

مقدمة

إذا كنت تحب المأكولات الدسمة .. وتدخن .. وتغضب ..
وتشور .. ولا تتحرك كثيراً ، فاحترس لأنك فى خطر ..!!
وإذا كنت بالإضافة لذلك مريضاً بالسكر ، فأنت فى خطر
أشد ..!!

إن الحياة العصرية أوجدت كثيراً من العوامل الضارة بصحتنا
وخاصة بصحة قلوبنا .

فارتفاع مستوى الكوليستيرول (الدهون) بالدم هو أحد هذه
العوامل الخطرة، وأحد العلامات الصحية المميزة لأسلوب
حياتنا العصرى ، والذي كان نتيجة إقبال الكثيرين منا على
تناول الوجبات السريعة المجهزة المعروفة بغناها بالدهون (مثل
الهامبورجر وخلافه) والتي انتقل إلينا الكثير منها من دول
الغرب المتحضر .. وكذلك الإفراط فى تناول الطعام عموماً
وزيادة استهلاك اللحوم .

وإذا أضفنا إلى هذا العامل انتشار عادة التدخين ، وانتشار
الإصابة ببعض الأمراض كارتفاع ضغط الدم ، ومرض السكر ،
وما يتعرض له الكثيرون منا من ضغط نفسى متكرر بسبب
السعى الزائد وراء جمع الأموال طلباً فى مزيد من الرفاهية ،
لوجدنا أننا نتعرض بالفعل لكثير من العوامل الخطرة المهددة
لصحتنا ، وهذا بالفعل ما تؤكد الإحصائيات فيما يتعلق
بارتفاع نسبة الإصابة بالأزمات القلبية وتصلب الشرايين
والذبحة الصدرية .. ومن الغريب حدوث زيادة ملحوظة فى
نسبة الإصابة بين الشباب !!

وفي هذا الكتاب نتناول بوضوح أحد هذه العوامل الخطرة وهو ارتفاع مستوى الكوليستيرول وتأثيره على صحتنا وخاصة صحة القلب والشرايين.

ونقدم كل ما يفيد في الوقاية والعلاج من ارتفاع مستوى الكوليستيرول من حيث تنظيم الناحية الغذائية ، والاستفادة بالفوائد الصحية لبعض النباتات والأعشاب ، وممارسة الأنشطة الرياضية ، بالإضافة إلى برنامج غذائي منظم لمدة ٣٠ يوماً لخفض مستوى الكوليستيرول بناء على ما يراه بعض المتخصصين في هذا المجال ، بالإضافة إلى توضيح لأنواع العقاقير الطبية الخافضة لمستوى الكوليستيرول وبيان أضرارها الجانبية .

وقد راعيت أن أركز على خطورة ارتفاع مستوى الكوليستيرول بالنسبة لمريض السكر على وجه الخصوص ، باعتباره أكثر عرضة لحدوث هذا الارتفاع ، وأكثر قابلية لتأثيراته السيئة على القلب والشرايين .

وفقنا الله لما فيه الخير ..

مع تمنياتي بالصحة والسعادة .

المؤلف