

The Cholesterol Myth that is Harming Your Health

By Dr. Mercola, posted august 10th 2010

Cholesterol has been responsible for demonizing entire categories of foods (like eggs and saturated fats) and blamed for just about every case of heart disease in the last 20 years.

Yet when I first opened my medical practice in the mid 80s, cholesterol, and the fear that yours was too high was rarely talked about.

Somewhere along the way however, cholesterol became a household word -- something that you must keep as low as possible, or suffer the consequences.

You are probably aware that there are many myths that portray fat and cholesterol as one of the worst foods you can consume. Please understand that these myths are actually harming your health.

Not only is cholesterol most likely *not* going to destroy your health (as you have been led to believe), but it is also *not* the cause of heart disease.

And for those of you taking cholesterol-lowering drugs, the information that follows could not have been given to you fast enough. But before I delve into this life-changing information, let's get some basics down first.

What is Cholesterol, and Why Do You Need It?

That's right, you do *need* cholesterol.

This soft, waxy substance is found not only in your bloodstream, but also in every cell in your body, where it helps to produce cell membranes, hormones, vitamin D and bile acids that help you to digest fat. Cholesterol also helps in the formation of your memories and is vital for neurological function.

Your liver makes about 75 percent of your body's cholesterol,^[1] and according to conventional medicine, there are two types:

1. **High-density lipoprotein, or HDL:** This is the "good" cholesterol that helps to keep cholesterol away from your

arteries and remove any excess from arterial plaque, which may help to prevent heart disease.

2. **Low-density lipoprotein, or LDL:** This "bad" cholesterol circulates in your blood and, according to conventional thinking, may build up in your arteries, forming plaque that makes your arteries narrow and less flexible (a condition called atherosclerosis). If a clot forms in one of these narrowed arteries leading to your heart or brain, a heart attack or stroke may result.

Also making up your total cholesterol count are:

- Triglycerides: Elevated levels of this dangerous fat have been linked to heart disease and diabetes. Triglyceride levels are known to rise from eating too many grains and sugars, being physically inactive, smoking cigarettes, drinking alcohol excessively and being overweight or obese.
- Lipoprotein (a), or Lp(a): Lp(a) is a substance that is made up of an LDL "bad cholesterol" part plus a protein (apoprotein a). Elevated Lp(a) levels are a very strong risk factor for heart disease. This has been well established, yet very few physicians check for it in their patients.

Understand this:

Your Total Cholesterol Level is NOT a Great Indicator of Your Heart Disease Risk

Health officials in the United States urge everyone over the age of 20 to have their cholesterol tested once every five years. Part of this test is your total cholesterol, or the sum of your blood's cholesterol content, including HDL, LDLs, and VLDLs..

[The American Heart Association recommends](#) that your total cholesterol is less than 200 mg/dL, but what they do not tell you is that total cholesterol level is just about worthless in determining your risk for heart disease, unless it is above 330.

In addition, the AHA updated their guidelines in 2004, lowering the recommended level of LDL cholesterol from 130 to LDL to less than 100, or even less than 70 for patients at very high risk.

In order to achieve these outrageous and dangerously low targets, you typically need to take multiple cholesterol-lowering drugs. So the guidelines instantly increased the market for these dangerous

drugs. Now, with testing children's cholesterol levels, they're increasing their market even more.

I have seen a number of people with total cholesterol levels over 250 who actually were at low heart disease risk due to their HDL levels. Conversely, I have seen even more who had cholesterol levels under 200 that were at a very high risk of heart disease based on the following additional tests:

- HDL/Cholesterol ratio
- Triglyceride/HDL ratios

HDL percentage is a very potent heart disease risk factor. Just divide your HDL level by your cholesterol. That percentage should ideally be above 24 percent.

You can also do the same thing with your triglycerides and HDL ratio. That percentage should be below 2.

Keep in mind, however, that these are still simply *guidelines*, and there's a lot more that goes into your risk of heart disease than any one of these numbers. In fact, it was only after word got out that total cholesterol is a poor predictor of heart disease that HDL and LDL cholesterol were brought into the picture.

They give you a closer idea of what's going on, but they still do not show you everything.

Cholesterol is Neither "Good" Nor "Bad"

Now that we've defined good and bad cholesterol, it has to be said that there is actually only **one** type of cholesterol. Ron Rosedale, MD, who is widely considered to be one of the leading anti-aging doctor in the United States, does an excellent job of explaining this concept:^[iii]

"Notice please that LDL and HDL are lipoproteins -- fats combined with proteins. There is only one cholesterol. There is no such thing as "good" or "bad" cholesterol.

Cholesterol is just cholesterol.

It combines with other fats and proteins to be carried through the bloodstream, since fat and our watery blood do not mix very well.

Fatty substances therefore must be shuttled to and from our tissues and cells using proteins. LDL and HDL are forms of proteins and are far from being just cholesterol.

In fact we now know there are many types of these fat and protein particles. LDL particles come in many sizes and large LDL particles are not a problem. Only the so-called small dense LDL particles can potentially be a problem, because they can squeeze through the lining of the arteries and if they oxidize, otherwise known as turning rancid, they can cause damage and inflammation.

Thus, you might say that there is 'good LDL' and 'bad LDL.'

Also, some HDL particles are better than others. Knowing just your total cholesterol tells you very little. Even knowing your LDL and HDL levels will not tell you very much."

Cholesterol is Your Friend, Not Your Enemy

Before we continue, I really would like you to get your mind around this concept.

In the United States, the idea that cholesterol is evil is very much engrained in most people's minds. But this is a very harmful myth that needs to be put to rest right now.

"First and foremost," Dr. Rosedale points out, "cholesterol is a vital component of every cell membrane on Earth. In other words, there is no life on Earth that can live without cholesterol.

That will automatically tell you that, in and of itself, it cannot be evil. In fact, it is one of our best friends.

We would not be here without it. No wonder lowering cholesterol too much increases one's risk of dying. Cholesterol is also a precursor to all of the steroid hormones. You cannot make estrogen, testosterone, cortisone, and a host of other vital hormones without cholesterol."

Vitamin D and Your Cholesterol

You probably are aware of the incredible influence of vitamin D on your health. If you aren't, or need a refresher, you can visit [my vitamin D page](#).

What most people do not realize is that the best way to obtain your vitamin D is from safe exposure to sun on your skin. The UVB rays in sunlight interact with the cholesterol on your skin and convert it to vitamin D.

Bottom line?

If your cholesterol level is too low you will not be able to use the sun to generate sufficient levels of vitamin D.

Additionally, it provides some intuitive feedback that if cholesterol were so dangerous, why would your body use it as precursor for vitamin D and virtually all of the steroid hormones in your body?

Other "evidence" that cholesterol is good for you?

Consider the role of "good" HDL cholesterol. Essentially, HDL takes cholesterol from your body's tissues and arteries, and brings it back to your liver, where most of your cholesterol is produced. If the purpose of this was to eliminate cholesterol from your body, it would make sense that the cholesterol would be shuttled back to your kidneys or intestines so your body could remove it.

Instead, it goes back to your liver. *Why?*

Because your liver is going to reuse it.

"It is taking it back to your liver so that your liver can recycle it; put it back into other particles to be taken to tissues and cells that need it," Dr. Rosedale explains. "Your body is trying to make and conserve the cholesterol for the precise reason that it is so important, indeed vital, for health."

Cholesterol and Inflammation – What's the Connection?

Inflammation has become a bit of a buzzword in the medical field because it has been linked to so many different diseases. And one

of those diseases is heart disease ... the same heart disease that cholesterol is often blamed for.

What am I getting at?

Well, first consider the role of inflammation in your body. In many respects, it's a good thing as it's your body's natural response to invaders it perceives as threats. If you get a cut for instance, the process of inflammation is what allows you to heal.

Specifically during inflammation:

- Your blood vessels constrict to keep you from bleeding to death
- Your blood becomes thicker so it can clot
- Your immune system sends cells and chemicals to fight viruses, bacteria and other "bad guys" that could infect the area
- Cells multiply to repair the damage

Ultimately, the cut is healed and a protective scar may form over the area.

If your arteries are damaged, a very similar process occurs inside of your body, except that a "scar" in your artery is known as plaque.

This plaque, along with the thickening of your blood and constricting of your blood vessels that normally occur during the inflammatory process, can indeed increase your risk of high blood pressure and heart attacks.

Notice that cholesterol has yet to even enter the picture.

Cholesterol comes in because, in order to replace your damaged cells, it is necessary.

Remember that no cell can form without it.

So if you have damaged cells that need to be replaced, your liver will be notified to make more cholesterol and release it into your bloodstream. This is a deliberate process that takes place in order for your body to produce new, healthy cells.

It's also possible, and quite common, for damage to occur in your body on a regular basis. In this case, you will be in a dangerous state of **chronic inflammation**.

The test usually used to determine if you have chronic inflammation is a C-reactive protein (CRP) blood test. CRP level is used as a marker of inflammation in your arteries.

Generally speaking:

- A CRP level under 1 milligrams per liter of blood means you have a low risk for cardiovascular disease
- 1 to 3 milligrams means your risk is intermediate
- More than 3 milligrams is high risk

Even conventional medicine is warming up to the idea that chronic inflammation can trigger heart attacks. But they stop short of seeing the big picture.

In the eyes of conventional medicine, when they see increased cholesterol circulating in your bloodstream, they conclude that it -- not the underlying damage to your arteries -- is the cause of heart attacks.

Which brings me to my next point.

The Insanity of Lowering Cholesterol

Sally Fallon, the president of the Weston A. Price Foundation, and Mary Enig, Ph.D, an expert in lipid biochemistry, have gone so far as to call high cholesterol "an invented disease, a 'problem' that emerged when health professionals learned how to measure cholesterol levels in the blood."^[iii]

And this explanation is spot on.

If you have increased levels of cholesterol, it is at least in part because of increased inflammation in your body. The cholesterol is there to do a job: help your body to heal and repair.

Conventional medicine misses the boat entirely when they dangerously recommend that lowering cholesterol with drugs is the way to reduce your risk of heart attacks, because what is actually

needed is to address whatever is causing your body damage -- and leading to increased inflammation and then increased cholesterol.

As Dr. Rosedale so rightly points out:²

"If excessive damage is occurring such that it is necessary to distribute extra cholesterol through the bloodstream, it would not seem very wise to merely lower the cholesterol and forget about why it is there in the first place.

It would seem much smarter to reduce the extra need for the cholesterol -- the excessive damage that is occurring, the reason for the chronic inflammation."

I'll discuss how to do this later in the report, but first let's take a look at the dangers of low cholesterol -- and how it came to be that cholesterol levels needed to be so low in the first place.

If Your Cholesterol is Too Low ...

All kinds of nasty things can happen to your body. Remember, every single one of your cells needs cholesterol to thrive -- including those in your brain. Perhaps this is why low cholesterol wreaks havoc on your psyche.

One large study conducted by Dutch researchers found that men with chronically low cholesterol levels showed a consistently higher risk of having depressive symptoms.^[iv]

This may be because cholesterol affects the metabolism of serotonin, a substance involved in the regulation of your mood. On a similar note, Canadian researchers found that those in the lowest quarter of total cholesterol concentration had more than six times the risk of committing suicide as did those in the highest quarter.^[v]

Dozens of studies also support a connection between low or lowered cholesterol levels and violent behavior, through this same pathway: lowered cholesterol levels may lead to lowered brain serotonin activity, which may, in turn, lead to increased violence and aggression.^[vi]

And one meta-analysis of over 41,000 patient records found that people who take statin drugs to lower their cholesterol as much as

possible may have a higher risk of cancer,^[vii] while other studies have linked low cholesterol to Parkinson's disease.

What cholesterol level is too low? Brace yourself.

Probably any level much under 150 -- an optimum would be more like 200.

Now I know what you are thinking: "But my doctor tells me my cholesterol needs to be *under* 200 to be healthy." Well let me enlighten you about how these cholesterol recommendations came to be. And I warn you, it is not a pretty story.

This is a significant issue. I have seen large numbers of people who have their cholesterol lowered below 150, and there is little question in my mind that it is causing far more harm than any benefit they are receiving by lowering their cholesterol this low.

Who Decided What Cholesterol Levels are Healthy or Harmful?

In 2004, the U.S. government's National Cholesterol Education Program panel advised those at risk for heart disease to attempt to reduce their LDL cholesterol to specific, very low, levels.

Before 2004, a 130-milligram LDL cholesterol level was considered healthy. The updated guidelines, however, recommended levels of less than 100, or even less than 70 for patients at very high risk.

Keep in mind that these extremely low targets often require multiple cholesterol-lowering drugs to achieve.

Fortunately, in 2006 a review in the *Annals of Internal Medicine*^[viii] found that there is insufficient evidence to support the target numbers outlined by the panel. The authors of the review were unable to find research providing evidence that achieving a specific LDL target level was important in and of itself, and found that the studies attempting to do so suffered from major flaws.

Several of the scientists who helped develop the guidelines even admitted that the scientific evidence supporting the less-than-70 recommendation was not very strong.

So how did these excessively low cholesterol guidelines come about?

Eight of the nine doctors on the panel that developed the new cholesterol guidelines had been making money from the drug companies that manufacture statin cholesterol-lowering drugs. ^[ix]

The same drugs that the new guidelines suddenly created a huge new market for in the United States.

Coincidence? I think not.

Now, despite the finding that there is absolutely NO evidence to show that lowering your LDL cholesterol to 100 or below is good for you, what do you think the American Heart Association STILL recommends?

Lowering your LDL cholesterol levels to less than 100. ^[x]

And to make matters worse, the standard recommendation to get to that level almost always includes one or more cholesterol-lowering drugs.

The Dangers of Cholesterol-Lowering Medications

If you are concerned about your cholesterol levels, taking a drug should be your absolute last resort. And when I say last resort, I'm saying the odds are very high, greater than 100 to 1, that you don't need drugs to lower your cholesterol.

To put it another way, among the more than 20,000 patients who have come to my clinic, only four or five of them truly needed these drugs, as they had genetic challenges of familial hypercholesterolemia that required it..

Contrast this to what is going on in the general population. According to data from Medco Health Solutions Inc., more than half of insured Americans are taking drugs for chronic health conditions. And cholesterol-lowering medications are the second most common variety among this group, with nearly 15 percent of chronic medication users taking them (high blood pressure medications -- another vastly over-prescribed category -- were first). ^[xi]

Disturbingly, as written in *BusinessWeek* early in 2008, "Some researchers have even suggested -- half-jokingly -- that the medications should be put in the water supply."^[xii]

Count yourself lucky that you probably do NOT need to take cholesterol-lowering medications, because these are some nasty little pills.

Statin drugs work by inhibiting an enzyme in your liver that's needed to manufacture cholesterol. What is so concerning about this is that when you go tinkering around with the delicate workings of the human body, you risk throwing everything off kilter.

Case in point, "statin drugs inhibit not just the production of cholesterol, but a whole family of intermediary substances, many if not all of which have important biochemical functions in their own right," say Enig and Fallon.³

For starters, statin drugs deplete your body of **Coenzyme Q10 (CoQ10)**, which is beneficial to heart health and muscle function. Because doctors rarely inform people of this risk and advise them to take a CoQ10 supplement, this depletion leads to fatigue, muscle weakness, soreness, and eventually heart failure.

Muscle pain and weakness, a condition called rhabdomyolysis, is actually the most common side effect of statin drugs, which is thought to occur because statins activate the atrogen-1 gene, which plays a key role in muscle atrophy.^[xiii]

By the way, muscle pain and weakness may be an indication that your body tissues are actually breaking down -- a condition that can cause kidney damage.

Statin drugs have also been linked to:

- An increased risk of polyneuropathy (nerve damage that causes pain in the hands and feet and trouble walking)
- Dizziness
- Cognitive impairment, including memory loss^[xiv]
- A potential increased risk of cancer^[xv]
- Decreased function of the immune system^[xvi]
- Depression

- Liver problems, including a potential increase in liver enzymes (so people taking statins must be regularly monitored for normal liver function)

And recently a possible association was found between statins and an increased risk of Lou Gehrig's disease.^[xvii]

Other cholesterol-lowering drugs besides statins also have side effects, most notably muscle pain and weakness.

IMPORTANT NOTE

If, for whatever reason, you or someone you know or love does not believe the information in this report and chooses to stay on statin drugs, then please make sure they at least take one to two Ubiquinols per day.

This will help prevent all the side effects mentioned above.

Ubiquinol is the reduced version of Coenzyme Q-10 and is far more effective if you are over 35-40 years old. It is the form of the supplement that actually works, and if you take CoQ-10 and your body can't reduce it to ubiquinol you are just fooling yourself and wasting your money.

You can visit our [ubiquinol information page](#) for more details.

Are Cholesterol Drugs Even Effective?

With all of these risks, the drugs had better be effective, right? Well, even this is questionable. At least, it depends on how you look at it.

Most cholesterol lowering drugs can effectively *lower your cholesterol numbers*, but are they actually making you any healthier, and do they help prevent heart disease?

Have you ever heard of the statistic known as NNT, or *number needed to treat*?

I didn't think so. In fact, most doctors haven't either. And herein lies the problem.

NNT answers the question: How many people have to take a particular drug to avoid one incidence of a medical issue (such as a heart attack)?

For example, if a drug had an NNT of 50 for heart attacks, then 50 people have to take the drug in order to prevent one heart attack.

Easy enough, right?

Well, drug companies would rather that you not focus on NNT, because when you do, you get an entirely different picture of their "miracle" drugs. Take, for instance, Pfizer's Lipitor, which is the most prescribed cholesterol medication in the world and has been prescribed to more than 26 million Americans.^[xviii]

According to Lipitor's own Web site, Lipitor is clinically proven to lower bad cholesterol 39-60 percent, depending on the dose. Sounds fairly effective, right?

Well, *BusinessWeek* actually did an excellent story on this very topic earlier this year,^[xix] and they found the REAL numbers right on Pfizer's own newspaper ad for Lipitor.

Upon first glance, the ad boasts that Lipitor reduces heart attacks by 36 percent. But there is an asterisk. And when you follow the asterisk, you find the following in much smaller type:

"That means in a large clinical study, 3% of patients taking a sugar pill or placebo had a heart attack compared to 2% of patients taking Lipitor."

What this means is that for every 100 people who took the drug over 3.3 years, three people on placebos, and two people on Lipitor, had heart attacks. That means that taking Lipitor resulted in just one fewer heart attack per 100 people.

The NNT, in this case, is 100. One hundred people have to take Lipitor for more than three years to prevent one heart attack. And the other 99 people, well, they've just dished out hundreds of dollars and increased their risk of a multitude of side effects for nothing.

So you can see how the true effectiveness of cholesterol drugs like Lipitor is hidden behind a smokescreen.

Or in some cases, not hidden at all.

Zetia and Vytorin: No Medical Benefits

Early in 2008, it came out that Zetia, which works by inhibiting absorption of cholesterol from your intestines, and Vytorin, which is a combination of Zetia and Zocor (a statin drug), do not work.

This was discovered AFTER the drugs acquired close to 20 percent of the U.S. market for cholesterol-lowering drugs. And also after close to 1 million prescriptions for the drugs were being written each week in the United States, bringing in close to \$4 billion in 2007. [\[xx\]](#)

It was only after the results of a trial by the drugs' makers, Merck and Schering-Plough, were released that this was found out. Never mind that the trial was completed in April 2006, and results were not released until January 2008.

And it's no wonder the drug companies wanted to hide these results.

While Zetia does lower cholesterol by 15 percent to 20 percent, trials did not show that it reduces heart attacks or strokes, or that it reduces plaques in arteries that can lead to heart problems.

The trial by the drugs' makers, which studied whether Zetia could reduce the growth of plaques, found that *plaques grew nearly twice as fast* in patients taking Zetia along with Zocor (Vytorin) than in those taking Zocor alone. [\[xxi\]](#)

Of course, the answer is not to turn back to typical statin drugs to lower your cholesterol, as many of the so-called experts would have you believe.

You see, statins are thought to have a beneficial effect on inflammation in your body, thereby lowering your risk of heart attack and stroke.

But you can lower inflammation in your body naturally, without risking any of the numerous side effects of statin drugs. This should also explain why my guidelines for lowering cholesterol are identical to those to lower inflammation.

For more in-depth information about cholesterol-lowering drugs, please see my recently updated [statin drug index page](#).

How to Lower Inflammation, and Thereby Your Risk of Heart Disease, Naturally

There is a major misconception that you must avoid foods like eggs and saturated fat to protect your heart. While it's true that fats from animal sources contain cholesterol, I've explained earlier in this article why this should not scare you -- but I'll explain even further here.

This misguided principle is based on the "lipid hypothesis" -- developed in the 1950s by nutrition pioneer Ancel Keys -- that linked dietary fat to coronary heart disease.

The nutrition community of that time completely accepted the hypothesis, and encouraged the public to cut out butter, red meat, animal fats, eggs, dairy and other "artery clogging" fats from their diets -- a radical change at that time.

What you may not know is that when Keys published his analysis that claimed to prove the link between dietary fats and coronary heart disease, he selectively analyzed information from only six countries to prove his correlation, rather than comparing all the data available at the time -- from 22 countries.

As a result of this "cherry-picked" data, government health organizations began bombarding the public with advice that has contributed to the diabetes and obesity epidemics going on today: eat a low-fat diet.

Not surprisingly, numerous studies have actually shown that Keys' theory was wrong and saturated fats are healthy, including these studies from Fallon and Enig's classic article *The Skinny on Fats*.^[xxii]

- A survey of South Carolina adults found no correlation of blood cholesterol levels with "bad" dietary habits, such as use of red meat, animal fats, fried foods, butter, eggs, whole milk, bacon, sausage and cheese.^[xxiii]
- A Medical Research Council survey showed that men eating butter ran half the risk of developing heart disease as those using margarine.^[xxiv]

Of course, as Americans cut out nutritious animal fats from their diets, they were left hungry. So they began eating more processed grains, more vegetable oils, and more high-fructose corn syrup, all of which are nutritional disasters.

It is this latter type of diet that will eventually lead to increased inflammation, and therefore cholesterol, in your body. So don't let anyone scare you away from saturated fat anymore.

Chronic inflammation is actually caused by a laundry list of items such as:

- Oxidized cholesterol (cholesterol that has *gone rancid*, such as that from overcooked, scrambled eggs)
- Eating lots of sugar and grains
- Eating foods cooked at high temperatures
- Eating trans fats
- A sedentary lifestyle
- Smoking
- Emotional stress

So to sum it all up, in order to lower your inflammation and cholesterol levels naturally, you must address the items on this list.

How to Lower Your Cholesterol Naturally ...

1. Make sure you're getting plenty of high-quality, animal-based omega3-fats. I prefer those from krill oil. New research suggests that as little as 500 mg may lower your total cholesterol and triglycerides and will likely increase your HDL cholesterol.
2. Reduce, with the plan of eliminating, grains and sugars in your daily diet. It is especially important to eliminate [dangerous sugars such as fructose](#). If your HDL/Cholesterol ratio is abnormal and needs to be improved it would also serve you well to virtually eliminate fruits from your diet, as that it also a source of fructose. Once your cholesterol improves you can gradually reintroduce it to levels that don't raise your cholesterol.
3. Eat the right foods for [your nutritional type](#). You can learn your nutritional type by taking our FREE test.
4. Eat a good portion of your food raw.
5. Eat healthy, preferably raw, fats that correspond to your nutritional type. This includes:
 - Olive oil

- Organic raw dairy products (including butter, cream, sour cream, cheese, etc.)
 - Avocados
 - Raw nuts
 - Seeds
 - Eggs (lightly cooked with yolks intact or raw)
 - Organic, grass-fed meats
6. Get the right amount of exercise, especially [Peak Fitness type of exercise](#). When you exercise you increase your circulation and the blood flow throughout your body. The components of your immune system are also better circulated, which means your immune system has a better chance of fighting an illness before it has the opportunity to spread.
 7. Avoid smoking and drinking excessive amounts of alcohol.
 8. Stress management.

So there you have it; the reasons why high cholesterol is a worry that many of you simply do not need to have, along with a simple plan to optimize yours.

If someone you love is currently taking cholesterol-lowering drugs, I urge you to share this information with them as well, and take advantage of the thousands of free pages of information on www.Mercola.com.

For the majority of you reading this right now, there's no reason to risk your health with cholesterol-lowering drugs. With the plan I've just outlined, you'll achieve the cholesterol levels you were meant to have, along with the very welcome "side effects" of increased energy, mood and mental clarity.

Too good to be true? Hardly.

For the vast majority of people, making a few lifestyle changes causes healthy cholesterol levels to naturally occur.

As always, your health really is in your hands. Now it's up to you to take control -- and shape it into something great.

References

[i] [American Heart Association](#) January 23, 2008

[ii] [Mercola.com, *Cholesterol is NOT the Cause of Heart Disease*, Ron Rosedale](#) May 28, 2005

[iii] [Fallon, S. and Mary Enig. "Dangers of Statin Drugs: What You Haven't Been Told About Popular Cholesterol-Lowering Medicines,"](#) The Weston A. Price Foundation

[iv] [Psychosomatic Medicine](#) 2000;62.

[v] [Epidemiology](#) 2001 Mar;12:168-72

[vi] [Annals of Internal Medicine \(1998;128\(6\):478-487\)](#) [The Journal of the American Medical Association](#) (1997;278:313-321)

[vii] [Journal of the American College of Cardiology](#) July 31, 2007; 50:409-418

[viii] [Annals of Internal Medicine](#) October 3, 2006; 145(7): 520-530

[ix] [USAToday.com](#) October 16, 2004

[x] [American Heart Association, "What Your Cholesterol Level Means,"](#) accessed May 22, 2008

[xi] [MSNBC.com More than half of Americans on chronic meds](#) May 14, 2008(accessed June 9, 2008)

[xii] [BusinessWeek Do Cholesterol Drugs Do Any Good?](#) January 17, 2008 (accessed June 9, 2008)

[xiii] [The Journal of Clinical Investigation](#) December 2007; 117(12):3940-51

[xiv] [Mercola.com Sudden Memory Loss Linked to Cholesterol Drugs](#)

[xv] [Nature Medicine September](#), 2000;6:965-966, 1004-1010.

[xvi] [Nature Medicine](#), December, 2000; 6: 1311-1312, 1399-1402

[xvii] [Edwards, I. Ralph; Star, Kristina; Kiuru, Anne, "Statins, Neuromuscular Degenerative Disease and an Amyotrophic Lateral Sclerosis-Like Syndrome," *Drug Safety*, Volume 30, Number 6, 2007 , pp. 515-525\(11\)](#)

[xviii] [IMS Health](#). IMS National Prescription Audit Plus July 2007.

[xix] BusinessWeek.com, "[Do Cholesterol Drugs Do Any Good?](#)" January 17, 2008 (accessed June 10, 2008)

[xx] New York Times, "[Cardiologists Question Delay of Data on 2 Drugs,](#)" November 21, 2007 (accessed June 10, 2008)

[xxi] New York Times, "[Drug Has No Benefit in Trial, Makers Say,](#)" January 14, 2008 (accessed June 10, 2008)

[xxii] Enig, M and Sally Fallon, "[The Skinny on Fats,](#)" The Weston A. Price Foundation,

[xxiii] Lackland, D T, et al, J Nutr, Nov 1990, 120:11S:1433-1436

[xxiv] Nutr Week, Mar 22, 1991, 21:12:2-3

Related articles:

- [Does High Cholesterol REALLY Cause Heart Disease?](#)
- [One in Five U.S. Teenagers Has High Cholesterol](#)
- [How You Have Been Fooled By Good and Bad Cholesterol](#)
- [Can You Avoid a Sudden Death Like Tim Russert's?](#)
- [Diabetics Can Reverse Their Atherosclerosis](#)
- [Here's How Cholesterol Damages Your Heart](#)
- [Tips to Lower Cholesterol Naturally](#)
- [6 Ways to Reduce Inflammation -- Without a Statin Drug](#)

The science behind statin drugs is failing to prove a benefit; here's what can really do the trick.

- [How You Have Been Fooled By Good and Bad Cholesterol](#)

Even most physicians are confused about this important health concern.

- [What Happens When Your Cholesterol Goes Too Low?](#)
- [Fish Oil Works Better Than Statins at Improving HDL Cholesterol](#)

Omega-3 fats do more to normalize your cholesterol than Lipitor and the other statin drugs, and are safer and less expensive as well.

- [Cholesterol's Contribution to Prostate Cancer](#)

High cholesterol is likely to increase your risk of prostate cancer. Although statin drugs lower cholesterol levels, they are not your best option to reduce...

- [**Cholesterol Drugs Actually Cause Heart Disease**](#)
- Cholesterol drugs are prescribed for millions of people even though they lead to a life-threatening deficiency of CoQ10, which can actually cause heart failure.
- [**The Cure for High Cholesterol--Hint it is NOT a Drug**](#)

Avoid using statin drugs to lower cholesterol levels with these natural solutions and reap great health as a side effect. If you or someone you know has high cholesterol this is a must read.

- [**New Cholesterol Guidelines Issued**](#)

New federal guidelines have changed the "normal" range for cholesterol so now even more people will be put on cholesterol-lowering drugs.

- [**New Cholesterol Guidelines for Converting Healthy People into Patients**](#)

Instead of preventing cardiovascular disease, the new guidelines may transform healthy individuals into unhappy hypochondriacs obsessed with the chemical composition of their food and their blood, destroy the joy of eating, and divert health care money from the sick and the poor to the rich and the healthy.

- [**Cholesterol Guidelines Fraught With Massive Conflict of Interest**](#)

Eight of the nine influential doctors responsible for forming new cholesterol guidelines may be blinded by dollar signs. It seems they have been making money from drug companies by urging patients to take their drugs.

- [**Lunatic Recommendations For Statin Drug Use**](#)

"Experts" from the American College of Physicians recommended that most diabetics should be taking cholesterol-lowering medication to reduce their risk of having a heart attack--even if their cholesterol levels fell in the normal range.

- [**Why Low Cholesterol is NOT Good For You**](#)
- [**Low Cholesterol Causes Aggressive Behavior**](#)

Despite the fact that most people are worried about having cholesterol levels that are too high, yet another study has found that low cholesterol is actually associated with adverse behavioral effects such as aggression and depression.

- **[Low Cholesterol Linked to Depression](#)**

Results of a study conducted by Dutch researchers provide additional evidence for a link between low cholesterol levels and an increased risk of depression in men.

- **[Low Cholesterol Linked to Stroke Risk](#)**

If your cholesterol levels are too low, it may increase your risk of stroke.

- **[Low Cholesterol Linked to Violence](#)**

Lowering cholesterol could trigger changes in brain chemistry that encourage violent behavior.

Source URL : <http://articles.mercola.com/sites/articles/archive/2010/08/10/making-sense-of-your-cholesterol-numbers.aspx>

Version française faite avec un logiciel de traduction sans qu'aucune correction ne soit faite.

Que le cholestérol nuise à la santé est un mythe

Par le Dr Mercola

Le cholestérol a été responsable de l'ensemble des catégories d'aliments (comme les oeufs et saturés) de diabolisation et blâmait pour presque tous les cas de maladie cardiaque au cours des 20 dernières années.

Encore lorsque j'ai tout d'abord ouvert ma pratique médicale dans les années 80 mi, cholestérol, et était rarement parlée de la crainte que vôtre était trop élevée.

Quelque part en cours de route, toutefois, cholestérol devint un mot ménage--quelque chose que vous devez conserver aussi faible que possible, ou subir les conséquences.

Vous êtes probablement conscient qu'il existe de nombreux mythes qui représentent des matières grasses et de cholestérol comme l'un des aliments pires que vous pouvez consommer. Veuillez comprendre que ces mythes sont effectivement nuire à votre santé.

N'est pas seulement le cholestérol probablement *pas* va pour détruire votre santé (comme vous avez été amené à croire), mais il est également *pas* t'il causer des maladies du cœur.

Et pour ceux d'entre vous prendre des médicaments hypocholestérolémiant, l'information qui suit ne pourrait pas ont été donnée à vous assez rapidement. Mais avant que j'approfondir cette information changement de vie, nous allons obtenir quelques notions de base en premier.

Quel est le cholestérol et pourquoi vous en avez besoin

C'est vrai que vous avez *besoin* du cholestérol.

Cette substance douce, cire se trouve non seulement dans votre sang, mais également dans chaque cellule dans votre corps, où il contribue à produire des membranes cellulaires, hormones, vitamine D et d'acides biliaires qui vous aident à digérer la graisse. Cholestérol également contribue à la formation de vos souvenirs et qu'il est vital pour la fonction neurologique.

Votre foie rend environ 75 % de cholestérol du votre corps, ^[1] et selon la médecine conventionnelle, il existe deux types :

1. **Haute-densité lipoprotéine ou HDL:** C'est le "bon" cholestérol qui contribue à maintenir le cholestérol loin de vos artères et retirez tout excédent plaque artérielle, qui peut-être aider à prévenir les maladies cardiaques.
2. **Low-density lipoprotéine ou LDL:** Cet "mauvais" cholestérol circule dans votre sang et, conformément à la pensée conventionnelle, peut constituer dans vos artères, formant la plaque qui rend vos artères étroite et moins flexible (une condition appelée athérosclérose). Si un caillot s'inscrit dans l'un de ces artères rétrécies menant à votre coeur ou le cerveau, peut entraîner une crise cardiaque ou un AVC.

Également qui composent votre nombre de cholestérol total sont :

- Triglycérides : Des niveaux élevés de cette graisse dangereuse ont été liés aux maladies du cœur et le diabète. Niveaux de triglycérides sont connus pour passer de consommer trop de grains et de sucres, étant physiquement inactifs, fumer des cigarettes, la consommation excessive d'alcool et surpoids ou obèses.

- Lipoprotéine (un), ou Lp(a) : Lp(a) est une substance qui est composée d'une partie de "mauvais cholestérol" LDL plus une protéine (apoprotéine un). Des niveaux élevés de Lp(a) sont un très fort facteur de risque de maladie cardiaque. Cela a été bien établi, mais très peu de médecins en recherchent dans leurs patients.

Comprendre :

Votre niveau de cholestérol total n'est pas un indicateur grand du risque de maladies du cœur

Responsables de la santé aux États-Unis exhorter tous âgés de plus de 20 d'avoir leur cholestérol testé une fois tous les cinq ans. Partie de ce test est votre taux de cholestérol total, ou la somme de cholestérol contenu du votre sang, y compris les HDL, LDLs et VLDLs

[L'American Heart Association recommande](#) que votre taux de cholestérol total est inférieur à 200 mg/dL, mais qu'ils ne demandez pas à vous, c'est que les taux de cholestérol total est quasiment sans valeur pour déterminer votre risque de maladie cardiaque, sauf s'il est au-dessus de 330.

En outre, l'AHA jour leurs lignes directrices en 2004, abaissant le niveau recommandé de cholestérol LDL de 130 de LDL à moins de 100, ou même inférieure à 70 pour les patients à risque très élevé.

Afin d'atteindre ces scandaleux et dangereusement faible cibles, vous devez généralement prendre plusieurs médicaments hypocholestérolémiant. Si les lignes directrices augmenté instantanément le marché pour ces drogues dangereuses. Maintenant, avec tests de cholestérol des enfants, ils vous augmenter leur marché encore plus.

J'ai vu un nombre de personnes atteintes de cholestérol total plus de 250 qui ont été effectivement à risque faible cardiaques en raison de leurs niveaux de HDL. À l'inverse, j'ai vu encore plus qui avait cholestérol sous les 200 qui étaient à un risque très élevé de maladies cardiaques, basé sur les tests supplémentaires suivants :

- Ratio de HDL/cholestérol.
- Ratios de triglycérides/HDL.

Pourcentage de HDL est un facteur de risque des maladies cardiaques très puissante. Juste diviser votre niveau de HDL par votre taux de cholestérol. Ce pourcentage devrait idéalement être au-dessus de 24 %.

Vous pouvez également le faire la même chose avec votre triglycérides et le ratio de HDL. Ce pourcentage doit être inférieur à 2.

N'oubliez pas, toutefois, que celles-ci sont toujours simplement *les instructions* et il est beaucoup plus que va dans votre risque de maladie cardiaque que l'un de ces numéros. En fait, c'était seulement après que le mot a obtenu que le cholestérol total est un prédictiveur pauvre des maladies du cœur que cholestérol HDL et LDL ont été introduits dans l'image.

Ils vous donnent une idée plus proche de ce qui se passe, mais ils encore ne pas vous montrer tout.

Le cholestérol est ni "bon" ni "mauvais"

Maintenant que nous avons défini des bon et mauvais taux de cholestérol, il a à dire qu'il existe effectivement qu' **seul** type de cholestérol. Ron Rosedale, MD, qui est généralement considéré comme un du premier médecin anti-âge aux États-Unis, est un excellent travail d'expliquer ce concept : [\[ii\]](#)

"Avis Veuillez que LDL et HDL sont des lipoprotéines-- combinés avec des protéines de matières grasses. Il y a un seul cholestérol. Il n'y a rien de tel que le cholestérol "bon" ou "mauvais".

Le cholestérol est juste le cholestérol.

Il combine avec d'autres graisses et de protéines à mettre en oeuvre par le biais de la circulation sanguine, puisque notre sang larmoyants et de graisse ne mélangez pas très bien.

Matières grasses doivent donc être navette vers et à partir de nos tissus et de cellules à l'aide de protéines. LDL HDL sont des formes de protéines et sont loin d'être juste de cholestérol.

En fait nous savons maintenant qu'il existe de nombreux types de ces particules de matière grasse et en protéines. Les particules de LDL viennent en plusieurs tailles et grosses particules LDL ne sont pas un problème. Uniquement les soi-disant petites denses LDL particules peuvent être un problème, car ils peuvent serrer à travers la paroi des artères et si elles oxyder, autrement appelé tournant Rance, elles peuvent provoquer des dommages et l'inflammation.

Ainsi, vous pourriez dire qu'il y a 'bonne LDL' et «mauvais LDL.»

En outre, certaines particules HDL sont mieux que d'autres. Sachant que votre cholestérol total indique très peu. Même en connaissant vos niveaux de LDL et HDL pas vous diront beaucoup.»

Le cholestérol est votre ami, pas votre ennemi.

Avant de poursuivre, vraiment je vous permet d'obtenir votre esprit autour de ce concept.

Aux États-Unis, l'idée que le cholestérol est mal est très bien intégrée dans l'esprit de la plupart des gens. Mais c'est un mythe très nuisible qui doit être mis au repos dès maintenant.

«Tout d'abord et avant tout» Le Dr Rosedale souligne, "cholestérol est un élément vital de chaque membrane cellulaire sur terre. En d'autres termes, il n'y a pas de vie sur terre qui peut vivre sans cholestérol.

Qui sera automatiquement à vous dire que, dans et de lui-même, il ne peut pas être mauvais. En fait, c'est un de nos meilleurs amis.

Nous serions pas ici sans elle. Aucun étonnant abaisser le cholestérol trop n'augmente les risques de mourir. Le cholestérol est aussi un précurseur à tous les stéroïdes. Vous ne pouvez effectuer œstrogénothérapie, testostérone, cortisone et une foule d'autres hormones vitales sans cholestérol.»

Vitamine D et votre cholestérol.

Vous êtes probablement conscients de l'influence incroyable de vitamine D sur votre santé. Si vous ne sont pas, ou que vous avez besoin d'un recyclage, vous pouvez visiter [ma page de vitamine D](#).

Ce que la plupart des gens ne pas réaliser qui est la meilleure façon d'obtenir votre vitamine D est sécuritaire d'exposition au soleil sur votre peau. Les rayons UVB du soleil interagissent avec le cholestérol sur votre peau et convertissent-le en vitamine d.

Ligne du bas ?

Si votre taux de cholestérol est trop faible vous ne serez pas capable d'utiliser le soleil pour générer des niveaux suffisants de vitamine d.

En outre, il prévoit certains commentaires intuitive que si le cholestérol était donc dangereux, pourquoi serait votre corps utilise-la comme précurseur de la vitamine D et pratiquement tous les stéroïdes dans votre corps ?

Autres "preuve" que le cholestérol est bon pour vous ?

Examiner le rôle de "bon" taux de cholestérol HDL. Essentiellement, HDL prend le cholestérol de tissus du corps et des artères et il apporte à votre foie, où la plupart de votre taux de cholestérol est produite. Si l'objectif était d'éliminer cholestérol de votre corps, il serait judicieux que le cholestérol serait navette vers vos reins ou les intestins pour votre corps peut supprimer.

Au lieu de cela, il remonte à votre foie. *Pourquoi?*

Parce que votre foie va de le réutiliser.

«Il est prendre à votre foie afin que votre foie peut recycler ; mettre à nouveau en autres particules à prendre pour les tissus et les cellules qui ont besoin»
Le Dr Rosedale explique. *«Votre corps tente de faire et de conserver le cholestérol pour la raison précise qu'il est donc important, voire vital, pour la santé.»*

Le cholestérol et l'inflammation – quelle est la connexion ?

Inflammation est devenu un peu un buzzword dans le domaine médical, car il a été liée à nombreuses maladies différentes. Et l'autre de ces maladies cardiaques ... la même maladie cardiaque que le cholestérol est souvent rendue responsable.

A quoi je veux en venir ?

Eh bien, tout d'abord tenir compte du rôle de l'inflammation dans votre corps. À bien des égards, c'est une bonne chose, car c'est de réponse naturelle votre corps aux envahisseurs qu'il perçoit comme des menaces. Si, par exemple, vous obtenez une coupe, le processus de l'inflammation est ce qui permet de guérir.

Spécifiquement au cours de l'inflammation :

- Vos vaisseaux sanguins se contracte pour vous empêcher de saignements à mort
- Votre sang s'épaissit, donc il peut coaguler
- Votre système immunitaire envoie des cellules et des produits chimiques pour lutter contre les virus, les bactéries et les autres "méchants" qui pourraient infecter la zone
- Cellules multiplient à réparer les dommages.

Finalement, la coupe est guérie et une cicatrice protection peut former au-dessus de la zone.

Si vos artères sont endommagés, un processus très similaire se produit à l'intérieur de votre corps, sauf que "une cicatrice" dans votre artère est connue comme la plaque.

Cette plaque, avec l'épaississement de votre sang et contraignants de vos vaisseaux sanguins qui normalement se produisent pendant le processus inflammatoire, peut augmenter en effet votre risque d'hypertension artérielle et cardiaques.

Notez que le cholestérol n'a pas encore à même de saisir l'image.

Cholestérol intervient parce que, afin de remplacer votre cellules endommagées, il est nécessaire.

N'oubliez pas qu'aucune cellule ne peut former sans elle.

Donc si vous avez endommagé des cellules qui doivent être remplacées, votre foie est notifiée à faire plus de cholestérol et relâchez-le dans votre sang. Il s'agit d'un processus volontaire qui a

lieu dans l'ordre pour votre corps produire des cellules nouvelles, sains.

Il est également possible et tout à fait commun, pour les dommages se produisent dans votre corps sur une base régulière. Dans ce cas, vous serez dans un état dangereux d'inflammation chronique.

Le test habituellement utilisé pour déterminer si vous avez une inflammation chronique est un test sanguin de C - réactive protéine (CRP). Niveau du CRP est utilisé comme un marqueur d'inflammation dans vos artères.

En règle générale :

- Un niveau CRP sous 1 milligrammes par litre de sang signifie vous présentent un faible risque de maladie cardiovasculaire
- milligrammes de 1 à 3 signifie votre risque est intermédiaire
- Plus de 3 mg est à risque élevé

La médecine conventionnelle même est chauffée à l'idée que l'inflammation chronique peut déclencher des crises cardiaques. Mais ils arrêtent de voir la présentation.

Aux yeux de la médecine conventionnelle, quand ils voient une augmentation de cholestérol circulant dans votre sang, ils concluent que--pas les dommages sous-jacente à vos artères--il est la cause de crises cardiaques.

Cela m'amène à mon point suivant.

L'aliénation mentale de réduire le cholestérol

Sally Fallon, le Président de la Fondation de prix a. de Weston et Mary Enig, pH.D., un expert en biochimie de lipides, sont même allés jusqu'à que d'appeler à taux élevé de cholestérol «une fantaisie maladie, un "problème" qui est apparu lors de professionnels de la santé a appris à mesurer le taux de cholestérol dans le sang.» [\[iii\]](#)

Et cette explication est ton direct sur.

Si vous avez niveaux accrus de cholestérol, il est au moins en partie en raison d'une inflammation accrue dans votre corps. Le

cholestérol est là pour faire un travail : aider votre organisme à guérir et à réparer.

La médecine conventionnelle manque le bateau entièrement lorsqu'ils recommandent dangereusement qu'abaisser le cholestérol avec la drogue est le moyen de réduire vos risques de crises cardiaques, car ce qui est réellement nécessaire est à quelle adresse endommager votre corps--et conduisant à une augmentation de l'inflammation et ensuite augmenté les taux de cholestérol.

Comme m. Rosedale souligne à juste titre out: 2

«Si le dommage excessif provient tel qu'il est nécessaire de le distribuer supplémentaire de cholestérol dans le sang, il pas semblerait très sage de simplement abaisser le cholestérol et oublier pourquoi c'est en premier lieu.

Il semblerait beaucoup plus intelligent pour réduire la supplémentaire nécessaire pour le cholestérol--endommager l'excessive qui se produit, la raison de l'inflammation chronique.»

Je vais expliquer comment faire plus tard dans le rapport, mais tout d'abord nous allons examiner les dangers du cholestérol faible--et comment il est venu à être que de cholestérol devait être tellement faible en premier lieu.

Si votre cholestérol est trop faible...

Toutes sortes de choses nuisibles peuvent arriver à votre corps. N'oubliez pas, tout seul de vos cellules doit cholestérol de prospérer--y compris ceux dans votre cerveau. C'est peut-être pourquoi le faible taux de cholestérol fait des ravages sur votre psyché.

Une grande étude par des chercheurs néerlandais a trouvé que les hommes avec chroniquement faible taux de cholestérol a montré un risque toujours plus élevé d'avoir des symptômes dépressifs. ^[iv]

C'est peut-être parce que le cholestérol affecte le métabolisme de la sérotonine, une substance impliquée dans le règlement de votre humeur. Sur une note similaire, les chercheurs canadiens trouvent

que celles du trimestre le plus bas taux de concentration de cholestérol total avait plus de six fois le risque de commettre le suicide que celui du trimestre plus élevé. ^[vi]

Des dizaines d'études prennent également en charge une connexion entre le cholestérol faible ou abaissée et des comportements violents, par le biais de ce même parcours : abaissée de cholestérol peut conduire à l'activité de sérotonine cerveau abaissée, qui, à son tour, entraîner une augmentation de la violence et l'agressivité. ^[vi]

Et une méta-analyse de plus de 41 000 dossiers patients a trouvé que les personnes qui prennent des médicaments statine à réduire leur taux de cholestérol autant que possible peuvent avoir un risque plus élevé de cancer, ^[vii] tandis que d'autres études ont liées cholestérol faible à la maladie de Parkinson.

Quel niveau de cholestérol est trop faible ? Accolade vous-même.

Probablement n'importe quel niveau beaucoup moins de 150--un optimum serait plus de 200.

Maintenant je sais ce que vous pensez: "mais mon médecin m'indique que mon cholestérol doit être *sous* 200 à être sain.» Bien permettez-moi de vous éclairer sur comment ces recommandations de cholestérol est venu à être. Et je garde vous, qu'il n'est pas une jolie histoire.

Il s'agit d'une question importante. J'ai vu le grand nombre de personnes qui ont leur cholestérol abaissé ci-dessous 150, et il est peu question dans mon esprit qu'il est à l'origine beaucoup plus mal que tout avantage qu'ils reçoivent en diminuant leur cholestérol cette faible.

Qui a décidé que cholestérol niveaux sont en bon état ou nocif ?

En 2004, programme national de formation de cholestérol panneau du gouvernement américain avisé ceux à risque de maladie cardiaque tenter de réduire leur taux de cholestérol LDL spécifique, très faible, des niveaux.

Avant 2004, un niveau de cholestérol LDL 130-milligramme a été jugé sain. Les mise à jour des lignes directrices, cependant, les

niveaux de moins de 100, ou encore moins de 70 recommandés pour les patients à risque très élevé.

N'oubliez pas que ces objectifs extrêmement faibles nécessitent souvent plusieurs médicaments hypocholestérolémiant à atteindre.

Heureusement, en 2006 un examen dans les *Annales de la médecine interne* ^[viii] a trouvé qu'il y a des éléments de preuve suffisants pour prendre en charge les numéros de cible exposés par le panneau. Les auteurs de l'examen ont été impossible de trouver la recherche prouvant que parvenir à un niveau spécifique de cible des LDL était important et de lui-même et constaté que les études d'essayer de faire tellement souffert des défauts majeurs.

Plusieurs des scientifiques qui ont aidé à élaborer des lignes directrices même admis que la preuve scientifique prenant en charge la recommandation du moins-que-70 n'était pas très forte.

Comment donc aboutir ces directives excessivement faible taux de cholestérol ?

Huit des neuf médecins sur le panneau qui a développé les nouvelles directives de cholestérol avait été faire de l'argent des drogue entreprises qui fabriquent des drogues statine hypocholestérolémiant. ^[ix]

Les médicaments de mêmes que les nouvelles lignes directrices créé soudainement un nouveau marché énorme pour aux États-Unis.

Coïncidence ? Je ne le pense pas.

Aujourd'hui, malgré la conclusion qu'il n'existe absolument aucune preuve pour montrer que l'abaisser votre cholestérol LDL à 100 ou ci-dessous est bon pour vous, que pensez-vous que recommande l'American Heart Association continue ?

Abaisser votre cholestérol LDL à moins de 100. ^[x]

Et pis, la recommandation standard pour atteindre ce niveau presque toujours comprend un ou plusieurs médicaments hypocholestérolémiant.

Les dangers de la réduction du cholestérol par des médicaments

Si vous êtes préoccupé par votre taux de cholestérol, prendre un médicament devrait être votre dernier recours absolue. Et quand je dis de dernier recours, je dis les chances sont très élevés, plus de 100 à 1, que vous n'avez pas besoin drogues pour réduire votre taux de cholestérol.

Pour le dire autrement, parmi plus de 20 000 patients venus à mon clinique, seuls quatre ou cinq d'entre eux nécessaires véritablement ces drogues, comme ils avaient des défis génétiques d'hypercholestérolémie familiale qui exigeait..

Cela contraste à ce qui se passe dans la population générale. Conformément aux données de Medco Health Solutions Inc., plus de la moitié des Américains assurés prennent des médicaments pour les conditions de santé chronique. Et hypocholestérolémiant de médicaments sont la variété deuxième plus courante parmi ce groupe, avec près de 15 % des utilisateurs de médicaments chroniques (hypertension artérielle médicaments--une autre catégorie considérablement over-prescribed--étaient tout d'abord) les. [\[xi\]](#)

Enfin, comme écrit dans *BusinessWeek* au début de 2008, "certains chercheurs ont même suggéré--moitié-plaisantant--que les médicaments doivent être mis dans l'approvisionnement en eau.» [\[xii\]](#)

Vous pouvez vous estimer chanceux que vous probablement n'est pas nécessaire de prendre des médicaments hypocholestérolémiant, car ce sont certaines pilules peu nasty.

Les statines travaillent en inhibant une enzyme dans votre foie qui est nécessaire à la fabrication de cholestérol. Quel est donc concernant ce sujet est que lorsque vous allez remanier autour le fonctionnement délicat du corps humain, vous risquez de jeter tout hors kilter.

Au point de cas, "statine drogues inhibent non seulement la production de cholestérol, mais une famille entière de substances intermédiaires, nombreux sinon tous qui ont des fonctions biochimiques importantes dans leur propre droit," dire Enig et Fallon.³

Pour commencer, statine drogues détruisent votre corps du Coenzyme Q10 (CoQ10), qui est bénéfique pour la fonction de santé et le muscle cardiaque. Parce que les médecins rarement informent la population de ce risque et informer de prendre un supplément de CoQ10, cet appauvrissement entraîne fatigue, faiblesse musculaire, douleurs et finalement l'insuffisance cardiaque.

Douleur musculaire et de faiblesse, une condition appelé rhabdomyolyse, est effectivement plus courant génèrent des drogues statine, qui est censé se produire parce que les statines activer le gène atrogin-1, qui joue un rôle clé dans l'atrophie musculaire. [\[xiii\]](#)

Par ailleurs, douleurs musculaires et de la faiblesse peuvent être une indication que vos tissus sont effectivement débitage--une condition qui peut endommager les reins.

Drogues statine ont également été liés :

- Un risque accru de polyneuropathie (lésions nerveuses qui provoque des douleurs dans les mains et pieds et difficulté à pied)
- Vertige
- Déficience cognitive, y compris la perte de mémoire [\[xiv\]](#)
- Un potentiel accru le risque de cancer [\[xv\]](#)
- A diminué de fonction du système immunitaire [\[xvi\]](#)
- Dépression
- Problèmes de foie, y compris une augmentation potentielle dans les enzymes hépatiques (de sorte que les personnes prenant des statines doivent être contrôlées régulièrement pour normale fonction hépatique)

Et récemment une association possible a été trouvée entre les statines et un risque accru de la maladie de Lou Gehrig. [\[xvii.\]](#)

Autres médicaments hypocholestérolémiant outre statines également ont des effets secondaires, musculaire plus particulièrement la douleur et de la faiblesse.

REMARQUE IMPORTANTE

Si, pour une raison quelconque, vous ou quelqu'un vous savez ou amour ne croit pas que les informations contenues dans ce rapport

et choisit de rester sur les drogues de statine, puis assurez-vous qu'ils prennent au moins une ou deux Ubiquinol par jour.

Cela aidera à prévenir tous les effets secondaires mentionnés ci-dessus.

Ubiquinol est la version réduite du Coenzyme Q-10 et est beaucoup plus efficace si vous êtes plus de 35-40 ans. C'est la forme du supplément qui fonctionne réellement, et si vous prenez le CoQ-10 et votre corps ne peut pas réduire à ubiquinol vous êtes juste trompent vous-même et gaspiller votre argent.

Vous pouvez visiter notre [page d'informations ubiquinol](#) pour plus de détails.

Est-ce même efficacité de drogues de cholestérol ?

Avec tous ces risques, les drogues avaient mieux être efficaces, droit ? Eh bien, c'est douteux. Au moins, cela dépend comment vous regardez.

La plupart des médicaments réduit le cholestérol peuvent efficacement *réduire vos numéros de cholestérol*, mais ils réellement font vous tout en meilleure santé, et qu'ils aident à prévenir les maladies du cœur ?

Avez-vous jamais entendu de la statistique appelée NPT, ou *numéro nécessaires pour traiter* ?

Je ne pensais pas ainsi. En fait, la plupart des médecins n'ont pas soit. Et c'est le problème.

NPT répond à la question : combien de personnes ont à prendre un médicament particulier afin d'éviter une incidence d'un problème médical (comme une crise cardiaque) ?

Par exemple, si un médicament avait un NPT 50 pour cardiaques, puis 50 personnes ont à prendre de la drogue afin d'éviter une crise cardiaque.

Droit assez facile ?

Bien, industrie pharmaceutique serait plutôt que vous pas privilégier NPT, car lorsque vous le faites, vous obtenez une image

totallement différente de leurs médicaments "miracle". Prenons, par exemple, Pfizer Lipitor, qui est le plus prescrit médicament de cholestérol dans le monde et a été prescrit à plus de 26 millions d'américains. [\[xviii\]](#)

Fonction de site de Web de Lipitor, Lipitor est cliniquement prouvé moins mauvais cholestérol 39-60 %, selon la dose. Semble assez efficace, droit ?

Eh bien, *BusinessWeek* réellement fait un excellent article sur ce sujet très plus tôt cette année, [\[xix\]](#) et ils trouvent les numéros REAL droite sur l'annonce dans le journal de Pfizer propre pour Lipitor.

À première vue, la publicité dispose que Lipitor réduit cardiaques de 36 %. Mais il y a un astérisque. Et lorsque vous suivez l'astérisque, vous trouverez les éléments suivants dans beaucoup plus petit de type :

«Cela signifie dans une grande étude clinique, 3 % des patients prenant une pilule de sucre ou un placebo avait une crise cardiaque, comparée à 2 % des patients prenant Lipitor.»

Cela signifie que pour 100 personnes qui a pris la drogue 3.3 ans, trois personnes sur placebos et deux sur Lipitor, avait cardiaques. Cela signifie que prendre Lipitor entraîné seul moins cardiaque par 100 personnes.

Dans ce cas, le NPT, est de 100. Cent personnes doivent prendre Lipitor depuis plus de trois ans, afin d'éviter une crise cardiaque. Et les autres 99 personnes, bien, ils ont juste consistance à des centaines de dollars et a augmenté le risque d'une multitude d'effets secondaires pour rien.

Ainsi, vous pouvez voir comment l'efficacité réelle de cholestérol de drogues comme Lipitor est cachée derrière un écran de fumée.

Ou, dans certains cas, ne pas caché du tout.

Zetia et Vytorin : pas d'avantages médicaux

Au début de 2008, il parut que Zetia, qui fonctionne en inhibant l'absorption de cholestérol de vos intestins et Vytorin, qui est une

combinaison de Zetia et Zocor (une statine drogue), ne fonctionne pas.

Cela a été découvert après la drogue acquise près de 20 % du marché américain pour les médicaments hypocholestérolémiant. Et également après près de 1 million de Prescriptions pour les médicaments ont été écrits chaque semaine aux États-Unis, apportant près de 4 milliards de dollars en 2007. [\[xx\]](#)

Il n'est qu'après que les résultats d'un procès par décideurs des drogues, Merck et Schering-Plough, ont été libérés que cela a été découvert. Esprit jamais que le procès a été achevé en avril 2006, et les résultats n'ont pas été publiés jusqu'en janvier 2008.

Et il a me ne demande la drogue entreprises voulaient masquer ces résultats.

Alors que Zetia abaisser le cholestérol par 15 à 20 %, essais ne démontre pas qu'il réduit cardiaques ou des contours, ou qu'il réduit les plaques dans les artères qui peuvent conduire à des problèmes cardiaques.

Le procès par décideurs de la drogue, qui a étudié si Zetia pourrait réduire la croissance des plaques, trouvé que *plaques ont augmenté de près de deux fois plus vite* chez les patients prenant Zetia avec Zocor (Vytorin) que dans ceux qui Zocor seul. [\[xxi\]](#)

Bien entendu, la réponse est ne pas à retourner aux médicaments de statine typiques pour réduire votre taux de cholestérol, comme d'entre les soi-disant experts voudraient vous faire croire.

Vous voyez, statines sont censés avoir un effet bénéfique sur l'inflammation dans votre corps, ainsi réduire votre risque de crise cardiaque et d'AVC.

Mais vous pouvez diminuer l'inflammation dans votre corps naturellement, sans risquer de nombreux effets secondaires des médicaments statine. Cela devrait également expliquer pourquoi mes lignes directrices pour abaisser le cholestérol sont identiques à celles de réduire l'inflammation.

Pour des informations plus détaillées sur les médicaments hypocholestérolémiant, veuillez consulter mon récemment mis à jour [statine drogue page d'index](#).

Comment réduire l'inflammation et ainsi les risques de maladies du cœur, naturellement

Il y a une conception majeure erronée que vous devez éviter les aliments comme les oeufs et les gras saturés pour protéger votre cœur. S'il est vrai que les graisses animales sources contiennent le cholestérol, je l'ai expliqué précédemment dans cet article, pourquoi cela ne devrait pas effrayer vous--mais je vais vous expliquer ici encore plus loin.

Ce principe malavisée est basé sur le "lipides hypothèse"--développé dans les années 1950 par la nutrition pionnier Ancel clés--lié de graisses alimentaires à la maladie coronarienne.

La Communauté de la nutrition de l'époque complètement accepté l'hypothèse et encourage le public à découper de beurre, viande rouge, graisses animales, oeufs, produits laitiers et autres graisses "artère colmatages" de leur régime alimentaire--un changement radical à l'époque.

Ce que vous savez ne peut-être pas, c'est que lorsque les clés a publié son analyse qui a coûté de prouver le lien entre les graisses alimentaires et de la maladie coronarienne, il a analysé sélectivement les informations de seulement six pays à établir sa corrélation, plutôt que de comparer toutes les données disponibles à l'époque--de 22 pays.

En raison de ces données "cherry-prélevée", les organismes de santé gouvernementaux a commencé bombardement au public de conseils qui ont contribué aux épidémies de diabète et obésité passe aujourd'hui : manger un régime faible en gras.

Sans surprise, les nombreuses études ont démontré effectivement que théorie des clés de était erronée et saturés sont en bonne santé, y compris ces études d'article classique Fallon et du Enig *The Skinny sur les matières grasses* : [\[xxii.\]](#)

- Un sondage auprès d'adultes de Caroline du Sud ne trouvé aucune corrélation de cholestérol sanguin avec "mauvais" habitudes alimentaires, utiliser comme de la viande rouge, graisses animales, aliments frits, beurre, oeufs, lait entier, bacon, saucisson et fromage. [\[xxiii\]](#)
- Une enquête de Medical Research Council a montré que les hommes manger beurre ont exécuté la moitié le risque de

développer des maladies du cœur que ceux à l'aide de margarine. [lxxiv](#)

Bien entendu, comme les Américains découper des graisses animales nutritifs de leur régime alimentaire, elles ont été laissées affamés. Donc ils ont commencé à manger plus transformés grains, plus des huiles végétales et plus haute-fructose du sirop de glucose, qui sont tous des catastrophes nutritionnels.

C'est ce dernier type d'alimentation qui conduire finalement à l'inflammation accrue et donc de cholestérol, dans votre corps. Donc ne laissez personne vous effrayer plus loin les gras saturés.

Une inflammation chronique est effectivement causée par une liste de lessive d'éléments tels que :

- Cholestérol oxydé (cholestérol qui a *disparu Rance*, tels que des oeufs thrillers, brouillés)
- Manger beaucoup de sucre et de grains
- Manger des aliments cuits à des températures élevées
- Manger des gras trans
- Un mode de vie sédentaire
- Fumer
- Stress émotionnel

Donc il tout en résumé, afin de réduire vos niveaux d'inflammation et de cholestérol naturellement, vous devez traiter les éléments de cette liste.

Comment réduire votre cholestérol naturellement ...

1. Assurez-vous que vous obtenez beaucoup de haute qualité, basée sur l'animal omega3-matières grasses. Je préfère ceux de krills d'huile. Nouvelle recherche suggère aussi peu que 500 mg peut abaisser votre cholestérol total et triglycérides et sera susceptible d'augmenter votre taux de cholestérol HDL.
2. Réduire, avec le plan d'éliminer, de céréales et de sucres dans votre alimentation quotidienne. Il est particulièrement important éliminer les [sucres dangereuses comme le fructose](#). Si votre rapport de HDL/cholestérol est anormal et doit être améliorée il pourrait également servir à vous ainsi d'éliminer pratiquement fruits de votre régime alimentaire, comme qu'elle aussi une source de fructose. Une fois votre cholestérol améliore vous pouvez progressivement

- réintroduire à des niveaux qui ne soulèvent pas votre taux de cholestérol.
3. Manger les aliments bons pour [votre type de nutrition](#). Vous pouvez apprendre votre type nutritionnel en prenant notre test gratuit.
 4. Manger une bonne partie de vos aliments crus.
 5. Manger sains, préférence bruts, graisses qui correspondent à votre type d'alimentation. Cela inclut :
 - Huile d'olive
 - Produits laitiers biologiques crus (y compris les beurre, crème, crème sure, fromage, etc..)
 - Avocats
 - Noix brute
 - Graines
 - Oeufs (légèrement cuits avec jaunes intacts ou bruts)
 - Viandes biologiques, nourris à l'herbe
 6. Obtenir la bonne quantité de l'exercice, en particulier le [PIC fitness type d'exercice](#). Lorsque vous vous exercer ; augmentation des flux de votre pratique et le sang tout au long de votre corps. Les composants de votre système immunitaire sont également mieux distribué, qui signifie que votre système immunitaire a de meilleures chances de lutte contre une maladie avant qu'il ait l'occasion de se propager.
 7. Évitez de fumer et boire des montants excessives d'alcool.
 8. Gestion du stress.

Donc vous avez ; les taux élevé de cholestérol est une inquiétude que beaucoup d'entre vous simplement n'est pas nécessaire pour des raisons ont, long avec un plan simple afin d'optimiser la vôtre.

Si quelqu'un que vous aimez est actuellement en médicaments hypocholestérolémiant, je vous invite à partager cette information avec eux ainsi et profitez des milliers de pages libres d'informations sur www.Mercola.com.

Pour la majorité d'entre vous lire maintenant de ce droit, il n'existe aucune raison pour votre santé avec la drogue hypocholestérolémiant des risques. Avec le plan que j'ai exposé seulement, vous obtiendrez le cholestérol que vous visaient à avoir, avec les "effets secondaires" très bienvenues énergétique accrue, d'humeur et de clarté mentale.

Trop beau pour être vrai ?

Pour la grande majorité des gens, quelques modifications de style de vie provoquent une baisse de cholestérol se produisant naturellement.

Comme toujours, votre santé est vraiment entre vos mains. C'est maintenant à vous de prendre le contrôle--et il forme en quelque chose de grand.

References

[i] [American Heart Association](#) January 23, 2008

[ii] [Mercola.com, *Cholesterol is NOT the Cause of Heart Disease*, Ron Rosedale](#) May 28, 2005

[iii] Fallon, S. and Mary Enig. "[Dangers of Statin Drugs: What You Haven't Been Told About Popular Cholesterol-Lowering Medicines](#)," The Weston A. Price Foundation

[iv] [Psychosomatic Medicine](#) 2000;62.

[v] [Epidemiology](#) 2001 Mar;12:168-72

[vi] [Annals of Internal Medicine](#) (1998;128(6):478-487) [The Journal of the American Medical Association](#) (1997;278:313-321)

[vii] [Journal of the American College of Cardiology](#) July 31, 2007; 50:409-418

[viii] [Annals of Internal Medicine](#) October 3, 2006; 145(7): 520-530

[ix] [USAToday.com](#) October 16, 2004

[x] [American Heart Association, "What Your Cholesterol Level Means,"](#) accessed May 22, 2008

[xi] [MSNBC.com More than half of Americans on chronic meds](#) May 14, 2008(accessed June 9, 2008)

[xii] [BusinessWeek Do Cholesterol Drugs Do Any Good?](#) January 17, 2008 (accessed June 9, 2008)

[xiii] [The Journal of Clinical Investigation](#) December 2007; 117(12):3940-51

[xiv] [Mercola.com Sudden Memory Loss Linked to Cholesterol Drugs](#)

[xv] [Nature Medicine September](#), 2000;6:965-966, 1004-1010.

[xvi] [Nature Medicine](#), December, 2000; 6: 1311-1312, 1399-1402

[xvii] Edwards, I. Ralph; Star, Kristina; Kiuru, Anne, "[Statins, Neuromuscular Degenerative Disease and an Amyotrophic Lateral Sclerosis-Like Syndrome](#)," *Drug Safety*, Volume 30, Number 6, 2007 , pp. 515-525(11)

[xviii] [IMS Health](#). IMS National Prescription Audit Plus July 2007.

[xix] BusinessWeek.com, "[Do Cholesterol Drugs Do Any Good?](#)" January 17, 2008 (accessed June 10, 2008)

[xx] New York Times, "[Cardiologists Question Delay of Data on 2 Drugs](#)," November 21, 2007 (accessed June 10, 2008)

[xxi] New York Times, "[Drug Has No Benefit in Trial, Makers Say](#)," January 14, 2008 (accessed June 10, 2008)

[xxii] Enig, M and Sally Fallon, "[The Skinny on Fats](#)," The Weston A. Price Foundation,

[xxiii] Lackland, D T, et al, *J Nutr*, Nov 1990, 120:11S:1433-1436

[xxiv] *Nutr Week*, Mar 22, 1991, 21:12:2-3

Related articles:

- [**Does High Cholesterol REALLY Cause Heart Disease?**](#)
- [**One in Five U.S. Teenagers Has High Cholesterol**](#)
- [**How You Have Been Fooled By Good and Bad Cholesterol**](#)
- [**Can You Avoid a Sudden Death Like Tim Russert's?**](#)
- [**Diabetics Can Reverse Their Atherosclerosis**](#)
- [**Here's How Cholesterol Damages Your Heart**](#)
- [**Tips to Lower Cholesterol Naturally**](#)
- [**6 Ways to Reduce Inflammation -- Without a Statin Drug**](#)

The science behind statin drugs is failing to prove a benefit; here's what can really do the trick.

- [**How You Have Been Fooled By Good and Bad Cholesterol**](#)
- Even most physicians are confused about this important health concern.
- [**What Happens When Your Cholesterol Goes Too Low?**](#)

- **[Fish Oil Works Better Than Statins at Improving HDL Cholesterol](#)**

Omega-3 fats do more to normalize your cholesterol than Lipitor and the other statin drugs, and are safer and less expensive as well.

- **[Cholesterol's Contribution to Prostate Cancer](#)**

High cholesterol is likely to increase your risk of prostate cancer. Although statin drugs lower cholesterol levels, they are not your best option to reduce...

- **[Cholesterol Drugs Actually Cause Heart Disease](#)**

- Cholesterol drugs are prescribed for millions of people even though they lead to a life-threatening deficiency of CoQ10, which can actually cause heart failure.

- **[The Cure for High Cholesterol--Hint it is NOT a Drug](#)**

Avoid using statin drugs to lower cholesterol levels with these natural solutions and reap great health as a side effect. If you or someone you know has high cholesterol this is a must read.

- **[New Cholesterol Guidelines Issued](#)**

New federal guidelines have changed the "normal" range for cholesterol so now even more people will be put on cholesterol-lowering drugs.

- **[New Cholesterol Guidelines for Converting Healthy People into Patients](#)**

Instead of preventing cardiovascular disease, the new guidelines may transform healthy individuals into unhappy hypochondriacs obsessed with the chemical composition of their food and their blood, destroy the joy of eating, and divert health care money from the sick and the poor to the rich and the healthy.

- **[Cholesterol Guidelines Fraught With Massive Conflict of Interest](#)**

Eight of the nine influential doctors responsible for forming new cholesterol guidelines may be blinded by dollar signs. It seems they have been making money from drug companies by urging patients to take their drugs.

- **[Lunatic Recommendations For Statin Drug Use](#)**

"Experts" from the American College of Physicians recommended that most diabetics should be taking cholesterol-lowering medication to reduce their risk of having a heart attack--even if their cholesterol levels fell in the normal range.

- **[Why Low Cholesterol is NOT Good For You](#)**
- **[Low Cholesterol Causes Aggressive Behavior](#)**

Despite the fact that most people are worried about having cholesterol levels that are too high, yet another study has found that low cholesterol is actually associated with adverse behavioral effects such as aggression and depression.

- **[Low Cholesterol Linked to Depression](#)**

Results of a study conducted by Dutch researchers provide additional evidence for a link between low cholesterol levels and an increased risk of depression in men.

- **[Low Cholesterol Linked to Stroke Risk](#)**

If your cholesterol levels are too low, it may increase your risk of stroke.

- **[Low Cholesterol Linked to Violence](#)**

Lowering cholesterol could trigger changes in brain chemistry that encourage violent behavior.

Source URL : <http://articles.mercola.com/sites/articles/archive/2010/08/10/making-sense-of-your-cholesterol-numbers.aspx>