

## **Je cholesterol přítel, nebo skrytý zabiják?**

### **PROČ HONBA ZA NÍZKÝMI ČÍSLY NESTAČÍ A KDE NÁM UNIKÁ SKUTEČNÝ VINÍK**

Máte pocit, že o cholesterolu už víte všechno? Že stačí nejíst buček, brát léky na snížení jeho hladiny a vaše srdce bude v bezpečí? Poslední výzkumy jasně naznačují, že tento pohled je nejen zastaralý, ale může být i nebezpečně zjednodušující. Pojd'me se proto na celou problematiku podívat z pohledu nejnovějších poznatků, a hlavně poněkud více komplexně. Cholesterol totiž není ten hlavní viník. Je to jen opravář, který se snaží zachránit situaci tam, kde jiné procesy selhaly. Představujeme vám náš pohled na zdraví cév a produkt Lipidol, který dává možnost vidět věci širší optikou a šanci měnit zavedená pravidla hry.

Představte si, že vám doma v pokoji praská zeď. Vezmete sádku nebo tmel a prasklinu opravíte. A protože za měsíc se trhлина objeví znovu, přidáte další vrstvu tmelu. Po roce domácích oprav máte na zdi nevzhlednou bouli ze sádky a řeknete si: „Za všechno může ta sádka, musím ji odstranit.“ A právě to by byla chyba. Sádka jen záplatuje problém. Skutečnou příčinou je ve skutečnosti to, že vám sedají základy domu a zdivo pracuje. Přesně tak funguje cholesterol. Není to nepřítel, který chce ucpat vaše cévy. Je to biologický tmel, kterým se tělo zoufale snaží opravit popraskané cévní stěny, aby nepraskly úplně. Pokud odstraníme tmel, ale neopravíme základy, riskujeme katastrofu.

### **MÝTUS O „ZLÉM“ TUKU**

Než se pustíme do problematiky dále, musíme nejprve rehabilitovat samotný cholesterol. Bez něj bychom totiž nepřežili ani jeden jediný den. Je základním stavebním kamenem našich buněčných membrán, tvoří se z něj vitamin D, žlučové kyseliny potřebné pro trávení a především steroidní hormony – včetně těch pohlavních (testosteron, estrogen) a stresových (kortizol). Když vám lékař řekne, že máte vysoký cholesterol, mluví vlastně o transportních boxech – lipoproteinech, které cholesterol v krvi přenášejí:

» LDL (Low Density Lipoprotein) – často je označován jako „zlý“. Jeho úkolem je vést cholesterol z jater k buňkám, kde je potřeba. Pokud je ho moc a buňky ho nechtějí, zůstává v krvi.

» HDL (High Density Lipoprotein) – tzv. „hodný“ cholesterol. Funguje jako úklidová četa, která sbírá nepoužitý cholesterol a vrací ho zpět do jater k recyklaci. Problémem není okamžik, kdy je cholesterolu v krvi hodně. Potíže nastanou ve chvíli, kdy se cholesterol začne usazovat do stěn cév a tvořit aterosklerotické pláty. A tady přichází ta klíčová, nicméně velmi dlouhou dobu opomíjená otázka: Proč se cholesterol usadí jen u někoho, ačkoliv jeho vysokou hladinu mají miliony lidí? Po dlouhá desetiletí byla celá problematika velmi nešťastně zjednodušena na stanovení limitů, které jsou považovány za zdravé, a jakékoliv vyšší hodnoty za nebezpečné, vhodné pro předepsání medikace.

### **SKUTEČNÝ VINÍK: CÉVNÍ STĚNA A HOMOCYSTEIN**

Představte si cévu jako potrubí s dokonale hladkým povrchem (to je zdravá cévní výstelka – endotel). Po takovém povrchu cholesterol hladce sklouzne, i kdyby ho tam proudilo obrovské množství. Aby se cholesterol uchytil, musí být povrch poškozený, „poškrábaný“. Kdo tento povrch škrábe? Homocystein. Homocystein je aminokyselina, která vzniká v těle při běžném zpracování bílkovin. Za normálních okolností ji tělo rychle přemění na neškodné látky. Pokud ale tělu chybí specifické vitaminy, především skupiny B, nebo enzymy nepracují správně, hladina homocysteinu stoupá. Vysoký homocystein působí na cévy jako smrkový papír. Narušuje vnitřní výstelku cév, způsobuje mikroskopické trhlinky a záněty. A tělo, v panice z toho, že by céva mohla prasknout, pošle na místo „sádku“ k opravě trhlin. Tou sádkou je právě cholesterol. Takže rovnice aterosklerózy ve skutečnosti nezní: vysoký cholesterol = infarkt,

ale: vysoký homocystein + zánět + oxidace = poškozená céva = cholesterol záplatuje díry = vznik plátu = prasknutí = infarkt. (**RED.**)

---

## Novinka Lipidol – změna paradigmatu v péči o cévy

Zatímco většina léků nebo doplňků stravy se snaží snížit laboratorní číslo cholesterolu (často za cenu vedlejších účinků), my v Lipidolu jsme se rozhodli jít cestou logiky a komplexnosti. Naši filozofií není bojovat proti tělu, ale dát mu nástroje k tomu, aby fungovalo správně. Lipidol byl vyvinut tak, aby řešil celou rovnici, ne jen jednu její proměnnou.

### 1. PILÍŘ: ZKROCNÍ HOMOCYSTEINU

Pokud nezastavíme „smirkový papír“, nemá smysl uklízet cholesterol. Proto je základem Lipidolu silný komplex vitaminů B (3, 6, 9, 12). Vědecké studie (včetně prací Dr. Kilmera McCullyho, objevitele homocysteinové teorie) potvrzují, že dostatečná hladina B3, B6, B9 (kyselina listová) a B12 je naprosto nezbytná pro přeměnu toxického homocysteinu na neškodný methionin. Tím Lipidol chrání cévní stěnu před prvotním poškozením. Pokud neexistuje „škrábanec“, cholesterol se nemá kde uchytit.

### 2. PILÍŘ: INTELIGENTNÍ MANAGEMENT TUKŮ

Nechceme cholesterol v těle zrušit, chceme ho optimalizovat.

- » Česnek: Využíváme jeho staletými prověřenou schopnost (díky látce alicin) snižovat syntézu LDL-cholesterolu v játrech.
- » Nopál (opuncie): Extrakt z tohoto kaktusu funguje jako lapač tuků ve střevech. Váže na sebe část tuků přijatých potravou, a snižuje tak celkovou zátěž, včetně hladiny triglyceridů (TGL), které jsou pro srdce často nebezpečnější než samotný cholesterol.
- » Rozrazil lékařský: Tato bylina je v herbářích často nazývána „čističem krve“. Podporuje metabolismus lipidů, napomáhá snižovat hladinu cholesterolu v krvi a přispívá k celkové očistě cévního systému.
- » Lecitin: Je geniální emulgátor. Představte si ho jako mýdlo na mastnotu. Udržuje cholesterol v krvi v tekutém stavu, brání jeho shlukování a usazování.

### 3. PILÍŘ: ODOLNOST CÉV A ANTIOXIDAČNÍ ŠTÍT

I když snížíme homocystein, na cévy útočí volné radikály a oxidační stres.

- » Křídlatka japonská: Obsahuje resveratrol, který je onou zázračnou látkou z červeného vína, o které se mluví v souvislosti s „francouzským paradoxem“. V Lipidolu slouží jako silný antioxidant, který brání oxidaci LDL-cholesterolu (ten se stává nebezpečným právě až po oxidaci) a zvyšuje pružnost cév.
- » Kakao (extrakt z bobů): Flavonoidy v kakau zlepšují citlivost na inzulin a koordinaci metabolismu tuků a cukrů. Čím lépe tělo hospodaří s cukrem, tím méně ukládá tuky do cévních stěn.

### 4. PILÍŘ: PRŮTOK A „ŘEDĚNÍ“ KRVE

Aby systém fungoval, krev musí proudit hladce a bez překážek.

- » Hloh obecný: Bylináři mu přezdívali „chléb pro srdce“. Zlepšuje prokrvení srdečního svalu i periferních cév, čímž zajišťuje, že se živiny dostanou tam, kam mají.
- » Tužebník jilmový: Obsahuje přírodní salicyláty (předchůdce aspirinu). Působí protizánětlivě a velmi jemně zlepšuje reologické vlastnosti krve – zjednodušeně řečeno, krev je „tekutější“ a lépe protéká i zúženými místy, což snižuje riziko vzniku sraženin.

## PROČ ZVOLIT LIPIDOL? PROTOŽE JEDNA HODNOTA NETVOŘÍ VAŠE ZDRAVÍ!

Na trhu dnes najdete bezpočet produktů, přístupů a příslibů. Avšak zatímco většina z nich se dívá na problém klíčovou dírkou, Lipidol otevírá dveře dokořán. Není jen „snižovačem cholesterolu“. Je komplexním systémem údržby vašeho kardiovaskulárního zdraví.

1. Vyhladí cévní stěny (boj s homocysteinem).
2. Zabrání oxidaci tuků (antioxidanty).
3. Upraví poměr tuků v krvi ve prospěch těch ochranných.
4. Zlepší průtok krve a kondici srdce. Je to, jako byste místo pouhého nátěru fasády (snížení cholesterolu) opravili zdivo, vyměnili okna a zpevnili základy celého domu.

## NEPODCEŇUJTE TICHÉHO ZABIJÁKA

Nerovnováha cévního systému neboli – dokud není pozdě. Ateroskleróza se pomalu a často bez povšimnutí vyvíjí desítky let. Včasná prevence a důkladná a komplexní vyšetření mohou často předejít nechtěným a vážným komplikacím. Důvěřujte svému lékaři, proberte s ním všechny okolnosti a individualitu vašeho stavu. V některých případech je nasazení moderních léků skutečně tím jediným a nejlepším řešením, pro ostatní zde zůstává možnost přebírat odpovědnost do svých rukou. Chyťte a komplexně. **(RED.)**

---

## Generální úklid v cévách

### PROČ NÍZKOTUČNÁ DIETA NEFUNGUJE A JAK SKUTEČNĚ „UHASIT“ ZÁNĚT V TĚLE

V předchozím článku jsme si řekli, že cholesterol je v našem těle spíše hasičem než žhářem. Zjistili jsme, že se snaží opravovat cévy poškozené zánětem a vysokou hladinou homocysteinu. Co se tedy zaměřit na to, aby v našich cévách vůbec nehořelo? Zapomeňte na drastické diety a počítání kalorií. Cesta ke zdravému srdci je překvapivě chutná a logická. Mnoho lidí žije v domněnku, že diagnóza vysokého cholesterolu znamená konec radosti z jídla. Představa suchých rohlíků, odtučněných jogurtů a vařeného kuřecího masa bez chuti je děsivá. A co víc – moderní věda ukazuje, že je často i mylná. Pokud chceme zdravé cévy, musíme přestat řešit jen tuky a začít řešit zánět.

#### KROK 1: PŘESTAŇTE SE BÁT TUKŮ (TĚCH SPRÁVNÝCH)

Desetiletí nám bylo vtlačováno do hlavy, že tuk ucpe cévy jako sádlo odpadní trubku. Biologie je ale složitější. Tělo potřebuje tuky pro tvorbu hormonů i pro samotnou stavbu cévních stěn. Skutečným nepřítelem cév není kvalitní máslo nebo vajíčka, ale cukr a průmyslově zpracované rostlinné oleje.

» Cukr a rafinované sacharidy: Způsobují prudké výkyvy inzulinu a mikrozáněty v cévách. Představte si cukr v krvi jako ostré krystalky, které škrábou vnitřní výstelku cév.

» Nadbytek omega-6: Levné slunečnicové a sójové oleje (v sušenkách, smažených jídlech, hotovkách) podporují zánětlivé procesy. Co zařadit do jídelníčku? Nebojte se kvalitního sádla, másla, tučných ryb (losos, makrela), avokáda a ořechů. Tyto tuky jsou pro tělo stabilní a přirozené.

#### KROK 2: HOMOCYSTEIN – PŘIROZENĚ POD KONTROLOU

V souvislosti s cholesterolem jsme zmínili homocystein – látku, která „leptá“ cévy. Víte, co nejvíce zvyšuje jeho hladinu, kromě genetiky?

**1. Stres:** Při chronickém stresu tělo spotřebovává obrovské množství klíčových vitamínů skupiny B. Když dojdou, homocystein vyletí nahoru. Článků o tom, jak stres škodí, bylo

napsáno asi stejně jako těch jak stresu předcházet. Jako civilizace jsme ale stále nejbližší stresovému zhroucení v celé naší dlouhé historii. Jak stres zvládat a přitom se nezbláznit není určitě téma v rámci tohoto článku, ale čtěte pozorně dubnové Vitae, protože se mu budeme velmi podrobně věnovat.

Co do té doby? Pokud máte stresové období, nestačí se jen „uklidnit“. Musíte tělu fyzicky dodat palivo, které stres spálil – především vitaminy B3, B6, B9 (kyselina listová) a B12.

Najdete je v listové zelenině, játrech nebo třeba kvasnicích.

**2. Káva a alkohol:** Ve velkém množství „vyplavují“ vitaminy z těla. Takže se vyhněte jejich konzumaci.

### **KROK 3: ROZHÝBEJTE ŘEKU ŽIVOTA**

Cévy milují pohyb. Ale ne nutně maratonský běh. Jde o proudění. Vnitřní výstelka cév (endotel) reaguje na zvýšený průtok krve tím, že začne produkovat zázračný plyn – oxid dusnatý. Ten cévy roztahuje, činí je pružnějšími a brání usazování plátů. Sedavé zaměstnání je pro cévy katastrofou ne proto, že tloustnete, ale proto, že krev stojí jako voda v rybníce. A ve stojaté vodě se snáze usazuje kal.

**Bud'te cool a bud'te in – poříd'te si chytré hodinky!** Že budete vypadat jako blázen? Není důležité, jak vás vnímají ostatní, ale budete překvapeni jak „otravovat a motivovat“ hodinky umí. Nastavte si pohybové cíle a překonávejte je. Překonávejte sebe. A máte hned trojí benefit. Řeka života proudí, stres mizí a ten pocit z překračování osobních limitů je nesdělitelný.

**Nebud'te roztržštění!** Pokud si budete načítat nekonečné množství rad z internetu a časopisů, nakonec nejvíce času „propálíte“ na telefonu nebo gauči. Vyberte si intuitivně nebo na důvěryhodné doporučení pohybový styl, ze kterého si vytvoříte onen důležitý návyk. Jak jej poznáte? Snadno. Nebudete bez něj chtít být ani den.

### **KROK 4: ANTIOXIDANTY JAKO OCHRANNÝ ŠTÍT**

Když už cholesterol v krvi plave, musíme zabránit tomu, aby oxidoval. Jedině ten imunitní buňky atakují a tvoří z něj pláty. Jak tomu zabránit? Dodejte tělu antioxidanty.

- » Barevná zelenina a ovoce – čím tmavší barva, tím lépe (borůvky, ostružiny, červená řepa).
- » Hořká čokoláda a kakao – obsahují flavonoidy, které chrání cévy (není náhoda, že extrakt z kakaa je součástí moderních cévních přípravků).
- » Česnek a cibule – stará dobrá klasika, která ředí krev a dezinfikuje.

### **DESATERO PRO CÉVY BEZ USAZENIN**

Chcete začít hned? Zde je jednoduchý tahák na lednici:

1. Vyměňte margarín za máslo. Příroda ví lépe, co stvořila.
2. Omezte bílé pečivo a sladké. Cukr škrábe cévy.
3. Jezte vajíčka celá. Žloutek obsahuje lecitin, který pomáhá cholesterol rozpouštět.
4. Přidejte vlákninu. Ovesné vločky nebo psyllium vymetou střeva a navážou na sebe přebytečné tuky.
5. Hlídejte si pas. Tuk na břiše je hormonálně aktivní a posílá do těla zánětlivé signály.
6. Spěte 7–8 hodin. Ve spánku klesá stresový hormon kortizol.
7. Dejte si rybu 2x týdně. Nebo lžíci rybího tuku. Omega-3 mastné kyseliny tlumí zánět.
8. Nevyhýbejte se máku. Je to česká superpotravina plná vápníku a zdravých tuků.
9. Zkontrolujte si homocystein. Požádejte lékaře o tento test, řekne vám o riziku více než jen cholesterol.
10. Podpořte tělo chytře. Pokud víte, že vaše strava není stoprocentní, nebo máte v rodině cévní zátěž, sáhněte po komplexních přípravcích.

## **ZÁVĚR: SYNERGIE JE KLÍČ**

Žádná z těchto rad nefunguje izolovaně. Nemůžete jíst bůček s koblihami a myslet si, že to spraví běhání. Nemůžete brát léky a dál kouřit. Zdraví cév je jako orchestr. Strava, pohyb a psychika hrají hlavní part. Vaše srdce bije jen pro vás. Dopřejte mu péči, kterou si zaslouží. **(RED.)**

## **BONUS: RYCHLOTEST RIZIKA JSOU VAŠE CÉVY STARŠÍ NEŽ VY?**

1. Máte sedavé zaměstnání a sportujete méně než 2x týdně?
2. Jste často ve stresu nebo se cítíte dlouhodobě unavení?
3. Máte rádi sladké, pečivo nebo slazené nápoje?
4. Kouříte (i příležitostně)?
5. Máte v rodině někoho, kdo prodělal infarkt nebo mrtvici před 60. rokem?
6. Váš lékař vám naměřil vyšší cholesterol, ale test na homocystein nedělal?

### **Výsledek (1 bod za každé ANO):**

**0–1 bod:** Gratulujeme, vaše cévy jsou v kondici!

**2–3 body:** Pozor, vaše cévy začínají stárnout rychleji než zbytek těla. Zvažte úpravu stravy.

**4 a více bodů:** Jste v rizikové zóně. Vaše cévní stěny pravděpodobně čelí zánětu a vysoké hladině homocysteinu. Je nejvyšší čas začít situaci řešit.