

علاجات طبيعية لارتفاع الكوليسترول 7





الشارقة: مصطفى الزعبي

تساعد العلاجات الطبيعية لأمراض القلب في السيطرة على نسبة الكوليسترول وخفض ضغط الدم. ويعتبر استخدام العلاجات التقليدية أفضل من الأدوية لدى بعض المرضى

وأجريت أبحاث على المنتجات الطبيعية تكفي لإثبات قدرة العلاجات التقليدية على خفض نسبة الكوليسترول سريراً

وأكد الأطباء قبل البدء بالعلاجات البديلة، أنه يجب استشارة أخصائي الرعاية الصحية لتحديد ما إذا كانت آمنة بالنسبة للشخص، لإمكانية تداخل المكونات الموجودة في بعض العلاجات البديلة مع بعض الأمراض أو الأدوية التي يكون لها آثار جانبية ضارة.

ومن العلاجات البديلة

استراغالوس: عشبة تستخدم لتقوية جهاز المناعة في الطب الصيني التقليدي، ولها خصائص مضادة للجراثيم -1 وللتهابات أيضاً وتخفف نسبة الكوليسترول في الدم، وفقاً لدراسة المركز الوطني للصحة التكميلية التابع للصحة الأمريكية.

الزعرور: شجيرة مرتبطة بالورد، يتم استخدامها لعلاج مشاكل القلب منذ الإمبراطورية الرومانية. ووجدت بعض -2 الدراسات أن النبات علاج فعال لأشكال أخف من قصور القلب

وحذر الأطباء أن للزعرور تفاعلات سلبية مع العديد من الأدوية الموصوفة والأعشاب الأخرى، لذا يجب الحذر عند استخدامه في علاج الكوليسترول في الدم

بذور الكتان: تأتي من نبات الكتان، حيث تحتوي على مستويات عالية من حمض «ألفا لينولينيك» وهو جزء من -3 حمض «أوميغا 3» الدهني الذي يساعد في تقليل خطر الإصابة بأمراض القلب والتي تساعد في خفض نسبة الكوليسترول، وهي مفيدة للنساء بعد انقطاع الطمث

مكملات زيت السمك: تحتوي على أحماض «أوميغا 3» الدهنية، ويعتبر سمك السلمون والتونة والرنجة والسردين -4 والأسماك الدهنية الأخرى من المصادر الغنية بشكل خاص التي تساعد في تقليل خطر الإصابة بأمراض القلب، ويخفض نسبة الكوليسترول

أرز الخميرة الحمراء: أحد مكونات الطب الصيني التقليدي والطبخ. ويحتوي على كميات كبيرة من مادة -5 «موناكولين ك» الكيميائية وهذه المادة مطابقة كيميائياً للعنصر النشط في عقار «لوفاستاتين» المخفض للكوليسترول

مكملات الستيرول والستانول النباتية: مواد موجودة في العديد من الفواكه والخضروات والمكسرات والبذور -6 والحبوب وغيرها من النباتات. تقلل خطر الإصابة بأمراض القلب، وتمنع الأمعاء الدقيقة من امتصاص الكوليسترول. وتخفض مستويات الكوليسترول الضار في الدم

الثوم: استخدم مكوناً للطهي ودواء منذ آلاف السنين. ويمكن أن يؤكل بشكل نيء أو مطبوخ. كما أنه متوفر بشكل -7 مكمل، على شكل كبسولة أو قرص. والثوم من المواد الشائعة التي تساعد في خفض ضغط الدم، وتقليل مستويات الكوليسترول في الدم، وإبطاء تقدم تصلب الشرايين. وحددت دراسة سابقة أن تناول الثوم لمدة 1 إلى 3 أشهر يساعد على خفض مستويات الكوليسترول في الدم