

ИРИНА ПИГУЛЕВСКАЯ

ВСЕ

О ХОЛЕСТЕРИНЕ

Плохой и хороший
Необходимые анализы
Вызываемые заболевания
Очищение сосудов



Ирина Пигулевская

**Всё о холестерине. Плохой
и хороший, необходимые
анализы, вызываемые
заболевания, очищение сосудов**

«Центрполиграф»

2026

УДК 616
ББК 54.102

Пигулевская И. С.

Всё о холестерине. Плохой и хороший, необходимые анализы, вызываемые заболевания, очищение сосудов /
И. С. Пигулевская — «Центрполиграф», 2026

ISBN 978-5-227-11312-2

Страсти по холестерину кипят, не смолкая, на протяжении многих лет. Известно, что он является виновником атеросклероза и, как следствие, развития стенокардии, инфарктов и инсультов. Было время, когда холестерин объявили врагом и начали тотальную борьбу с ним. И тут оказалось, что бездумное понижение холестерина чревато неприятными для здоровья последствиями! Так что же такое на самом деле холестерин и так ли уж он опасен, как им пугают? Разобраться в этом вам поможет эта книга. Она доступно рассказывает: о том, что такое «плохой» холестерин — вызывающий атеросклероз и что такое «хороший» — препятствующий его развитию; какова норма содержания холестерина в крови и какие существуют анализы для определения его уровня; когда нужно регулировать холестерин, почему он повышается и как выровнять его показатели диетой; как самостоятельно провести чистку организма и оздоровиться. Автор поведаст обо всем, что нужно для вашего хорошего самочувствия, и поделится лучшими народными рецептами при атеросклерозе. Будьте здоровы! В формате PDF A4 сохранен издательский макет книги.

УДК 616
ББК 54.102

ISBN 978-5-227-11312-2

© Пигулевская И. С., 2026

© Центрполиграф, 2026

Содержание

Новое мнение о старом знакомом	7
«Плохой» – «хороший»	9
ЛПВП и ЛПНП	9
Принципы здорового образа жизни	12
Преимущества здорового образа жизни	13
Ментальное расслабление	16
Аутогенная тренировка	17
Успокаивающие упражнения	18
Повышенный холестерин	19
Опасность явления	19
Конец ознакомительного фрагмента.	20

Ирина Станиславовна Пигулевская
Всё о холестерине
Плохой и хороший, необходимые
анализы, вызываемые
заболевания, очищение сосудов

© Художественное оформление, «Центрполиграф», 2026

© «Центрполиграф», 2026

Новое мнение о старом знакомом

Множество новых исследований опровергают устаревшие взгляды на вредоносность пищевого холестерина, устоявшиеся ещё на заре прошлого века.

Слово холестерин происходит от древнегреческих chole- «желчь» и stereos «твёрдый», за которыми следует химический суффикс – ol, обозначающий спирт. Это соединение принадлежит к классу жирных спиртов. Он присутствует практически во всех живых организмах, включая бактерии, и в действительности является одним из важнейших участников нашего обмена веществ. До 80 % холестерина синтезируется в организме, и лишь 20–30 % поступает с пищей.

Он является строительным материалом для наших клеток, одновременно защищая клеточную стенку от повреждений. Особенно это важно для эритроцитов.

Другая существенная функция холестерина – образование из него в печени желчных кислот, которые необходимы для выработки желчи. Холестерин – предшественник витамина D3, он же требуется для синтеза многих важнейших гормонов. Кроме того, холестерин играет значительную роль в деятельности нервной системы – без него невозможно нормальное развитие мозга.

Холестерин – жирное вещество, нерастворимое в воде. Для того чтобы получить возможность переноситься с током крови, холестерин соединяется со специальными белками-переносчиками.

Холестерин – органическое соединение, содержащееся в клеточных мембранах всех животных, в том числе человека.

Не содержат и не вырабатывают холестерин только растения и грибы. Холестерин легко синтезируется в организме из жиров, глюкозы, аминокислот. За сутки образуется до 2,5 г холестерина, с пищей поступает около 0,5 г: большая часть холестерина вырабатывается в печени – это практически 90 % холестерина, который содержится в нашей крови, оставшиеся 10 % поступают в организм с помощью еды.

Холестерин – жироподобное органическое вещество из группы стерина животного происхождения. Его молекулярная формула – $C_{27}H_{46}O$. С химической точки зрения, это ненасыщенный спирт.

Характерное химическое свойство – способность к образованию молекулярных комплексов со многими солями, кислотами, аминами, белками и др. Большая часть холестерина в тканях животных присутствует в виде эфиров жирных кислот.

Около 20 % от общего количества холестерина в организме содержится в головном и спинном мозге – он является структурным компонентом миелиновой «изоляции» нервов. В плазме крови он находится в виде сложных эфиров с высшими жирными кислотами и служит переносчиком при их транспорте.

В печени из холестерина синтезируются желчные кислоты, необходимые для эмульгирования и всасывания жиров в тонком кишечнике. На эти цели уходит 60–80 % ежедневно образующегося в организме холестерина.

Холестерин является «сырьём» для производства стероидных гормонов коры надпочечников (гидрокортизона и альдостерона), а также женских и мужских половых гормонов (эстрогенов и андрогенов). У мужчин помешательство на бесхолестериновых продуктах может быть опасным для сексуальной активности, а у женщин, слишком активных в борьбе с холестерином, нередко наступает аменорея. Особенно бессмысленно соблюдение безхолестериновой диеты женщинами детородного возраста, поскольку до наступления менопаузы женские половые гормоны просто не дают холестерину откладываться на стенках сосудов.

Материнское молоко богато холестерином. Грудные и растущие дети нуждаются в богатых жирами и холестерином продуктах, в том числе для полноценного развития мозга и нервной системы.

Холестерин – предшественник жирорастворимого витамина D, критически необходимого для обмена кальция. Это особенно важно для костных тканей, нервной системы, выработки инсулина, поддержания мышечного тонуса, минерального обмена, системы иммунитета, а также для нормального роста и развития ребёнка.

Витамин D образуется в коже под действием ультрафиолета. Содержание его в продуктах питания (даже в таких, как печень рыб, жирные сорта рыбы, икра, яйца, молочные жиры) невелико.

Гиповитаминоз D грозит шахтёрам, полярникам и маленьким детям. У грудных детей гиповитаминоз D очень распространён и приводит к развитию рахита. Суточная потребность взрослого человека в этом витамине точно не установлена.

Низкий уровень холестерина связывают с депрессией, агрессивным поведением и тенденцией к суициду. Особенно остро это проявляется у пожилых людей. Старики с низким содержанием холестерина впадают в меланхолию в три раза чаще, чем их ровесники, у которых холестерин в норме. Люди, которым удавалось всеми мыслимыми способами снизить уровень холестерина, чаще других попадали в аварии с летальным исходом, кончали жизнь самоубийством, становились жертвами насилия.

Холестерин участвует во многих биологических процессах организма:

- ✓ придаёт прочность мембранам клеток;
- ✓ создаёт защитную оболочку для нервных волокон (входит в состав миелина);
- ✓ «ремонтирует» повреждения внутренней стенки сосудов («ставит заплатку»);
- ✓ участвует в образовании стероидных гормонов – коры надпочечников (кортикостероидов), мужских и женских половых (эстрогенов, прогестерона, тестостерона);
- ✓ в коже из него образуется витамин D под действием ультрафиолетовых лучей;
- ✓ в печени из холестерина синтезируются желчные кислоты.

«Плохой» – «хороший»

ЛПВП и ЛПНП

Не бывает плохого или хорошего холестерина в пище, таковым он становится в нашем организме. И причины этого до конца не известны.

В плазме крови образуются своеобразные микроскопические белково-жировые шарики, подобные жировым шарикам молока. Шарики эти разного размера: крупные образуются в печени и переносят «плохой» холестерин к органам и тканям. Они-то и считаются виновниками атеросклероза. Можно сказать, что из-за более крупного размера они более липкие и сильнее пристают к стенкам сосудов. Из тканей обратно в печень транспортируются очень мелкие шарики, которые несут в себе «хороший», безопасный холестерин.

Атеросклероз, ишемическая болезнь сердца, гипертония, инфаркт, инсульт – вот далеко не полный список тяжёлых заболеваний, в которых обвиняют холестерин.

Однако в наше время все больше и больше учёных не разделяют мнения о холестериновой природе атеросклероза. Исследования показали, что атеросклероз может развиваться у людей с низким уровнем холестерина, и наоборот, человек, имеющий высокий уровень холестерина, может быть совершенно здоров.

Различают несколько жировых фракций холестерина: так называемый «хороший» холестерин – ЛПВП (липопротеины высокой плотности), «плохой» холестерин ЛПНП (липопротеины низкой плотности) и триглицериды. Для поддержания здоровья, необходимо постоянно поддерживать высокий уровень «хорошего» холестерина и снижать уровень «плохого».

Чем же отличаются между собой эти две фракции холестерина? Сам по себе холестерин одинаков, но в крови он находится в разных комплексах с другими жировыми и белковыми веществами. В результате появляются молекулы, в которых больше белка (ЛПВП), и молекулы, в которых меньше белка (ЛПНП). Первые микрочастицы плотные и компактные, они помогают переносить в печень излишки холестерина, из которого в дальнейшем формируются желчные кислоты, участвующие в пищеварении. Вторые микрочастицы большего размера, к тому же имеющие меньшую плотность.

Если холестериновых частиц слишком много, то в крови накапливается избыток холестерина. И вот тогда липопротеиды низких плотностей можно назвать «плохими» формами холестерина. Избыток холестерина «обживает» стенки кровеносных сосудов. Вокруг этих отложений образуется соединительная ткань. Это и есть атеросклеротические бляшки, сужающие просвет сосудов и затрудняющие ток крови. Со временем бляшка вскрывается, как нарыв, и образуется тромб, который неуклонно растёт. Постепенно он закрывает, как пробка, весь просвет сосуда, что мешает нормальной циркуляции крови. В конце концов, уплотняясь и разрастаясь, этот сгусток закупоривает сосуд. В результате тромбоза – инфаркт, инсульт, омертвление части мышцы сердца или головного мозга. Повышенное содержание в крови холестерина способствует развитию атеросклеротического поражения стенок кровеносных сосудов и является одним из факторов риска развития тяжёлых сердечно-сосудистых заболеваний, таких как стенокардия (ишемическая болезнь сердца) и инфаркт миокарда, мозговой инсульт и перемежающаяся хромота.

Снижение уровня ЛПВП («хорошего» холестерина) на 1 % уменьшает риск сердечно-сосудистых заболеваний на 1 %, а повышение уровня ЛПНП уменьшает риск сердечно-сосудистых заболеваний на 3 %.

Атеросклероз – сложное заболевание, имеющее много форм, и отложение холестериновых бляшек на стенках сосудов – вторичный процесс. Правильным будет считать холесте-

рин лишь одним из факторов риска развития данного заболевания, наряду с малоподвижным образом жизни, ожирением, курением, злоупотреблением алкоголем, заболеваниями печени и почек, диабетом, наследственными факторами.

После 70–80 лет высокий холестерин не приводит к достоверному увеличению риска сердечно-сосудистых заболеваний, но при этом снижает вероятность развития нервных заболеваний – болезни Альцгеймера, болезни Паркинсона и старческого слабоумия.

В сочетании с вредными привычками и неправильным образом жизни современного человека питание становится причиной множества заболеваний. Но при таком раскладе «вредный» холестерин – капля в море. Скорее, нужно стремиться к исправлению нашего поведения, в том числе пищевого, а не гнаться за модными диетами.

Сказать, что холестерин – только лишь зло – было бы неправдой. Ведь холестерин нам просто жизненно необходим: он обеспечивает устойчивость клеточных мембран, помогает в выработке витамина D и гормонов, желчных кислот, предохраняет эритроциты крови от действия гемолитических ядов.

Важно знать, что холестерин должен быть именно в норме.

Главная опасность холестерина в том, что долгие годы повышенный уровень никак не ощущается. Ровно до тех пор, пока не станет слишком поздно... Чтобы этого избежать нужно регулярно, хотя бы дважды в год, измерять уровень холестерина в медицинских лабораториях.

Для анализа используют венозную кровь. Анализ проводится для того, чтобы:

- оценить вероятность развития у пациента болезней ССС;
- провести мониторинг качества лечения атеросклероза и ИБС;
- профилировать развитие заболеваний ССС у пациентов, входящих в группу риска;
- оценить риск прогрессирования заболевания и вероятность развития осложнений.

Также холестерин (в составе липидного профиля) исследуется у беременных, пациентов с заболеваниями почек или печени, а также, имеющих эндокринные патологии.

Для получения наиболее достоверных результатов анализа на холестерин, следует в течение 23 недель придерживаться правил здорового питания (исключить фастфуд, жирное и жареное), а также не употреблять спиртные напитки.

Забор материала должен проводиться строго натощак. При определении значений общего холестерина, с момента последнего приёма пищи должно пройти не менее 12-ти часов.

Уровни холестерина в значительной мере зависят от пола и возраста. Показатели у женщин несколько ниже, чем у мужчин.

Значения анализа записываются в ммоль/л.

Приемлемым уровнем холестерина считаются показатели, не превышающие 5.2 миллимоля на литр. Это так называемая группа низкого риска.

Если значения общего холестерина находятся в пределах от 5.2 до 6.2 миллимоля на литр, то пациента можно отнести к группе среднего риска по развитию сердечно-сосудистых патологий.

Высоким риском считают значения общего холестерина, превышающие 6.2 миллимоля на литр. Такие больные должны в обязательном порядке пройти обследование на липидный профиль и проконсультироваться с врачом по поводу назначения гиполипидемических средств.

У женщин холестерин колеблется в пределах 2,9–6 ммоль/л, а у мужчин – 3,6–7,8 ммоль/л.

У детей показатель холестерина разнится по возрасту:

новорождённые – 1,3–2,6 ммоль/л;

до 1 месяца – 1,6–2,9 ммоль/л; до 1 года – 1,8–4,9 ммоль/л; от 1 до 18 лет – 3,7–6,5 ммоль/л.

Нормализовать уровень холестерина в крови можно с помощью:

- ✓ диеты со строгим ограничением употребления животных жиров;

- ✓ исключения из рациона спиртных напитков, сладких газированных напитков, сладостей, мучного;
- ✓ отказа от курения;
- ✓ здорового образа жизни;
- ✓ нормализации массы тела.

Принципы здорового образа жизни

Все процессы в организме, в том числе синтез белка, а значит и коллагена, находятся под контролем центральной нервной и эндокринной систем. Только при нормальной функции этих двух систем все процессы в организме идут скоординировано. Вот почему важен здоровый образ жизни: не курить, не подвергать организм избыточному воздействию ультрафиолета, употреблять меньше рафинированных, готовых продуктов питания (колбасные изделия, фастфуд), больше гулять, плавать, регулярно заниматься спортом, избегать стресса, не «запускать» воспалительные заболевания любой локализации. При возникновении проблем со здоровьем, появлением болей в суставах, нарушением сна, появлением тревожности, страхов и т. д. вовремя обращаться к профильным специалистам, которые порекомендуют правильное питание и назначат лечение.

Преимущества здорового образа жизни

- Укрепление иммунитета и снижение заболеваемости вирусными и инфекционными недугами.
- Достижение активного долголетия и сохранение даже в старости дееспособности и подвижности.
- Снижение риска развития хронических заболеваний, увеличение длительности периода ремиссий.
- Избавление от плохого настроения, депрессий и стрессов.
- Активное участие в социальной и семейной деятельности.
- Возможность заниматься любимым делом даже в старости.
- Ежедневно вставать и ощущать себя полным сил и энергии.
- Подавать правильный пример родственникам и детям.
- Иметь красивое тело и чистую кожу без прыщей и морщин.
- Увеличение возраста появления первых возрастных изменений в организме.
- Чувство, что всё возможно и достижимо.

Здоровый образ жизни имеет 7 основных «столпов»:

- ✓ правильное, сбалансированное питание,
- ✓ физическая активность,
- ✓ гигиенический уход,
- ✓ соблюдение режима дня,
- ✓ укрепление иммунитета,
- ✓ эмоциональный настрой,
- ✓ отсутствие вредных привычек.

Физическая активность

Недостаток физической активности приводит к снижению скорости обмена веществ, развитию заболеваний опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистым и неврологическим патологиям.

Если работа не связана с движением, постарайтесь сами увеличить активность. Нормальным считается проводить в движении не менее 1 часа в день (это около 8000—10000 шагов). Учёные доказали, что каждая минута активности влияет на состояние организма в долгосрочной перспективе.

Увеличить ежедневную активность можно, заведя привычку начинать и заканчивать день лёгкой разминкой. Очень полезно делать перерывы, если у вас сидячая работа.

Гигиенический уход

Личная гигиена – одна из составляющих жизни, которая включает в себя:

- ✓ чистку зубов и слежение за их здоровьем,
- ✓ поддержание в чистоте предметов личной гигиены, одежды, обуви,
- ✓ регулярные водные процедуры, в том числе приём ванны или душа, мыывание, полоскание зубов после употребления пищи,
- ✓ своевременное мытьё посуды и прочие мероприятия, направленные на поддержание чистоты дома.

Соблюдение режима дня

Здоровый образ жизни и его составляющие включают в себя ещё и полноценный отдых. Важно спать не менее 7–8 часов в сутки. Наиболее приемлемым временем для сна специалисты считают промежуток между 10 часами вечера и 6 часами утра. Но здесь необходимо ориентироваться на свои особенности, стиль жизни и биоритмы. Важно лишь помнить, что недостаток сна сказывается на всех сферах жизни человека, негативно отражается на работе организма,

вызывает нарушения обмена веществ и гормональные сбои, а также приводит к другим проблемам.

Укрепление иммунитета

Иммунитет – защитные силы организма, которые помогают справиться с разными видами инфекции и вирусов, оградить человеческое тело от опасных заболеваний. Чтобы сделать его крепче, необходимо своевременно делать прививки, отказаться от вредных привычек, вовремя диагностировать и лечить болезни, не заниматься самолечением при помощи лекарственных препаратов.

Понятие здорового образа жизни включает в себя укрепляющие иммунитет закаливающие процедуры.

Воздушные ванны. Ежедневно прогуливайтесь на свежем воздухе, перед сном и работой в помещении проветривайте его в любое время года.

Солнечные ванны. Ультрафиолет помогает увеличить в организме синтез витамина D, участвующего в обмене веществ, помогает стать красивее и моложе. Но здесь важно знать меру. В противном случае возможны перегрев и солнечные ожоги.

Обтирания. Это деликатный способ укрепления иммунитета. Проводить такие процедуры лучше начинать в летнее время года при помощи массажной рукавицы или же полотенца.

Контрастный душ. Это чередование холодной и горячей воды. На первых порах лучше начинать с маленькой разницы температур. Процедура полезна в любом возрасте, улучшает состояние сосудов, способствует укреплению иммунитета.

Обливание холодной водой. Этот способ требует подготовки. После процедуры важно обтереться насухо полотенцем.

Моржевание. Этот вид закаливания полезен только при правильно применении. А перед проведением таких процедур необходимо проконсультироваться со специалистом.

Эмоциональный настрой

Стрессы, переутомления и плохое настроение негативно сказываются на работоспособности и здоровье человека любого возраста. Негатив способен накапливаться годами, отравляя человека изнутри и мешая ему жить. При соблюдении здорового образа жизни необходимо пересмотреть и эту сторону ежедневной реальности. Необходимо позаботиться о себе. Исключите из жизни стрессы и переживания, по возможности плохое настроение и апатию, комплексы и недовольство жизнью. Если вы сами с этим не справляетесь, то обратитесь за помощью к профессионалу.

Отказ от вредных привычек

Кроме курения, употребления наркотиков и злоупотребления алкоголем, к вредным привычкам относится и чрезмерное времяпровождение за компьютером.

Курение становится причиной большинства заболеваний сердечно-сосудистой и дыхательной системы, делает человека раздражительным и нервным.

Никотиновая зависимость относится к числу наиболее сильных и трудноизлечимых. Наркотики даже на начальном этапе их применения способны самым негативным образом отразиться на работе всех без исключения органов и систем организма, а также стать причиной смерти. Что же касается алкоголя, при чрезмерном его употреблении он так же становится причиной всевозможных заболеваний внутренних органов, а в частности печени и почек. Ускоряется процесс старения, замедляется реакция и умственная активность. Что касается времяпровождения за компьютером, то пользоваться компьютером рекомендуется не более 6-ти часов в сутки. Как бы это странно ни звучало, компьютер очень отрицательно воздействует на организм и на нервную систему. Ещё одной вредной привычкой, которая имеется у большинства из нас, является лень. Именно она не даёт нам добиваться желаемого и ставить перед собой новые цели.

Специалисты рекомендуют придерживаться следующих советов:

- Не тревожьтесь из-за того, чего не можете изменить. Если справиться с тревожностью не удаётся, обратитесь за помощью к психологу.
- Мыслите позитивно, в любой ситуации находите положительные моменты.
- Не держите зла, отпустите все обиды, не завидуйте и не творите зло.
- Меньше общайтесь с неприятными людьми.

Ментальное расслабление

Не только тело требует расслабления для облегчения головной боли, но и разум – место, где стресс и беспокойство часто начинают свои атаки на здоровье. Ниже описывается техника работы с сознанием, наиболее успешно применяемая при лечении головной боли. Она поможет и при нервном напряжении, поможет расслабиться, успокоиться, отдохнуть. Это техника визуализации.

Надо найти спокойное место, если это дома, то сесть или лечь на кровать, закрыть глаза и представить себя, по возможности, как можно более ярко:

- ныряющим в тёплую океанскую волну на белом песчаном пляже;
- стоящим на вершине покрытой снегом горы, вдыхающим холодный свежий воздух;
- сидящим в тёплой бурлящей ванне.

Можно придумать и другую картину, ещё более подходящую для вас. Наиболее успокаивающая вас сцена будет иметь наибольший успокаивающий и расслабляющий эффект.

Аутогенная тренировка

Упражнение для снятия ощущения тяжести в голове. Для его выполнения необходимо принять позу покоя, позу максимального расслабления. Сделать несколько успокаивающих вдохов-выдохов («я» – на вдохе, «успокаиваюсь» на выдохе, внутренний взгляд фиксируется на мышцах лица). А потом проговаривать про себя следующие формулы, одновременно пытаясь сделать это:

Начинают расслабляться мышцы моего лица...
Расслабляются надбровные дуги, расправляются морщины на лбу...
Расслабляются и слегка тяжелеют веки...
Расслабляются мышцы щёк, жевательная мускулатура...
Мышцы лица как бы растекаются, расползаются...
Лицо освобождается от напряжения...
Я начинаю расширять кровеносные сосуды головы, головного мозга...
Кровеносные сосуды головы, головного мозга немного расширяются...
Улучшилось кровоснабжение, питание нервных клеток головного мозга...
Созданы условия для снятия болевых и неприятных ощущений в голове...
Я совершенно спокоен...
Кровеносные сосуды головы, головного мозга немного расширились...
Я чувствую прохладу в области лба...
Кожу лба овекает приятная прохлада...
Словно лёгкий ветерок в области лба...
Приятная свежесть и ясность в голове...
Я совершенно спокоен...
Кровеносные сосуды головы, головного мозга немного расширились...
Улучшилось кровоснабжение, питание нервных клеток головного мозга...
Исчезают все болевые, все неприятные ощущения в голове...
Голова становится свежей, ясной, лёгкой...
Я совершенно спокоен...

Успокаивающие упражнения

Рекомендуется выполнение упражнений на полу или у стены, так как правильные техники требуют прямую спину.

Нужно полностью расслабить мышцы тела и делать это насколько возможно плавно. Если в процессе наблюдаются болевые ощущения любого рода, то следует закончить упражнения. К ним можно возвращаться, только когда боль пройдёт.

Чрезмерная нагрузка может негативно отразиться на состоянии здоровья, так что не рекомендуется сразу выполнять все техники в полном объёме. При упражнениях следует делать перерывы на несколько секунд или минут. Выполнять упражнения не стоит больше 6 раз.

Можно мысленно представить, как весь негатив, плохие мысли и отрицательная энергия покидает тело, вместо этого приходит позитивная.

1. Следует сесть или прилечь в достаточно удобную позу, чтобы не ощущать никакого дискомфорта. После сделать пару глубоких вдохов и начать представлять приятные картинки. Это может быть вода, белый песок под ногами, пение чаек или шум травы, лёгких ветер и запах сосен.

2. Упражнение рассчитано на улучшение работы лёгких и часто используются спортсменами на начальных этапах тренировки. Следует полностью выдохнуть воздух из лёгких и постараться задержать такое состояние на максимально возможное время. Данную методику следует делать не чаще двух раз в час.

3. Следующее упражнение разрабатывает все группы органов и позволяет лёгким работать полноценно. Вначале следует комфортно сесть (желательно на мягкое сиденье), согнуть ноги в коленях. Первый вдох сделать через сложенный в трубочку язык, а выдох – через нос. Потом ещё раз так же. Через какое-то время можно попробовать напрягать мышцы пресса.

4. Лёжа с закрытыми глазами примерно 20 секунд расслабленно дышать. После выполнить один глубокий вдох и задержать дыхание на 3–4 секунды, после чего выдохнуть через рот. Выполнять комплекс необходимо 5–6 раз, можно в два захода.

5. Сидя. Широко раскрыть рот и сделать глубокий вдох, напоминающий зевоту. Максимально долго задержать дыхание, в это время выгнуться и потянуться. Можно напрячь пресс. Потом выдохнуть. Делать не меньше трех раз в день.

6. Лечь, закрыть глаза и дышать спокойно и ритмично. В какой-то момент начать считать вдохи и выдохи на протяжении 5 минут. Желательно не сбиваться со счёта.

7. Лечь, положить руки вдоль тела и делать достаточно глубокие вдохи, которые необходимо задерживать не больше четырёх-пяти секунд. При выдохе нужно постараться поднять живот. Можно делать по 5–6 раз в день по 5 минут.

Не обязательно делать все эти упражнения сразу, можно выбрать некоторые или чередовать, но важно делать их регулярно, иначе эффекта не будет.

Повышенный холестерин

Опасность явления

Липопротеины низкой плотности (ЛПНП) и их повышенный уровень могут вызывать жировые отложения в стенках сосудов. Чаще всего жертвами ЛПНП становятся артерии, несущие кровь от сердца к органам. Именно поэтому в первых рядах болезней, к которым приводит повышение ЛПНП: атеросклероз и такие его проявления, как инфаркт миокарда, инсульт и окклюзия периферических артерий. К сожалению, реже, но все же существует и наследственная форма заболевания гиперлипотеинемия II типа и патологическое состояние, связанное с повышенным плохим холестерином – гиперхолестеринемия.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.