

9

Riscuri cardiovasculare externe și ereditare

Recomandările Dr.Rath pentru sănătate celulară, ca profilaxie și terapie adjuvantă.

- **Regim alimentar nesănătos**
- **Fumat**
- **Stres**
- **Contraceptive hormonale**
- **Medicamente diuretice**
- **Medicamente farmaceutice**
- **Dializă**
- **Intervenții chirurgicale**
- **Factori de risc ereditari pentru boli cardiovasculare**

Regim alimentar nesănătos

Baza oricărui program natural pentru sănătate cardiovasculară este un regim alimentar sănătos. Regimul alimentar al strămoșilor noștri a modelat timp de multe generații metabolismul organismului nostru de astăzi. Dacă înțelegem regimul alimentar al înaintașilor noștri, vom învăța ce este benefic pentru corpul nostru acum. Regimul lor alimentar era alcătuit din fructe, legume, cereale și alte plante bogate în vitamine și fibre. Ei mâncau mult mai puține grăsimi și mult mai puțin zahăr decât mâncăm noi astăzi. În schimb, regimul alimentar obișnuit în țările industrializate din timpurile noastre constituie o povară metabolică considerabilă iar anumite afecțiuni ereditare supun organismul nostru la niște riscuri suplimentare.

S-a demonstrat că recomandările mele pentru sănătate celulară optimizează metabolismul. Acest lucru este deosebit de important pentru metabolismul grăsimilor din organismul nostru. Programul meu de nutrienți vă ajută să

- **Scădeți producția de colesterol în corpul dumneavoastră**
- **Optimizați metabolismul moleculelor grase la nivel celular**
- **Optimizați eliminarea grăsimilor din organism**
- **Protejați moleculele de grăsime împotriva oxidării**

Este important să înțelegeți că anumite vitamine sunt efectiv consumate în cadrul procesului de descompunere a acestor molecule de grăsime. Pentru fiecare moleculă de colesterol, fie că este produsă în organism sau asimilată prin regimul alimentar, corpul nostru consumă o moleculă de vitamina C printr-o reacție enzimatică la nivelul ficatului. Astfel, nivelurile ridicate ale colesterolului și trigliceridelor pot contribui la epuizarea cronică a vitaminelor în organismul nostru. Este important așadar să înțelegem că un risc ridicat de boli cardiovasculare nu este în primul rând rezultatul unui număr mare de molecule de grăsime în regimul alimentar, ci al unei epuizări sistematice a rezervelor de vitamine ale corpului nostru din cauza unui metabolism supraîncărcat al

grăsimilor. Ca o consecință a epuizării cronice a vitaminelor, pereții arteriali sunt slăbiți și boala cardiovasculară începe să se dezvolte.

În afară de grăsimile în exces, în alimentația noastră mai există și alte riscuri. Rezidurile de ierbicide, pesticide și conservanți chimici sunt prezente în absolut fiecare masă pe care o ingerăm. Aceste substanțe toxice trebuie detoxificate de către ficat. Vitamina C și alte componente ale recomandărilor mele pentru sănătate celulară sunt cofactori esențiali pentru detoxifierea acestor substanțe în organismul nostru.

Recomandările mele:

Urmați un regim alimentar echilibrat. Supravegheați-vă greutatea corporală și faceți exerciții fizice în mod regulat. Un regim alimentar sănătos constă în nutriție pe bază de plante, conține din abundență vitamine și fibre. Încercați să evitați consumul de grăsimi și hrană îndulcită. Mai presus de toate, evitați epuizarea cronică a rezervelor de vitamine ale organismului dumneavoastră, urmând zilnic recomandările mele pentru sănătate celulară.

Fumatul

Deși se știe că fumatul mărește în mod dramatic riscul de boli cardiovasculare, motivul care stă la baza acestui fapt este adesea neclar. Fumul de țigară conține milioane de radicali liberi, adică molecule agresive care deteriorează celulele vaselor de sânge și ale altor organe și accelerează ruginirea biologică. Radicalii liberi și alte substanțe toxice din fumul de țigară ajung în sânge prin intermediul plămânilor. Aceste substanțe nocive pot deteriora sistemul vaselor de sânge pe lungimea sa totală de 96.000 km. Antioxidanții sunt folosiți în apărarea organismului împotriva acestor molecule agresive. Dintre toți antioxidanții, prima substanță distrusă este vitamina C. Rezervele de vitamine ale organismului fiind epuizate, bolile cardiovasculare încep din sistemul vaselor de sânge – exact ca în scorbutul incipient.

Acum înțelegem de ce ateroscleroza la fumători nu este limitată la arterele coronare și de ce deteriorarea apare în toate arterele și capilarele întregului organism. "Picioarul de fumător" este tipic, ceea ce duce la amputarea degetelor de la picioare sau chiar a piciorului.

Recomandările mele pentru sănătate celulară includ numeroși antioxidanți care pot neutraliza radicalii liberi conținuți în fumul de țigară și pot ajuta la prevenirea deteriorării pereților arteriali și a altor țesuturi ale organismului.

Recomandările mele:

Dacă încă fumați, merită să faceți efortul de a renunța la acest obicei. Poate că acest capitol vă va ajuta să înțelegeți cât de mult vă deteriorați organismul prin fumat. Pentru fumători sau foști fumători recomandarea mea este aceeași: optimizați aportul zilnic de antioxidanți naturali, preferabil în forma descrisă în recomandările mele pentru sănătate celulară.

Stres

Stresul cronic fizic și fiziologic mărește riscul de boli cardiovasculare. Care este mecanismul biochimic care stă la baza acestui fenomen?

În timpul stresului fizic sau emoțional, organismul produce cantități mari de adrenalină, hormonul stresului. Pentru fiecare moleculă de adrenalină produsă, organismul are nevoie de o moleculă de vitamina C ca și catalizator iar aceste molecule sunt distruse în cadrul procesului. Astfel, stresul fizic sau emoțional pe termen lung poate duce la epuizarea rezervelor de vitamina C ale organismului. Dacă vitamina C nu este suplimentată în regimul alimentar, sistemul cardiovascular este slăbit și se dezvoltă ateroscleroza.

Aceasta explică și motivul pentru care de multe ori partenerii de cuplu mor unul după celălalt. Pierderea partenerului de viață duce la stres emoțional pe termen lung și epuizare rapidă

a vitaminelor din organism, mărind astfel riscul de infarct miocardic. Trebuie să înțelegem că nu stresul emoțional însuși cauzează infarctul miocardic, ci că el este mai degrabă consecința biologică a epuizării rezervelor de vitamina C din organism.

Recomandările mele:

Încercați să găsiți timp pentru relaxare. Programați-vă perioade de relaxare exact așa cum vă programați întâlnirile profesionale. În cazul problemelor emoționale severe, puteți beneficia de consultații profesionale. Însă pe lângă acești pași, asigurați-vă că vă alimentați rezervorul de vitamine și alte componente ale recomandărilor mele pentru sănătate celulară.

Contraceptivele hormonale și terapia de substituție

Administrarea pe termen lung de estrogeni și alți hormoni – fie ca și contracepție hormonală fie ca terapie de substituție după menopauză – cauzează o epuizare a vitaminelor și a altor nutrienți celulari din organism. Acesta este motivul pentru care femeile care iau astfel de hormoni au un risc crescut de infarct miocardic, accident vascular cerebral sau alte forme de boli cardiovasculare.

Mai multe studii arată că femeile care iau contraceptive hormonale ("Pilula") au un risc crescut de boli cardiovasculare. În 1972, Dr. Briggs raporta în revista științifică Nature (Natura) că femeile care iau contraceptive hormonale au un nivel semnificativ mai scăzut de vitamina C în sânge decât nivelul normal. Într-un alt studiu, Dr. Rivers a confirmat aceste rezultate și a concluzionat că epuizarea vitaminei C a fost asociată cu hormonul estrogenic. Realitatea este că utilizarea pe termen lung a contraceptivelor hormonale epuizează organismul de rezervele sale de vitamina C și alți nutrienți esențiali precum vitaminele B și calciul. Astfel, nu pilula contraceptivă însăși crește riscul de boli cardiovasculare, ci epuizarea rezervorului de vitamine al corpului asociată acesteia, fenomen care duce la slăbirea pereților vaselor

de sânge. Nu este o surpriză faptul că cel mai mare studiu clinic destinat găsirii posibilelor beneficii ale terapiei de substituție hormonală efectuat pe un număr de peste 16000 de femei a trebuit să fie oprit în mod prematur, acest lucru fiind datorat riscului crescut de infarct miocardic, tromboză și alte complicații.

Recomandările mele:

Dacă luați contraceptive hormonale sau ați fost supusă terapiei de substituție hormonală, asigurați-vă că începeți recomandările mele pentru sănătate celulară în vederea realimentării rezervorului de vitamine al organismului dumneavoastră pentru a preveni procesul continuu de epuizare a acestora.

Medicamente farmaceutice

Aproape toate medicamentele pe bază de rețetă luate în prezent de milioane de oameni duc la o epuizare treptată a vitaminelor și altor nutrienți celulari esențiali din organism. Medicamentele sunt în general substanțe sintetice, nenaturale, pe care organismul nostru le absoarbe. Organismul nostru recunoaște aceste medicamente sintetice ca "toxice" – exact ca pe orice substanță care nu este naturală.

Astfel, toate medicamentele sintetice trebuie "detoxificate" de către ficat în scopul eliminării lor din organism. Acest proces de detoxifiere necesită vitamina C și alți nutrienți celulari ca și cofactori. Mulți din acești nutrienți esențiali sunt folosiți în reacțiile biologice (enzimatice) în timpul acestui proces de detoxifiere. Unul din cele mai comune moduri de eliminare a medicamentelor din corpul nostru este numit "hidroxilare". Cel mai puternic "agent de hidroxilare" al organismului nostru este vitamina C care este efectiv distrusă în timpul acestui proces de detoxifiere.

Astfel, utilizarea pe termen lung a multor medicamente pe bază de rețetă duce la epuizarea cronică a vitaminelor din organism, o formă incipientă de scorbut și pregătirea terenului pentru bolile cardiovasculare.

Un alt mod în care medicamentele pe bază de rețetă, cum ar fi agentul de reducere a colesterolului "Cholestyramine", contribuie la epuizarea vitaminelor este atașarea lor de vitamine în intestine. Acest lucru împiedică absorbția optimă a vitaminelor din tractul intestinal în fluxul sanguin și în organism.

Medicamentele pe bază de rețetă mai pot epuiza rezervorul de nutrienți esențiali ai organismului interferând cu producția naturală a acestor nutrienți în organism. "Lovastatin", "Pravastatin" și alte medicamente destinate reducerii colesterolului care fac parte din categoria statinelor inhibă producția de colesterol în celulele organismului. Din păcate ele diminuează și viteza de producere a altor molecule naturale cum ar fi coenzima Q10 (ubiquinonă).

Karl Folkers, M.D., de la Universitatea din Austin, Texas, a raportat că pacienții cu insuficiență cardiacă și nivel de scăzut al coenzimei Q10 au experimentat complicații cardiovasculare care le-au pus viața în pericol atunci când au luat aceste medicamente pentru scăderea colesterolului, fenomen datorat unei scăderi a coenzimei Q10 în organism.

Medicamente diuretice

Administrarea de medicamente diuretice poate crește în mod semnificativ riscul de boli cardiovasculare. Diureticele nu elimină doar apă din corp, ci și vitamine solubile în apă și alți nutrienți esențiali. Am descris în detaliu acest mecanism în capitolul 5. Pentru pacienții care iau medicamente diuretice, importanța suplimentării cu vitamine și alți nutrienți esențiali este cu atât mai mare.

Recomandările mele:

Dacă luați medicamente pe bază de rețetă, vă recomand să începeți imediat recomandările mele pentru sănătate celulară. Dacă luați medicamente diuretice, suplimentarea zilnică cu vitamine solubile în apă, minerale și alți nutrienți esențiali devine imperativă. Urmați recomandările din această carte și informați-vă medicul despre acest lucru.

Dializă

Mai multe investigații au arătat că pacienții care fac dializă pe termen lung au un risc crescut de boli cardiovasculare. Acest lucru nu este surprinzător, deoarece dializa elimină nu numai reziduurile din sânge, ci și multe vitamine și alți nutrienți esențiali. Dacă acești nutrienți esențiali nu sunt resuplimentați, dializa cronică va duce la o epuizare treptată a vitaminelor solubile în apă și a altor nutrienți esențiali din organism, declanșând astfel ateroscleroza, insuficiența cardiacă, aritmia sau alte forme de boli cardiovasculare.

Recomandările mele:

Dacă faceți dializă, trebuie să începeți imediat recomandările mele pentru sănătate celulară. Dacă cunoașteți pe cineva care face dializă, asigurați-vă că îi împărtășiți informațiile din această carte; astfel puteți prelungi o viață.

Intervenții chirurgicale

Pacienții supuși unei operații trebuie să se asigure că celulele organismului lor sunt optim alimentate cu vitamine și alți nutrienți celulari. Orice operație înseamnă pentru pacient un stres fizic și emoțional considerabil. Pregătirea pentru operație, operația însăși și procesul de recuperare postoperatorie duc la stres intens timp de mai multe săptămâni și pot avea ca rezultat o epuizare semnificativă a vitaminelor din organism în momentul în care acesta are cea mai mare nevoie de ele. Mai mult, fiecare operație este asociată cu deteriorarea țesuturilor organismului. Viteza cu care se vindecă plaga după operație este în directă legătură cu viteza de formare a colagenului și a altor țesuturi conjunctive necesare pentru vindecare. Vitamina C și alte componente ale recomandărilor mele pentru sănătate celulară sunt cele mai bune opțiuni naturale pe care le aveți la dispoziție pentru a optimiza producerea moleculelor de colagen și accelerarea fazei de vindecare postoperatorie.

Acest program de nutriție ajută și la protecția împotriva deteriorării oxidative în timpul operațiilor. O serie de proceduri chirurgicale necesită circulație externă (extra-corporală). În timpul unei operații de bypass, bătăile inimii sunt oprite și circulația sângelui este menținută printr-un dispozitiv inimă-plămân. În timpul acestei circulații externe, sângele pacientului este artificial îmbogățit cu oxigen. Concentrațiile mari de oxigen pot duce la deteriorarea țesuturilor din pereții arteriali și a altor țesuturi ale corpului (leziune de reperfuzare). Recomandările mele pentru sănătate celulară sunt bogate în antioxidanți și pot minimiza riscurile de deteriorare oxidativă în timpul unei operații. Administrarea de nutriție celulari înainte de spitalizare, pe durata acesteia și după externare, ajută la prevenirea epuizării rezervelor acestor substanțe din organism și a deteriorărilor asociate acestui fenomen. Din acest motiv, școlile medicale de frunte recomandă acum, ca o rutină, suplimentarea cu vitamine pentru pacienții supuși intervențiilor chirurgicale. Următorul tabel rezumă unele studii cu componente specifice ale recomandărilor mele pentru sănătate celulară în scăderea diferiților factori de risc pentru boala cardiovasculară:

Epuizarea nutrienților celulari	Referințe
Grăsimi în sânge	Ginter, Harwood și Sokoloff
Fumat	Chow, Halliwell, Lehr și Riemersma
Stres	Levine
“Pilula”	Briggs și Rivers
Dializă	Blumberg
Medicamente pe bază de rețetă	Halliwell și Clemetson

Factori de risc ereditari pentru bolile cardiovasculare

Sunt adesea întrebat dacă aceste recomandări pentru sănătate celulară pot ajuta și la scăderea factorilor de risc ereditari. În multe cazuri răspunsul este "Da". În afara factorilor de risc externi discutați în secțiunea precedentă, riscurile ereditare sau genetice constituie celălalt mare grup de factori de risc cardiovasculari.

Cu toții am auzit afirmația "Avem boli de inimă în familie". Membrii acestor familii mor adesea în anii 40 sau 50 ai vieții lor. Cauzele acestor decese timpurii sunt, cel puțin parțial, cauzate de gene anormale (molecule moștenite) care sunt transmise din generație în generație în familia respectivă. Am descris anterior în această carte doi din cei mai frecvenți factori genetici de risc – disfuncții moștenite ale metabolismului grăsimilor (colesterol mărit sau hipercolesterolemie) și disfuncții moștenite ale metabolismului zahărului (diabet).

Este important să înțelegeți că riscul genetic nu este o condamnare la moarte. Un defect genetic duce de obicei la un metabolism defectuos într-o zonă sau alta a programului nostru celular. În cele mai multe cazuri această disfuncție genetică poate fi compensată printr-un aport crescut de nutrienți esențiali. Așa cum știm deja, vitaminele și alți nutrienți esențiali sunt catalizatori biologici celulari capabili să accelereze reacțiile biochimice deficitare. Nu este deci nici o surpriză faptul deja demonstrat că vitaminele și alți nutrienți esențiali au beneficii profunde asupra sănătății pacienților cu disfuncții genetice.

Următorul tabel oferă o listă de disfuncții ereditare. Pacienții cu aceste disfuncții pot beneficia de urmarea recomandărilor mele pentru sănătate celulară.

Dacă cunoașteți pe cineva care are următoarele boli ereditare, vă rugăm să-i prezentați informația din această carte. Așa cum veți vedea din istorisirile pacienților cu Alzheimer și lupus eritematos de pe paginile următoare, aceștia au beneficiat din plin de recomandările mele pentru sănătate celulară. Acest lucru este încă și mai important dacă luăm în considerare faptul că medicina convențională nu are răspunsuri la aceste probleme grave de sănătate.

Pacienții care suferă de următoarele afecțiuni ereditare ar trebui să urmeze recomandările Dr.Rath pentru sănătate celulară

- ***Diabet***
- ***Homocistinurie***
- ***Boala Alzheimer***
- ***Neurofibromatoză***
- ***Fibroză chistică***
- ***Lupus Eritematos***
- ***Sclerodermie***
- ***Distrofie musculară***
- ***Boala Parkinson***
- ***Scleroză multiplă***
- ***Boala Addison***
- ***Amiloidoză***
- ***Sindromul Morbus Cushing***
- ***Sindromul Down***
- ***Artrită reumatoidă***
- ***Disfuncții ale țesuturilor conjunctive***

Cum pot ajuta recomandările Dr.Rath pentru sănătate celulară la diminuarea riscurilor cardiovasculare ereditare

Să luăm ca exemplu diabetul. În cazul acestei boli, defectul genetic constă în producție sau disponibilitate celulară prea scăzută a hormonului insulină. Consecințele clinice au fost discutate pe larg în capitolul 7. Deși recomandările mele pentru sănătate celulară nu pot repara genele defecte, ele pot preveni sau măcar întârzia apariția complicațiilor cardiovasculare diabetice.

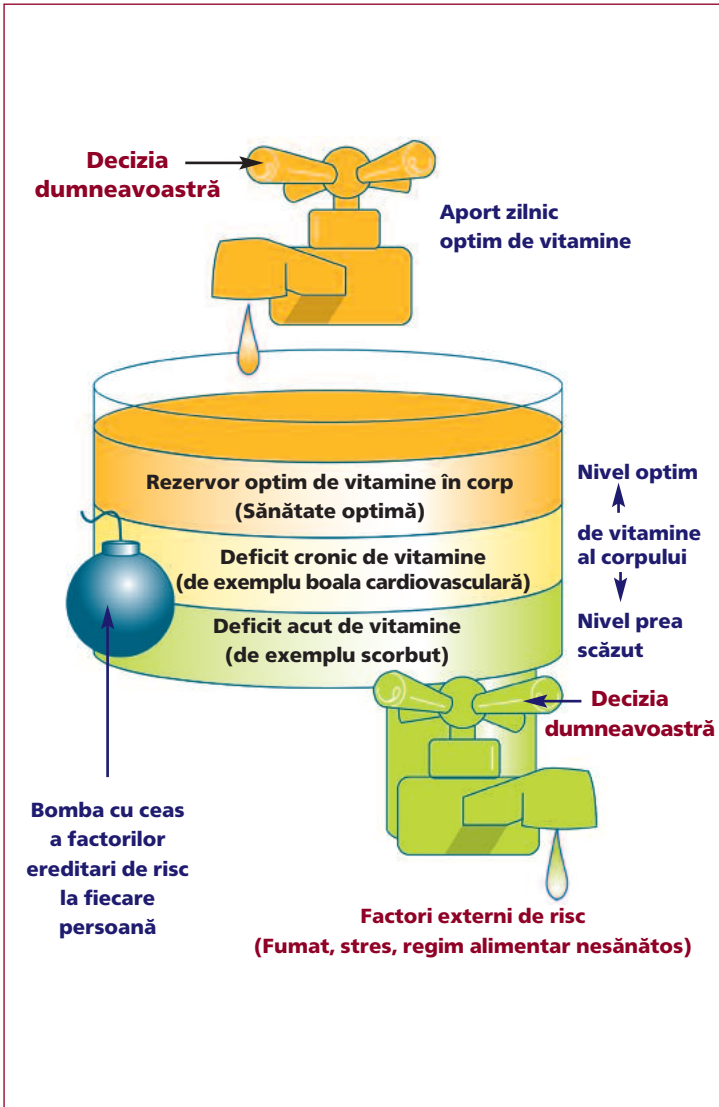
În figura alăturată, gena defectă este simbolizată ca o bombă cu ceas. Recomandările mele pentru sănătate celulară nu pot face ca această bombă cu ceas să dispară. Totuși, ele pot contribui la dezamorsarea ei și în a o împiedica să "explodeze" în forma apariției unei boli.

Așa cum am explicat în această carte, în cazul afecțiunilor precum diabetul, disfuncțiile colesterolului, boala Alzheimer, Lupus Eritematos și altele, recomandările mele pentru sănătate celulară sunt o abordare terapeutică eficientă pentru reducerea riscului ce provine din disfuncții ereditare și în special dezvoltarea de complicații cardiovasculare.

Imaginea de pe pagina opusă rezumă factorii principali care contribuie la riscul dumneavoastră cardiovascular. Factorii de risc ereditari împreună cu factorii de risc externi determină coeficientul general de risc de a dezvolta boli cardiovasculare prin epuizarea treptată a rezervei de nutrienți esențiali a organismului. Cei mai mulți factori de risc interni și externi sunt efectiv neutralizați de un aport optim de vitamine și alți nutrienți esențiali.

Vă puteți reduce riscul de boli cardiovasculare luând două măsuri:

- Reducerea la minimum a factorilor de risc externi cum ar fi fumatul și regimul alimentar nesănătos
- Sporirea aportului zilnic de vitamine și alți nutrienți celulari



Menținerea unui rezervor optim de nutrienți esențiali ai corpului este cheia pentru a minimiza riscul cardiovascular ereditar și a beneficia de o sănătate optimă

Cum pot beneficia pacienții cu Alzheimer de recomandările Dr. Rath pentru sănătate celulară

Boala Alzheimer este o afecțiune degenerativă care duce la deteriorarea treptată a funcției cerebrale. Medicina convențională nu dispune de nici o terapie pentru această problemă gravă de sănătate.

Stimate Dr. Rath:

Tatăl meu în vârstă de 84 de ani suferă de boala Alzheimer. Acum două luni, persoanele care îl îngrijesc au participat la un seminar despre Alzheimer la un cămin de bătrâni. Seminarul raporta faptul că la unii dintre pacienții care au beneficiat de suplimentare cu vitamine s-a înregistrat o îmbunătățire a memoriei. Am comparat ingredientele și am decis că programul dumneavoastră cardiovascular bazat pe vitamine oferă mai mult decât ceea ce s-a dat la cămin.

Tatăl meu a urmat acest program timp de două luni și nu ne vine să credem cât de mult s-a ameliorat starea sa. Memoria sa pe termen scurt s-a îmbunătățit și putem purta din nou conversații cu el. El dă acum dovadă de o anumită capacitate de rezolvare a problemelor. Știu că aceste îmbunătățiri nu sunt măsurabile dintr-o "perspectivă pur științifică", dar pentru noi este o binecuvântare să vedem ameliorări în loc de deteriorări din cauza acestei boli înspăimântătoare.

În numele tatălui meu și al familiei mele vă mulțumesc pentru programul dumneavoastră de sănătate cardiovasculară.

*Cu stimă, al dumneavoastră,
D.C.*

Cum pot beneficia pacienții cu Lupus Eritematos de recomandările Dr. Rath pentru sănătate celulară

Lupus eritematos este o așa-numită "boală autoimună". Ea poate duce la inflamarea, întărirea și chiar deteriorarea multor organe din corp. Medicina convențională nu are nici o terapie disponibilă pentru această gravă problemă de sănătate.

Stimate Dr. Rath:

*Am fost foarte impresionat de cercetările dumneavoastră și am fost interesat în special de teoria conform căreia multe boli degenerative sunt legate de deficiențele nutriționale pe termen lung, **deoarece sora mea a suferit atât de mult din cauza afecțiunii lupus eritematos**. A fost diagnosticată cu această boală în 1973 și de atunci a fost spitalizată nici nu-mi mai amintesc de câte ori, **suferind de flebită (inflamarea venelor), Zona Zoster, colită ulcerativă (inflamarea intestinelor) iar vederea ei se deteriorează în mod constant**.*

*Are 44 de ani, este căsătorită și are 3 copii. În 1989, un test Papanicolau de rutină a arătat inflamații severe și țesut precanceros. Medicii săi au încercat să trateze această problemă mai întâi cu medicamente și apoi cu tratamente de "ardere cu laser". Acestea au redus întrucâtva numărul de celule dar nu au rezolvat problema. Un test ulterior a arătat că numărul celulelor creștea, așa că i-au făcut histerectomie totală. **Chiar și după histerectomie a avut inflamație severă și un număr mare de celule precanceroase**.*

Alte tratamente au fost de asemenea ineficiente. Pe scurt, medicii nu mai știau ce să mai încerce.

- 1 -

(continuare la pagina 206)

(continuare de la pagina 205)

- 2 -

În noiembrie 1994 a început să urmeze programul dumneavoastră de vitamine împreună cu o băutură din fibre.

Deși era întrucâtva sceptică, s-a gândit că nu are ce pierde. În iulie 1995, după 8 luni de urmare a programului dumneavoastră, a făcut un alt test Papanicolau. Ce senzație extraordinară de bucurie trebuie să fi simțit când medicul i-a spus că testul a ieșit **perfect normal, fără inflamație și fără celule precancerose!** Medicul ei a întrebat-o ce anume făcea în mod diferit iar ea i-a spus despre programul de vitamine. Medicul a spus că nu înțelege fenomenul, însă nici nu a avut argumente pentru a-l combate.

A mai existat și alt beneficiu. În iulie 1995 oftalmologul i-a examinat ochii. Prima întrebare a fost "ce ai făcut diferit, de la ultimul control?". **I-a spus că ochii ei erau "mai sănătoși" în interior decât îi văzuse vreodată în doi ani și jumătate de când o trata.**

De asemenea, acum sora mea poate să limiteze prednisonul (medicație antiinflamatorie) la cea mai mică doză pe care a luat-o vreodată în ultimii 22 de ani. Vă mulțumim pentru cercetarea dumneavoastră și pentru eforturile de a răspândi informația cu privire la aceste descoperiri revoluționare.

Cu stimă,
S.S.

Note

Note