

Controllo del colesterolo:

Controllare ogni 6 mesi:

- *colesterolo totale, colesterolo HDL, trigliceridi, VES, proteina C reattiva, omocisteina, CPK.*

Alimentazione

- molte verdure crude e cotte
- eliminare i formaggi (tranne qualche rara spolverata di grana)
- eliminare gli insaccati. Consentiti prosciutto crudo, bresaola e prosciutto cotto senza proteine del latte e polifosfati (privi delle parti grasse);
- diminuire molto le carni bovine e suine. Privilegiare carni bianche (cotte senza la pelle), cavallo, uova (non più di 4 alla settimana, meglio se alla coque o occhio di bue);
- prodotti animali non più di una volta al giorno; nell'altro pasto: legumi, variando molto;
- pesce almeno tre volte alla settimana (pesce marino pescato, surgelati, trota anche allevata) mai fritto;
- diminuire gli zuccheri (attenzione ai dolci) e i cibi ad alto indice glicemico: patate, riso bianco, pane bianco e bevande dolci.

Integratori

- un cucchiaino di lecitina di soia al giorno;
- 2 gr di omega 3 quando non mangia il pesce (per es. 2 capsule Omegor della ditta Vitality o una capsula di Pesce light della Solgar);
- 1 cucchiaino di crusca di avena in due pasti della giornata e un cucchiaino di Psillio in un bicchiere d'acqua nell'altro pasto, presi prima o durante il pasto;
- 1 cucchiaino di semi di lino macinati al mattino a colazione, nella crema Budwig o in uno yogurt.

Altro

- Fare molto movimento: camminate o nuoto o palestra;
- Evitare stress fisici ed emozionali.

Si raccomanda la massima cura nell'applicazione di queste norme alimentari: scrupolosamente e a lungo.

Tenere sotto controllo:

- *il peso: si raccomanda un regolare esercizio fisico.*

Nel caso non si fosse ancora regolarizzato il colesterolo dopo un mese e mezzo di alimentazione come sopra, aggiungere un integratore a base di riso rosso fermentato oppure usare il Colestrinol (Solgar) una capsula al giorno.