

Ateroskleroza je termin koji obuhvata čitav niz oboljenja kod kojih dolazi do zadebljanja zidova arterije i njihove smanjene elastičnosti. Ateroskleroza pogađa velike i srednje arterije. Ona je karakteristična po obrazovanju žarišnih zadebljanja ćelija koje prodiru u otvor arterije i u najtežim slučajevima dovode do začepljenja.

Postoje tri faze ateroskleroze – faza napredovanja, stabilizacije i regresije.

Faktori rizika, koji dovode do razvoja ateroskleroze su: uzrast preko 40 godina, arterijska hipertenzija, pušenje, šećerna bolest, preterana telesna težina, hipodinamija (slabo kretanje), velika količina «loših» masti u krvi, nasledne predispozicije, stresovi, preterano konzumiranje masne i hrane koja je bogata holesterolom i zasićenim masnim kiselina.

PREVENCIJA ATEROSKLEROZE

Korigovanje ishrane: pravilno kombinovan obrok, obezbeđuje dovoljnu količinu belančevina bez masti, sadrži mnogo hranljivih vlakana (celuloze), bogat je povrćem s malim sadržajem skroba, izbalansirana je količina masti životinjskog i biljnog porekla, praktično ne sadrži rafinisani šećer i skrob, daje osnovu za obnavljanje normalnog energetskog balansa u organizmu.

Dnevni obrok ne treba da sadrži rafinisani šećer, kukuruznu melasu, med i druge koncentrovane izvore prostih šećera ili proizvoda koji su od njega napravljeni.

Neophodno je, takođe, ograničiti unos krompira, žita, kukuruza i proizvoda koji su napravljeni od njihovog brašna ili krupe (imaju se u vidu hleb, kiflice, fino pecivo) zbog njihovog lošeg uticaja

na nivo šećera u krvi i stvaranja osećaja gladi.

Drugi deo dnevnog obroka dospeva iz različitih nezasićenih masti, takvih kao što su maslinovo, sojino, suncokretovo i ulje od riba koje žive u hladnoj vodi – skuša, haringa, losos, bradati obliš, sardine, skakavica mladica, pastrmke i tunjevine.

Ako se pridržavate ovih preporuka, možete stabilizovati sadržaj tečnosti u organizmu, sprečiti nagle promene nivoa šećera u krvi i sačuvati normalnu količinu holesterola.

Nezamenljive masne kiseline imaju važnu ulogu u otklanjanju simptoma kod obolelih od aterosklerotičnog oštećenja krvnih sudova: nagomilavanja tečnosti u organizmu, povećanja telesne težine, glavobolje, emocionalne neuravnoteženosti i dr.

BIOKOREKCIJA ATEROSKLEROZE

Prva faza – čišćenje creva, obnavljanje poremećene razmene.

1. «DVOSTRUKA CELULOZA»: uveče 30 min. pre jela sažvakati ili izmrviti i promešati s vodom 2 tablete i popiti sa 200 ml pročišćene vode; piti nedelju dana, zatim po 3 tablete tokom narednih nedelju dana i po 4 tablete tokom sledeće nedelje. U toku dana piti do 2 litra tečnosti, imajući u vidu količinu tečnosti koju unosite s hranom.

Kontraindikacije: kod krvarenja čira na gastro-intestinalnom traktu.

Predviđena doza za kuru – 2 nedelje.

2. «BILJNA ESENCIJA ZA MRŠAVLJENJE – TABLETE»: uzimati pre jela po 2 tablete 2 puta na dan, dobro sažvakati. Popiti sa ½ -1 čašom čaja.

Predviđena doza za kuru – 2 nedelje.

3. «ANTILIPIDNI ČAJ»: ujutru preliteri 1 kesicu čaja sa 1000 ml ključale vode, ostaviti da odstoji 15 min. piti između obroka malim gutljajima tokom dana po 100-150 ml.

Predviđena doza za kuru – 1,5 mesec.

Druga faza – obnavljanje poremećene razmene masti, mikroelemenata i vitamina i imunološkog sistema.

4. «BIOKALCIJUM»: uzimati po kafenu kašičicu sa 250 ml vode ujutru, 30 min. pre doručka, piti malim gutljajima. Preporučuje se uzimanje preparata s čajem od šipka.

ATEROSKLEROZA

Napisao Milka Orlić

5. «DIGEST»: uzimati po 2 tablete 2 puta na dan posle svakog obroka bez obzira na period aktivnosti meridijana, dobro sažvakati. Popiti sa ½ - 1 čašom vode.

6. «BIOCINK»: po 2 kapsule 2 puta na dan, uveče, 2 sata posle večere, popiti s vodom.

Predviđena doza za kuru – 1 mesec.

Treća faza – održanje normalnog metabolizma nervnog tkiva, povećanje intelektualne aktivnosti, pojačan prenos nervnih impulsa, zaštita organizma od uticaja stresa i smirujuće dejstvo.

7. «IKAN»: po 3 kapsule ujutru 30 min. pre doručka, popiti sa 250 ml vode.

8. «KORDICEPS » uzimati po 2 kapsule 2 puta na dan 30 min. pre jela u vreme maksimalne aktivnosti meridijana srca od 11 do 13 časova i bubrega od 17-19 časa.

9. «SAN GAO» uzimati po 2 kapsule 2 puta na dan 30 min. pre jela u periodu aktivnosti meridijana srca od 11-13 časova i perikarda od 19-21 časa.

Predviđena doza za kuru – 1,5 meseci.

Trajanje osnovnog programa biokorekcije – 3 meseca.