Автор: admin
10.10.2011 22:26 -

Атеросклероз - какова причина? Гомоцистеин

У моих приятельниц часто возникала такая ситуация: в крови холестерин нормальный, а УЗИ показывает холестериновые бляшки, и врачи ставят диагноз: атеросклероз.

Ну, пока меня это не касалось, я считала, что у меня такого быть не может. Диету я соблюдала. Но повышенное давление все равно было. Однако вдруг и мне врачи ставят такой же диагноз, хотя холестерин в крови в пределах нормы. Да и сама чувствую – в голове что-то изменилось. Когда наклоняюсь, плохо мне становится.

Решила я уделить больше внимания своему здоровью. Живу я на юге, и у нас во дворе растет дерево «софора японская». Вот я вычитала, что ее цветы укрепляют сосуды, снижают холестерин и сахар в крови. Начала я ее заваривать и пить, пока цветет. И в то же время стала искать ответ, почему такое происходит, что нужно сделать, чтобы этот процесс остановить. Тяжело искать, когда не знаешь врага в лицо, а тем более его имени. Помогла случайная короткая заметка.

Искать стало легче. Оказывается, отложение холестерина – это компенсирующая реакция организма. На стенках сосудов появляются трещинки, и организм начинает холестерином их заделывать. Опять возник вопрос: почему на сосудах появляются трещины? А тут вдруг у брата лопнул сосуд в носу, месяц спасали. Хорошо, что не одна я такая любопытная, но и ученые тоже. Недавно эту причину озвучили. И называется она **гомоцистеин**
.

Гомоцистеин – это аминокислота, которая образуется при расщеплении животного белка. Ученые установили, что когда в крови повышено количество гомоцистеина, то стенки сосудов начинают повреждаться, «трещать по швам», как говорится. Чем больше повреждений, тем больше холестерина откладывается на стенках сосудов. И, естественно, тем они толще и менее эластичны. Избыток гомоцистеина приводит также и к процессам, усиливающим тромбообразование.

Повышенный уровень гомоцистеина фактически является нарушением обмена веществ из-за недостатка витаминов B2, B6, B12 и фолиевой кислоты – витамина B9. Не все

витамины могут накапливаться в организме. Витамин В12 может, а другие – нет. Их нужно постоянно пополнять. Витамин Р, который получают из цветов софоры японской, тоже рекомендован для лечения атеросклероза, а также для предотвращения инфарктов и инсультов.

К тому же оказалось, что для «заделывания» трещин в сосудах организм использует 1/3 часть холестерина, который попадает в организм с пищей. 2 части холестерина организм сам синтезирует в печени. Самое главное, реабилитирован сам холестерин, который называли «плохим» только за то, что он откладывается в сосудах. Хотя на самом деле это ценнейший жир, который обладает заживляющим действием и входит в состав гормонов.

В общем, пока я занимаюсь самолечением. Так как наши врачи почему-то стремительно разбегаются из больницы, остаются одни фельдшеры. Я назначила себе витамины «Ревит» и «Аскорутин». И еще сделала вывод: с возрастом нужно все-таки есть поменьше мяса, чтобы никакие лишние аминокислоты не отягощали организм лишний раз.

Ну, а вам советую проконсультироваться с врачом.

Автор - **Светлана Пролыгина**
Источник