

Zablokowane Tętnice: Pozbądź się ich w sposób naturalny.

Rola Tlenku Azotu w zapobieganiu bólu klatki piersiowej..

Substancja chemiczna we krwi zwana tlenkiem azotu jest niezbędna do rozluźniania

naczyń krwionośnych. Nie należy mylić go z podtlenkiem azotu (" gazem śmiechu"), tlenek azotowy jest krytycznym czynnikiem rozluźniającym, który jest wytwarzany przez komórki śródbłonna wyściełającego nasze naczynia krwionośne. Jednakże, kiedy wzrasta poziom cholesterolu, naczynia krwionośne nie rozluźniają się wystarczająco w odpowiedzi na tlenek azotu. Zmiany w poziomie cholesterolu we krwi mogą stanowić znaczącą różnicę w stopniu rozluźnienia w krótkim okresie czasu. Ostatnio, naukowcy spowodowali wzrost poziomu cholesterolu u pacjentów, poprzez wstrzymanie podawania im leków na obniżenie cholesterolu. W przeciągu dwóch tygodni była znacząca poprawa w reaktywności do efektów tlenku azotu, redukcja rozluźnienia.

Dlaczego wysoki poziom cholesterolu przeszkadzał w uzyskaniu efektów przez tlenek azotu? Ostatnia praca laboratoryjna dostarcza jeden powód dla tego skojarzenia. Badacze mają teraz udokumentowane, że wysoki poziom cholesterolu we krwi powoduje zniszczenie tlenku azotu. Komórki śródbłonna próbują nadrobić tę stratę przez wytwarzanie większej ilości tlenku azotu. Jednakże, z powodu szybkiego zniszczenia tlenku azotu, na ogół dochodzi do wyczerpania L-argininy w tych komórkach jest to decydujący surowiec, który jest podstawą do wytworzenia tlenku azotu. Ostatnie badanie wykazało, że znaczące obniżenie cholesterolu poprawia wyniki podczas badania EKG wysiłkowego (pokazując poprawę przepływu krwi do serca) w przeciągu czterech tygodni. W zgodzie z tymi relacjami, naukowcy odkryli, że podawanie dodatkowej L - argininy pomaga przywrócić normalne rozluźnienie tętnic nawet, jeśli ktoś ma wysoki poziom cholesterolu. Zdarza się, że L - argininę można znaleźć w obfitej wegetariańskiej diecie, ale jest rzadka w mięsie i produktach mleczarskich.

Tabela zawartości argininy w jedzeniu jest pokazana w Figure 17: Zawartość Argininy w jedzeniu.

Zanotuj: mięso i produkty mleczarskie mają daleko obniżoną zawartość argininy w porównaniu do fasoli, orzechów i nasion, które mają od 3 do 35 razy więcej argininy.

W konsekwencji, szybka poprawa dusznicy bolesnej w Trial Heart Lifestyle może być spowodowana najwyżej przez dwa oddzielne skutki. Pierwszy, zmniejszony poziom cholesterolu może pomóc w przywróceniu normalnych mechanizmów rozluźniających naczynia krwionośne. Drugi, wzrost dietetycznej argininy dostarczanej przez dietę wegetariańską dalej pomaga rozluźnić tętnice od samego początku, prawdopodobnie nawet przed znaczącym spadkiem cholesterolu we krwi.

Redukcja “ lepkości ” czerwonych krwinek – redukcją bólu w klatce piersiowej.

Jest trzecie wytłumaczenie dla raczej zdecydowanej krótkoterminowej redukcji dusznicy bolesnej występującej podczas stosowania diet obniżających poziom cholesterolu. Obniżenie skłonności zlepiania się ze sobą czerwonych komórek krwi, albo "płynność" krwi, zostało to zaobserwowane w badaniu przeprowadzonym przez naukowców niemieckich. Jest to kolejne badanie na temat wpływu zmian w stylu życia na postęp choroby serca. Dr Gerhard Schuler i jego współpracownicy przeprowadzili kilka z najbardziej szczegółowych pomiarów ze wszystkich dotychczasowych badań, dotyczących nawrotów zatorów tętnicznych. Stosując regularne ćwiczenia fizyczne i diety, przeciętnie 26 % tłuszczu i 135 mg cholesterolu, { lepiej niż najlepsza "narodowa dieta edukacyjna cholesterolowa") pomogli oni, 30 % z 56 uczestników badania osiągać redukcję. Tylko cztery procent z drugiej grupy osiągnęło redukcję bez zmiany stylu życia.

Zainteresowani pytaniami odnośnie dusznicy bolesnej, badacze zmierzili skłonność czerwonych komórek krwi, do zlepiania się razem (tak zwane " tempo agregacji erytrocytów").

Klejące czerwone komórki krwi mogą zbijać się w bryłę i zakłócać optymalny przepływ krwi do mięśnia sercowego, który może powiększyć dusznicę bolesną. Nawet na tym mało-optymalnym stylu życia, skłonności czerwonych komórek krwi, by utkwic razem spadły o wysoce znaczący procent. Tak, więc dowód ten dostarcza innych wniosków, dla których spodziewamy się, zmniejszenia dusznicy bolesnej podczas zmiany stylu życia. Jedna rzecz tylko zastanawia, jak głębokie byłyby zmiany, jeśli bez cholesterolowa, całkowicie wegetariańska dieta zostałaby ogólnie przyjęta.

Streszczenie trzech możliwych powodów dla szybkiej redukcji duszniczy bolesnej, która zdarza się podczas stosowania diet obniżających cholesterol jest pokazana w Figure 18: „Reasons for Rapid Angina Reductions with Lifestyle Changes ” (Powody szybkiej redukcji duszniczy bolesnej przy zmianie stylu życia).