

КУРС «ДЕЛА СЕРДЕЧНЫЕ»

МОДУЛЬ 4

Занятие 2

Фитотерапия для нормализация уровня холестерина



Автор и ведущая: Д-р (Ph. D)
Натуропат Юлия Резников

Почему важно использовать экстракты?

- Быстрее всасываются и оказывают эффект
- Не содержат лишних веществ
- Легче дозируются и удобны в применении

Эффективность фитотерапии

Многие исследования подтверждают, что определенные растения способны снижать уровень холестерина.

Мета-анализ, опубликованный в *Journal of Clinical Lipidology*, показал, что фитостерины, содержащиеся в растениях, могут снижать уровень "плохого" холестерина ЛПНП на 10-15%.

Расторопша пятнистая **(Silybum marianum)**

Расторопша известна своими свойствами поддерживать здоровье печени, что влияет на уровень холестерина

Исследование, опубликованное в *Phytomedicine*, показало, что прием экстракта расторопши в течение 8 недель снижает уровень ЛПНП на 12%.



Одуванчик лекарственный **(Taraxacum officinale)**

Одуванчик часто воспринимается как сорняк,
но его корень обладает полезными свойствами.



Дягиль китайский **(*Angelica sinensis*)**

Дягиль, известный как "женский женьшень",
используется в традиционной китайской медицине.





Препарат, в котором все эти 3 компонента
в виде мощных экстрактов собраны вместе
называется Сильтар

Рекомендации по приему:

1 капсула 3 раза в день

Артишок **(Cynara scolymus Ex.)**

Как действует:

экстракт артишока увеличивает выработку желчи, что помогает организму расщеплять и выводить жиры.



Красный ферментированный рис **(*Monascus purpureus* Ex.)**

Традиционный китайский продукт,
получаемый путем ферментации обычного риса
с помощью дрожжевых грибов *Monascus purpureus*.



Важно!

Не весь красный рис одинаково полезен!

Некоторые продукты могут содержать цитринин – потенциально токсичное вещество, которое образуется при неправильной ферментации.

Обычная терапевтическая доза:

600-1200 мг экстракта в день

Красный ферментированный рис

Противопоказания

- Заболевания печени (гепатит, цирроз, жировой гепатоз)
- Хронические заболевания почек
- Прием статинов или других гиполипидемических препаратов
- Аллергия или повышенная чувствительность к дрожжевым грибам
- Одновременный прием препаратов, влияющих на печень
- Дефицит коэнзима Q10



Гуггул (*Commiphora mukul* Ex.)

Главное активное вещество гуггула, гуггулстероны (Z- и E-гуггулстерон), которые:

- Блокируют фермент HMG-CoA редуктазу, который участвует в синтезе холестерина в печени
- Ускоряют метаболизм жиров, способствуя снижению уровня "плохого" холестерина (ЛПНП) и триглицеридов.
- Повышают уровень "хорошего" холестерина (ЛПВП), который очищает сосуды.
- Уменьшают воспаление в артериях, снижая риск атеросклероза.
- Улучшают функцию щитовидной железы, что косвенно помогает регулировать уровень холестерина

Как правильно принимать гуггул?

- 500-1000 мг стандартизированного экстракта (с содержанием 2,5-5% гуггулстеронов) 2-3 раза в день
- Принимать во время еды для лучшего усвоения

Гуггул (*Commiphora mukul* Ex.)

Противопоказания

- Беременность и грудное вскармливание
- Гипертиреоз: стимулирует щитовидную железу, что может усилить симптомы
- Прием антикоагулянтов (например, варфарина)
- Тяжелые заболевания печени и почек

Возможные побочные эффекты

- Легкое расстройство желудка (тошнота, диарея)
- Головная боль
- Кожная сыпь (редко, но возможна)

Общие важные правила

1. Регулярность важнее дозы
2. Сочетайте фитотерапию с диетой
3. Пейте достаточное количество воды



WhatsApp: +972 515003325



eMail: info@vitateva.com