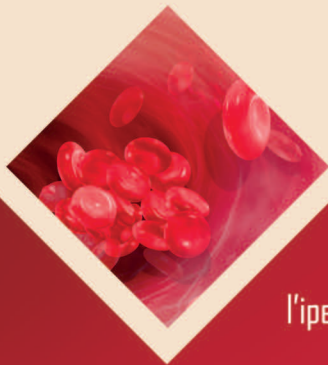




ROGER MASON

ABBASSARE IL COLESTEROLO SENZA FARMACI



Metodi naturali
per curare
l'ipercolesterolemia

Roger Mason

ABBASSARE IL COLESTEROLO SENZA FARMACI

Metodi naturali per curare
l'ipercolesterolemia

Guida pratica all'alimentazione,
agli integratori e all'esercizio fisico
per avere livelli sani di colesterolo

Roger Mason

Abbassare il colesterolo senza farmaci

Titolo originale: *Lower Your Cholesterol Without Drugs*

Traduzione di Milvia Faccia

Reprinted by special arrangement with Square One Publishers, Garden City Park, New York, USA.

Copyright © 2012 by Roger Mason

Copyright © 2015 Edizioni Il Punto d'Incontro per l'edizione italiana

Prima edizione originale in lingua inglese pubblicata nel 2012 da Square One Publishers

Prima edizione italiana pubblicata nel gennaio 2015 da Edizioni Il Punto d'Incontro, via Zamenhof 685, 36100 Vicenza, tel. 0444239189, fax 0444239266, www.edizionilpuntodincontro.it

Finito di stampare nel gennaio 2015 presso la tipografia CTO, via Corbetta 9, Vicenza.

Tutti i diritti riservati. Nessuna parte di quest'opera può essere riprodotta in alcuna forma senza l'autorizzazione scritta dell'editore, a eccezione di brevi citazioni destinate alle recensioni.

ISBN 978-88-6820-136-4

Indice

Introduzione.....	7
Capitolo 1. Colesterolo ed esami del sangue	9
Capitolo 2. Rischi e malattie.....	17
Capitolo 3. Dieta, dieta, dieta.....	23
Capitolo 4. Grassi e oli.....	33
Capitolo 5. Gli acidi grassi trans.....	37
Capitolo 6. Gli integratori.....	43
Capitolo 7. I minerali di cui hai bisogno.....	65
Capitolo 8. Il betasitosterolo.....	79
Capitolo 9. Olio di semi di lino e acidi grassi omega-3.....	87
Capitolo 10. Il betaglucano	95
Capitolo 11. Gli isoflavoni di soia.....	103
Capitolo 12. Stile di vita.....	109
Capitolo 13. Ereditarietà e colesterolo alto.....	117
Capitolo 14. Colesterolo basso.....	123
Capitolo 15. Equilibrare gli ormoni.....	127
Capitolo 16. Test dei livelli ormonali.....	137
Sette passi verso la salute naturale.....	141
Nota sull'autore	143

Introduzione

Le cardiopatie coronariche (CPC) costituiscono di gran lunga la principale causa di morte in tutto il mondo. La ricerca internazionale relativa agli effetti che colesterolo e trigliceridi hanno su di esse è immensa e indiscutibile. *Gli alti livelli di lipidi nel sangue sono associati alla mortalità per cause generali (decesso dovuto a qualsiasi malattia grave) e non soltanto alle CPC!* Il presente libro è basato su quarant'anni di studi clinici internazionali pubblicati in riviste scientifiche. Ne esistono molti altri sulla salute del cuore e delle arterie, ma quasi tutti inutili. Questo non spiega semplicemente come abbassare i valori ematici dei grassi, ma riguarda il benessere dell'apparato cardiovascolare nella sua totalità.

Un'alimentazione ipolipidica a base di cibi naturali è l'unico modo per ridurre i livelli di grassi nel sangue. Dieta e stile di vita corretti possono assicurarti un cuore sano, al contrario dei farmaci tossici. Le statine sono al secondo posto tra i medicinali più prescritti in America. Il segreto per vivere una vita lunga e sana è compiere scelte alimentari migliori. In queste pagine troverai anche una dettagliata descrizione di oltre quaranta integratori. Betasitosterolo, olio di semi di lino, betaglucano e isoflavoni di soia sono raccomandati perché essenziali a un programma di integrazione per abbassare i valori del colesterolo. Nessun altro

libro ti spiegherà come i tuoi ormoni fondamentali influiscano sui livelli di lipidi nel sangue. Dieta, integratori di provata efficacia, ormoni naturali ed esercizio sono le cose più importanti per avere un cuore e un sistema circolatorio sani.

Chiunque legga questo libro sarà in grado di migliorare in modo naturale il profilo lipidico ematico, avere cuore e arterie più sani, e vivere più a lungo senza ricorrere a farmaci o interventi chirurgici. L'assunzione di medicinali finisce soltanto per peggiorare la situazione. La natura ha risposte per ogni nostra condizione. Non avvelenare la tua strada verso la salute.

Tutti siamo in grado di prendere decisioni migliori e compiere scelte definitive riguardo all'alimentazione quotidiana. Puoi optare per un esercizio che ti piace, anche se si tratta semplicemente di portare a spasso il cane mezz'ora al giorno. Esistono programmi per smettere di fumare o bere alcol. È facile assumere integratori naturali, efficaci e sicuri. Puoi equilibrare i tuoi ormoni fondamentali senza spendere troppo. Queste sono cose che ognuno di noi è in grado di fare.

Spero che chiunque leggerà questo libro elimini per sempre i farmaci. *Non ne hai bisogno.* Non avvelenare la tua strada verso la salute. Le CPC sono in assoluto la prima causa di morte nel mondo occidentale. Evita di entrare nelle statistiche.

Capitolo 4

Grassi e oli

Grassi saturi e colesterolo sono presenti soltanto negli alimenti di origine animale, *non in quelli vegetali*. Se non mangiassi carne rossa, pollame, uova e latticini, non avresti problemi di colesterolo. È vero che pesce e frutti di mare li contengono entrambi, sia pure in quantità modeste, ma consumati con moderazione non ne aumentano i livelli. La maggior parte delle persone non è disposta a rinunciare completamente ai cibi nocivi. La cosa migliore sarebbe farne a meno, anche se naturalmente chiunque ha il diritto di mangiarli, *ma senza eccedere*. Tuttavia, è impossibile farne la base dell'alimentazione e mantenere un sano profilo di lipidi nel sangue. Una colazione a base di uova, bacon e toast imburrati è semplicemente assurda. Puoi ridurre la quantità di cibi animali nella tua dieta ed essere ugualmente felice. Puoi sicuramente eliminare i peggiori, come bacon, burro e uova, sostituendoli con altri alimenti. *L'ideale è assumere il 20 per cento o meno di calorie grasse*, e tutte le calorie dovrebbero essere di origine vegetale. La dieta più adatta a persone che si stanno riprendendo da una malattia cardiaca o vascolare arteriosa dovrebbe includere solo il 10 per cento di calorie grasse. Ridurle, diciamo, al 30 per cento non apporterà alcun beneficio. *Il numero magico è 20 per cento o meno*.

Latticini

Se esami i tanti prodotti caseari magri o senza grassi in vendita nei negozi, vedrai che contengono tutti lattosio e caseina. Sono questi il problema con i latticini, insieme a grassi saturi e colesterolo. Cosa c'è che non va nello zucchero del latte (lattosio)? Pressappoco dopo i tre anni, i bambini smettono di secernere lattasi, l'enzima deputato alla digestione del lattosio. A qualunque razza appartengano, gli adulti non lo producono e quindi non sono in grado di digerire lo zucchero del latte. Asiatici e africani sono particolarmente sensibili ai prodotti caseari. È stato dimostrato che la caseina favorisce vari tipi di tumore. *Il latte è il cibo più allergenico che esista.* Vi sono numerosi derivati della soia dall'ottimo sapore che puoi consumare al posto dei latticini. Sono in commercio prodotti di varie marche a base di soia, riso, avena e perfino latte di mandorle. Il latte a basso contenuto di lattosio *non* è la risposta. Trovi in vendita diversi formaggi dal gusto tradizionale ma senza lattosio, come cheddar, jack, parmigiano e mozzarella.

Oli

Quali oli sono indicati per uso generale? Quello di mais lo è, poiché viene estratto da un cereale. Gli oli di cartamo e di girasole sono una buona scelta. L'olio di sesamo è troppo costoso per un impiego comune. Anche quello d'oliva è una buona scelta. L'olio di soia non ha un sapore gradevole, a meno che non sia talmente raffinato da risultare privo di valore nutritivo. L'olio di arachidi proviene da uno dei dieci alimenti noti più allergenici e andrebbe evitato. Quello di semi di cotone non è adatto per l'alimentazione umana e viene venduto solo a scopo di lucro; è un

sottoprodotto della lavorazione del cotone. Gli oli di noci, avocado, mandorle e altri tipi da gourmet sono costosi e hanno un impiego limitato ai condimenti per insalate e simili. Evita prodotti etichettati come “olio vegetale” o “miscela di oli vegetali”, perché possono essere qualsiasi cosa! Di solito si tratta di olio di semi di cotone o altri oli industriali a buon mercato trasformati per uso alimentare. Gli oli di palma e di cocco vanno consumati solo *occasionalmente*, essendo per lo più adatti alle popolazioni delle calde regioni tropicali dove vengono ottenuti. *Tutti gli oli devono essere usati con moderazione.*

Prendiamo ora in esame l'olio di canola, continuamente pubblicizzato come salutare. Ciò è assolutamente falso. Quest'olio, il cui nome è una contrazione di “Canadian Oil Low Acid” (olio canadese a bassa acidità), viene estratto da semi di colza (in latino *Rapa oleifera*) contenenti meno del 2 per cento di acido erucico. La colza normale ne contiene una tale quantità che il suo olio non è commestibile per esseri umani e animali. Per renderlo tale la pianta è stata modificata geneticamente, quindi non si può parlare di prodotto naturale nel senso comune del termine. Evita quest'olio e tutti gli alimenti che lo contengono. Si tratta semplicemente di propaganda a scopo di lucro. La colza non è stata destinata dalla natura al consumo umano o animale. *Evita l'olio di canola.*

Conclusione

Le calorie grasse costituiscono il 42 per cento dell'alimentazione degli americani, una percentuale enorme comprendente soprattutto grassi di origine animale. Gli alimenti integrali ti forniscono tutti gli acidi grassi di cui hai bisogno. Dovresti consumare almeno un grammo (appena 9 calorie) o più di olio di semi di

lino per avere gli omega-3. Riduci al minimo i lipidi nella tua dieta. Sono questi che ti ingrassano, non il cibo. Leggi l'etichetta di ogni prodotto che acquisti per conoscere la percentuale di calorie grasse che contiene. Cuoci le vivande al forno o alla griglia, invece di friggerle. Smetti di usare grassi come il burro per insaporire ciò che cucini. Puoi mangiare tutto quello che vuoi, quando si tratta di alimenti sani e naturali come cereali integrali, verdura, fagioli, frutta, insalate e perfino pesce. Non devi "metterti a dieta". *Devi soltanto compiere scelte alimentari migliori.*