

## Gesundheitstipp im September

# Cholesterin – nicht nur schlecht

Cholesterin ist ein wichtiger Bestandteil des Blutes und der Zellmembranen. Ebenfalls ist Cholesterin an der Bildung diverser Hormone wie etwa jener der Nebennieren und der Geschlechtshormone beteiligt.

Cholesterin ist nur dann für die Arterien schädlich, wenn sein Gehalt im Blut sehr hoch ist und zudem im Blut zu wenig gefässschützende Antioxidantien wie Vitamin E, Vitamin C, Betakarotin und Flavonoide vorhanden sind. Bei einem zu hohen Cholesterinspiegel im Blut ist es deshalb sinnvoll, zusätzlich zur Cholesterinabnahme auf eine erhöhte Zufuhr antioxidativer Substanzen zu achten.

### Möglichkeiten zur Cholesterinkontrolle:

- **Regelmässige, körperliche Bewegung:** erhöht das positive HDL-Cholesterin
- **Knoblauch:** Frisch oder als Extrakt senkt er das negative LDL –Cholesterin und verbessert die Blutflieszigenschaften
- **Traubenkernextrakt (OPC):** wirkt antioxidativ, stärkt die Blutgefässe
- **Artischocken:** Roh, gekocht oder als Extrakt, senkt die körpereigene Cholesterinbildung in der Leber und fördert die Ausscheidung
- **Walnüsse:** wirken antioxidativ und senken den Cholesterinspiegel
- **Sesamsamen:** senken das schlechte LDL-Cholesterin und erhöhen das gute HDL-Cholesterin
- **Flohsamen und Leinsamen:** binden körpereigenes Cholesterin und scheiden es aus
- **Coenzym Q10:** natürliches Antioxidans
- **Intensivfarbige Früchte verzehren** wie Orangen, rote Trauben oder Waldbeeren (reich an Vitamin C, Karotinoiden und Flavonoiden)

Weitere Informationen im Buch von  
J.D. Pamplona Roger, Heilkräfte für den Körper

