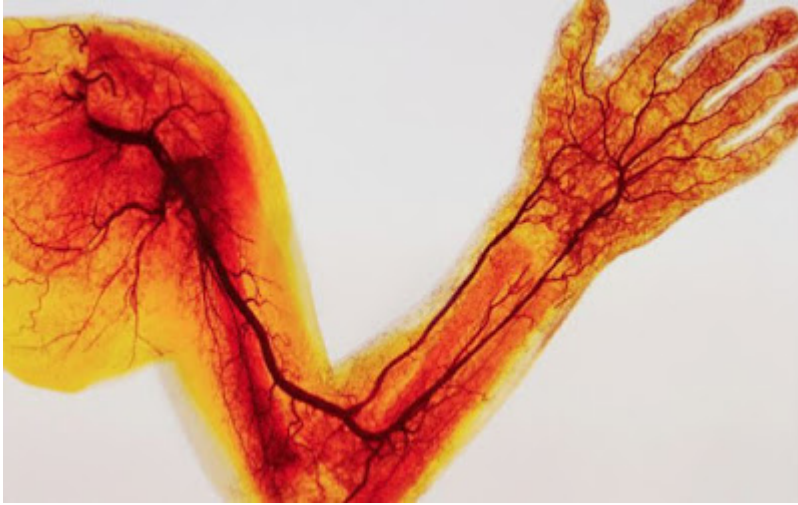


## Οι 7 πιο απλοί, φυσικοί τρόποι να καθαρίσετε τις αρτηρίες σας!



Είναι γεγονός ότι όλοι θέλουμε

να ζήσουμε πολλά χρόνια. Γνωρίζατε όμως ότι έχει αποδειχτεί επιστημονικά πως η κατανάλωση των παρακάτω απλών τροφών μπορεί να εμποδίσει και σε ορισμένες περιπτώσεις να αντιστρέψει τη νούμερο 1 αιτία θανάτου στον σύγχρονο κόσμο; Στατιστικώς, η αθηροσκλήρωση (η προοδευτική απόφραξη των αρτηριών) αποτελεί τον νούμερο 1 δολοφόνο στον πλανήτη. Πρόκειται για μια σύνθετη διαδικασία η οποία περιλαμβάνει αυτοανοσία, λοίμωξη, διατροφικές ασυμβατότητες και πολλούς άλλους γνωστούς και άγνωστους παράγοντες. Παρά τις γνωματεύσεις της ιατρικής, μπορεί να προληφθεί και σε ορισμένες περιπτώσεις είναι αναστρέψιμη.

Παρακάτω ακολουθεί η έρευνα που δημοσιεύτηκε κατόπιν ομότιμης αξιολόγησης και που αποδεικνύει αυτό το γεγονός:

- Βιταμίνες του συμπλέγματος B: πράγματι, κάτι τόσο απλό όσο η προσθήκη μιας πηγής βιταμινών του συμπλέγματος B μπορεί να εμποδίσει την καρδιαγγειακή νόσο να διακόψει πρόωρα τη ζωή σας. Μια τυχαιοποιημένη, διπλά τυφλή μελέτη που δημοσιεύτηκε το 2005 στο περιοδικό «Atherosclerosis» αποκάλυψε ότι η χρήση 2,5 mg φολικού οξέος, 25 mg βιταμίνης B6 και 0,5 mg βιταμίνης B12 για 1 χρόνο, οδήγησε σε σημαντική μείωση του πάχους των αρτηριών. Ακόμη και η νιασίνη ή το φολικό οξύ από μόνα τους δείχνουν να έχουν το ίδιο αποτέλεσμα στους ασθενείς.

Σημείωση: πάντα να επιλέγετε φυσικές πηγές βιταμινών της ομάδας B, συμπεριλαμβανομένων των προβιοτικών συμπληρωμάτων (τα οποία περιέχουν όλη την απαραίτητη ποσότητα) ή ολοκληρωμένες τροφές κι όχι τις συνθετικές ή

ημισυνθετικές βιταμίνες που, δυστυχώς, κυριαρχούν σήμερα στην αγορά.

- Σκόρδο: το σκόρδο μπορεί κυριολεκτικά να σώσει τη ζωή σας. Ανάμεσα στα πολλά οφέλη που προσφέρει στην υγεία, έχει βρεθεί ότι μειώνει τη συσσώρευση πλάκας στις αρτηρίες.
- Ρόδι: πρόκειται για ένα εξαιρετικά θεραπευτικό φρούτο που μπορεί να μειώσει τη συσσώρευση πλάκας στις αρτηρίες. Έχει αποδειχτεί ότι παρέχει δεκάδες οφέλη για την υγεία, ενώ μπορεί ακόμα να αποκαταστήσει και τη λειτουργία των ωοθηκών!
- Ξινολάχανο - κιμτσί: μια Κορεάτικη συνταγή η οποία περιλαμβάνει λάχανο που έχει υποστεί ζύμωση, καυτερή πιπεριά και διάφορα άλλα συστατικά, συμπεριλαμβανομένων και ψαριών που έχουν υποστεί ζύμωση, φαίνεται ότι καθυστερεί την αθηροσκληρωτική διαδικασία στο ζωικό μοντέλο. Επιπροσθέτως, τα στελέχη των ωφέλιμων βακτηρίων στο κιμτσί είναι ικανά να μειώσουν τις τοξικές χημικές ουσίες που μπορεί να προκαλέσουν επιπλέον σωματικές βλάβες.
- L-Αργινίνη: αυτό το αμινοξύ μπορεί να εμποδίσει την πάχυνση των αρτηριών ως και 24% στο ζωικό μοντέλο! Υπάρχει μια εκτενής ανάλυση της βιβλιογραφίας σχετικά με τα συμπληρώματα αργινίνης και βρέθηκε ότι υπάρχουν πάνω από 30 μελέτες που το αποδεικνύουν με 150 επιπλέον γνωστά οφέλη για την υγεία. Επίσης, βοηθά στη αντιμετώπιση της δυσλειτουργίας του ενδοθηλίου που σχετίζεται με την καρδιαγγειακή νόσο με όχι λιγότερο από 20 μελέτες να αποδεικνύουν αυτό το γεγονός.
- Κουρκούμη (κουρκουμίνη): υπάρχουν πάνω από 30 μελέτες που αποδεικνύουν ότι η κύρια πολυφαινόλη του ινδικού μπαχαρικού αποτελεί ένα εξαιρετικό καρδιοπροστατευτικό. Σε μια μελέτη διαπιστώθηκε ότι η κουρκουμίνη εμπόδισε τις βλάβες στις αρτηρίες που συνδέονται με την απόφραξη (σχηματισμός νέου έσω χιτώνα).
- Σπόροι σησαμιού: αν και είναι ίσως μια από τις πιο υποτιμημένες σούπερ τροφές στον πλανήτη, έχει αποδειχτεί ότι είναι τόσο αποτελεσματική όσο το παυσίπονο Tylenol για τους πόνους της αρθρίτιδας. Αποτελεί επίσης μια εξαιρετική καρδιοπροστατευτική ουσία, ιδανική για την αποτροπή της εξέλιξης της αθηροσκλήρωσης. Σε μια μελέτη που έγινε σε ζώα διαπιστώθηκε ότι ήταν ικανή να αποτρέψει τον σχηματισμό αθηροσκληρωτικών βλαβών.

Τα παραπάνω αποτελούν ένα μικρό δείγμα φυσικών παρεμβάσεων βασισμένων σε αποδείξεις για την πρόληψη των καρδιαγγειακών νοσημάτων και / ή την υποχώρηση της νόσου. Είναι διαθέσιμο ένα πολύ μεγαλύτερο σύνολο μελετών για πάνω από 200 φυσικές ουσίες ικανές να μειώσουν τον κίνδυνο καρδιακής

προσβολής αλλά και τις καταστάσεις που σχετίζονται με τις καρδιαγγειακές παθήσεις.

Να θυμάστε, οι καρδιαγγειακές παθήσεις δεν είναι μια φυσική διαδικασία που πρέπει να αποδεχτούμε ως αναπόφευκτες με βάση το οικογενειακό ιστορικό ενός ξεπερασμένου μοντέλου που βασίζεται στα γονίδια όσον αφορά τις ανθρώπινες ασθένειες. Οι καθημερινές μας αποφάσεις, ιδίως όσον αφορά τη διατροφή μας, είναι το πιο σημαντικό απ' όλα. Μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε το φαγητό ως φάρμακο απορρίπτοντας την αντίληψη των φαρμακευτικών βιομηχανιών ότι χρειαζόμαστε τις στατίνες για να αποφύγουμε το «αναπόφευκτο». Πάρτε στα χέρια σας τον έλεγχο της υγείας σας μέσω της διατροφής και συνειδητοποιήστε ότι η τροφή είναι το μόνο φάρμακο που θρέφει και θεραπεύει το σώμα μας με έναν τρόπο που μας χαρίζει διαρκή υγεία.

**Πηγή:** [therapeftis.blogspot.gr](http://therapeftis.blogspot.gr)