

Cholesterol, czyli choroba, która nigdy nie istniała

Posted on Luty 13th, 2016 in [Artykuł Gościenny](#), [Cholesterol](#)



Cholesterol zazwyczaj kojarzy nam się z chorobami układu krążenia, ale może już na wstępie powiedzmy sobie, że jest to skojarzenie bardzo nieprawidłowe.

Cholesterol tak naprawdę jest jednym z podstawowych produktów budujących nasze ciało oraz w miarę potrzeby uczestniczy w jego naprawie.

Nie ma czegoś takiego jak „zły” czy „dobry” cholesterol.

Obie frakcje cholesterolu są niezbędne dla naszego organizmu i obojętnie jaki by on nie był, to cholesterol nie jest naszym wrogiem. Tak naprawdę to cholesterol jest naszym najlepszym przyjacielem i nigdy nie powinniśmy starać się go w nienaturalny sposób obniżać.

Powiem bardziej dobitnie – wysoki poziom cholesterolu świadczy o pewnych niedomaganiach organizmu, o których dziś napiszę, ale jego redukcję za pomocą leków można nazwać usuwaniem podstawowej substancji, za pomocą której organizm próbował się zregenerować.

W tym ujęciu obniżanie poziomu cholesterolu wydaje się co najmniej nielogiczne, a wręcz działaniem na szkodę naszego ciała. Medycyna konwencjonalna straszy nas, że cholesterol zatyka nasze tętnice i w ten sposób przyczynia się choćby do zawałów serca. Ale jeśli faktycznie tak by było, to myśląc logicznie ten sam cholesterol powinien także blokować żyły naszego ciała, a tak się nie dzieje (cholesterol przecież badamy pobierając krew z żył).

Poza tym jeśli cholesterol miałby być faktycznie odpowiedzialny za miażdżycę, to warto zadać sobie pytanie dlaczego jego obniżenie za pomocą diety ubogiej w cholesterol oraz stosownie leków redukujących jego poziom, nie spowodowało zmniejszenia liczby zawałów czy innych chorób układu krążenia, a wręcz przeciwnie ciągle widzimy wzrost tych zaburzeń?

Idąc dalej jeśli cholesterol miałby być odpowiedzialny za powstawanie miażdżycy, to prawdopodobnie w blaszce miażdżycowej powinno być go zdecydowanie więcej, niż tylko kilka procent.

Chyba coś tu nie tak...

W tej publikacji postaram się ukazać prawdziwe oblicze cholesterolu oraz dać kilka porad jak naturalnie, czyli faktycznie w zdrowy sposób spowodować jego obniżenie, bez używania toksycznych substancji takich jak statyny. Najciekawsze jest to, że w tym artykule będę opierał się na badaniach naukowych tej samej medycyny zachodniej, która przepisuje swoim pacjentom leki na obniżenie poziomu cholesterolu.

A już może bardziej smutne jest to, że sama medycyna wie od dziesięcioleci, że cholesterolu nie powinno się sztucznie obniżać i to nie on jest odpowiedzialny za choroby układu krążenia, a mimo wszystko w swojej praktyce postępuje niezgodnie ze swoimi badaniami. A więc przyjrzymy się temu „złemu” i „dobremu” cholesterolowi aby po raz kolejny przekonać się o mądrości naszego ciała...

Na początek może powiedzmy sobie od razu, że nasze ciało zbudowane jest z cholesterolu. Jeśli nie weźmiemy pod uwagę wody, to np. serce składa się w około 10 procentach z cholesterolu, a nasz mózg w około 25 procentach. Cholesterol jest też budulcem dla wszystkich hormonów organizmu, w tym także dla witaminy D, która tak naprawdę daje życie naszemu ciału (choć nazwa „witamina” raczej nie do końca jest odpowiednia, ponieważ to coś więcej niż witamina).

Cholesterol jest tak ważny, że już od pierwszych dni naszego życia przyjmujemy go z zewnątrz za pośrednictwem mleka naszej matki, gdzie stanowi ponad 50% kalorii z tłuszczu mleka. Zanim pokażemy sobie cholesterol jako pozytywną gwiazdę naszego ciała, obalmy mity próbujące łączyć cholesterol z chorobami układu krążenia.

Po pierwsze, faktem jest, że określona górna granica prawidłowego poziomu cholesterolu we krwi nie jest poparta żadnymi badaniami naukowymi, a wręcz istnieje wiele badań naukowych pokazujących, że obniżanie poziomu cholesterolu nie ma żadnego wpływu na choroby układu krążenia.

Tak naprawdę historia cholesterolu jest dobrym przykładem pokazującym jak medycyna konwencjonalna stworzyła chorobę, która nigdy nie istniała tylko po to, aby sprzedawać leki, które faktycznie nikogo nie leczą. Jeszcze gorsze w tym wszystkim jest to, że leki obniżające cholesterol za sprawą skutków ubocznych, tak naprawdę uszkadzają wątrobę oraz całe ciało.

Jako osoba mająca wiele wyrozumiałości jestem w stanie wybaczyć medycynie zachodniej porzucenie podstawowej zasady leczenia głoszącej „po pierwsze nie szkodzić”. Zasada ta przestała obowiązywać w momencie pojawienia się leków syntetycznych, bo przecież każde chemiczne lekarstwo ma skutki uboczne, a więc de facto w jakiś sposób uszkadza ciało.

Ale szkodzić wiedząc, że się nie leczy to już chyba lekka przesada.

Moim celem nie jest ukazywanie prawdziwego oblicza medycyny zachodniej skupionej wokół przemysłu farmaceutycznego, ale historia cholesterolu jest dobitnym przykładem, co tak naprawdę jest ważne w medycznym świecie i od razu zaznaczam, że nie jest to dobro pacjenta. Skoro w tym przypadku medycyna konwencjonalna się tak mocno kompromituje, to jak możemy jej ufać w innych sferach?

No ale zostawmy to i zobaczmy jak jest naprawdę z tym cholesterolem.

A więc nieprawdą jest koncepcja, że wraz z konsumpcją cholesterolu, szczególnie pod postacią tłuszczów zwierzęcych jego poziom w naszej krwi wzrośnie i następnie osadzi się na naszych tętnicach, a to przyczyni się choćby do zawału.

Faktem jest, że w badaniach diety nisko-tłuszczowej nie potrafiły skutecznie obniżyć poziom cholesterolu. Warto w tym miejscu przytoczyć badania przeprowadzone na ponad 10 tysiącach pacjentów, w którym to jedna grupa była karmiona dużymi ilościami cholesterolu i tłuszczami nasyconymi, a druga grupa była na diecie ubogiej w tłuszcze

nasycone. W tym przypadku mimo, iż ich poziom cholesterolu we krwi był wyższy u osób z pierwszej grupy, to jednak niebezpieczeństwo choroby wieńcowej było takie samo w obu grupach.

Z drugiej strony badania pokazują, że większość osób mających choroby serca ma „prawidłowy” poziom cholesterolu.

Idąc dalej, konsumpcja samego cholesterolu nawet w ogromnych ilościach nie przyczynia się do wzrostu jego poziomu we krwi. Jeśli organizm uzna, że nie potrzebuje tak dużo cholesterolu, to po prostu da sygnał wątrobie aby zmniejszyła jego produkcję (około 80% cholesterolu organizm produkuje sam).

W ten sposób ciało samo ustala jaką ilość cholesterolu akurat chce mieć pod ręką.

Trzeba przyznać, że cholesterol naprawdę znajduje się w blaszkach miażdżycowych. Jednak jego funkcja w tym przypadku polega na ratowaniu naszego życia, a nie „złośliwego” zapychania tętnic. W blaszkach miażdżycowych znajduje się najwięcej wapnia oraz uszkodzonych kwasów tłuszczowych typu trans (kwasy tłuszczowe pochodzące z margaryn, przetworzonej żywności, smażenia na tłuszczach roślinnych itp.). Tak naprawdę jeśli chcielibyśmy zredukować blaszkę miażdżycową składającą się głównie z wapnia, a nie z cholesterolu, to czy nie powinniśmy skupić się właśnie na wapniu?

Do tego tematu jeszcze powrócę w kolejnych publikacjach z tej serii.

Musimy zdać sobie sprawę, że nasze tętnice są w każdej chwili narażone na ciągłe ciśnienie krwi potrafiące je uszkadzać (woda drąży skałę). Jeśli nasza dieta jest prawidłowa, czyli przede wszystkim bogata w witaminy i minerały, to organizm dzięki zawartym w niej substancjom odżywczym potrafi na bieżąco naprawiać tworzące się uszkodzenia tętnic.

Jednak kiedy nam brakuje składników pokarmowych, czyli budulca potrzebnego do odbudowy komórek tworzących tętnice, następuje ich stopniowa degeneracja. Dodatkowo produkty kwaśne, czyli choćby pochodne substancje wynikające z konsumpcji białek zwierzęcych, leków czy cukrów oraz wspomniane kwasy tłuszczowe trans uszkadzają błony komórkowe, a w tym błony komórkowe tętnic.

Następnie na tętnicach pojawiają się mikro uszkodzenia, które w dalszej kolejności przekształcają się w rany. Najczęściej te mikro uszkodzenia pojawiają się na oplatających serce tętnicach wieńcowych.

Dlaczego akurat tam?

Powód jest bardzo prosty. Naczynia wieńcowe serca są najbardziej narażone na mechaniczne obciążenia na skutek pracy samego serca. Pamiętaj, Twoje serce bije około 100 tysięcy razy dziennie, a więc Twoje tętnice wieńcowe są bez przerwy zginiatane i rozprężane.

Jeśli w naszym ciele byłaby odpowiednia ilość substancji odżywczych, to organizm na ich podstawie naprawiłby uszkodzenia tętnic i wzrost cholesterolu nawet jakby wystąpił, to byłby tymczasowy. Jednak kiedy brakuje „cegiełek” potrzebnych do naprawy, organizm dzięki swojej mądrości robi co może i stąd w miejscach uszkodzonych tętnic mogą pojawić się dziwne twory obłożone cholesterolem.

W czasie kiedy na naszych tętnicach pojawiają się uszkodzenia, to cholesterol, ale też inne czynniki naprawcze są produkowane w większym wymiarze przez organizm (głównie w wątrobie) i za pomocą krwi są przetransportowane do miejsc wymagających regeneracji. Te uszkodzenia z czasem powodują nagromadzenie się stanów zapalnych w tętnicach, które są niczym innym jak procesem leczenia organizmu.

Tam za pomocą rozmaitych mechanizmów organizm stara się tym co ma pod ręką stabilizować zranione naczynia krwionośne, ponieważ inaczej szybko wykrwawilibyśmy się wewnętrznie. Cholesterol w tym przypadku jest użyty głównie do otulenia tworów miażdżycowych i można powiedzieć pełni rolę ochronnego „bandaży”. Zabezpiecza to organizm przed niekontrolowanym oderwaniem się skrzepów.

W tym czasie oczywiście poziom cholesterolu we krwi rośnie, ale nie jako przyczyna choroby miażdżycowej, ale jako jej skutek i odpowiedź organizmu na nią. Dlatego łatwo wysunąć hipotezę, że:

sygnałem do podwyższonej produkcji cholesterolu, a co za tym idzie zwiększenia jego poziomu we krwi są uszkodzenia ścian tętnic.

Warto zauważyć, że jak już wspomniałem, naczynia wieńcowe serca są najbardziej narażone na uszkodzenia i w związku z tym, to właśnie w nich proces naprawczy odbywa się najintensywniej i tam znajdziemy najwięcej złogów tłuszczowych. O chorobach układu krążenia oraz jak sobie z nimi radzić będę pisał bardziej szczegółowo w kolejnych artykułach w tej serii, dziś skupmy się tylko na cholesterolu. Jednak w ramach zasiania ziarenka ciekawości przytoczę wyniki jednych z badań. Mianowicie z nich możemy się dowiedzieć, że 75% pacjentów którzy przeszli poważny atak serca miały prawidłowy poziom cholesterolu.

Co najmniej zastanawiające, prawda?

Jak widać tak naprawdę w momencie uszkodzeń śródbłonna tętnic nasz organizm potrzebuje zdecydowanie więcej cholesterolu niż zazwyczaj. Dlatego jego obniżanie w tym momencie jest co najmniej nielogiczne. Można więc zaryzykować twierdzenie, że w tym czasie organizm mógłby być nawet suplementowany cholesterolu, ale oczywiście jest to tylko teoria, ponieważ organizm tak naprawdę sam będzie wiedział ile cholesterolu potrzebuje i wyprodukuje go w odpowiedniej ilości (no chyba, że będziemy mu to utrudniać przyjmując rakotwórcze statyny).

Co więcej, to właśnie zbyt niski poziom cholesterolu jest o wiele bardziej niebezpiecznych niż wysoki.

Badania pokazują, że większość chorych pacjentów umierało kiedy poziom cholesterolu spadł poniżej 150mg.

Dodajmy do tego jeszcze, że osoby mające depresję, raka ale też agresywni więźniowie także często mają jego niskie poziomy. W tym ujęciu pomysł obniżania cholesterolu jest wielką pomyłką. Musimy zdać sobie sprawę, że możemy mieć aktualnie wysoki poziom cholesterolu, a być naprawdę zdrowym człowiekiem.

Warto też zauważyć, że wraz z wiekiem poziom cholesterolu we krwi naturalnie rośnie i odczyty na poziomie 260 mg u pięćdziesięciolatek są całkowicie normalne. Tak naprawdę zauważono, że osoby starsze mające wysoki poziom cholesterolu żyły dłużej niż osoby mające jego niskie poziomy.

Aktualne stężenie cholesterolu we krwi jest zależne od obciążenia organizmu. Czasowo cholesterol może nam wzrosnąć do poziomów powyżej 350 mg i jest to oznaką wzmożonej pracy organizmu, a nie chorobą. Medycyna konwencjonalna ciągle obniża górną normę dopuszczalnego poziomu cholesterolu we krwi, co jest działaniem przeciw wiedzy naukowej.

Warto zauważyć, że nawet niewielkie obniżenie normy powoduje ogromne zwiększenie liczby pacjentów oraz osób kupujących leki. W ciągu jednej chwili można z miliona zdrowych ludzi zrobić pacjentów/klientów przyjmujących leki do końca życia.

Musimy też wiedzieć, że statyny obniżają poziom cholesterolu za pomocą hamowania produkcji jego prekursora, czyli mewalonianu. Jak samo obniżenie cholesterolu jest bezsensownym działaniem już sobie powiedzieliśmy, ale trzeba też zauważyć, że mewalonian jest prekursorem wielu innych ważnych do życia substancji biologicznych. Kiedy hamujemy jej produkcję, to zakłócamy prawidłowe funkcjonowanie organizmu na poziomie metabolicznym, czyli wpływamy na tysiące parametrów organizmu, a to może przyczynić się do powstania praktycznie każdej choroby.

Funkcje cholesterolu w organizmie

Rola cholesterolu w prawidłowej pracy organizmu jest ogromna. Postaram się choć trochę ją opisać, ale musimy zdać sobie sprawę, że jeszcze mało wiemy o tej magicznej substancji.

Przede wszystkim cholesterol jest składnikiem błon komórkowych oraz osłonek mielinowych tkanki nerwowej. Czyli de facto jest częścią każdej komórki naszego ciała i każda z naszych komórek jest w stanie go sama wytworzyć. Dzięki niemu błona komórkowa jest szczelna, a komórka nie rozlewa się.

A więc niski poziom cholesterolu będzie ograniczał zdolność budowy nowych komórek naszego organizmu. Poza tym cholesterol jest jakby szkieletem potrzebnym do produkcji hormonów, kwasów żółciowych, białek pamięci, koenzymu Q10 (tak potrzebnego w przypadku chorób serca), witaminy D, ale też jest używany w wytwarzaniu naszej skóry czy reakcji organizmu chroniącej nasze nerki przed uszkodzeniem.

Można powiedzieć, że cholesterol jest początkiem i końcem wszystkich metabolicznych procesów w naszym ciele. Cholesterol szczególnie jest potrzebny w czasie wzrostu organizmu i dlatego nie powinniśmy go szczędzić naszym dzieciom.

Cholesterol obok glukozy jest paliwem dla naszego mózgu, dlatego przy jego niskim poziomie zaczynamy się gorzej czuć psychicznie, a nawet łatwo wpaść w depresję. Ponadto nie istnieje coś takiego jak „dobry” albo „zły” cholesterol. Jest tylko jeden, dobry cholesterol.

To co nazywamy złym cholesterolem, czyli LDL to lipoproteiny niskiej gęstości (cholesterol połączony z białkiem). Te lipoproteiny są dość duże i niezawsze łatwo przechodzą przez tkanki organizmu. Mimo wszystko jeśli nasza wątroba funkcjonuje normalnie, to lipoproteiny LDL są w stanie przeniknąć bezpośrednio z krwi do komórek wątroby.

Z kolei HDL to lipoproteiny wysokiej gęstości i one są na tyle małe, że bez większych problemów przedostają się przez naczynia włosowate do wszystkich tkanek ciała. Aby za bardzo nie zamieszczać na dziś zostawmy tylko taki podział. Jednak od razu Ci powiem, że wysoki poziom tak zwanego „złego” cholesterolu może być wynikiem choroby, czyli reakcją na jakieś czynniki zakłócające organizm, a nie przyczyną choroby.

Cholesterol jest naturalnym lekarstwem organizmu, a nie jego przeciwnikiem.

Przykładowo kiedy się zranimy i na miejscu przerwania skóry pojawia się blizna, to ona także jest zbudowana z cholesterolu. Doskonale o tym wiedzą lekarze zajmujący się pacjentami z oparzeniami skóry. Aby przyspieszyć regenerację skóry u takich pacjentów wręcz zmusza się ich do jedzenia kilkudziesięciu jajek dziennie, czyli de facto do jedzenia cholesterolu.

W tym ujęciu musimy zdawać sobie sprawę, że takie blizny mogą także powstawać również we wnętrzu naszego ciała, w tym także na tętnicach. W sytuacji awaryjnej aby naprawić szkody organizm jest w stanie zwiększyć produkcję cholesterolu kilkakrotnie. W tym przypadku zwiększony poziom cholesterolu we krwi świadczy o prawidłowej reakcji i próby zregenerowania się ciała.

Cholesterol możemy dostarczać z zewnątrz za pomocą pokarmu, ale w większości produkuje go samo ciało, głównie wątroba i jelito cienkie (choć tak naprawdę jest go w stanie wyprodukować każda komórka naszego ciała).

W moim odczuciu w ogóle nie powinniśmy bać się spożywania tłuszczu, a wręcz przeciwnie. Tłuszcze są nam niezbędne do zachowania prawidłowego zdrowia i jeśli zbyt mocno ograniczymy ich konsumpcję, to może pojawić się poważny problem zdrowotny. Oczywiście tłuszcze muszą być odpowiednie, a więc jedz tylko tłuszcze nierafinowane, tłoczone na zimno. Do tego dodaj zawierające bardzo dobre tłuszcze orzechy czy nasiona.

Cholesterol z żółtka jajka czy z masła także jest dobry dla ciała. Jeśli masz ochotę możesz jeść praktycznie nieograniczoną ilość żółtek jaj i to nie wpłynie na poziom cholesterolu we krwi (no chyba, że go obniży. Tak, dobrze przeczytałeś – obniży).

Mianowicie w jednym z eksperymentów przeprowadzonym wśród więźniów, których karmiono osiemnastoma jajkami dziennie, wbrew oczekiwaniom naukowców, poziom cholesterolu zamiast wzrosnąć obniżył się. Żółtka jaj tak naprawdę mają aktywne składniki wpływające na obniżenie cholesterolu). Organizm jest w stanie sam wyprodukować setki razy więcej cholesterolu niż Ty byś go przyjął jedząc całą kostkę masła.

To, co może być niebezpieczne, to białko zwierzęce i w mojej ocenie jego akurat powinniśmy unikać. Zbyt duże ilości białka zwierzęcego mogą uszkadzać wnętrze naszego ciała, a to oczywiście wpłynie na wzrost poziomu cholesterolu we krwi. A więc jeśli masz za wysoki poziom cholesterolu odstaw na jakiś czas wszystkie białka zwierzęce, dodaj do diety dużo warzyw i owoców zawierających spore ilości witamin i minerałów, jedz tłuszcze zwierzęce takie jak masło czy żółtka jajek, a po pewnym czasie poziom cholesterolu powinien powrócić do normy.

Warto też zauważyć, że ludzie żyjący przed 1920 rokiem mimo, iż odżywiali się jajkami, boczkiem, smalcem czy masłem, to chorowali zdecydowanie rzadziej na choroby układu krążenia (jeśli w ogóle chorowali, bo wtedy nie znano jeszcze czegoś takiego jak zawał). Dziwnym zbiegiem okoliczności jest to, że w tym czasie wprowadzono na rynek hydrolizowane oleje roślinne, czyli tłuszcze trans i nagle problem chorób układu krążenia stał się faktyczny.

Podsumowując, zawracanie sobie głowy aktualnym poziomem cholesterolu w moim odczuciu jest bezproduktywnym zajęciem mogącym dodatkowo jeszcze przynieść coś niedobrego, choćby w postaci pomysłu na jego sztuczne obniżenie.

Warto zauważyć, że u wielu osób wraz z podjęciem zmiany diety na zdrowszą czasowo poziom cholesterolu może znacznie wzrosnąć. Jest to całkowicie normalne i bardzo logiczne. Jeśli dostarczymy do naszego ciała składników odżywczych, za pomocą których nasze ciało zacznie regenerować tętnice, usuwać wapń z blaszek miażdżycowych, to cholesterol tam występujący nie będzie już potrzebny.

A więc jego redukcja ze ścianek tętnic musi spowodować czasowy wzrost jego poziomu we krwi, w której i tak występuje tylko około 5% cholesterolu (resztę organizm wykorzystuje w swoich komórkach).

W moim doświadczeniu u praktycznie każdej osoby wprowadzającej zmiany zgodnie z duchem bloga po dłuższym czasie poziom cholesterolu spadł do wyników uznawanych za dobre (choć moim zdaniem takich norm nie powinno się w ogóle określać).

Jednak ja osobiście w ogóle nie badałbym jego poziomu. Istnieje wiele innych badań pozwalających uzyskać prawdziwą informację na temat stanu naszych tętnic, jak choćby badanie poziomu homocysteiny, ale o tym jeszcze napiszę (choć osobiście wolałbym badać poziomy witamin, w tym konkretnym przypadku akurat witaminę E, ponieważ od razu mówi to nam jakie mamy braki).

A więc cholesterol jest Twoim najlepszym przyjacielem, więc zamiast z nim walczyć szanuj go i z nim współpracuj...

Marian Rompca