

1

Εισαγωγή

- Παγκόσμια πρωτοβουλία: Νίκη ενάντια στο θάνατο από καρδιακά νοσήματα
- Αξιοποιήστε αυτό το βιβλίο προς όφελός σας!
- Πρόγραμμα 10 σημείων για την άριστη υγεία του καρδιοκυκλοφορικού
- Οι κυτταρικές θρεπτικές ουσίες ωφελούν την υγεία σας
- Κυτταρικές θρεπτικές ουσίες: Βιοενέργεια για εκατομμύρια κύτταρα
- Η Κυτταρική Ιατρική καθιστά δυνατό τον έλεγχο των καρδιαγγειακών νοσημάτων

Παγκόσμια πρωτοβουλία

Μόνο μια φορά στην ιστορία έρχεται η στιγμή να απαλλαγούν οι άνθρωποι από τη μάστιγα του θανάτου λόγω καρδιακών νοσημάτων. Αυτή η στιγμή είναι τώρα, σήμερα. Ακριβώς όπως η ανακάλυψη των μικροοργανισμών οδήγησε σε έλεγχο των μολυσματικών ασθενειών, έτσι και η ανακάλυψη ότι το έμφραγμα και η ανακοπή αποτελούν συνέπεια της χρόνιας έλλειψης βιταμινών οδηγεί στην αναχαίτιση της επιδημίας των καρδιαγγειακών νοσημάτων. Τον 21ο αιώνα, η ανθρωπότητα μπορεί να κερδίσει τη νίκη έναντι του θανάτου από καρδιακά νοσήματα.

Τα ζώα δεν παθαίνουν έμφραγμα, επειδή ο οργανισμός τους παράγει βιταμίνη C, κι έτσι προστατεύονται τα τοιχώματα των αιμοφόρων αγγείων. Αντίθετα, ο ανθρώπινος οργανισμός δεν είναι σε θέση να παράγει βιταμίνη C, ενώ η ελλιπής σε βιταμίνες διατροφή οδηγεί σε αποδυνάμωση των αγγειακών τοιχωμάτων.

Η καρδιαγγειακή νόσος είναι μια πρώιμη μορφή σκορβούτου. Κλινικές μελέτες δείχνουν ότι η χορήγηση βιταμινών και άλλων διατροφικών συμπληρωμάτων σε ιδανικές ποσότητες σταματά τη στεφανιαία σκλήρυνση, ενώ μπορεί μάλιστα να την αναστρέψει με φυσικό τρόπο. Οι βιταμίνες παρέχουν σημαντική ζωτική βιοενέργεια για εκατομμύρια κύτταρα της καρδιάς και των τοιχωμάτων των αιμοφόρων αγγείων, βελτιστοποιώντας τη λειτουργία του καρδιοκυκλοφορικού συστήματος. Η ιδανική πρόσληψη βιταμινών και άλλων κυτταρικών παραγόντων μπορεί να συντελέσει στη φυσική πρόληψη των καρδιαγγειακών προβλημάτων και, κατά συνέπεια, στην αντιμετώπισή τους. Ασθένειες όπως το έμφραγμα, η ανακοπή, η υπέρταση, οι καρδιακές αρρυθμίες, η καρδιακή ανεπάρκεια, οι διαταραχές της αιμάτωσης σε διαβητικούς, καθώς και άλλες ασθένειες του καρδιοκυκλοφορικού δε θα είναι ευρέως γνωστές στις μελλοντικές γενιές.

Η νίκη ενάντια στο θάνατο από καρδιακά νοσήματα είναι ο επόμενος μεγάλος στόχος που θα ενώσει ολόκληρη την ανθρωπότητα. Τα αποθέματα των βιταμινών και των άλλων φυσικών ουσιών που είναι απαραίτητες για την παγκόσμια καταστολή της επιδημίας καρδιαγγειακών νοσημάτων είναι ανεξάντλητα. Η νίκη ενάντια στο θάνατο από καρδιακά νοσήματα εξαρτάται από έναν και μοναδικό παράγοντα: Πόσο γρήγορα μπορεί να διαδοθεί το μήνυμα

21ος αιώνας – Νίκη ενάντια στο θάνατο από καρδιακά νοσήματα

Ότι οι βιταμίνες και οι άλλες κυτταρικές θρεπτικές ουσίες είναι η απάντηση στην επιδημία των καρδιαγγειακών νοσημάτων; Το σημαντικό εμπόδιο που πρέπει να υπερνικήσουμε είναι η αντίσταση της φαρμακοβιομηχανίας και των άλλων ομάδων συμφερόντων που επιδιώκουν να εμποδίσουν την περαιτέρω διάδοση αυτών των σημαντικών πληροφοριών, με σκοπό να διασφαλίσουν τη δική τους παγκόσμια αγορά φαρμάκων. Ωστόσο, τα συμφέροντα της υγείας εκατομμυρίων ανθρώπων είναι σημαντικότερα από το δείκτη των μετοχών της φαρμακοβιομηχανίας. Στο πλαίσιο αυτής της τάξης πραγμάτων, άνθρωποι απ' όλα τα μέρη της γης αναγνωρίζουν ότι είναι ανάγκη να προστατεύσουμε όλοι, από κοινού, τα συμφέροντα της υγείας μας και ότι η νίκη απέναντι στο θάνατο από καρδιακά νοσήματα εξαρτάται από τη δική μας συστράτευση.

Εμείς, άνθρωποι διαφορετικών εθνικοτήτων, χρώματος και θρησκείας, υπαγόμενοι σε δήμους, νομούς και χώρες, άλλους δημόσιους και ιδιωτικούς οργανισμούς, ασφαλιστικά ταμεία, νοσοκομεία, ιατρεία και λοιπά όργανα των δημοσίων και ιδιωτικών υπηρεσιών υγείας, εκκλησίες, σχολεία, εταιρείες, επιχειρήσεις και άλλες κοινωνικές οργανώσεις, αναγνωρίζουμε την ιστορική ευκαιρία αλλά και την ευθύνη μας να ενεργήσουμε τώρα προς δικό μας όφελος, αλλά και προς όφελος όλων των μελλοντικών γενεών.

- **Στόχος μας είναι η νίκη ενάντια στο θάνατο από καρδιακά νοσήματα κατά τον 21ο αιώνα.**
 - **Γι' αυτό, επιστρατεύομαστε με σκοπό να διαδώσουμε τις σημαντικές πληροφορίες για τη ζωή που αφορούν τη σημασία των βιταμινών για την υγεία.**
 - **Απευθύνουμε σε όλους πρόσκληση να συμβάλουν στην κατάκτηση της μέχρι τώρα σημαντικότερης νίκης στην ιστορία της ανθρωπότητας – τη νίκη ενάντια στο θάνατο από καρδιακά νοσήματα.**
-

Αυτή είναι μια συνοπτική περιγραφή της πολυδιάστατης σημασίας του παρόντος βιβλίου. Κάντε ένα αντίγραφο αυτής της σελίδας και στείλτε τη μαζί με ένα αντίτυπο του βιβλίου σε φίλους, γνωστούς και πολιτικούς.

19ος αιώνας: Νίκη στη μάχη ενάντια στο θάνατο από χολέρα

Για χιλιάδες χρόνια, οι μολυσματικές ασθένειες αποτελούσαν την υπ' αριθμόν ένα αιτία θανάτου και στοίχισαν τη ζωή δισεκατομμυρίων ανθρώπων.

Για χιλιάδες χρόνια, ο άνθρωπος πίστευε ότι αυτές οι επιδημίες ήταν μια κατάρα από τον ουρανό.



Τότε, 150 χρόνια πριν, ο Λουί Παστέρ ανακάλυψε ότι οι μολυσματικές ασθένειες προκαλούνται από βακτήρια και άλλους μικροοργανισμούς.

Πριν από μερικά χρόνια, ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας (ΠΟΥ) ανακοίνωσε ότι η πρώτη παγκοσμίως μολυσματική ασθένεια, η ευλογιά, είχε εξαλειφθεί.



Σήμερα: Νίκη ενάντια στο θάνατο από καρδιακά νοσήματα

Τον 20ό αιώνα, τα καρδιαγγειακά νοσήματα έγιναν η υπ' αριθμόν ένα αιτία θανάτου. Σε παγκόσμια κλίμακα, δισεκατομμύρια άνθρωποι πέθαναν από έμφραγμα του μυοκαρδίου και καρδιακή ανακοπή.

Καθόσον μέχρι σήμερα δεν ήταν γνωστή η κύρια αιτία της επιδημίας καρδιαγγειακών νοσημάτων, συνέχισε να εξαπλώνεται σε όλο τον κόσμο.



Μόλις τώρα μάθαμε ότι τα ζώα δεν υφίστανται εμφράγματα γιατί ο οργανισμός τους –σε αντίθεση με τον ανθρώπινο οργανισμό– παράγει βιταμίνη C.

Το έμφραγμα και η ανακοπή δεν αποτελούν πραγματικές νόσους, αλλά μάλλον τη συνέπεια της χρόνιας έλλειψης βιταμινών στη διατροφή – επομένως, μπορούν να αναχαιπιστούν.



Αξιοποιήστε αυτό το βιβλίο προς όφελός σας!

Το βιβλίο αυτό ανοίγει το δρόμο προς τη νίκη ενάντια στο θάνατο από καρδιακά νοσήματα. Πόσοι συγγενείς και φίλοι σας έχουν πεθάνει από έμφραγμα ή ανακοπή; Ο πατέρας σας, η μητέρα σας, τα αδέρφια σας ή ο θεός σας; Το ποσοστό, σύμφωνα με τα στατιστικά στοιχεία, είναι ένας στους δύο άντρες και μία στις δύο γυναίκες. Αν αυτό το βιβλίο δημοσιευόταν 50 χρόνια πριν, οι άνθρωποι αυτοί μπορεί και να ζούσαν ακόμη! Τώρα, η νίκη ενάντια στο θάνατο από καρδιακά νοσήματα είναι εφικτή. Το βιβλίο που κρατάτε στα χέρια σας αποτελεί το θεμέλιο για την υλοποίηση αυτού του στόχου.

Το βιβλίο αυτό είναι ένας σύμβουλος για σας και την οικογένειά σας. Ένα στα δύο άτομα ηλικίας 30 ετών πάσχει ήδη από αθηροσκλήρωση στα στεφανιαία αγγεία της καρδιάς (στεφανιαία σκλήρυνση), σε πρώιμο στάδιο, χωρίς καν να το γνωρίζει. Χωρίς αγωγή, η νόσος αυτή οδηγεί αργά ή γρήγορα σε έμφραγμα του μυοκαρδίου. Το βιβλίο αυτό σας εξηγεί πώς μπορείτε να αλλάξετε αυτό το πεπρωμένο με φυσικό τρόπο. Οι κυτταρικές θρεπτικές ουσίες αποτελούν δραστικά, φυσικά και προσιτά μέσα προφύλαξης της υγείας κάθε άντρα και γυναίκας από την εφηβεία έως τα γηρατειά. Δικαιολογημένα οι ουσίες αυτές συγκροτούν το πιο επιτυχημένο πρόγραμμα πρόληψης καρδιαγγειακών νοσημάτων στον κόσμο.

Το βιβλίο αυτό σας δείχνει πώς μπορείτε να παρατείνετε το προσδόκιμο της ζωής σας για πολλά χρόνια.

Η ηλικία του ανθρώπου είναι η ηλικία των αιμοφόρων αγγείων του! Όλα όσα κάνετε για να προστατεύσετε τα τοιχώματα των αρτηριών σας όταν είστε νέοι συνιστούν μια επένδυση για μακρά και υγιή ζωή. Στις ΗΠΑ, όπου ένα στα δύο άτομα συμπληρώνει τη διατροφή του με βιταμίνες και άλλες ζωτικές κυτταρικές ουσίες, οι αιωνόβιοι παρουσιάζουν την πιο ταχεία αύξηση σε σχέση με όλες τις πληθυσμιακές ομάδες. Αυτό το βιβλίο αποτελεί το θεμέλιο για την υλοποίηση αυτού ακριβώς του στόχου: Να αυξηθεί αισθητά το μέσο προσδόκιμο ζωής και στην Ευρώπη, και σύντομα η ηλικία των εκατό ετών να είναι εφικτή για όλους τους ανθρώπους.

Το βιβλίο αυτό είναι ένας οδηγός για την απελευθέρωση του τομέα υγείας. Για διάστημα ενός αιώνα, η περιθάλψη της υγείας μας καθοριζόταν και κατευθυνόταν από τα εμπορικά συμφέροντα της φαρμακοβιομηχανίας. Τα νοσήματα του καρδιοκυκλοφορικού και άλλες ασθένειες διαιωνίζονται από ομάδες συμφερόντων, παρόλο που έχει διαπιστωθεί ότι, σε μεγάλο βαθμό, μπορούν να προληφθούν. Αυτό συμβαίνει στο όνομα ενός παγκόσμιου τζιρού εκατοντάδων δισεκατομμυρίων ευρώ ετησίως από την πώληση φαρμάκων.

Το πρόγραμμα αυτοβοήθειας σε θέματα υγείας που περιλαμβάνεται σ' αυτό το βιβλίο προσφέρει σε εκατομμύρια άτομα τη δυνατότητα να απελευθερωθούν από έναν προ πολλού υπερήμερο ζυγό που αφορά την ανενδοίαστη «επιχειρηματική εκμετάλλευση των ασθενειών». Η υγεία είναι τώρα ένα εφικτό αγαθό – τόσο για τη γενιά μας όσο και για όλες τις μελλοντικές γενιές.

Το βιβλίο αυτό είναι ένας οδηγός για κινητοποίηση.

Το τέλος της επιδημίας εμφραγμάτων δε θα έρθει από μόνο του. Αντιδρώντας σ' αυτή την είδηση, ότι δηλαδή το έμφραγμα και η ανακοπή είναι άμεση απόρροια της χρόνιας έλλειψης βιταμινών, οι πολυεθνικές φαρμακευτικές έχουν συστήσει ένα διεθνή όμιλο εταιρειών με στόχο να φιμώσουν παγκοσμίως τις μαρτυρίες για το ρόλο που διαδραματίζουν για την υγεία οι βιταμίνες και άλλες φυσικές ουσίες που δεν πατεντάρονται, με σκοπό να διασφαλίσουν την αγορά φαρμάκων. Αυτά τα τεχνάσματα απειλούν την υγεία και τη ζωή χιλιάδων ανθρώπων και τεκμηριώνονται στο δεύτερο μέρος του βιβλίου.

Εκατομμύρια άνθρωποι αναγνωρίζουν τώρα

ότι πρέπει να επιβάλουν τα δικά τους συμφέροντα για την υγεία και τη ζωή έναντι των συμφερόντων κερδοφορίας των φαρμακευτικών εταιρειών. Για να κριθεί γρήγορα αυτή η αντιπαράθεση, απαιτείται η παγκόσμια συνεργασία όλων των ανθρώπων. Γι' αυτό το σκοπό δημιούργησα και τη «Συμμαχία για την Υγεία» – για να δώσω σ' εσάς, αγαπητοί αναγνώστες, τη δυνατότητα να συμμετάσχετε στην οικοδόμηση ενός νέου συστήματος υγείας. Το στόχο αυτό υπηρετεί, εξάλλου, και η «Εκκληση για την ελεύθερη πρόσβαση στις βιταμίνες» στο τέλος του βιβλίου. Αυτό το βιβλίο σας δίνει αναρίθμητα περαιτέρω ερεθίσματα για κινητοποίηση. Αναλάβετε δράση για σας τους ίδιους και για τις μελλοντικές γενιές! Πρόκειται για ένα θέμα που αφορά κι εσάς!

Πρόγραμμα 10 σημείων για την άριστη υγεία του καρδιοκυκλοφορικού

Η κατάργηση των ιατρικών στεγανών και οι γνώσεις που τεκμηριώνονται σ' αυτό το βιβλίο μπορούν να συνοψιστούν σε ένα πρακτικό **πρόγραμμα 10 σημείων**.

1 Συνειδητοποιήστε το μέγεθος και τη λειτουργία του καρδιοκυκλοφορικού σας συστήματος.

Συνολικά, το ανθρώπινο αγγειακό σύστημα, δηλαδή οι αρτηρίες, οι φλέβες και τα τριχοειδή αγγεία, έχει μήκος μεγαλύτερο από 100.000 χιλιόμετρα και εμβαδόν ίσο με το μέγεθος ενός ποδοσφαιρικού γηπέδου. Έτσι, το κυκλοφοριακό σύστημα είναι κατά πολύ μεγαλύτερο από κάθε όργανο του σώματός μας. Η ανθρώπινη καρδιά χτυπά πάνω από 100.000 φορές την ημέρα, κι επομένως αντεπεξέρχεται στο πιο επίπονο έργο σε σχέση με όλα τα όργανα του σώματος. Η άριστη υγεία του καρδιοκυκλοφορικού είναι προς όφελος συνολικά όλων των οργάνων και, κατά συνέπεια, της υγείας σας. Η άριστη υγεία του καρδιοκυκλοφορικού επιμηκύνει το προσδόκιμο ζωής, καθώς η ηλικία του ανθρώπινου σώματος είναι ίδια με την ηλικία των αιμοφόρων αγγείων του.

2 Σταθεροποιήστε τα τοιχώματα των αιμοφόρων αγγείων σας.

Η έλλειψη σταθερότητας, αλλά και οι μικρές ρωγμές και αλλοιώσεις στα τοιχώματα των αιμοφόρων αγγείων, αποτελούν την κύρια αιτία για την πρόκληση αθηροσκληρωτικών πλάκων. Η βιταμίνη C είναι το «τσιμέντο» για τα τοιχώματα των αιμοφόρων αγγείων – τα σταθεροποιεί και αποτρέπει τις αλλοιώσεις. Τα ζώα δεν παθαίνουν έμφραγμα, επειδή παράγουν αρκετή βιταμίνη C στο ήπαρ τους ώστε να προστατεύουν με βέλτιστο τρόπο τα τοιχώματα των αιμοφόρων αγγείων τους. Αντίθετα, ο άνθρωπος εκδηλώνει αθηροσκληρωτικές πλάκες, έμφραγμα του μυοκαρδίου ή πεθαίνει από ανακοπή, επειδή ο οργανισμός του δεν μπορεί να παράγει βιταμίνη C, ενώ η διατροφή του είναι κατά κανόνα πολύ φτωχή σε βιταμίνες.

3 Αποδομήστε με φυσικό τρόπο τις υπάρχουσες αθηροσκληρωτικές πλάκες.

Η χοληστερίνη και άλλα λιπαρά μόρια εναποτίθενται με τη

βοήθεια βιολογικών μορίων που «αγκιστρώνονται» στο εσωτερικό του αρτηριακού τοιχώματος. Οι φυσικές ουσίες που λειτουργούν ως «τεφλόν» (αντικολλητικό υλικό) μπορούν να συμβάλλουν στην αποτροπή αυτής της προσκόλλησης. Τα φυσικά αμινοξέα λυσίνη και προλίνη αποτελούν την πρώτη γενιά αυτών των ουσιών «τεφλόν» στα τοιχώματα των αγγείων. Σε συνδυασμό με τη βιταμίνη C, τα αμινοξέα αυτά μπορούν να συμβάλλουν στη φυσική υποχώρηση των υφιστάμενων πλακών.

4 Αποφύγετε τη «στένωση» των δικών σας αιμοφόρων αγγείων.

Παράλληλα με τις αθηροσκληρωτικές πλάκες, οι συσπάσεις των αρτηριακών τοιχωμάτων είναι η κύρια αιτία για την υψηλή πίεση του αίματος. Η συμπλήρωση της διατροφής με μαγνήσιο (ο φυσικός ανταγωνιστής του ασβεστίου) και βιταμίνη C ανακουφίζει τα τοιχώματα των αιμοφόρων αγγείων και βοηθά στη φυσιολογική ρύθμιση της αυξημένης πίεσης του αίματος. Επίσης σημαντικό είναι και το φυσικό αμινοξύ αργινίνη.

5 Βελτιστοποιήστε τη λειτουργία της καρδιάς σας.

Η καρδιά είναι ο κινητήρας του καρδιοκυκλοφορικού συστήματος. Όπως ο κινητήρας του αυτοκινήτου σας, έτσι και τα εκατομμύρια μυϊκά κύτταρα της καρδιάς χρειάζονται τακτική τροφοδοσία με καύσιμη ύλη για βέλτιστη απόδοση και λειτουργία. Οι σημαντικότερες φυσικές κυτταρικές καύσιμες ύλες είναι η βιταμίνη B, το αμινοξύ καρνιτίνη, το συνένζυμο Q-10, καθώς και μέταλλα και ιχνοστοιχεία. Η συμπλήρωση της διατροφής μ' αυτές τις κυτταρικές θρεπτικές ουσίες συμβάλλουν στη βελτιστοποίηση της αντλητικής λειτουργίας της καρδιάς. Ακόμα και τα «ηλεκτρικά κύτταρα» της καρδιάς που είναι υπεύθυνα για το φυσιολογικό καρδιακό χτύπο χρειάζονται επαρκή κυτταρική καύσιμη ύλη για άριστη λειτουργία.

6 Προστατέψτε το καρδιοκυκλοφορικό σας σύστημα από τη «σκουριά».

Η βιολογική σκουριά, που ονομάζεται και οξειδωση, καταστρέφει τα τοιχώματα των αιμοφόρων αγγείων και γενικά του καρδιοκυκλοφορικού συστήματος. Κατά συνέπεια, η βιολογική σκουριά επιταχύνει τη διαδικασία γήρανσης. Η βιταμίνη C, η βιταμίνη E, η βήτα καροτίνη και το σελήνιο αποτελούν τα σημαντικότερα φυσικά αντιοξειδωτικά. Η συμπλήρωση της

διατροφής μ' αυτά τα φυσικά αντιοξειδωτικά σημαίνει βέλτιστη «προστασία κατά της οξειδωσης» για το καρδιοκυκλοφορικό σας σύστημα. Ρυθμίστε τη συνήθεια του καπνίσματος, γιατί ο καπνός του τσιγάρου περιέχει επιβλαβείς ουσίες που επιταχύνουν σε τεράστιο βαθμό το «σκούριασμα» των τοιχωμάτων των αγγείων σας.

7 Φροντίστε να ασκήστε επαρκώς.

Η σωματική κίνηση αποτελεί το θεμέλιο κάθε προγράμματος υγείας για το καρδιοκυκλοφορικό. Η τακτική άσκηση είναι σημαντικότερη απ' ό,τι οι κορυφαίες επιδόσεις. Οι περίπατοι, η ποδηλασία και το κολύμπι είναι ιδανικά.

8 Φροντίστε να τρέφεστε υγιεινά.

Η σύσταση της διατροφής των προγόνων μας σημάδεψε ανεξίτηλα το μεταβολισμό του ανθρώπινου σώματος στο πέρασμα των χιλιετιών. Για πολλές γενιές, η διατροφή αυτή αποτελείτο κατά βάση από φυτά πλούσια σε ουσίες εξισορρόπησης και βιταμίνες. Φροντίστε να βελτιστοποιήσετε την υγεία του καρδιοκυκλοφορικού σας με άφθονα φρούτα και λαχανικά.

9 Βρείτε χρόνο για χαλάρωση.

Το σωματικό και ψυχικό στρες είναι γνωστοί παράγοντες κινδύνου για το καρδιοκυκλοφορικό σας σύστημα. Προγραμματίστε ώρες και ημέρες για χαλάρωση, ακριβώς όπως προγραμματίζετε τις προθεσμίες για την εργασία σας! Επίσης, πρέπει να γνωρίζετε ότι η παραγωγή της στρεσογόνας ορμόνης της αδρεναλίνης καταναλώνει βιταμίνη C. Το μακροχρόνιο σωματικό και ψυχικό στρες εξαντλεί τα αποθέματα βιταμίνης C του σώματός σας και απαιτεί συμπλήρωση της διατροφής με βιταμίνες και άλλες κυτταρικές θρεπτικές ουσίες.

10 Ξεκινήστε σήμερα αυτό το πρόγραμμα για την καρδιαγγειακή υγεία.

Οι αθηροσκληρωτικές πλάκες στα τοιχώματα των αρτηριών δεν αποτελούν πρόβλημα της προχωρημένης ηλικίας μόνο. Η αθηροσκλήρωση ξεκινά ήδη στις πρώτες δεκαετίες της ζωής. Επιστημονικές έρευνες έδειξαν ότι οι πρώτες πλάκες στις αρτηρίες εμφανίζονται ήδη πριν από το 25ο έτος της ηλικίας. Αρχίστε σήμερα κιόλας να προστατεύετε το καρδιοκυκλοφορικό σας σύστημα! Όσο πιο νωρίς αρχίσετε, τόσο περισσότερο και υγιέστερα θα ζήσετε.

Οι κυτταρικές θρεπτικές ουσίες ωφελούν την υγεία σας

Συνιστώ τις κυτταρικές θρεπτικές ουσίες που αναφέρονται σ' αυτό το βιβλίο σε όλους – μικρούς και μεγάλους.

Πρόκειται για συγκεκριμένες βιταμίνες, μέταλλα, ιχνοστοιχεία, αμινοξέα και άλλες φυσικές κυτταρικές θρεπτικές ουσίες που επιλέχθηκαν υπό το πρίσμα επιστημονικών δεδομένων. Μπορείτε να σταματήσετε τη στεφανιαία καρδιακή νόσο, τα αίτια του εμφράγματος του μυοκαρδίου, από τα πρώτα κίολας στάδια, αλλά και να την αναστρέψετε. Τα αποτελέσματα αυτών των μελετών περιγράφονται διεξοδικά στο παρακάτω κεφάλαιο.

Η σημασία αυτών των κυτταρικών θρεπτικών ουσιών για τη βέλτιστη κυτταρική λειτουργία και υγεία παρουσιάζεται διεξοδικά στο Κεφάλαιο 10.

Κυτταρικές θρεπτικές ουσίες σε συγκεκριμένες καταστάσεις της ζωής:

Ειδικότερα για ασθένειες όπως η υπέρταση, ο διαβήτης και η καρδιακή ανεπάρκεια συνιστώ πρόσθετες κυτταρικές θρεπτικές ουσίες. Αυτές παρατίθενται στο τέλος του κεφαλαίου, στις εικόνες των επιμέρους νόσων.

Τα ποσοτικά στοιχεία που αναφέρονται καταρχάς στην επόμενη σελίδα αποτελούν συστάσεις για την ελάχιστη ημερήσια ποσότητα κυτταρικών θρεπτικών ουσιών που θα πρέπει να λαμβάνουν τα υγιή νεαρά ή ενήλικα άτομα. Άνθρωποι με αυξημένες απαιτήσεις μπορούν να αυξήσουν τις ποσότητες αντίστοιχα (δείτε τη δεξιά στήλη).

Βιταμίνες

Βιταμίνη C	600 -3000 mg
Βιταμίνη E	130 - 600 U.I.
Βήτα καροτίνη	1600 - 8000 U.I.
Βιταμίνη B1	5 - 40 mg
Βιταμίνη B2	5 - 40 mg
Βιταμίνη B3	45 - 200 mg
Βιταμίνη B5	40 - 200 mg
Βιταμίνη B6	10 - 50 mg
Βιταμίνη B12	20 - 100 mcg
Βιταμίνη D	100 - 600 U.I.
Φολικό οξύ	90 - 400 mcg
Βιοτίνη	60 - 300 mcg

Μέταλλα

Ασβέστιο	30 - 150 mg
Μαγνήσιο	40 - 200 mg
Κάλιο	20 - 90 mg
Φωσφορικό άλας	10 - 60 mg

Ιχνοστοιχεία

Ψευδάργυρος	5 - 30 mg
Μαγγάνιο	1 - 6 mg
Χαλκός	300 - 2000 mcg
Σελήνιο	20 - 100 mcg
Χρώμιο	10 - 50 mcg
Μολυβδαίνιο	4 - 20 mcg



Αμινοξέα και άλλες σημαντικές κυτταρικές θρεπτικές ουσίες

Λυσίνη	100 - 500 mg
Προλίνη	100 - 500 mg
Καρνιτίνη	30 - 150 mg
Αργινίνη	40 - 150 mg
Κυστεΐνη	30 - 150 mg
Ινοσιτόλη	30 - 150 mg
Συνένζυμο Q-10	5 - 30 mg
Πυκνογενόλη	5 - 30 mg
Βιοφλαβονοειδή	100 - 450 mg
Φυσική βιταμίνη E (βήτα, γάμα και δέλτα τοκοφερόλη)	
Φυσικά καροτινοειδή (άλφα καροτίνη, λουτεΐνη, ζεαξανθίνη και κρυπτοξανθίνη)	

Κυτταρικές θρεπτικές ουσίες: Βιοενέργεια για εκατομμύρια κύτταρα

Η σημασία των βιταμινών και των άλλων κυτταρικών θρεπτικών ουσιών στο μεταβολισμό εκατομμυρίων κυττάρων του σώματος αποτελεί το θεμέλιο της Κυτταρικής Ιατρικής. Βάσει αυτής μπορούν να εξηγηθούν τα αξιοσημείωτα και πολύπλευρα θεραπευτικά αποτελέσματα που τεκμηριώνονται σ' αυτό το βιβλίο. Οι επιστημονικές θεμελιακές αρχές της Κυτταρικής Ιατρικής συνοψίζονται στις παρακάτω σελίδες υπό μορφή επισκόπησης. Περισσότερα στοιχεία παρατίθενται στο Κεφάλαιο 10.

Τα κύτταρα του σώματός μας εκπληρώνουν ένα πλήθος λειτουργιών: Τα κύτταρα των αδένων παράγουν ορμόνες, λευκά αιμοσφαίρια, ερυθρά αιμοσφαίρια και δημιουργούν αντισώματα, ενώ τα μυϊκά καρδιακά κύτταρα γεννούν ηλεκτρική ενέργεια για το χτύπο της καρδιάς. Τα ειδικά καθήκοντα κάθε κυττάρου καθορίζονται στα γονίδια μέσα στον κυτταρικό πυρήνα και μπορούν να συγκριθούν με ένα λογισμικό πρόγραμμα του κυτταρικού μεταβολισμού. Όσο διαφορετικά και αν είναι αυτά τα καθήκοντα, κάθε κύτταρο χρησιμοποιεί τον ίδιο φορέα βιοενέργειας (βιοκαταλύτες) για ένα πλήθος βιοχημικών αντιδράσεων ζωτικής σημασίας στο εσωτερικό του κυττάρου. Πολλοί απ' αυτούς τους βιοκαταλύτες δεν μπορούν να δημιουργηθούν από το σώμα, γι' αυτό πρέπει να λαμβάνονται με τη διατροφή. Οι βιταμίνες, τα μέταλλα, τα ιχνοστοιχεία και συγκεκριμένα αμινοξέα είναι ιδιαιτέρως σημαντικά. Στις συνιστώμενες ουσίες που δίνονται σ' αυτό το κεφάλαιο, κατέγραψα τους πιο σημαντικούς απ' αυτούς τους αναντικατάστατους βιοκαταλύτες. Αν αυτοί οι φορείς βιοενέργειας δε λαμβάνονται τακτικά και σε ιδανικές ποσότητες, η συνέπεια θα είναι ανεπάρκεια της κυτταρικής λειτουργίας, απώλεια λειτουργίας των οργάνων και, στη συνέχεια, ασθένειες.

Σε λίγα χρόνια, η καθημερινή συμπλήρωση της διατροφής με κυτταρικές θρεπτικές ουσίες θα είναι τόσο αυτονόγητη, όσο το φαγητό και το νερό.

Μεμονωμένο κύτταρο (σχηματικά)

Κυτταρικά συστήματα παραγωγής (ενδοπλασματικό δίκτυο)

Κυτταρικός (πυρήνας)

Ενεργειακό κέντρο (Μιτοχόνδριο)

Κυτταρικές θρεπτικές ουσίες και σημαντικοί βιοκαταλύτες:

ο Βιταμίνη C	ο Βιταμίνη B12
ο Βιταμίνη B1	ο Καρνιτίνη
ο Βιταμίνη B3	ο Συνένζυμο Q-10
ο Βιταμίνη B5	ο Μέταλλα
ο Βιταμίνη B6	ο Ιχνοστοιχεία

Το λογισμικό πρόγραμμα του μεταβολισμού κάθε κυττάρου είναι καθορισμένο με ακρίβεια μέσω γενετικών πληροφοριών στον κυτταρικό πυρήνα.

Οι κυτταρικές θρεπτικές ουσίες χρησιμοποιούνται ως βιοκαταλύτες και φορείς βιοενέργειας σε κάθε κύτταρο. Είναι απαραίτητες για τη βέλτιστη λειτουργία εκατομμυρίων κυττάρων.

Οι κυτταρικές θρεπτικές ουσίες ενεργούν ως καταλύτες βιοχημικών αντιδράσεων σε κάθε κύτταρο.

Η Κυτταρική Ιατρική καθιστά εφικτό τον έλεγχο των καρδιαγγειακών νοσημάτων

Η Κυτταρική Ιατρική συγκροτεί το επιστημονικό θεμέλιο για τη νίκη κατά του θανάτου από καρδιακά νοσήματα. Οι συναρτώμενοι παράγοντες είναι κατανοητοί από τον καθένα: Η καρδιά και το κυκλοφοριακό σύστημα είναι τα πιο ενεργά, από μηχανική άποψη, οργανικά συστήματα του σώματός μας. Εξαιτίας της συνεχούς άντλησης, που διατηρεί φυσιολογική την κυκλοφορία του αίματος, τα κύτταρα του καρδιοκυκλοφορικού συστήματος εμφανίζουν μια ιδιαιτέρως υψηλή ανάγκη σε κυτταρική ενέργεια και μια ιδιαιτέρως αυξημένη κατανάλωση σε βιταμίνες και άλλους βιοκαταλύτες.

Στη συνέχεια παρατίθενται τα σημαντικότερα είδη κυττάρων πάνω στα οποία οικοδομείται το καρδιοκυκλοφορικό σύστημα:

Τα κύτταρα στα τοιχώματα των αιμοφόρων αγγείων:

Τα ενδοθηλιακά κύτταρα σχηματίζουν ένα φράγμα μεταξύ της ροής του αίματος και του τοιχώματος του αιμοφόρου αγγείου. Τα κύτταρα αυτά είναι επίσης υπεύθυνα για το βέλτιστο ιξώδες του αίματος και της ροής αίματος. Τα λεία μυϊκά κύτταρα του τοιχώματος του αγγείου είναι υπεύθυνα για τη βέλτιστη σταθερότητα και ελαστικότητα.

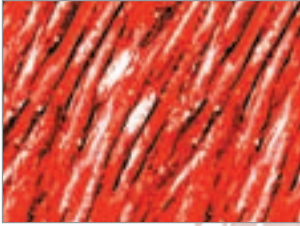
Τα μυοκαρδιακά κύτταρα:

Το κύριο καθήκον των μυοκαρδιακών κυττάρων είναι η διασφάλιση της αντλητικής λειτουργίας του καρδιακού μυός. Κατά συνέπεια, ένα μέρος των μυοκαρδιακών κυττάρων εξειδικεύεται στην παραγωγή ηλεκτρικών παλμών για το χτύπο της καρδιάς και στη μεταφορά των παλμών αυτών στον ιστό του καρδιακού μυός.

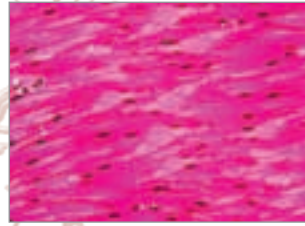
Τα κύτταρα του αίματος (αιμοκύτταρα):

Τα εκατομμύρια μικρών αιμοσφαιρίων που κυκλοφορούν στο αίμα μας δεν είναι τίποτα άλλο από κύτταρα. Είναι υπεύθυνα για τη μεταφορά οξυγόνου, την άμυνα και την απομάκρυνση καταλοίπων, την ίαση πληγών και άλλες λειτουργίες.

Κύτταρα τοιχώματος αγγείου

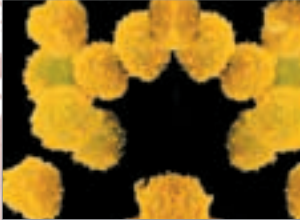


Ενδοθηλιακά κύτταρα

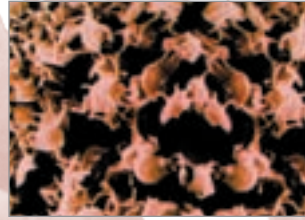


Μυϊκά κύτταρα του τοιχώματος αγγείου

Αιμοκύτταρα

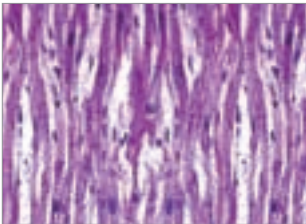


Λευκά αιμοσφαίρια

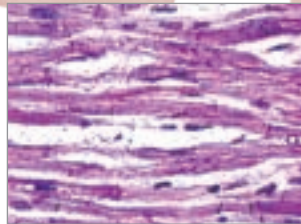


Αιμοπετάλια

Μυοκαρδιακά κύτταρα



Μυϊκά κύτταρα για λειτουργία άντλησης

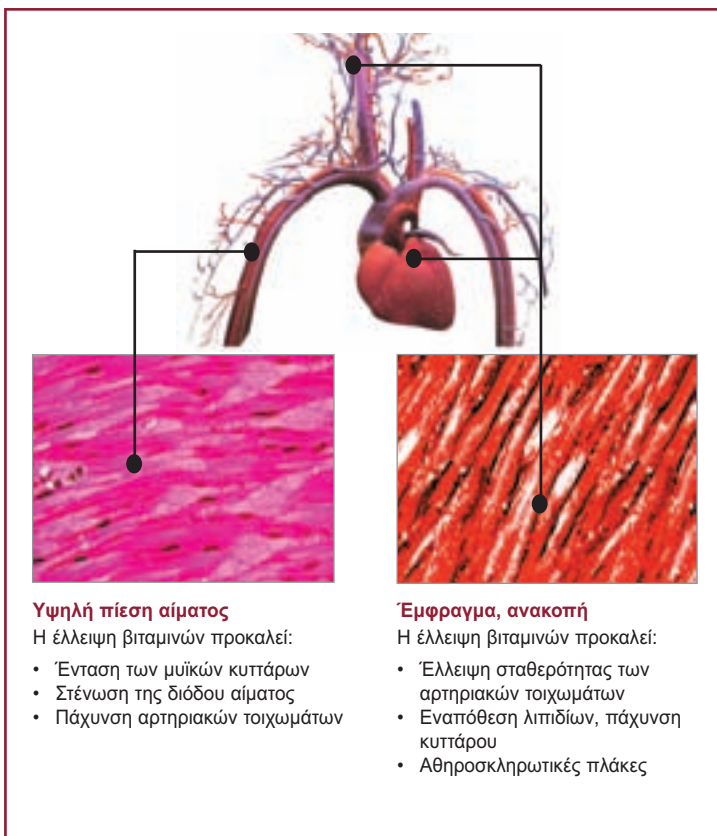


Μυϊκά κύτταρα για μεταφορά ηλεκτροδιέγερσης

Το καρδιοκυκλοφορικό σύστημα δομείται από εκατομμύρια κύτταρα.

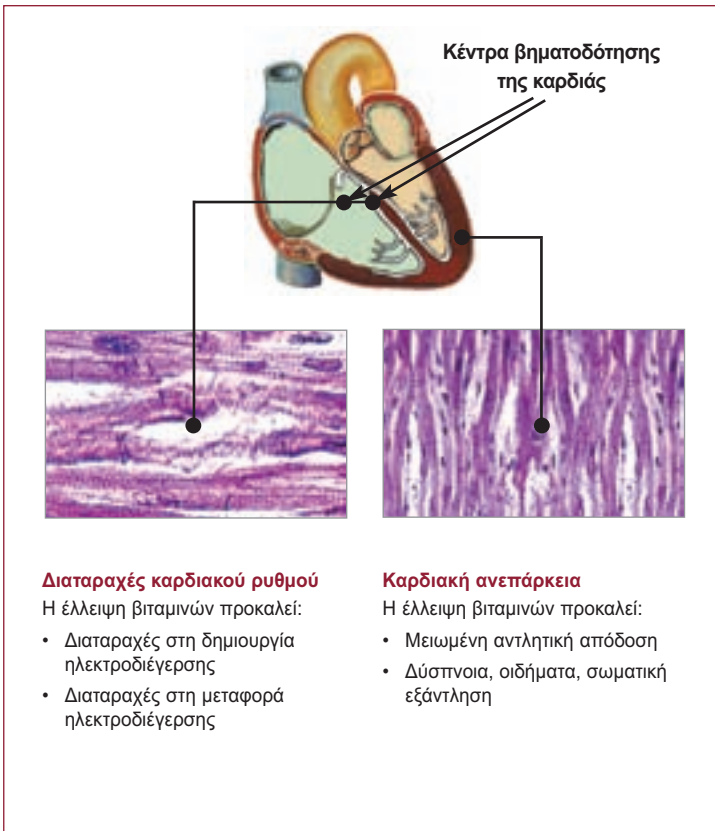
Έλλειψη βιταμινών στα κύτταρα των αρτηριακών τοιχωμάτων: Κύρια αιτία των καρδιακών νοσημάτων του εμφράγματος, της ανακοπής και της υπέρτασης

Η Κυτταρική Ιατρική εισάγει μια νέα αντίληψη για τα αίτια των καρδιακών νοσημάτων του εμφράγματος, της ανακοπής και της υπέρτασης. Η χρόνια έλλειψη σε βιταμίνες και άλλους κυτταρικούς παράγοντες, που εμφανίζουν εκατομμύρια κύτταρα στα τοιχώματα των αιμοφόρων αγγείων, εξασθενίζει τα τοιχώματα των αρτηριών και μπορεί να προκαλέσει αθηροσκλήρωση, έμφραγμα του μυοκαρδίου, θάνατο από ανακοπή ή υπέρταση.



Έλλειψη βιταμινών στα μυοκαρδιακά κύτταρα: Κύρια αιτία της καρδιακής ανεπάρκειας και των διαταραχών του καρδιακού ρυθμού

Η Κυτταρική Ιατρική έχει επίσης πετύχει, μέσω της έρευνας, να διευκρινίσει τα αίτια για την εξασθένηση του καρδιακού μυός (καρδιακή ανεπάρκεια) και τις διαταραχές του καρδιακού ρυθμού. Η χρόνια έλλειψη που παρουσιάζουν τα εκατομμύρια μυοκαρδιακά κύτταρα σε βιταμίνες και άλλους κυτταρικούς παράγοντες μπορεί να εξασθενήσει την αντλητική απόδοση της καρδιάς ή να διαταράξει τον καρδιακό ρυθμό.



Σημειώσεις