



ZDRAVÍ A KRÁSA 22. 07. 2021

4 tipy na snížení cholesterolu přírodní cestou

Vysoký cholesterol je problém, který postihuje stále více a více lidí. Zejména dlouhodobě vyšší hladiny pak mohou způsobovat i velmi závažné komplikace. Těm se lze ale velmi jednoduše vyhnout, pokud budete dodržovat několik zásad zdravého životního stylu.

Proč je vysoký cholesterol problém?

Vysoký cholesterol sám o sobě tolik problematický není. Je však příčinou mnohem vážnějších zdravotních problémů, jejichž léčba není tak jednoduchá a rychlá. Se zvýšeným cholesterolem v krvi se pojí vysoký tlak. Cholesterol totiž při vyšších hodnotách způsobuje tzv. aterosklerózu, což je snížená průchodnost cév. Tím se zvyšuje tlak krve, který dlouhodobě může vést ke špatnému prokrvení dolních končetin, může způsobovat poruchy erekce nebo dokonce mozkovou příhodu či srdeční infarkt.

Jaké jsou příčiny vysokého cholesterolu?

Kdysi byl vysoký cholesterol považován za chorobu spíše starší generace. To ale dnes již bohužel neplatí. Zvýšená hladina cholesterolu v krvi totiž souvisí především se špatným životním stylem. A ten se týká stále více i mladších lidí. Případy, kdy byl vysoký cholesterol naměřen u dětí, nejsou žádnou výjimkou. Velmi problematický je sedavý způsob života bez pravidelné fyzické aktivity. Z jídel jsou největším problémem smažená jídla, ale také moučná jídla či jídelníček bohatý na přílohy a naopak velmi chudý na ovoce a zeleninu.

4 tipy, jak cholesterol snížit

U cholesterolu je velmi nutné myslet na prevenci. Zvýšené hladiny se totiž často zpočátku neprojevují. Jakmile jsou odhaleny, je to většinou proto, že se již začaly projevovat jiné vážnější zdravotní komplikace. Vyzkoušejte následující tipy, [jak snížit cholesterol](#), abyste měli jistotu, že se těmto problémům v budoucnu vyhnete.

1. Zdravý životní styl

Samotné zdravé stravování nestačí. Ani tehdy, pokud budete jíst všechny doporučované potraviny a doplňky stravy, nemáte zaručeno, že se vám vysoký cholesterol vyhne. Pravidelný pohyb na čerstvém vzduchu je nesmírně důležitý. V dnešní uspěchané době to může být sice těžké, zkuste si ale najít alespoň půl hodinu každý den na krátkou procházku. Uvidíte, že to příznivě ovlivní nejen vaše hladiny cholesterolu. Pozor si také dejte na stres.

2. Konkrétní potraviny, které vám s cholesterolem pomohou

Zařadte do svého jídelníčku ořechy, luštěniny, ryby a mořské plody. Omezte přílohy a smažená či moučná jídla. Pozor si dejte na polotovary a jídla bohatá na umělá ochucovadla, zahušťovadla či konzervanty. Snižte také příjem bílého cukru a umělých sladidel. Z olejů dávejte přednost olivovému nebo lněnému a naopak zkuste omezit na minimum řepkový a slunečnicový olej.

3. Bylinky na cholesterol

Máte rádi zázraky z přírody? Pak vás jistě potěší, že existují i rostliny a [bylinky na cholesterol](#) a je jich celá řada. Mezi ty nejučinnější patří česnek, len, čekanka, zázvor, řebříček obecný či psyllium. Vývar z kořene pampelišky rovněž pomáhá odbourávat tuky a snižovat tak cholesterol v krvi.

4. Masticha Vena

Nechce se vám výrazně měnit jídelníček? Ničemu neuškodí, pokud se porozhlédnete po kvalitních a opravdu fungujících doplňcích stravy. Jedním z takových je i [Masticha Vena](#). Jedná se o ryze přírodní produkt, který je bohatý na polyfenoly a flavonoidy. Tento doplněk lze užívat i dlouhodobě a nemusíte se obávat žádných vedlejších účinků. Jeho složení pozitivně působí na cholesterol i tlak, podporuje také oběh krve v cévách či vstřebávání živin důležitých pro správné fungování těla. Masticha Vena zlepšuje celkovou imunitu vašeho organismu, pomůže vám s očistou jater a podpoří jejich činnost a poskytuje také ochranu dolních i horních dýchacích cest.