



Indicazioni fitoterapeutiche

(5° Parte)

Tratto da "WIKIPEDIA"

IPOCOLESTEROLIZZANTI

Sono quelle piante medicinali che permettono di tenere sotto controllo i livelli plasmatici di colesterolo. Attualmente il mercato offre una vasta gamma di prodotti che vantano di possedere questa proprietà, addirittura si possono trovare degli yogurt a cui vengono attribuite queste proprietà. Vediamo nel dettaglio quali sono i rimedi più conosciuti e le loro proprietà

- olio di pesce, ricco di acidi grassi insaturi, è un vero e proprio farmaco preso nelle giusti dosi utile nelle ipertriglicemie. Non più di 1-2 grammi al giorno di prodotto concentrato all'80 per cento in DHA e EPA. Peccato che non esista letteratura concordante per quanto riguarda un suo utilizzo nelle ipercolesterolemie. Per ulteriori informazioni chiedi al tuo medico o farmacista
- aglio, titolato in allicina, un metabolita dell'alliina, un glicoside solforato. Non serve assumere l'aglio tal quale poiché l'alliina di per sé non è attiva, deve essere metabolizzata ad allicina ed ajoene, i veri principi attivi, mediante una reazione catalizzata dalla alliinasi. Il problema è che alliinasi ed alliinasi si trovano in compartimenti cellulari diversi e quindi, per far avvenire la reazione, le cellule devono essere rotte per permettere il contatto tra enzima e substrato. Il che si traduce, in termini pratici, nel dover masticare molto a lungo l'aglio. Effetto collaterale: alitosi. Esistono tuttavia in commercio preparati a base di aglio invecchiato che non presentano lo sgradevole sapore. Diversi studi clinici dimostrano una leggera diminuzione dei livelli colesterolo insieme ad un temporaneo abbassamento della pressione e all'inibizione dell'aggregazione piastrinica.
- policosanoli, estratti dalla canna da zucchero. È un prodotto cubano, che sembra possedere stupefacenti proprietà. L'azione che viene attribuita da studi scientifici ai policosanoli è comparabile a un farmaco di sintesi. Dosaggi 5-10 mg al giorno per almeno due mesi.

* fitosteroli

* guggulsteroli

* dieta

* attività fisica di tipo anaerobico per mezzo'ora al giorno.