жабы.

Атеросклероз сосудов мозга.

При атеросклерозе сосудов мозга повышается утомляемость, снижается работоспособность, ухудшается память, повышается возбудимость, ухудшается сон ночью и повышается сонливость днём. Иногда, при атеросклерозе сосудов мозга, бывают головокружения, головные боли, шум в голове и другие проявления нарушенного кровообращения мозга. Могут резко обостряться некоторые черты характера: бережливый становится скупым, точный - невыносимо аккуратным, обостряется себялюбие и т.д. Атеросклероз сосудов мозга, особенно в сочетании с гипертонией, может осложняться кровоизлиянием в мозг (инсульт) и, как следствие, параличом или смертью!

Атеросклероз сосудов сердца.

Атеросклерозом часто поражаются коронарные артерии сердца. Это нарушает кровоток по ним и кровоснабжение миокарда, его питание и кислородообеспечение, - развивается кардиосклероз. В результате работа сердца нарушается: ритм сердечных сокращений учащается и не редко нарушается, сила сердечных сокращений ослабевает, постепенно начинают появляться признаки недостаточности кровообращения во всём организме - слабость, зябкость, отдышка, отёки и др. Атеросклероз коронарных артерий сердца является главной причиной, так называемой, ишемической болезни сердца. И, в последствие, инфаркта миокарда.

Атеросклероз артерий почек.

При атеросклерозе артерий почек стойко держится повышенное давление, и появляются признаки постепенного нарушения функции почек.

Атеросклероз сосудов конечностей.

Атеросклероз сосудов конечностей выявляется их уплотнением, извитостью, твёрдостью пульса. При атеросклерозе ног - болями в икроножных мышцах, усиливающимися при охлаждении, при ходьбе (так называемая перемежающаяся хромота). Может возникнуть трофическая язва, а в последующем гангрена пальца, стопы и т.д., и, как следствие, ампутация конечности.

Учитывая тот факт, что атеросклероз возможно лишь приостановить, очень важно обращать внимание на профилактику и своевременное лечение заболевания.



Диагноз атеросклероза ставится на основании выявления атеросклеротического поражения сосудов и определения в крови повышенного холестерина, повышения количества жиров – предшественников холестерина – триглицеридов, дисбаланса фракций белков, которые транспортируют жиры и холестерин.

Что такое повышенный холестерин?

Фактически, повышенный холестерин означает, что уровень холестерина в вашей крови такой, что существует риск развития сердечно-сосудистых заболеваний. В среднем у семи из десяти человек старше 45 обнаруживается повышенный холестерин.

Сам по себе холестерин не вреден! Вашему организму необходим холестерин для нормальной работы. Холестерин используется в качестве строительного материала для клеток тела и для гормонов. Гормоны – это носители биохимической информации, благодаря которым происходит общение клеток тела. Например, половые гормоны, эстроген и тестостерон, вырабатываются в организме из холестерина. Печень вырабатывает примерно 80% холестерина в организме. Остальной холестерин мы получаем из пищи. Несмотря на то, что небольшие дозы холестерина содержатся во многих продуктах, большая часть холестерина в нашем рационе происходит от жиров с высоким содержанием насыщенных жирных кислот. Такие жиры обычно содержатся в мясе и молочных продуктах. Поэтому крайне важно смотреть не только на уровень холестерина в продуктах, но и на то, сколько жиров с высоким содержанием насыщенных жирных кислот содержится в них.

“Хороший” и “плохой” холестерин... какая между ними разница?

Общий холестерин крови (ОХС) является важным, но все же, недостаточным показателем, для суждения о нарушении холестеринового обмена, оценки риска раннего развития атеросклероза, и суждении об успешности лечения.

В составе Общего холестерина выделяют несколько фракций, из них две необходимы для установки правильного диагноза и прогноза.

1. ЛПНП (плохой холестерин) – В составе липопротеинов Низкой Плотности (ЛПНП), холестерин долго циркулирует в кровотоке, если он, в результате нарушений, своевременно не потребляется органами и тканями, то ЛПНП, богатые холестерином, начинают откладываться в стенки сосудов, приводя к появлению атеросклеротических бляшек. Чем больше ЛПНП в крови, тем быстрее развивается атеросклеротический процесс.

2. ЛПВП (хороший холестерин) – В составе липопротеинов Высокой Плотности (ЛПВП), холестерин удаляется из стенок сосудов и ЛПНП. Впоследствии ЛПВП, утилизируются в печени. ЛПВП выполняют защитную функцию и препятствуют развитию атеросклероза.

ОХС = ЛПВП + ЛПНП + несколько других липопротеинов, играющих меньшую диагностическую роль.

Для достоверной диагностики нарушений обмена холестерина, достаточно определения Общего холестерина (ОХС) и ЛПВП (Липопротеинов Высокой Плотности). На основе этих данных рассчитывается Индекс Атерогенности - Основной показатель, по которому можно достоверно судить о нарушении и определить прогноз.

Индекс Атерогенности = ОХС – ЛПВП/ЛПВП

Норма Общего Холестерина в крови – ниже 5,2 ммоль/л.

Норма ЛПВП 0,9 –1,8 ммоль/л

Индекс Атерогенности должен быть не более 3

Определяющим в уровне ИА является не столько уровень Общего холестерина, сколько уровень ЛПВП, так повышение ОХС до 6,0 ммоль/л, при высоком ЛПВП =1,5 ммоль/л, ИА будет только 3, и в данном случае прогноз довольно хороший, и можно попробовать обойтись лишь диетой.

И наоборот, даже при таком же повышении ОХС до 6,0 ммоль/л, но при низком ЛПВП равном 0,5 ммоль/л, ИА составит 11 и прогноз, без грамотного и своевременного лечения, будет крайне неблагоприятный.

Индекс Атерогенности является основным критерием, позволяющим следить за эффективностью того методов лечения гиперхолестеринемии.

Правильное лечение заключается не только в понижении уровня ОХС, но и в повышении ЛПВП (если значения ЛПВП были низкие), что приведет к существенному снижению Индекса Атерогенности.

Если уровень ЛПВП на фоне лечения значительно снижается, то, несмотря на уменьшение содержания Общего холестерина в крови, и соответственно Индекс Атерогенности повышается, данный метод лечения является неправильным и приведет к ускорению атеросклероза.

Индекс Атерогенности можно рассчитать самостоятельно. Этот коэффициент и является лучшим индикатором риска сердечных заболеваний,

Триглицериды (ТГ) – это не то же самое, что холестерин. Это совершенно другой тип жиров, которые часто обнаруживаются в организме. Анализы на уровень триглицеридов проводятся вместе с анализами на уровень холестерина. Триглицериды могут увеличить риск инфаркта и инсульта. Триглицериды также снижают уровень «хорошего» холестерина ЛПВП.

Атеросклероз – Профилактика.

Ряд мер по профилактике атеросклероза. Используйте их с самого молодого возраста. Это поможет Вам гарантированно не заболеть атеросклерозом.

- Обязательно используйте Энтеросорбцию.
- Регулярная мышечная деятельность в любых формах, соразмерная возрасту и физическим возможностям.
- Правильное питание. Необходимо исключить или свести к минимуму потребление продуктов содержащих животные жиры. Растительные жиры, наоборот, полезны, т.к. растворяют холестериновые наслоения на стенках сосудов. Из растительных масел, лучшими являются льняное и оливковое. Для профилактики атеросклероза исключительно полезны добавки на основе рыбьего жира! Желчь, выбрасываемая желчным пузырём в кишечник, содержит много холестерина. Увеличьте потребление растительных продуктов, которые содержат клетчатку. Клетчатка способствует выведению холестерина из кишечника.
- При избыточной массе тела - настойчивое её снижение.
- Исключение систематических стрессовых воздействий.
- Полное исключение или сведение к минимуму курения табака.

Лечение атеросклероза надо начинать как можно раньше. Начальные атеросклеротические изменения могут быть устранены при соответствующем лечении. Последующие, более глубокие изменения, уже неизлечимы. В этих случаях, лечение атеросклероза преследует цель предупредить дальнейшее прогрессирование процесса и улучшить кровоснабжение тканей. При уже возникшем атеросклерозе усилия должны быть направлены на приостановку прогрессирования процесса. Разумеется, подойдут все перечисленные выше меры, однако их может оказаться казаться недостаточно. Иногда бывает необходимость в медикаментозном лечении атеросклероза у врача кардиолога.

Что может предложить натуральная медицина?

1. Восстановление жирового обмена в печени.

Экстракт Артишока обладает гипохолестеринемическим действием (снижает синтез холестерина гепатоцитами, уровень общего холестерина, липопротеинов низкой плотности, коэффициент атерогенности плазмы крови, нормализует внутриклеточный обмен фосфолипидов). Экстракт артишока содержит, в числе других составляющих, цинарозид и его производное лютеолин. Оба вещества действуют сходным образом с современнейшими дорогими холестеринпонижающими средствами, так называемыми статинами.

2. Энтеросорбция.

Метод энтеросорбции, т.е. прием внутрь различных сорбирующих соединений, является одним из компонентов так называемой эфферентной (лат. eferens - выносящий; например, эфферентные сосуды - сосуды, выносящие кровь или лимфу из органа) терапии, практикуемой в случае неэффективности естественных детоксикационных систем организма. Данный метод лечения включает гемо- и лимфосорбцию и плазмаферез, но энтеросорбция в ряде случаев более предпочтительна, поскольку не требует сложных манипуляций, дорогостоящей аппаратуры, но вместе с тем, она достаточно эффективна - доказано, что 2-3-дневный прием внутрь высокоэффективных сорбентов равен по результативности одной процедуре гемосорбции.

Энтеросорбентов в настоящее время разработано немало, но по-прежнему одним из самых эффективных является наиболее "естественный" и древний из них - клетчатка.

Свойствами сорбентов обладают преимущественно нерастворимые виды клетчатки. В качестве одного из проявлений сорбирующего эффекта клетчатки целесообразно выделить свойство поглощать избыток холестерина пищи, подавлять его всасывание, стимулировать выведение из



организма, нормализовать соотношения липидных компонентов в желчи: данные эффекты имеют значимость для профилактики и в комплексе лечения желчно-каменной болезни.

Способность снижать уровень общего холестерина, холестерина атерогенных липопротеидов низкой плотности (способствующих образованию атеросклеротических бляшек) в крови у людей с гиперлипидемиями (повышенным уровнем жиров в крови) - существенна в комплексе профилактики и лечения сердечно-сосудистых заболеваний - основной причины смертности современного человека.

Как действуют пищевые волокна в профилактике атеросклероза? В организме человека, по большей части в печени, за сутки вырабатывается около 1 грамма холестерина. Примерно 0,5 грамма поступает с пищей. Почти столько же выводится из организма в виде различных его производных. Холестерин абсолютно необходим, поскольку участвует в формировании межклеточных мембран, создавая упругие, хорошо проницаемые клетки, участвует в синтезе гормонов, обеспечивая полноценный гормональный фон. Примерно 0,7 грамма холестерина превращается в печени в желчные кислоты, которые выходят в просвет тонкого кишечника и, выполнив свою функцию по расщеплению пищи, в частности жиров, всасываются обратно кишечной стенкой и через целый ряд преобразований вновь превращаются в печени в холестерин. Этот процесс в организме человека повторяется около 50 раз в сутки.

Связывание в кишечнике пищевыми волокнами желчных кислот и выведение их из организма стимулирует печень к поддержанию определенного уровня холестерина, выбросу такого же количества желчных кислот в кишечник. А поскольку выведение увеличивается, организм начинает отдавать атерогенные липопротеины (т.е. из стенок сосудов), попутно стимулируется поступление холестерина из органов и тканей.

Исследованиями показано, что связывание желчных кислот в кишечнике приводит к снижению общего уровня холестерина в крови, в том числе в основном за счет липопротеинов низкой плотности (ЛПНП). Здесь следует отметить один очень важный момент. Все это происходит именно так при условии уменьшенного поступления жиров в организм. Теперь понятно, почему ограничение приема жирной пищи является обязательным условием в успешной борьбе с атеросклерозом или в его профилактике.

Компания Нарин производит несколько энтеросорбентов:

Фибросан

Состав: пищевые волокна пшеницы (26%), яблочный пектин (18%), инулин (18%), сорбит (25%), фруктоза (8%), гуммиарабик.

Фиброфит тропик

Состав: пшеничная клетчатка, гуммиарабик, загуститель: порошок из гранул гуара, фруктоза, инулин, натуральная вкусовая добавка апельсина, пассифлоры и манго, лимонная кислота, пищевой краситель бета-каротин (провитамин А)

Минки А

Состав: Chitosan (хитозан), спирулина, витамин С, крахмал, стеарат магния.

Хитозан, являясь одним из видов диетической и очень мягкой по действию целлюлозы, обладая всеми ее свойствами, это мощный сорбент природного происхождения.

Хитозан содержит щелочную форму животного хитина, близкую по своей структуре к целлюлозе (растительной клетчатке). Однако, в отличие от растительной клетчатки и других сорбентов природного происхождения (пектин, растительные камеди, глюкоманнан), хитозан содержит аминокетонную группу, которая значительно эффективнее притягивает жировые клетки и липиды, связывает и выводит их из организма. В этом хитозан подобен магниту для жиров. Что важно, хитозан вообще не содержит в себе калорий, т.к. является неусваиваемым организмом продуктом.

Выраженное свойство хитозана - снижение уровня холестерина в крови:

- препятствует всасыванию холестерина;
- способствует преобразованию холестерина;
- препятствует усвоению жиров.

На протяжении многих лет хитин и его производные использовались для диетологических и медицинских целей на Дальнем Востоке. Сегодня, более миллиона людей во всём мире принимают хитин и хитозан в качестве диетических добавок для улучшения здоровья.

Спирулина – является не только источником органического хрома, но и богатейшим концентратом других биологически активных веществ, улучшающих жировой и углеводный обмен, а также обладающих выраженным антиатеросклеротическим действием.



Витамин С важен для производства жиросжигающих гормонов. Растворим в воде, поэтому его переизбыток автоматически удаляется. Укрепляет защитную систему. Помогает сжигать жир в клетках. Как витамин против старения. Очищает стенки кровяных сосудов от осадков. Укрепляет соединительную ткань. Эффективный антиоксидант.

3. Применение полиненасыщенных жирных кислот Омега-3.

<Нарин> выпускает Рыбий **жир** в капсулах, используя драгоценное масло лосося.

Прием данной пищевой добавки имеет доказанный высокий положительный эффект в превентивной терапии сердечно-сосудистых заболеваний: снижение уровня холестерина и значительное улучшение реологических показателей (текучести) крови. Помимо этого рыбий жир с высоким содержанием ПНЖК Омега-3 укрепляет иммунную систему и повышает уровень жизненных сил.

Добавка селена в качестве эффективного антиоксиданта и морской водоросли дуналиэлла, богатой натуральными каротиноидами, превращают этот продукт в идеальную формулу профилактики различных серьезных заболеваний.

Основные активные ингредиенты

Лососевое масло

- * Богатый источник ПНЖК Омега-3: ЭПК и ДГК.
- * Оказывает профилактику сердечно-сосудистых заболеваний (предохраняет от инфаркта, инсульта, коронарной болезни сердца и т.д.).
- * Понижает уровень холестерина и триглицеридов (эффективнее, чем растительные масла). Предупреждает накопление холестериновых бляшек на стенках кровеносных сосудов.
- * Улучшает реологические показатели (текучесть) крови, нормализуя кровообращение.
- * Поддерживает работу головного мозга.
- * Предотвращает образование кровяных сгустков, снижая риск возникновения тромбоза.
- * Нормализует кровяное давление (понижая высокое артериальное давление).
- * Оказывает противовоспалительное действие (уменьшает риск полиартрита).

Водоросль Дуналиэлла

Микроскопическая водоросль под названием дуналиэлла является единственным растением Мертвого моря, способным выжить в условиях высокой солености воды, большой интенсивности света и высоких температур.

Научные исследования показали, что она обладает уникальными свойствами синтезировать и аккумулировать бета-каротин, витамины (А, В, С, Е, Д), аминокислоты, полисахариды, протеины, липиды, глицерол, жирные кислоты и минералы Мертвого моря.

- * Микроводоросль сильносоленых вод (ее диаметр составляет 10-15 микрон), из-за богатого содержания природных каротиноидов имеет розовый оттенок.
- * Высокое количество бета-каротина предохраняет водоросль и является ее защитным приспособлением.
- * Мощный антиоксидант.
- * Компоненты водоросли полностью расщепляются ферментами пищеварительной системы человека. При этом органы и ткани через кровообращение получают витамины, минералы и микроэлементы, необходимые для организма.
- * Усиливает иммунную систему.
- * Достаточное количество каротиноидов защищает ядра и мембраны клеток от повреждения, тормозит процессы старения, обладает противоникотиновым действием.

Селенит натрия

- * Нейтрализует свободные радикалы.
- * Замедляет процессы старения.
- * Предупреждает онкопатологию (органов брюшной полости и пищевода).
- * Защищает наследственный аппарат клетки.
- * Усиливает действие витаминов А, С, Е.
- * Предотвращает окисление LDL и накопление холестериновых бляшек на стенках кровеносных сосудов.
- * Защищает сердце (уменьшает риск инфаркта), особенно в комбинации с витаминами А, С, Е.
- * Снижает вероятность развития бронхиальной астмы.
- * Защищает органы зрения от катаракты и других заболеваний, а также от поражения сетчатки, вызываемого сахарным диабетом.
- * Оказывает противовоспалительное действие.
- * Является антагонистом таких тяжелых металлов, как ртуть и кадмий.

Капсулы рыбьего жира рекомендуются

- * Фактически всем после 25 лет в целях профилактики. Детям до 3 лет Омега-3 жирные кислоты необходимы для нормального развития мозга.
- * При несбалансированном рационе питания.
- * При генетической предрасположенности к сердечно-сосудистым заболеваниям (если таковые имеются в семье у прямых родственников или родителей).
- * При наличии вышеуказанных заболеваний (в качестве облегчения их протекания и профилактики осложнений).

4. Применение антиоксидантов

Капсулы с красным вином Q10.

Компания Нарин выпустила новый высокоэффективный комплекс с Коэнзимом Q 10.

Состав: Экстракт виноградной кожуры, порошок из красного вина, виноградные листья молотые, витамин С, кофермент Q 10, витамин Е, экстракт виноградных косточек, крахмал кукурузный, разделительное средство диоксид кремния.

Коэнзим Q-10 (убихинон Q-10) - витамино-подобное соединение, которое вырабатывается в печени любого животного организма, включая человека (в молодости до 300 мг/сут). Кофермент Q-10 борется с первопричиной атеросклероза. Он обладает особенно мощным действием в плане остановки процесса окисления в организме холестерина, а ведь это окисление и является основной причиной деградации артерий, сердечных приступов и инсультов. По словам Бальца Фрая, исследователя из Бостонского университета, убихинон предотвращает окисление холестерина "плохого" типа (LDL) гораздо эффективнее, чем витамин Е, признанный чемпионом в этой области, или бета-каротин. Однако, кофермент Q-10 во время этого процесса очень быстро расходуется, и для того, чтобы артерии остались незасоренными и молодыми, необходимо иметь его в достаточном количестве. Поскольку в жирной рыбе содержится очень много кофермента Q-10, неудивительно, почему у любителей рыбы артерии часто здоровее.

Я считаю, что убихинон-10 (кофермент Q-10) скоро окажется не менее важным, чем витамин Е или С. - Доктор Брюс Эймс, ведущий исследователь антиоксидантов, Калифорнийский университет (Беркли).

У людей с больным сердцем содержание КоQ10 в организме на 25% ниже, чем у их здоровых собратьев. Некоторые специалисты предполагают, что если бы этот дефицит достиг 75%, сердце перестало бы биться. Быть может, это объясняет, почему у Левастатина и других популярных антихолестеринных препаратов столь посредственный послужной список в том, что касается спасения жизни людей. Одно из их побочных действий состоит в торможении способности организма вырабатывать убихинон. В одном обследовании зафиксировано шесть случаев кардиомиопатии, которые были вызваны применением Левастатина. Антихолестеринные средства оказываются обречёнными на провал и еще по одной причине, также связанной с Q10. Убихинон в действительности является хорошим антиоксидантом, помогающим предотвращать окисление ЛНП-холестерина, которое считается главной причиной закупорки артерий. Поскольку Q10 естественным образом накапливается в сердце, некоторые исследователи предполагают, что он может быть самым важным из тех антиоксидантов для предотвращения атеросклероза.

Лечебное действие остальных компонентов:

1. Экстракт виноградной кожуры

содержит комплекс веществ, ряд из которых содержится в виноградных косточках и гребнях, а некоторые – в красном вине. Эти вещества включают как нефлавоноидные полифенольные соединения (производные циннамовой и бензойной кислот), так и флавоноидные полифенольные соединения (кверцетин, катехины и проантоцианидины).

2. Порошок красного вина

Многочисленные исследования доказали, что вещества, содержащиеся в красном вине, защищают человека от многих болезней, начиная от сердечного приступа и заканчивая старческим слабоумием.

"Старых любителей вина больше, чем старых врачей", — утверждает французская пословица. Порошок красного вина имеет все полезные свойства вина и не содержит алкоголя, достоверно снижает уровень холестерина в крови.

3. Экстракт виноградных косточек

Антиоксидантное действие любого растительного экстракта во многом определяется качественным и количественным составом биофлавоноидов, наиболее сильными из которых, являются **проантоцианидины**. И больше всего их содержится в косточках и коже винограда.

Проантоцианидины косточек винограда признаны одними из самых мощных среди всех известных природных антиоксидантов. По активности они почти в 50 раз превосходят витамин Е

и в 20 раз витамин С. Они повышают прочность и эластичность сосудов, уменьшают опасность образования тромбов.

/ Потенциал полезного воздействия биофлавоноидов на сердечно-сосудистую систему поистине неисчерпаем.

Во-первых, среди флавоноидов красного винограда есть замечательный по своим свойствам биофлавоноид **ресвератрол**. Он вызывает увеличение содержания в крови так называемого "хорошего" холестерина - липопротеидов высокой плотности, и при этом на 50% снижает содержание триглицеридов, "плохих" липопротеидов низкой плотности - печально известного всем холестерина. Это значит, что у любителей винограда есть все шансы избежать атеросклероза и сохранить отличную память до глубокой старости.

Кверцетин, еще один биофлавоноид винограда, способен обезвреживать канцерогены, предотвращая деформацию ДНК. Он оказывает противовоспалительное, противобактериальное, противогрибковое и противовирусное действие, стимулирует иммунную систему и уменьшает проявления аллергических реакций.

Во-вторых, виноград значительно снижает вероятность образования тромбов. Ученые проводили эксперимент: помещали тромбоциты в раствор, содержащий виноградный сок, вследствие чего они теряли целых 30% своих склеивающих способностей. Как оказалось, флавоноид кверцетин понижает способность тромбоцитов образовывать сгустки.

Более того, клетки вырабатывали в три раза больше окиси азота, которая расширяет кровеносные сосуды, также препятствуя тем самым образованию тромбов.

4. Виноградные листья молотые привносят с антоцианозидами и флавоноидами питательный элемент для стенок вен и делает вену непроницаемой, что позволяет бороться с венозными застоями и препятствует образованию венозных узлов. Кроме того, экстракт виноградных листьев обладает противовоспалительным, кровоостанавливающим, ранозаживляющим, антисептическим действием.

5. Витамин С

Витамин С и Е при монотерапии или в комбинации модулируют пролиферацию и синтез ДНК эндотелия артерий и гладкомышечных клеток артерий. Витамин С и Е могут действовать "профилактически" на формирование атеросклеротической бляшки двумя путями: сначала реэндотелизация, затем ингибирование роста гладкомышечных клеток (Eur. J. Nutr., 2002).

6. Витамин Е (токоферол)

Препятствует развитию процессов образования токсичных для организма свободных радикалов и перекисей жирных кислот, окислительного повреждения липидов мембран и клеточных структур. В сочетании с коэнзимом Q 10 многократно возрастают защитные свойства витамина Е.

5. Применение фосфолипидов

Эссенциальные фосфолипиды

Эссенциальными фосфолипидами богаты бобовые растения и подсолнечник. Чемпионом по содержанию этих веществ является соя, откуда их и получают в большинстве стран.

Фосфолипиды - биологически активные вещества. Они являются одним из основных структурных компонентов биологических мембран. Постоянно курсируя через клеточные мембраны, фосфолипиды так же, как и холестерин, осуществляют ее "текущий ремонт". Интенсивность их значительно повышается при воздействии на клетку экстремальных факторов. Примечательно, что холестерин, используемый для текущего ремонта клеточной мембраны, транспортируется к месту назначения только в виде комплекса с фосфолипидными молекулами. Наиболее значимые для организма фосфолипиды (фосфатидилхолин, фосфатидилэтаноламин, фосфатидилинозит) объединены под общим названием "лецитин". Помимо лецитина, существуют еще кефалин, сфингомиелин и др.

Фосфолипиды являются прекрасным "растворителем" для холестерина. На этом и основано их применение в лечении атеросклероза. Одна молекула фосфолипида может связать 3 молекулы холестерина и вывести их из организма. Причем фосфолипиды способны извлекать холестерин, как из атеросклеротических бляшек, так и из клеточных мембран в случае холестериноза. При этом фосфолипиды могут воздействовать на атеросклеротический процесс и опосредованно. Попадая в кровь, молекулы фосфолипидов способны соединяться с альфа-липопротеидами. Такой комплекс удаляет из холестериновой бляшки на 50% больше холестерина, чем без фосфолипидной "добавки".

В эксперименте введение адекватных доз фосфолипидов в организм не только приостанавливает развитие атеросклероза, но даже приводит к обратному развитию атеросклеротических бляшек.



Фосфолипиды обладают антиоксидантным действием, что делает их ценным противоопухолевым средством, а также способствует замедлению процесса включения пре-бета и бета-липопротеидов в атеросклеротическую бляшку.

Сояфит Клубника

Состав: фруктоза, соевая мука, инулин, карбонат кальция, клубничный порошок, порошок красной свеклы, загуститель ксантановая камедь, подкислитель лимонная кислота, оксид магния, соевый лецитин, клубничная вкусовая добавка, соевый экстракт (изофлавоноиды), витамин С, лютеин, экстракт плодов пальмы (источник каротиноидов), селен, витамин Е

Соевый лецитин является натуральной смесью важнейших для организма человека фосфолипидов ненасыщенных жирных кислот полученных из экологически чистых бобов сои

Прежде всего, лецитин необходим в организме для поддержания нормального уровня холестерина, правильного соотношения липопротеидов высокой (ЛПВП) и низкой плотности (ЛПНП). Холестерин необходим организму для синтеза половых гормонов и кортикостероидов. Кроме того, поскольку липопротеиды входят в состав всех клеточных мембран, холестерин постоянно используется нашими тканями для синтеза новых клеток. Липопротеиды высокой плотности или альфа-холестерин, представляют из себя одну молекулу транспортного белка, соединенную с 4 молекулами холестерина. Такой комплекс, имея небольшой диаметр способен легко проходить по системе микрокапилляров (*vasa vasorum*), не вызывая повреждения сосудистой стенки. Липопротеиды низкой плотности или бета-холестерин, представляют из себя одну молекулу транспортного белка, соединенную с 8-12 или более молекулами холестерина. Подобный гигантский по диаметру комплекс не способен пройти через систему *vasa vasorum*. Поэтому, если на каких-то участках артерий происходят повреждения, вследствие действия высокочастотных излучений, никотина, токсических веществ, вирусов или повышенного артериального давления, бета-холестерин непосредственно проникает сквозь оболочки сосуда, и застревая там, становится в дальнейшем основой образования атеросклеротической бляшки. Лецитин не позволяет присоединять к транспортному белку более 4 молекул холестерина, препятствуя, таким образом, развитию атеросклероза. По данным Американской ассоциации кардиологов, регулярное употребление соевого лецитина по 1-2 столовых ложки в день, приводит к существенному снижению проявлений коронарного и мозгового атеросклероза и служит великолепным способом профилактики данной патологии у людей, старше 40-45 лет.

Кроме того, фосфолипиды, входящие в состав лецитина, необходимы для эмульгирования жиров в тонком кишечнике, что способствует их всасыванию и расщеплению. Лецитин оказывает липотропное действие, способствуя транспорту жиров из печеночных клеток, что препятствует нарушениям липидного обмена и вызывает гепатопротекторный эффект. 70% хронических заболеваний связаны с той или иной патологией печени. Соевый лецитин, оказывая выраженное гепатопротекторное действие, предотвращает развитие многих нарушений организма. Рекомендован при хроническом активном гепатите (специфической форме гепатита, когда воспаление печени протекает без улучшения в течение нескольких месяцев);

Лецитин повышает литогенный индекс желчи и стимулирует желчеотделение, препятствуя, таким образом, образованию камней в желчном пузыре и протоках печени. Естественно, он также предотвращает развитие хронических холециститов и дискинезий желчных путей.

- способствует нормализации процессов распада гликогена; повышает чувствительность тканей к регулируемому влиянию нейромедиаторов и гормонов;

- оказывает благотворное влияние на половую потенцию.

- является важным структурным компонентом клеточных мембран, в том числе мембран нервных клеток, питая жировые оболочки, покрывающие нервные волокна;

- является важнейшим структурным компонентом клеток мозга; фосфатидилхолин, входящий в состав лецитина, превращается в ацетилхолин - важнейший нейромедиатор мозга;

- нормализует синтез ацетилхолина, который активизирует интеллектуальную деятельность и работоспособность человека, способствует сохранению памяти; недостаток ацетилхолина приводит к ухудшению памяти и снижению умственной и психической деятельности, особенно при депрессиях;

- облегчает течение псориаза, нейродермита и других системных кожных заболеваний, при которых нарушается антиоксидантная функция печени и липидный обмен;

- полезен для облегчения никотинового пристрастия и отказа от него, поскольку ацетилхолин и никотин воздействуют на одни и те же рецепторы и конкурируют между собой.

- люди, злоупотребляющие алкоголем и кофе, работающие с токсичными веществами и вынужденные употреблять лекарства, оказывающие разрушительное действие на клетки печени (например, противотуберкулезные препараты), могут защитить свою печень, регулярно принимая



соевый лецитин. Для этого рекомендуется ежедневно принимать по 2 столовых ложки лецитина, добавляя их в стакан морковного сока.

- при недостатке фосфолипидного комплекса в продуктах питания нарушается процесс усвоения жирорастворимых витаминов А, Е, D, К. Поэтому лецитин необходим как пищевая добавка даже практически здоровым людям, по экономическим причинам имеющим скудный рацион питания.

- при постоянных психоэмоциональных нагрузках и стрессах, которые значительно снижают содержание в мозге лецитина. Лецитин является основным компонентом в образовании миелина, а его нехватка приводит к истончению оболочки нервов, повышенной раздражительности, усталости, мозговому истощению и нервным срывам.

- прием лецитина ведет к ремиссии такого грозного заболевания, как рассеянный склероз (данная патология связана с аутоиммунным повреждением миелиновых оболочек нервов)

- прием соевого лецитина на протяжении 3-5 месяцев существенно улучшает показатели мозговой активности у больных паркинсонизмом.

- у людей, страдающих болезнью Альцгеймера (патологии, приводящей к потере памяти и нарушению ориентации в пространстве, в преклонном возрасте), регулярное использование лецитина приводит к резкому возрастанию утилизации энергии клетками мозга. Такие пациенты лучше вспоминают имена, лучше ориентируются в окружающей обстановке, могут перечислить больше подробностей недавних событий и более способны к сосредоточению.

Напряженная физическая деятельность, характерная для профессиональных спортсменов, стимулирует выделение кортизола и других стрессовых гормонов, которые нарушают нормальные обменные процессы в мышечной ткани. Прием соевого лецитина устраняют указанные нарушения.

Соевый лецитин эффективнее лецитина животного происхождения (яйца). Он совершенно безопасен и не имеет побочных реакций. Современные исследования показывают, что для большинства людей старше 35-45 лет невозможно восполнить запасы фосфолипидов за счет продуктов питания. Поэтому мы рекомендуем использовать Сояфит всем людям, независимо от того имеется ли у человека вышеуказанная патология или нет. Несомненно, лецитин можно с уверенностью отнести к омолаживающим средствам.

И в заключение. Говорят, нужно знать содержание холестерина в крови. Но даже если оно не превышает нормы, то значит ли это, что можно без вреда для долголетия вести беспорядочный образ жизни? Конечно, нет. Поэтому, важно знать показатели холестерина крови (норма 5.2 единиц), но, в любом случае, лучше всегда придерживаться максимально здорового образа жизни!

Помните, атеросклероз убивает больше всего людей! В то же время, если Вы с ранних лет будете проводить профилактику атеросклероза, или лечить уже возникший атеросклероз, то сможете гарантированно, без опасных осложнений, прожить до глубокой старости.