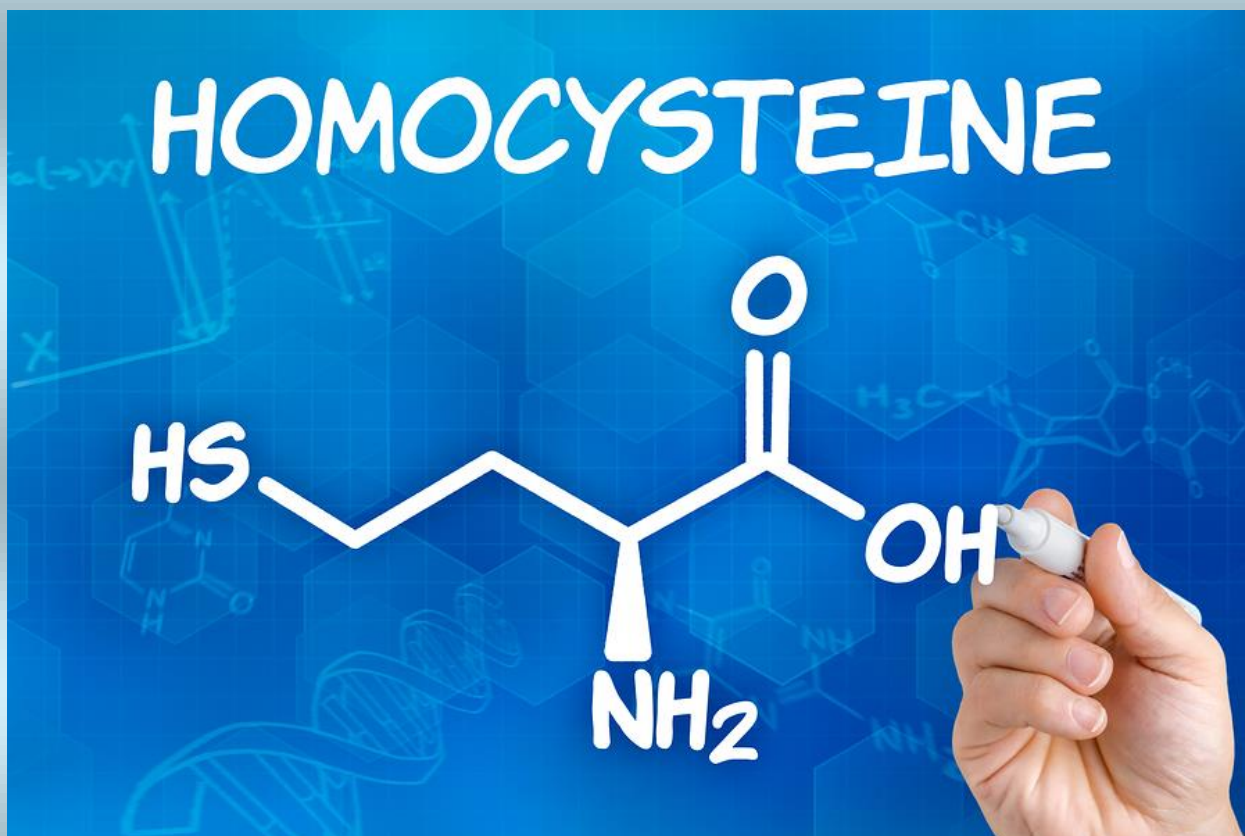


Александр Носенко

## Жизненно важные показатели ГОМОЦИСТЕИН



Вы узнаете:

- Что такое гомоцистеин;
- Причины и последствия гипергомоцистеинемии;
- Каковы реальные показатели гомоцистеина;
- Что делать если...

## Что такое ГОМОЦИСТЕИН

Здравствуйтесь, ДРУЗЬЯ!

С Вами Александр Носенко.



**Тренер международного научно-практического проекта #Fat\_Lab**

**Технолог здоровья**

Гомоцистеин – это промежуточная аминокислота и синтезируется она из незаменимой аминокислоты (метионин), которая поступает в организм с пищей животного происхождения.

В пределах нормы гомоцистеин необходим организму для нормального прохождения физиологических процессов.

В 1960-1975 Килмер Маккули описал взаимосвязь заболевания сосудов у детей и взрослых с гомоцистеином.

В середине 70-х годов была доказана роль гомоцистеина в развитии инсульта и инфаркта.



При наличии в организме дефицита B6, B9 (фолиевая кислота) B12, Zn, Mg, Se начинают развиваться серьезные проблемы в организме человека.

## • Причины гипергомоцистеинемии

- Дефицит витаминов В6, В9 (фолиевая кислота) В12, Zn, Mg, Se;
- Избыточный вес;
- Гиподинамия, курение, алкоголь, избыток кофеина;
- Патология печени, почек, щитовидной железы, ЖКТ;
- Дисбактериоз;
- Менопауза;
- Употребление противозачаточных средств.

При повышенном гомоцистеине, повреждается внутренняя стенка сосудов (эндотелий) микронадрезами.

## Последствия гипергомоцистеинемии

На помощь поврежденным сосудам в первую очередь спешит холестерин и начинает устранять повреждения. Чем больше гомоцистеина, тем больше повреждений и таким образом создаются условия для создания атеросклеротических бляшек в сосудах.

Таким образом появляются атеросклеротические бляшки.



Первопричина проявления атеросклероза – это гомоцистеин, который повреждает стенки сосуда, а не в холестерин.

Повреждающих факторов может быть много, но наиболее часто встречающиеся – это повышенный гомоцистеин и сахар.

Когда уменьшается просвет сосуда, то в зоне турбулентности, а это сразу за сужением сосуда по направлению движения крови, создаются все условия для образования тромбов.

На образование тромбов также влияет и качество крови. Густая кровь, как правило, приводит к образованию тромбов.

Если процессы образования атеросклеротических бляшек начались в артериях, то тромбы и воспалительные процессы могут образовываться и в других сосудах, включая вены.

С повышенным значением гомоцистеина также связаны нарушение зрения (глаукома), вторичные изменения структуры соединительной ткани, церебральные расстройства.

Статистика показала, что у людей с инсультами и инфарктами гомоцистеин превышен в 10-15 раз.

## Каковы реальные показатели гомоцистеина

Какие же показатели гомоцистеина могут обеспечивать нормальную работу организма человека.

Нормы лабораторий до 13-15 мкмоль/л, но реально показатели должны быть до 6 мкмоль/л.

Все что выше 6 – это зона риска для ССС. А в чем риск, мы уже знаем.



Показатели гомоцистеина завышаются, а сахара занижаются.

Все, что связано с гомоцистеином – это тайна за 7-ю печатями...

## Что делать если показатель гомоцистеина превышает 6 мкмоль/л

- Проводить детоксикацию организма;
- Повышать активность движения;
- Восполнять дефицит витаминов группы В, Zn, Se, Mg, витамина D, Омега, Куркумина, Витамина С, фолиевой кислоты;
- Исключить из питания простые углеводы.

На этом я с Вами прощаюсь.

Здоровья Вам и активного долголетия.

**P.S.** Очень важными показателями для жизни, которые много могут сказать о вашем здоровье являются Гомоцистеин и витамин D. О витамине D я расскажу в другом PDF или на моей бесплатной консультации.

[Записаться на консультацию можно здесь.](#)

После консультации Вы получите еще один PDF, где найдете ответы на 3 жизненно важных вопроса.

[Записывайтесь на консультацию](#)

С уважением,



Контакты для связи:

Телефон: +7 968 100 73 05 WhatsApp

Логин Skype: **naa535522**

E-mail: **info@alexsandrnosenko.ru**