



пос. В.Синячиха

www.dedoibaba.ru

Дедо и Баба

№ 8 (556)

Газета выходит с 25 июня 2009 г.

17 - 23 февраля 2020 г.

☉ ЗДОРОВЬЕ

<https://www.tribunsky.ru>

ВЫСОКИЙ ХОЛЕСТЕРИН, КАК ОКАЗАЛОСЬ, НЕ ОПАСЕН!

В прошлом году кардиолог Стивен Синатра и я написали книгу *The Great Cholesterol Myth*, которая будет опубликована в этом году. Мы считаем, что комбинация ложной информации, сомнительных исследований, корпоративной жадности и обманного маркетинга работают сообща на создание одного из самых коварных мифов медицинской истории, который заключается в том, что высокий холестерин якобы вызывает сердечные заболевания.

И вся беда в том, что закликаясь на высоком холестерине, мы игнорируем реальные причины сердечных заболеваний: воспалительные процессы, окисление, стресс и сахар. То есть, те причины, которые мы можем контролировать с помощью пищи, пищевых добавок и перемен в образе жизни, — и ни одно из этих средств не имеет завышенной цены или побочных эффектов, характерных для лекарственных средств.

Но каковы свидетельства, подтверждающие несостоятельность опасения повышенного холестерина в крови?

Взглянем на некоторые удивительные факты

Уровень холестерина является плохим прогностическим фактором сердечного приступа

Половина случаев сердечных приступов приходится на людей с нормальным уровнем холестерина

Половина людей с высоким уровнем холестерина имеют здоровое сердце

Понижение уровня холестерина дает очень слабо положительный эффект

Я шел ко всем этим выводам не один день, и точно так же не жду, что вы примите мои слова без доказательств. Идея о том, что высокий холестерин не является причиной сердечных заболеваний, продвигалась десятилетиями, но распространить эту информацию было нелегко. В конце концов, основные препараты, понижающие уровень холестерина, Липитор и Зокор, ежегодно приносят около 34 миллиардов долларов их производителям, заинтересованным в поддержке теории негативных эффектов холестерина.

Растущие свидетельства безопасности высокого холестерина

Для того чтобы убедиться в несостоятельности общепринятой точки зрения, взгляните на следующие три исследования:

The Lyon Heart Study: В 1990-м году французские ученые решили провести один эксперимент, — известный под названием Lyon Diet-Heart Study, — с целью изучения эффектов воздействия различных диет на ситуацию с сердечными заболеваниями. Исследователи собрали две группы мужчин,

которые имели все факторы риска этих заболеваний. Все они пережили сердечный приступ. У них у всех наблюдался высокий уровень холестерина. Все они курили. Никто из них не занимался спортом. И у всех наблюдался высокий уровень стресса.

Половине испытуемых была рекомендована «благоразумная диета» Американской Ассоциации Изучения Сердечных Заболеваний (содержащая низкие уровни насыщенного жира и холестерина), в то время как другая половина питалась по средиземноморской диете, содержащей большое количество рыбы, омега-3 жирных кислот, овощей и мононенасыщенных жиров, таких как оливковое масло.

В итоге эксперимент остановили гораздо раньше намеченного срока в результате значительного уменьшения числа смертельных сердечных приступов в средиземноморской группе — на 70 процентов, — в связи с чем ученые решили, что продолжать дальше будет просто незачем.

Угадайте, что стало с уровнями холестерина испытуемых, которые сидели на средиземноморской диете? Они не изменились. Когда исследование было остановлено, их холестерин остался такими же высоким, как в самом начале эксперимента. Испытуемые просто перестали умирать. А высокий холестерин не имел к этому никакого отношения.

Исследование ENHANCE: В ходе этого эксперимента 2008 года ученые изучали комбинацию препаратов, понижающих уровень холестерина, под названием Виторин. Новое чудо-лекарство прекрасно понижало уровень холестерина. В действительности оно понижало его даже лучше стандартных статиновых препаратов. Однако проблема заключалась в том, что у людей, принимавших Виторин, рост артериальных бляшек оказался повышен практически вдвое по сравнению с теми, кто принимал стандартные препараты.

Проще говоря, у испытуемых, принимавших это чудо-лекарство, наблюдалось значительное понижение уровня холестерина и одновременное повышение риска сердечнососудистых заболеваний.

Исследование Здоровья Медсестер

Это одно из самых продолжительных исследований связи питания и заболеваний, которое когда-либо проводилось. В ходе анализа 84 129 участников эксперимента, опубликованного в *New England Journal of Medicine*, были отмечены пять факторов, вызывающих значительное понижение риска развития сердечнососудистых заболеваний. По сути, ученые отметили, что «82 процента коронарных приступов в ходе исследования... можно было приписать несоблюдению этих пяти правил».

Не курить

Пить алкоголь только в умеренных количествах

Тренироваться с умеренной или высокой интенсивностью, по меньшей мере, полчаса в день

Поддерживать здоровый вес (индекс массы тела ниже 25)

Потреблять здоровые низкогликемические (с низким содержанием сахара) продукты с высоким содержанием омега-3 жирных кислот и клетчатки

Заметьте - ни слова о холестерине.

Холестерин полезен для сердца

Эти исследования являются простым доказательством несостоятельности теории «вредности» холестерина. Между тем, Фремингемское исследование, которое началось в 1948 году и продолжается до сих пор, фактически показывает, что у пожилых людей высокий холестерин имеет защитную функцию — те испытуемые, которые жили дольше, часто оказывались в категории «самого высокого уровня холестерина».

Кроме того, давайте не будем забывать что холестерин — это еще и исходная молекула половых гормонов и витамина D. К тому же, он крайне важен для мозга, поскольку облегчает его межклеточные связи.

Джонни Боуден (Jonny Bowden), PhD, CNS

В библиотеке «ДЕДО и БАБА»

новые книги - из серии ЭТНОГЕНЕЗ

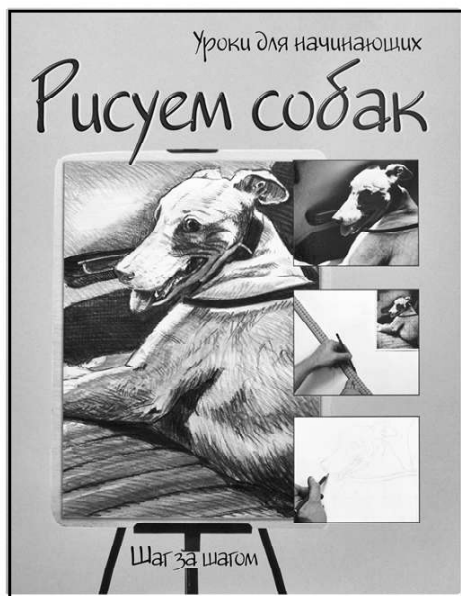
Игорь Алимов

«Дракон» Книга третья

Костя Чижиков с компанией наконец-то вырвались из Древнего Китая, оставив императора Цинь Шихуана с носом, но без могущественного Зеркала. Теперь они там, куда так стремились — в современной столице современной Поднебесной. Вот только загадок в нынешнем Китае оказывается ничуть не меньше. Костю Чижикова, впервые приехавшего в Пекин, преследуют невесты откуда взявшиеся знакомые; великий китаевед Федор Сумкин пробует себя в роли коллеги Джеймса Бонда; Ника, девочка из будущего, вообще куда-то исчезла, зато появился Ден Сяопин. Пока, правда, только на купюрах...

Дорогие Родители и начинающие художники!

В магазине Дедо и Баба есть много самоучителей по рисованию, а так же всё необходимое для создания шедевров!



Книга адресована всем, кто желает научиться рисовать собак в различных техниках. Поэтапное изложение материала включает разбивку каждого практического занятия на шаги, сжатый текст которых сопровождается фотографиями, детально показывающими работу художника над картиной.

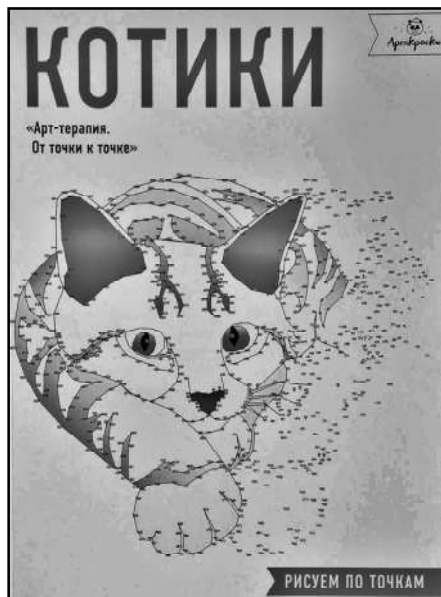


Эйми Уилшер, известный художник и автор ряда книг, расскажет вам об основных техниках и приемах рисования, базовых формах и важных деталях, объяснит, как рисовать с натуры и с фотографий, работать с различными материалами и как всего за 4-5 шагов изобразить очаровательного котенка или щенка.



Американский художник рассказывает и показывает, как наблюдать и рисовать Деревья по отдельности или в группах (парках, рощах, лесах), с натуры или с фотоснимков, углем или карандашом (графитными, пастельными, сангиной).

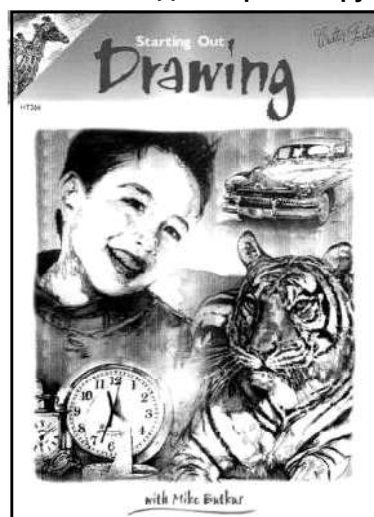
Для широкого круга начинающих



СТРЕССУ И УСТАЛОСТИ В НАШЕ ВРЕМЯ ПОДВЕРЖЕН ПОЧТИ КАЖДЫЙ ЧЕЛОВЕК. КАК С НИМ БОРОТЬСЯ? КАК ПРИЙТИ В ГАРМОНИЧНОЕ СОСТОЯНИЕ?

Мы предлагаем один из самых действенных, приятных и безопасных способов: рисование и раскрашивание по точкам. Всем нам нравилось соединять точки в детстве, но со временем мы отказались от этого занятия, а зря. Такое кропотливое занятие отлично переключает внимание, расслабляет и избавляет от перенапряжения.

Эти картины идеально подходят для взрослых людей, уставших после тяжелого дня. Устройте перезагрузку своему мозгу, соединяя точки и раскрашивая чудесных котиков и котят!



Учебное пособие, поможет вам развить свои творческие способности и освоить новые технические приемы рисования карандашом.

Редактор В. Толстов.

Учредитель и издатель: ИП Толстов - «Дедо и Баба».

Адрес редакции: 624691. пос. Верхняя Синячиха,

Алапаевского р-на Свердловской обл. ул. Октябрьская, 20-4.

Телефон: 48-8-91, 48-8-82. Эл.почта dedo55@mail.ru

Газета выходит в пятницу. Печать - ризограф, объем 0,25 п.л. Компьютерный набор и верстка выполнены в редакции газеты «НЕВЕСТИК». Отпечатано в офисе «Трикол».

Редакция не рецензирует рукописи и фотоснимки.

Рукописи не возвращаются.

Тираж 990 экз.

Подписано в печать в среду, в 17-00.