

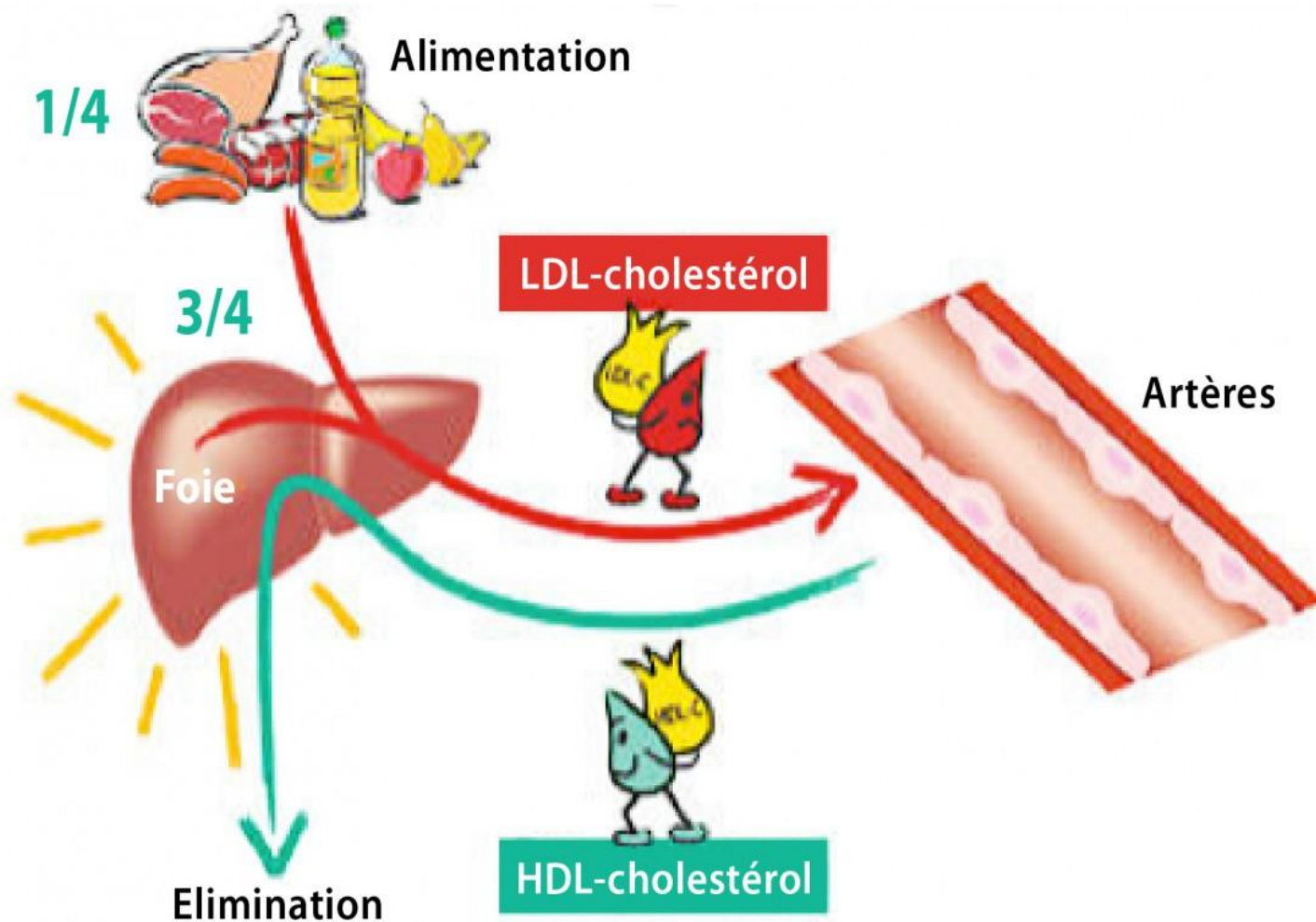
# CHOLESTEROL PRZYJACIEL CZY WRÓG

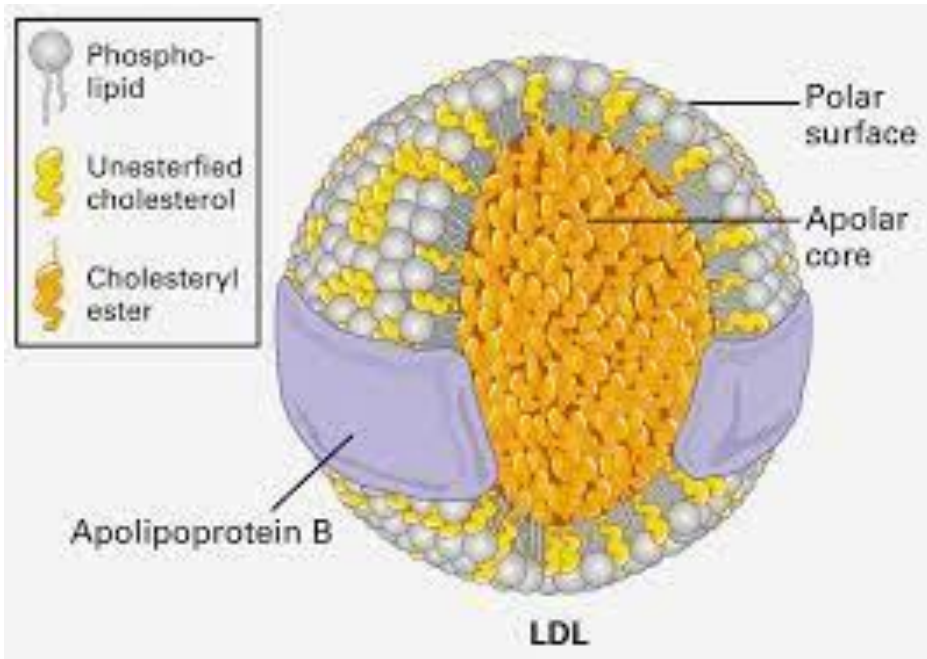
Czarnków  
13 lutego 2023r.

- **Składnik błon komórkowych**
- **Mielinizacja włókien nerwowych**
- **Produkcja witaminy D**
- **Produkcja hormonów**
- **Substrat do produkcji żółci**

## **Funkcje cholesterolu**

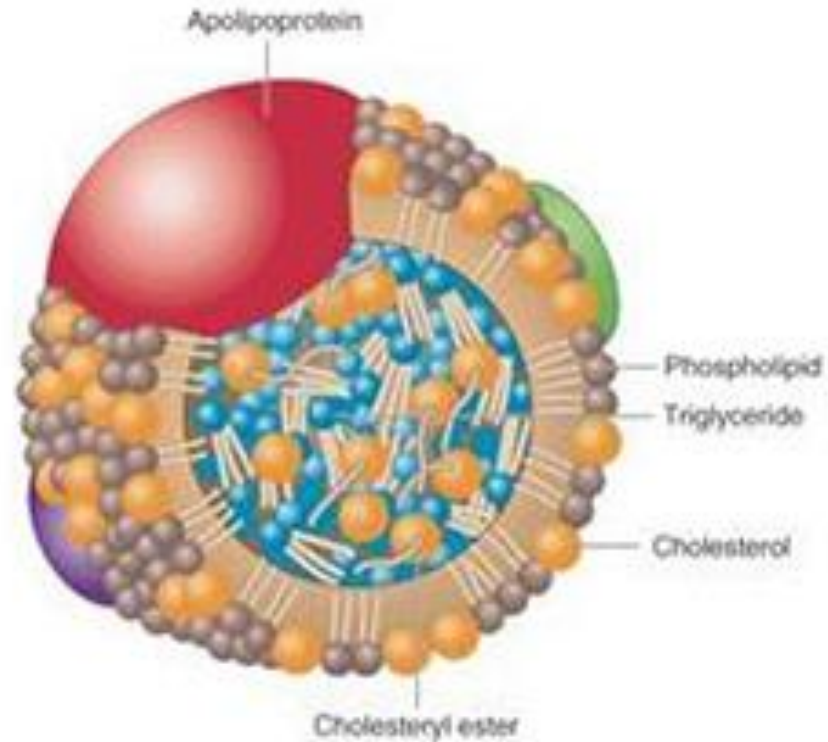
# Życie cholesterolu





**Cholesterol  
LDL  
(zły)**

## *Mature HDL*



**Cholesterol  
HDL  
(dobry)**

# Cukier we krwi





**Otyłość**



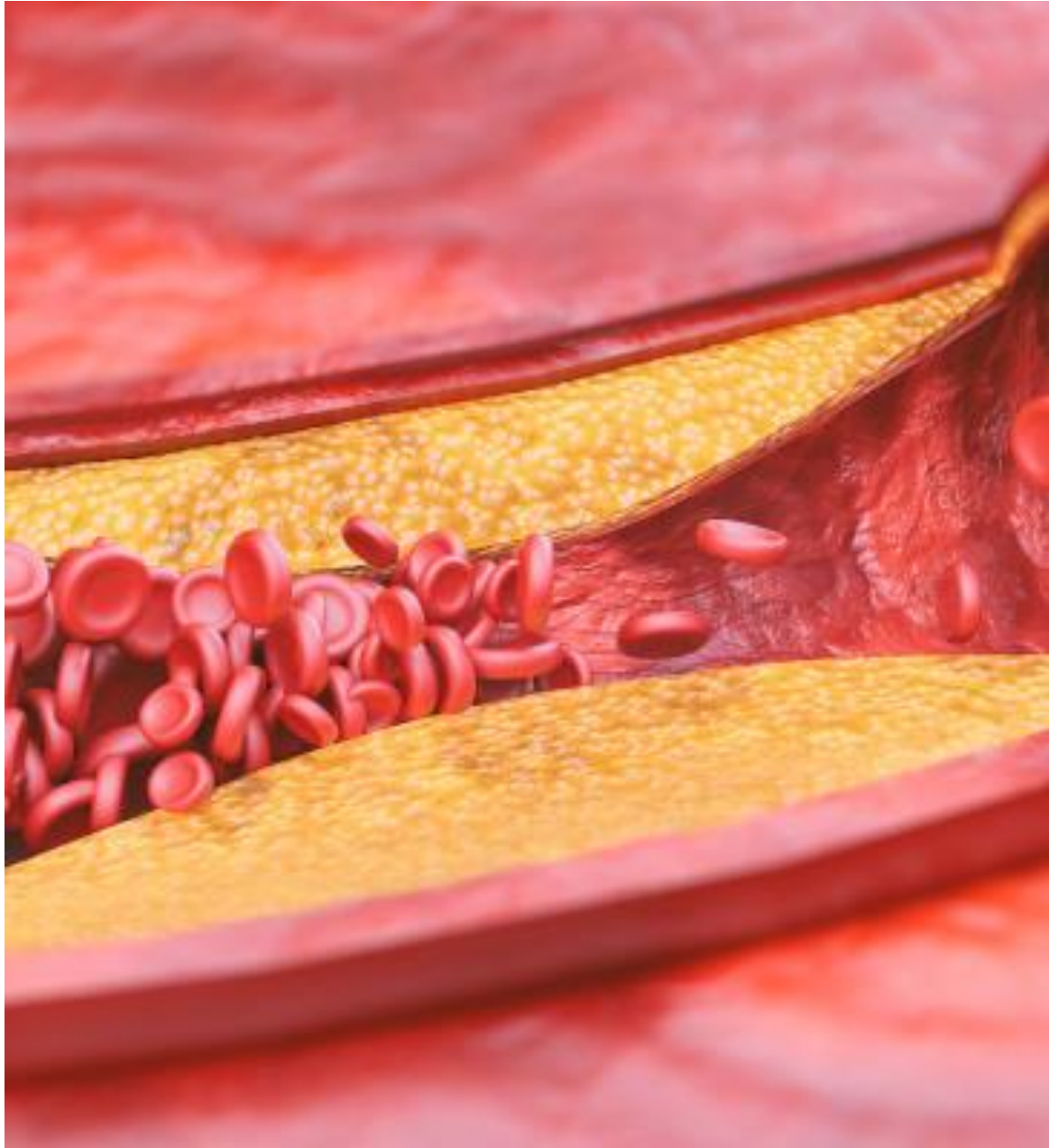


# Palenie papierosów





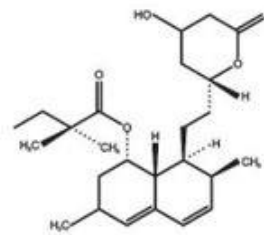
Woda  
Pszenica  
Mięso  
Margaryny



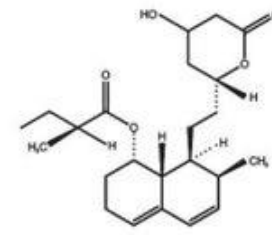
# Miażdżycyca

# Statyny

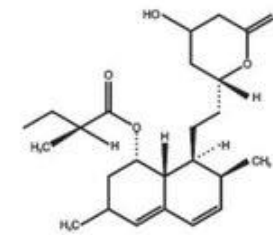
A



simvastatyna

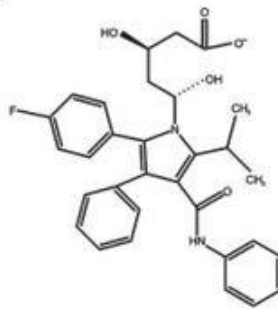


kompaktyna

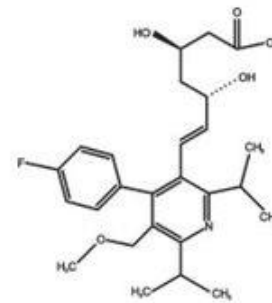


lowastatyna

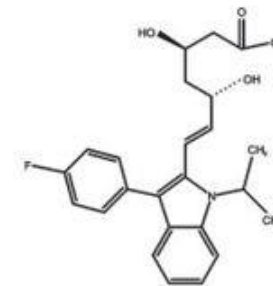
B



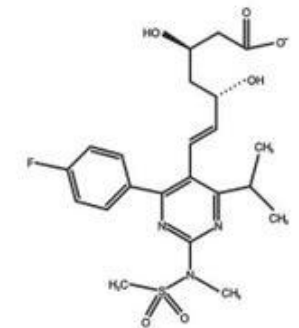
atorwastatyna



ceriwastatyna



fluwastatyna



rosuwastatyna

# Przykłady statyn:

Liproks, Lowasterol, Lowastin, Mewakor,  
Simwakard, Simwahol, Simgal, Simratio,  
Simkard, Simwagen, Simastatin, Simsterol,  
Apostinwal, Zokordsimwal, Wastan, Wasilip,  
Egilipid, Torwatin, Torwast, Torwakard, Lipitor,  
Lipidra, Astor, Sortis, Tulip, Atorpik, Ksarator,  
Liprimal, Atorlip, Atoris, Leskol, Kanew, Kreston,  
Zachron, Rosukard, Roswera.

# Normy

## Prawidłowe stężenia lipidów we krwi:

- **Cholesterol całkowity** < **190 mg/dl** (5,0 mmol/l)
- **Cholesterol LDL** < **115 mg/dl** (3,0 mmol/l)
- **Cholesterol HDL**
  - > **40 mg/dl** (1,0 mmol/l) **dla mężczyzn**
  - > **46 mg/dl** (1,2 mmol/l) **dla kobiet**
- **Trójglicerydy** < **150 mg/dl** (1,7 mmol/l)

# Ryzyko chorób

- **HDL : całkowity cholesterol**

- Wynik większy niż 0,24

***to super***

- Gdy poniżej 0,1

***to ryzyko duże***

- **Trójglicerydy : HDL**

- Wynik mniejszy niż 2

***to super***

- Gdy 6 i więcej

***to ryzyko duże***

Płukanie ust oliwą

Deptanie po ogrzanych kamieniach

Wibrogimnastyka Mikulina

Oczyszczanie organizmu



Dieta ryżowo - jabłkowa

Sok z kiszonych buraków

Terapeutyczne dawki witaminy C

Oliwa + kurkuma

Nalewka czosnkowa

Nasiona wiesiołka

**Naturalne  
metody**



DZIĘKUJĘ ZA UWAGĘ