

10

Κυτταρική Ιατρική

- Οι κυτταρικές θρεπτικές ουσίες ως πηγή βιοενέργειας
- Οι βάσεις της Κυτταρικής Ιατρικής
- Επιστημονικά δεδομένα σχετικά με τις κυτταρικές θρεπτικές ουσίες
- Σύγκριση των κυτταρικών θρεπτικών ουσιών με συμβατικές καρδιαγγειακές θεραπείες
- Κλασική Ιατρική έναντι Κυτταρικής Ιατρικής – μια σύγκριση
- Ζήστε περισσότερο και καλύτερα!
- Ερωτήσεις και απαντήσεις σχετικά με τις κυτταρικές θρεπτικές ουσίες

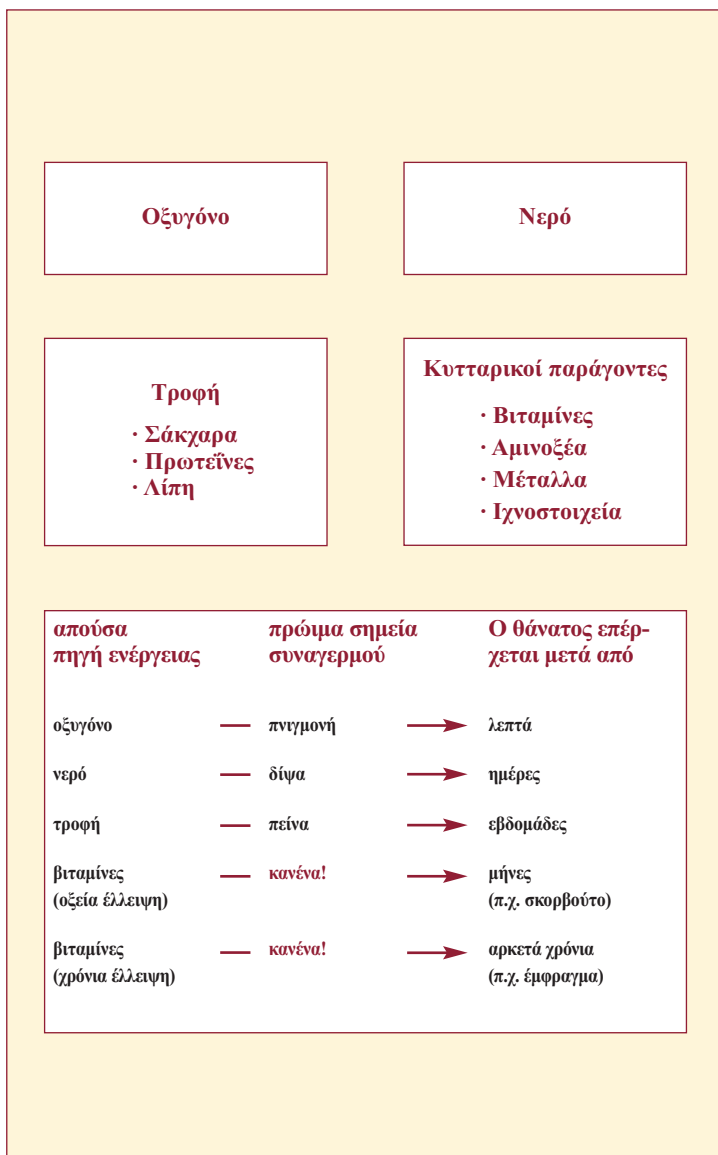
Οι κυτταρικές θρεπτικές ουσίες ως πηγή βιοενέργειας

Οι κυτταρικές θρεπτικές ουσίες αποτελούν τη στοιχειώδη καύσιμη ύλη, με την οποία πρέπει να τροφοδοτούμε διαρκώς τον οργανισμό μας. Τα υπόλοιπα βιολογικά καύσιμα είναι γνωστά: αέρας (οξυγόνο), νερό (υδρογόνο), καθώς και τροφή (πρωτεΐνες, λίπη και υδατάνθρακες).

Οι κυτταρικές θρεπτικές ουσίες διαφέρουν, ωστόσο, ως προς ένα σημαντικό χαρακτηριστικό από τον αέρα, το νερό και την τροφή: Η έλλειψή τους δε σηματοδοτείται με κανέναν τρόπο από το σώμα.

Η έλλειψη οξυγόνου οδηγεί μέσα σε λίγα λεπτά σε συναγερμό, το αίσθημα πνιγμονής. Η έλλειψη νερού σηματοδοτείται από τον οργανισμό μας με το σημείο συναγερμού «δίψα», ενώ κατά την έλλειψη τροφής αναπτύσσεται το αίσθημα της πείνας. Αντίθετα, όταν υπάρχει έλλειψη βιταμινών, αμινοξέων και μετάλλων, δηλαδή των φορέων ζωτικής κυτταρικής ενέργειας, δεν αισθανόμαστε κανένα σημείο συναγερμού, ο οργανισμός μας δεν παρέχει καμία ένδειξη. Τα πρώτα σημάδια έλλειψης βιταμινών σηματοδοτούνται από ασθένειες. Η οξεία έλλειψη βιταμινών, όπως το σκορβούτο, οδηγεί μέσα σε λίγους μήνες στο θάνατο.

Σήμερα, το σκορβούτο, η ραχίτιδα, το μπέρι μπέρι και άλλες ασθένειες οξείας έλλειψης βιταμινών είναι πια σπάνιες. Η χρόνια έλλειψη βιταμινών, αντίθετα, είναι πολύ διαδεδομένη. Σχεδόν κάθε άνθρωπος πάσχει από έλλειψη βιταμινών, αλλά συχνά το καταλαβαίνει όταν είναι πια αργά και εμφανιστεί κάποια ασθένεια, όπως έμφραγμα του μυοκαρδίου ή εγκεφαλικό επεισόδιο – ασθένειες, δηλαδή, που κατάφεραν να αναπτυχθούν ύπουλα, στη διάρκεια δεκαετιών έλλειψης βιταμινών. Η κύρια αιτία πολλών χρόνιων νοσημάτων είναι η διαρκής εξάντληση των αποθεμάτων βιοενέργειας σε εκατομμύρια κύτταρα του οργανισμού μας.



Πηγές βιοενέργειας του οργανισμού

Οι βάσεις της Κυτταρικής Ιατρικής

Η Κυτταρική Ιατρική εγκαινιάζει μια νέα εποχή για την Ιατρική και την υγειονομική περιθαλψη παγκοσμίως. Βάση αυτής της νέας εποχής της Ιατρικής αποτελεί η διαπίστωση πως η υγεία του οργανισμού μας καθορίζεται από τη λειτουργική κατάσταση των εκατομμυρίων κυττάρων του. Η ιδανική λειτουργία αυτών των δομικών μονάδων της ζωής σημαίνει υγεία. Από την άλλη πλευρά, ελλείψεις σε κυτταρικό επίπεδο επιφέρουν δυσλειτουργίες των οργάνων και ασθένειες.

Η Κυτταρική Ιατρική προτείνει ένα νέο μοντέλο για την κατανόηση των αιτιών των χρόνιων ασθενειών, που είναι πολύ περισσότερες από τα καρδιαγγειακά νοσήματα. Στην πραγματικότητα, η κύρια αιτία των συχνότερων ασθενειών της εποχής μας πρέπει να αναζητηθεί στη δυσλειτουργία εκατομμυρίων κυττάρων του σώματός μας. Η συχνότερη αιτία κυτταρικής δυσλειτουργίας είναι η χρόνια έλλειψη βιταμινών, ορισμένων αμινοξέων, μετάλλων και ιχνοστοιχείων.

Η Κυτταρική Ιατρική έχει την απάντηση στο ερώτημα γιατί τα καρδιαγγειακά νοσήματα είναι τόσο συχνά, ώστε να στοιχίζουν τη ζωή ενός στους δύο ανθρώπους. Η απάντηση είναι απλή. Η καρδιά και το κυκλοφορικό σύστημα αποτελούν τα πιο ενεργά όργανα του σώματος, λόγω της διαρκούς αντλητικής λειτουργίας. Λόγω της μεγάλης μηχανικής καταπόνησης, τα κύτταρα του καρδιαγγειακού συστήματος καταναλώνουν μεγάλες ποσότητες κυτταρικών παραγόντων. Όπως και το πιο ενεργό μηχανικά τμήμα του αυτοκινήτου σας, η μηχανή, χρειάζεται ιδιαίτερη φροντίδα και τακτική αναπλήρωση λαδιών, έτσι και η μηχανή του οργανισμού σας χρειάζεται ιδιαίτερη φροντίδα και τακτική χορήγηση επιλεγμένων κυτταρικών θρεπτικών ουσιών. Η κύρια αιτία της επιδημίας των καρδιαγγειακών νοσημάτων είναι η έλλειψη «λίπανσης» των εκατομμυρίων ανθρώπων που πάσχουν από καρδιαγγειακά νοσήματα.

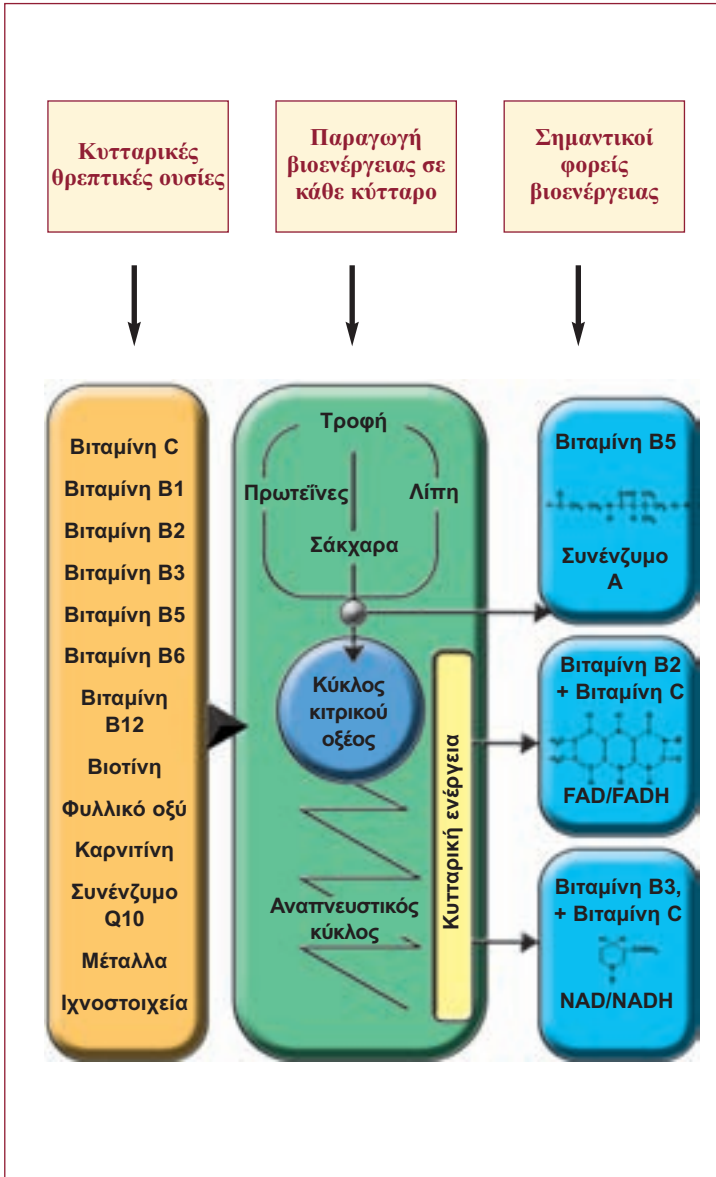
Οι βάσεις της Κυτταρικής Ιατρικής

- I. Η υγεία ή η ασθένεια καθορίζονται στο επίπεδο των εκατομμυρίων κυττάρων που συναποτελούν το σώμα και τα όργανά του.
- II. Οι βιταμίνες και άλλες θρεπτικές κυτταρικές ουσίες είναι απαραίτητες για πληθώρα βιοχημικών αντιδράσεων σε κάθε κύτταρο. Η χρόνια έλλειψη αυτών των κυτταρικών παραγόντων είναι η κύρια αιτία κυτταρικής υπολειτουργίας και η κύρια αιτία καρδιαγγειακών, αλλά και άλλων χρόνιων νοσημάτων.
- III. Τα καρδιαγγειακά νοσήματα είναι ιδιαίτερα συχνά, διότι τα κύτταρα του καρδιαγγειακού συστήματος καταναλώνουν υψηλές ποσότητες βιταμινών και άλλων κυτταρικών παραγόντων. Η αυξημένη κατανάλωση εξηγείται από την ιδιαίτερα βαριά μηχανική καταπόνηση της καρδιάς λόγω της αντλητικής της λειτουργίας, καθώς και των αρτηριακών τοιχωμάτων από τις αντλητικές ώσεις.
- IV. Η ιδανική καθημερινή συμπλήρωση διατροφής με βιταμίνες και άλλες κυτταρικές θρεπτικές ουσίες είναι το κλειδί για την επιτυχή πρόληψη και θεραπεία των καρδιαγγειακών νοσημάτων, αλλά και άλλων χρόνιων ασθενειών.

Κύρια λειτουργία των κυτταρικών θρεπτικών ουσιών είναι η παροχή ενέργειας για τον κυτταρικό μεταβολισμό

Η εικόνα στην απέναντι σελίδα δείχνει τον τρόπο με τον οποίο συγκεκριμένες κυτταρικές ουσίες εκπληρώνουν ζωτικής σημασίας λειτουργίες ως μόρια-φορείς βιοενέργειας στο μεταβολισμό εκατομμυρίων κυτάρων:

- Το ακέτυλο-συνένζυμο Α είναι το κομβικό σημείο του μεταβολισμού κάθε κυτάρου. Αυτό το μόριο είναι απαραίτητο για την αποδόμηση όλων των συστατικών της τροφής (υδατάνθρακες, πρωτεΐνες, λίπη) και τη μετατροπή τους σε βιοενέργεια. Αυτό το μόριο-κλειδί του μεταβολισμού μας χρειάζεται για τη δημιουργία του τη βιταμίνη Β5, το παντοθενικό οξύ. Η έλλειψη βιταμίνης Β5 οδηγεί σε έλλειψη του ακετυλο-συνένζυμου Α και ακολούθως σε συμφόρηση του μεταβολισμού, που με τη σειρά του μπορεί να οδηγήσει σε αύξηση των λιπιδίων του αίματος. Η ιδανική πρόσληψη βιταμίνης Β5 τερματίζει αυτή τη συμφόρηση και συμβάλλει στην απρόσκοπτη παραγωγή βιοενέργειας.
- Η βιταμίνη Β3, το νικοτινικό οξύ, είναι το μόριο μεταφοράς ενέργειας για έναν από τους σημαντικότερους φορείς ενέργειας στο κύτταρο, το νικοτιναμινο-αδενοσινο-δινουκλεοτίδιο ή NAD. Η βιταμίνη C φορτίζει τα φτωχά σε ενέργεια μόρια μεταφοράς NAD με άτομα υδρογόνου (H), γεμίζοντάς τα πάλι με ενέργεια. Το πλούσιο ενεργειακά μόριο-φορέας NAD-H κάνει αυτή την ενέργεια διαθέσιμη σε χιλιάδες αντιδράσεις του κυτταρικού μεταβολισμού. Η επαρκής πρόσληψη βιταμίνης Β3 και βιταμίνης C είναι λοιπόν απολύτως απαραίτητη για την ιδανική μεταφορά ενέργειας στο κύτταρο.
- Η βιταμίνη Β2 (ριβοφλαβίνη) και η βιταμίνη C συνεργάζονται με παρόμοιο τρόπο. Η βιταμίνη Β2 είναι συστατικό του φορέα ενέργειας φλαβινο-αδενο-δινουκλεοτίδιο (FAD) και η βιταμίνη C παρέχει τη βιοενέργεια για την ενεργοποίηση εκατομμυρίων, πλούσιων πια σε βιοενέργεια, μορίων FADH2.



Σημαντικές θρεπτικές ουσίες τροφοδοτούν κάθε κύτταρο με βιοενέργεια

Επιστημονικά δεδομένα για τις κυτταρικές θρεπτικές ουσίες

Η παγκόσμια επιτυχία των κυτταρικών θρεπτικών ουσιών στη μάχη κατά των καρδιαγγειακών νοσημάτων είναι επιστημονικά τεκμηριωμένη. Η βιοχημική σύσταση όλων των κυτταρικών θρεπτικών ουσιών είναι γνωστή με κάθε λεπτομέρεια. Η επιτυχία τους, λοιπόν, μπορεί να αναπαραχθεί, και άρα κάθε άνθρωπος μπορεί να επωφεληθεί, όπου και αν κατοικεί. Για πολλές κυτταρικές θρεπτικές ουσίες υπάρχουν πολυάριθμες επιστημονικές μελέτες. Οι επιδράσεις των επιμέρους συστατικών συνοψίζονται στην ακόλουθη ενότητα. Θα βρείτε αυτές τις πληροφορίες και σε κορυφαία εγχειρίδια της βιολογίας και της βιοχημείας, όπως, για παράδειγμα, στο κλασικό σύγγραμμα Biochemistry του καθηγητή του πανεπιστημίου Stanford, Lubert Stryer.

Παρόλο που σ' αυτά τα εγχειρίδια βιοχημείας τεκμηριώνεται αναλυτικά η σπουδαιότητα των βιταμινών και άλλων κυτταρικών παραγόντων για την υγεία, στα διδακτικά συγγράμματα της ιατρικής δε γίνεται έως τώρα καμία αναφορά σχετικά μ' αυτές τις ουσιώδους σημασίας για τη ζωή πληροφορίες. Το παγκοσμίως κλασικό σύγγραμμα της καρδιολογίας, *Η καρδιά – Εγχειρίδιο της Ιατρικής του Καρδιαγγειακού Συστήματος*, του καρδιολόγου του Harvard, καθηγητή Eugene Braunwald, κυκλοφορεί στην τέταρτη έκδοσή του. Σε καμία από τις 1.800 σελίδες αυτού του βιβλίου σχετικά με τις νόσους της καρδιάς δεν αναφέρεται έστω και μία φορά η βιταμίνη C, ούτε καν στο ευρετήριο. Έχει φανεί, ωστόσο, πως η έλλειψη βιταμίνης C αποτελεί την κύρια αιτία των καρδιακών νοσημάτων!

Οι ισχύουσες αντιλήψεις της ιατρικής παγκοσμίως θα αλλάξουν δραστικά μέσα στα επόμενα χρόνια. Το βιβλίο αυτό συμβάλλει στο δημιουργικό προσανατολισμό της σκέψης μας, που πρέπει να αλλάξει. Για το λόγο αυτό, απευθύνεται επίσης στο συνεχώς αυξανόμενο αριθμό γιατρών που είναι ανοιχτοί σε μια επιστημονικά τεκμηριωμένη, φυσική μέθοδο θεραπείας. Οι ακόλουθες ιδιότητες και επιδράσεις σημαντικών κυτταρικών θρεπτικών ουσιών θεωρούνται σήμερα τεκμηριωμένες:

Βιταμίνη C

- απολύτως απαραίτητη για τη σταθερότητα των αγγείων, του μυοκαρδιακού ιστού και άλλων οργάνων
- το σημαντικότερο μέσο εππούλωσης που διαθέτει ο οργανισμός μας, που συμβάλλει, επίσης, στην εππούλωση των αγγειακών τοιχωμάτων
- αποτελεί το σημαντικότερο αντιοξειδωτικό του οργανισμού
- σημαντικός βιοκαταλύτης για πολυάριθμα βήματα του μεταβολισμού, όπως, για παράδειγμα, κατά την αποδόμηση της χοληστερίνης
- αναντικατάστατος παροχέας βιοενέργειας στο μεταβολισμό, για τα σημαντικότερα μόρια-φορείς ενέργειας: NAD-H, NADP-H, FAD-H.

Βιταμίνη E (τοκοφερόλη)

- το σημαντικότερο λιποδιαλυτό αντιοξειδωτικό του οργανισμού
- προστατεύει λιπίδια του αίματος, π.χ. LDL, από οξειδωτικές βλάβες
- προστατεύει τις μεμβράνες (εξωτερικό χιτώννα) εκατομμυρίων κυττάρων, συμπεριλαμβανομένων των κυττάρων της καρδιάς και των αρτηριακών τοιχωμάτων από οξειδωτικές βλάβες
- συμβάλλει στη μείωση της τάσης συγκόλλησης των αιμοπεταλίων και προάγει τις ιδανικές ιδιότητες ροής του αίματος.

Βήτα καροτίνη (προβιταμίνη A)

- ένα ακόμη σημαντικό, λιποδιαλυτό αντιοξειδωτικό
- συμβάλλει στη διατήρηση της ιδανικής πυκνότητας του αίματος και στη μείωση του κινδύνου πήξης.

Βιταμίνη B1 (θειαμίνη)

- συστατικό του πυροφωσφορικού οξέος, ενός από τους σημαντικότερους βιοκαταλύτες του κυτταρικού μεταβολισμού
- συμβάλλει στην ιδανική διαχείριση της κυτταρικής ενέργειας στο καρδιαγγειακό σύστημα και σε άλλα όργανα.

Βιταμίνη B2 (ριβοφλαβίνη)

- δομικό στοιχείο του μορίου-φορέα ενέργειας FAD σε όλα τα κύτταρα.

Βιταμίνη Β3 (νικοτινικό οξύ)

- δομικό στοιχείο του μορίου NAD και συγγενών φορέων ενέργειας. Η βιταμίνη C επαναφορτίζει τους «άδειους» φορείς ενέργειας με βιοενέργεια. Λόγω του μεγάλου έργου των μυοκαρδιακών κυττάρων, η βέλτιστη τροφοδοσία μ'αυτά τα βιοκαύσιμα είναι ιδιαίτερα σημαντική για το καρδιαγγειακό σύστημα.

Βιταμίνη Β5 (παντοθενικό οξύ)

- δομικό στοιχείο του μορίου του ακετυλο-συνένζυμου-A, του κομβικού μορίου για το μεταβολισμό κάθε κυττάρου του οργανισμού. Οι ενδοκυττάριας μεταβολικές διαδρομές των υδατανθράκων, των πρωτεϊνών και των λιπών συναντώνται σ' αυτό το μόριο
- αναντικατάστατη για την αποφυγή συμφορήσεων στον κυτταρικό μεταβολισμό.

Βιταμίνη Β6 (Φωσφορική πυριδοξάλη)

- δομικό στοιχείο του μορίου της φωσφορικής πυριδοξάλης, ενός σημαντικού βιοκαταλύτη στο μεταβολισμό των αμινοξέων και των πρωτεϊνών στα κύτταρα του οργανισμού
- απολύτως απαραίτητη για την παραγωγή των ερυθρών αιμοσφαιρίων, τα οποία με τη σειρά τους μεταφέρουν οξυγόνο στα κύτταρα του καρδιαγγειακού συστήματος και σε άλλα όργανα.

Βιταμίνη Β12 (κοβαλαμίνη)

- επίσης απαραίτητη στην παραγωγή των ερυθρών αιμοσφαιρίων
- απαραίτητη για τον απρόσκοπτο μεταβολισμό των πρωτεϊνών και ορισμένων λιπαρών οξέων
- η σοβαρή έλλειψη βιταμίνης Β12 οδηγεί σε βαριά μορφή αναιμίας, τη μεγαλοβλαστική αναιμία.

Φυλλικό οξύ

- αποφασιστικής σημασίας στη μεταφορά του οξυγόνου. Οι τελευταίες τρεις βιταμίνες αποτελούν ένα καλό παράδειγμα για τη συνεργασία των βιταμινών. Είναι σημαντικό να γνωρίζει κανείς ποιες από αυτές τις φυσικές ουσίες χρειάζεται ο οργανισμός και σε ποιες ποσότητες.

Βιοτίνη

- σημαντικός βιοκαταλύτης για το μεταβολισμό των υδατανθράκων, των λιπών και των πρωτεϊνών.

Ινοσιτόλη

- βιοκαταλύτης στο μεταβολισμό των σακχάρων, των λιπών και των πρωτεϊνών
- αποτελεί επίσης συστατικό του βιολογικού συστήματος ανταλλαγής πληροφοριών. Η ινοσιτόλη συμβάλλει στην επεξεργασία πληροφοριών μέσα στο κύτταρο, π.χ. των βιολογικών πληροφοριών που περιέχονται στις ορμόνες. Η σπουδαιότητα της ινοσιτόλης για το καρδιαγγειακό σύστημα γίνεται εύκολα κατανοητή, από τη στιγμή που ορμόνες όπως η αδρεναλίνη, η ινσουλίνη κ.α. παίζουν σημαντικό ρόλο στη ρύθμιση της καρδιακής λειτουργίας.

Μέταλλα

- είναι, μεταξύ άλλων, ζωτικής σημασίας βιοκαταλύτες, απαραίτητοι για πληθώρα βημάτων του κυτταρικού μεταβολισμού. Στα σημαντικότερα μέταλλα συγκαταλέγονται το ασβέστιο, το μαγνήσιο και το κάλιο.

Ασβέστιο

- εκπληρώνει διάφορες λειτουργίες στο καρδιαγγειακό σύστημα. Μεταξύ άλλων, συμβάλλει στη διατήρηση της καλύτερης δυνατής λειτουργίας των νευρικών ώσεων που ευθύνονται για τη ρυθμικότητα του καρδιακού παλμού.

Μαγνήσιο

- είναι ο «ανταγωνιστής» του ασβεστίου στη φύση
- σε μελέτες φάνηκε πως μειώνει την υπέρταση
- μπορεί να συμβάλλει στη αποκατάσταση ενός άρρυθμου καρδιακού παλμού.

Κάλιο

- Ειδικότερα σημαντικό για τη βέλτιστη λειτουργία των νευρικών ώσεων, συμπεριλαμβανομένου του ηλεκτρικού (ερεθισματοαγωγού) συστήματος της καρδιάς.

Ιχνοστοιχεία

- βιοκαταλύτες ζωτικής σημασίας, απαραίτητοι για πληθώρα βημάτων του κυτταρικού μεταβολισμού. Ιδιαίτερης σημασίας είναι ο ψευδάργυρος, το μαγγάνιο, ο χαλκός, το σελήνιο, το χρώμιο και το μολυβδαίνιο. Η ονομασία ιχνοστοιχεία υποδεικνύει πως ο οργανισμός χρειάζεται ελάχιστες ποσότητες αυτών των ουσιών. Εάν όμως υπάρχουν σε ανεπαρκείς ποσότητες, κάτι που συμβαίνει συχνά, εμφανίζονται συμπτώματα έλλειψης.

Αμινοξέα

- τα δομικά στοιχεία των πρωτεϊνών. Τα περισσότερα αμινοξέα του οργανισμού μας προέρχονται από τις πρωτεΐνες της τροφής. Τα αμινοξέα που συνθέτει ο οργανισμός ονομάζονται «μη βασικά». Τα αμινοξέα που δεν μπορεί να συνθέσει ο οργανισμός, και τα οποία πρέπει να προσλάβει με την τροφή, ονομάζονται «βασικά» αμινοξέα.

Λυσίνη

- βασικό αμινοξύ, το οποίο πρέπει να προσλαμβάνεται με την τροφή
- σημαντικό δομικό στοιχείο του κολλαγόνου και σταθεροποιητικών μορίων

- σημαντικό στοιχείο προστασίας (όπως το «Teflon» των μαγειρικών σκευών) των αρτηριακών τοιχωμάτων
- η αρχική ουσία για την παραγωγή καρνιτίνης από τον οργανισμό.

Προλίνη

- σημαντικό δομικό στοιχείο των μορίων κολλαγόνου
- συμβάλλει στην προστασία των αρτηριακών τοιχωμάτων
- σε αντίθεση με τη λυσίνη, μπορεί να παραχθεί από τον οργανισμό, συχνά όμως σε ανεπαρκείς ποσότητες.

Αργινίνη

- η αρχική ουσία των παραγόντων των αγγειακών τοιχωμάτων, που οδηγεί σε μείωση της τάσης τους και, μ' αυτό τον τρόπο, σε ομαλοποίηση της αυξημένης αρτηριακής πίεσης
- επιφέρει μείωση της τάσης συγκόλλησης των αιμοπεταλίων και συμβάλλει στη βελτίωση των ιδιοτήτων ροής του αίματος.

Κυστεΐνη

- Ο οργανισμός μπορεί μεν να παραγάγει καρνιτίνη, αλλά σε ανεπαρκείς συχνά ποσότητες. Η καλύτερη δυνατή τροφοδοσία με καρνιτίνη είναι απολύτως απαραίτητη για τα εξής:
- για τον απρόσκοπτο μεταβολισμό των λιπών, ιδιαίτερα των τριγλυκεριδίων
- σημαντικό μόριο μεταφοράς για τα λιπαρά οξέα, τα οποία μεταφέρει στις μονάδες παραγωγής ενέργειας του κυττάρου (μιτοχόνδρια) για την παραγωγή ενέργειας
- για τη βέλτιστη λειτουργία των μυοκαρδιακών κυττάρων, τα οποία καταναλώνουν υψηλές ποσότητες καρνιτίνης, λόγω του διαρκούς τους έργου
- κλινικές μελέτες δείχνουν πως οι ασθενείς με καρδιακή ανεπάρκεια μπορούν να βελτιώσουν αισθητά την αντλητική λειτουργία της καρδιάς τους με τη λήψη καρνιτίνης

- σε κλινικές μελέτες έχει επίσης φανεί πως σε ασθενείς με αρρυθμία μπορεί να επιφέρει ομαλοποίηση του καρδιακού ρυθμού. Και στις δύο περιπτώσεις, η καρνιτίνη βελτιστοποιεί την κυτταρική ενέργεια και, μ' αυτό τον τρόπο, βελτιώνει τη λειτουργία εκατομμυρίων μυοκαρδιακών κυττάρων.

Συνένζυμο Q-10

- γνωστό και ως ουβικινόνη, διαδραματίζει κεντρικό ρόλο ως καταλύτης της αναπνευστικής αλυσίδας στο ενεργειακό κέντρο των κυττάρων (μιτοχόνδρια)
- ιδιαίτερα σημαντικό για την παροχή βιοενέργειας στα μυοκύτταρα του σώματος, συμπεριλαμβανομένου του μυοκαρδιακού ιστού, ο οποίος λόγω του διαρκούς του έργου καταναλώνει μεγάλες ποσότητες συνένζυμου Q-10
- κλινικές μελέτες δείχνουν πως το συνένζυμο Q-10 μπορεί να βελτιώσει την αντλητική λειτουργία της καρδιάς σε ασθενείς με καρδιακή ανεπάρκεια.

Πυκνογενόλη

- περιλαμβάνει μια ομάδα βιοφλαβονοειδών που λειτουργούν ως βιοκαταλύτες για διάφορες μεταβολικές λειτουργίες
- βελτιώνει τη σταθεροποιητική δράση της βιταμίνης C στο συνδετικό ιστό, συμπεριλαμβανομένων των αγγειακών τοιχωμάτων
- λειτουργεί και ως αντιοξειδωτικό

Νέες ερευνητικές ανακαλύψεις και κλινικές μελέτες διευρύνουν καθημερινά τη γνώση μας σχετικά με την ουσιώδη σημασία των κυτταρικών θρεπτικών ουσιών στην ανθρώπινη υγεία. Είναι θέμα χρόνου να αποτελέσουν οι διαπιστώσεις αυτές κοινή γνώση όχι μόνο στην ιατρική κοινότητα αλλά και στο γενικό πληθυσμό. Το βιβλίο αυτό συμβάλλει προς αυτή την κατεύθυνση.

Σύγκριση των κυτταρικών θρεπτικών ουσιών με συμβατικές καρδιαγγειακές θεραπείες

Ο ακόλουθος πίνακας δείχνει πως οι κυτταρικές θρεπτικές ουσίες δεν έχουν να φοβηθούν σε τίποτα τη σύγκριση με τα συμβατικά σκευάσματα των φαρμακευτικών βιομηχανιών, όπως τα αντιλιπιδαιμικά ή την ασπιρίνη, σε ό,τι αφορά τις παρενέργειες.

1. Επιστημονικά τεκμηριωμένος τρόπος δράσης:

	Συμβατικά φαρμ. προϊόντα	Κυτταρικές θρεπτικές ουσίες
α) στο αρτηριακό τοίχωμα:		
Σταθεροποίηση	;	Ναι
Επούλωση	;	Ναι
Προστασία όπως το Teflon	;	Ναι
Αντιοξειδωτική προστασία	;	Ναι
Κυτταρική ενέργεια	;	Ναι
Μείωση τάσης του τοιχώματος	;	Ναι
β) στην κυκλοφορία		
Μείωση παραγόντων κινδύνου	Ναι	Ναι
Βελτιωμένη πυκνότητα	;	Ναι
Κυτταρική ενέργεια	;	Ναι

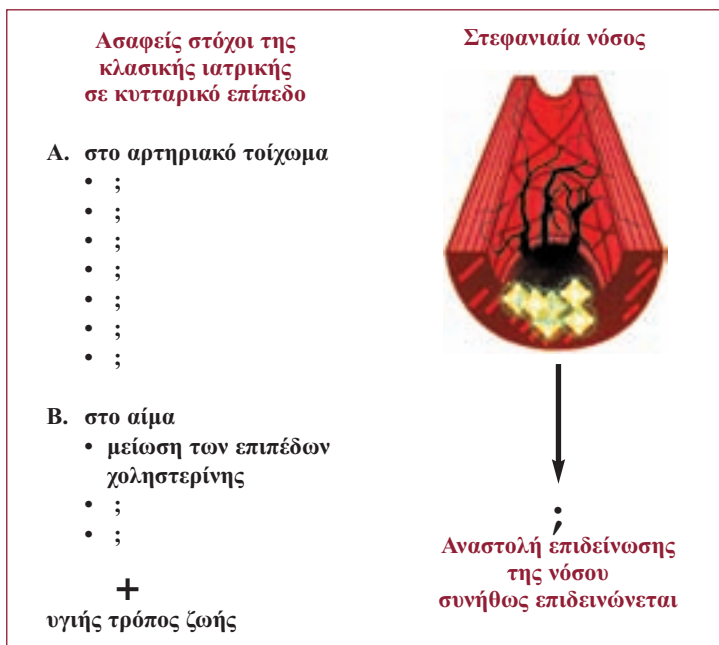
2. Πιθανές σοβαρές παρενέργειες:

Αντιλιπιδαιμικά	Καρκίνος, ηπατικές βλάβες
Ασπιρίνη	Αιμορραγία στομάχου, εντέρου και ενδοεγκεφαλική (εγκ. επεισόδιο)
Κυτταρικές θρεπτικές ουσίες	καμιά γνωστή παρενέργεια, φυσικές ουσίες

Κλασική Ιατρική έναντι Κυτταρικής Ιατρικής - Σύγκριση Θεραπευτικών στόχων -

Κλασική Ιατρική

Οι συμβουλές μου σχετικά με την κυτταρική υγεία υπερτερούν σε σχέση με άλλες μεθόδους πρόληψης καρδιαγγειακών νοσημάτων. Η βασική αρχή των προληπτικών μέτρων της συμβατικής ιατρικής είναι η μείωση των επιπέδων χοληστερίνης, καθώς και η μείωση άλλων παραγόντων κινδύνου και η αλλαγή του τρόπου ζωής. Αυτές οι μέθοδοι, όμως, δεν εστιάζουν στους κύριους στόχους για τη διατήρηση της υγείας του καρδιαγγειακού συστήματος, όπως είναι η βέλτιστη σταθερότητα και επούλωση των αγγείων, η αντιοξειδωτική προστασία και η παροχή βιοενέργειας στα κύτταρα.



Κυτταρική Ιατρική

Σε αντίθεση με την κλασική ιατρική, στις συμβουλές μου για την κυτταρική υγεία έχω καθορίσει βιολογικούς στόχους. Η επιστημονική βάση της Κυτταρικής Ιατρικής ορίζει θεραπευτικούς στόχους για την πρόληψη και θεραπεία καρδιαγγειακών νοσημάτων, η έκταση και ειδικότητα των οποίων δεν ήταν γνωστές μέχρι σήμερα. Στόχος είναι η βελτιστοποίηση της σταθερότητας των αγγειακών τοιχωμάτων, η επαγωγή της επούλωσής τους και η διασφάλιση αντιοξειδωτικής και «Teflon» προστασίας. Οι κυριότεροι βιολογικοί στόχοι της φυσικής καρδιαγγειακής θεραπείας συνοψίζονται στην επόμενη εικόνα.

Σαφείς στόχοι της Κυτταρικής Ιατρικής

- A. στο αρτηριακό τοίχωμα**
- Σταθερότητα του αρτηριακού τοιχώματος
 - Επούλωση του αρτηριακού τοιχώματος
 - Μείωση των πλακών
 - Προστασία «Teflon»
 - Αντιοξειδωτική προστασία
 - Βιοενέργεια για τα κύτταρα
 - Μείωση της τάσης του αρτηριακού τοιχώματος
- B. στο αίμα**
- Μείωση των παραγόντων κινδύνου
 - βέλτιστη πυκνότητα του αίματος
 - Υγιή αιμοκύτταρα

+
υγιής τρόπος ζωής

Στεφανιαία νόσος



Η υποχώρηση των βλαβών με φυσικό τρόπο είναι εφικτή

Κλασική Ιατρική έναντι Κυτταρικής Ιατρικής - Σύγκριση αποτελεσματικότητας και ασφάλειας -

Η συμβατική θεραπεία περιορίζεται γενικά στη θεραπεία των καρδιαγγειακών συμπτωμάτων, σε διαδοχική σειρά. Λόγω του ότι οι ασθενείς με καρδιακή ανεπάρκεια πάσχουν ταυτόχρονα από περισσότερες **καρδιαγγειακές νόσους, τους χορηγούνται ταυτόχρονα πολλά φάρμακα.**

Οι κυτταρικές θρεπτικές ουσίες, από την άλλη πλευρά, θεραπεύουν τις αιτίες της ασθένειας. Οι ουσίες που συνιστώ τροφοδοτούν με «κυτταρικά καύσιμα» εκατομμύρια κυττάρων και παρέχουν τη δυνατότητα διόρθωσης προβληματικών κυτταρικών λειτουργιών σε διάφορα τμήματα του καρδιαγγειακού συστήματος, ταυτοχρόνως.

Η Κλασική Ιατρική ανακουφίζει συμπτώματα

Τύπος φαρμάκου	Αντιμετώπιση συμπτωμάτων
Νιτρώδη	→ Στηθάγχη (Σύμπτωμα)
Φάρμακα κατά των αρρυθμιών	→ Αρρυθμίες (Σύμπτωμα)
β-αναστολείς	→ Υπέρταση (Σύμπτωμα)
Διουρητικά	→ Καρδιακή ανεπάρκεια (Σύμπτωμα)

Η Κυτταρική Ιατρική θεραπεύει τα γενεσιουργά αίτια:

Κυτταρικές
θρεπτικές
ουσίες →



«Κυτταρικά καύσιμα»
για όλα τα κύτταρα

- Στεφανιαία νόσος
- Καρδιακή ανεπάρκεια
- Αρρυθμίες
- Υπέρταση

Ένα ακόμη σημαντικό πλεονέκτημα των συμβουλών μου για την κυτταρική υγεία σε σύγκριση με τις συμβατικές φαρμακευτικές θεραπείες είναι πως οι συστάσεις μου είναι ασφαλείς και στερούνται παρενεργειών. Η Δρ. A. Bendich συνόψισε τις πτυχές της ασφάλειας σε ένα άρθρο που δημοσιεύτηκε στο περιοδικό *New York Academy of Sciences*. Διαπίστωσε πως όλες οι φήμες σχετικά με τις παρενέργειες των βιταμινών στερούνται οποιασδήποτε βάσης. Τέτοιες φήμες εξαπλώνονται προς το συμφέρον της φαρμακοβιομηχανίας και στοχεύουν στη δημιουργία εξαρτήσεων από τα προαναφερθέντα συνταγογραφούμενα φάρμακα.

Ακολούθως συγκρίνονται οι τρόποι δράσης και οι κίνδυνοι των κυτταρικών θρεπτικών ουσιών και των συμβατικών θεραπειών στην αντιμετώπιση καρδιαγγειακών νοσημάτων.

Κλασική Ιατρική

Θεραπεία	Πιθανές παρενέργειες	Αναφορές
Αντιυπεριτασικά	Καρκίνος, ηπατικές βλάβες μυϊκή αδυναμία	«Rote Liste» «Bittere Pillen»
Ασπιρίνη	Έμφραγμα, εγκεφαλικό επεισόδιο, αποδόμηση κολλαγόνου	«Rote Liste» Brooks
Ανταγ. ασβεστίου	Καρκίνος	Psaty

Κυτταρική Ιατρική

Θεραπεία	Πιθανές παρενέργειες	Αναφορές
Κυττ. θρεπτικές ουσίες	καμία	Bendich (Βιβλιογραφία στο παράρτημα του βιβλίου)

Ζήστε περισσότερο και καλύτερα!

Η γήρανση του σώματος είναι μια αργή μορφή καρδιαγγειακής νόσου. Η ταχύτητα με την οποία γερνάει το σώμα μας συγκαθορίζεται αποφασιστικά από την κατάσταση του καρδιαγγειακού μας συστήματος.

Η λειτουργία των τοιχωμάτων των αρτηριών, των φλεβών και των τριχοειδών αγγείων, το μήκος των οποίων φτάνει τα 100.000 χιλιόμετρα, έχει μεγάλη σημασία. Τροφοδοτούν όλα τα όργανα του σώματος και δισεκατομμύρια κύτταρα του οργανισμού με οξυγόνο και απαραίτητες για τη ζωή θρεπτικές ουσίες.

**Η ηλικία του σώματός μας είναι
η ηλικία του καρδιαγγειακού μας συστήματος!**

- Εάν δεν προστατεύουμε τον εαυτό μας, η προοδευτική διαδικασία γήρανσης θα οδηγήσει σταδιακά σε πάχυνση των αγγειακών τοιχωμάτων. Εκείνη, με τη σειρά της, επιφέρει ανεπαρκή τροφοδοσία δισεκατομμυρίων κυττάρων, που με τη σειρά της επιταχύνει τη διαδικασία γήρανσης και μπορεί να οδηγήσει σε ανεπάρκειες οργάνων.
- Οι κυτταρικές θρεπτικές ουσίες δεν προστατεύουν μόνο το καρδιαγγειακό μας σύστημα με φυσικό τρόπο, αλλά συμβάλλουν επίσης με φυσικό τρόπο στην επιβράδυνση της διαδικασίας γήρανσης, συμβάλλοντας, έτσι, στη μακροζωία.

Ερωτήσεις και απαντήσεις σχετικά με τις κυτταρικές θρεπτικές ουσίες

Τι περιλαμβάνουν οι συμβουλές μου για τη φυσική διατήρηση της υγείας του καρδιαγγειακού συστήματος;

Στην αρχή του βιβλίου έχω παραθέσει το πρόγραμμα 10 σημείων για την υγεία του καρδιαγγειακού συστήματος. Εξηγεί τον τρόπο με τον οποίο η φυσική διατήρηση της καρδιαγγειακής υγείας δεν περιορίζεται στην ιδανική λήψη κυτταρικών θρεπτικών ουσιών, αλλά περιλαμβάνει σωστή διατροφή, τακτική σωματική άσκηση, ελεύθερο χρόνο και χαλάρωση. Τα πρόσθετα αυτά μέτρα συμπληρώνουν την ιδανική πρόσληψη κυτταρικών θρεπτικών ουσιών ως συμπλήρωση διατροφής, δεν μπορούν ωστόσο να την αντικαταστήσουν. Στο κέντρο της φυσικής διατήρησης της υγείας του καρδιαγγειακού συστήματος βρίσκεται η βελτιστοποίηση του κυτταρικού μεταβολισμού –κυρίως των σκληρά καταπονούμενων κυττάρων του καρδιαγγειακού συστήματος– μέσω ιδανικής πρόσληψης βιταμινών και άλλων κυτταρικών θρεπτικών ουσιών.

Οι κυτταρικές θρεπτικές ουσίες είναι ωφέλιμες για όλους ή μόνο για τους καρδιοπαθείς;

Οι κυτταρικές θρεπτικές ουσίες ενδείκνυνται για κάθε άνθρωπο, γυναίκες και άνδρες κάθε ηλικίας, από τον έφηβο ως τον ηλικιωμένο. Ο λόγος είναι απλός. Από τη στιγμή της γέννησής μας, το καρδιαγγειακό σύστημα είναι το πιο ενεργό μηχανικά όργανο του σώματός μας και, ως εκ τούτου, καταναλώνει μεγάλες ποσότητες ουσιών βιοενέργειας. Η καθημερινή συμπλήρωση διατροφής με κυτταρικές θρεπτικές ουσίες βοηθά να αποφευχθεί η έλλειψη βιοενέργειας, ιδιαίτερα στα εκατομμύρια κύτταρα της καρδιάς και των αγγειακών τοιχωμάτων, προλαμβάνοντας έτσι καρδιαγγειακά νοσήματα. Ακόμη και στη φάση ανάπτυξης του οργανισμού, ιδιαίτερα στη δεύτερη δεκαετία της ζωής, καθώς και σε περιπτώσεις αυξημένου επαγγελματικού ή συναισθηματικού στρες ή σε προχωρημένη ηλικία, οι ανάγκες του οργανισμού σε κυτταρική ενέργεια είναι αυξημένες. Η καθημερινή συμπλήρωση της διατροφής με κυτταρικές θρεπτικές ουσίες είναι λοιπόν ωφέλιμη για όλη την οικογένεια, και σε λίγο καιρό θα είναι τόσο αυτονόητη όσο το φαγητό και το νερό.

Είναι οι κυτταρικές θρεπτικές ουσίες φάρμακα;

Δεν είναι φάρμακα, αλλά συμπληρώματα διατροφής. Προορίζονται κυρίως για φυσική πρόληψη και ως υποστηρικτικό μέτρο σε υπάρχουσες καρδιαγγειακές νόσους. Η επιτυχής χρήση κυτταρικών θρεπτικών ουσιών σε καρδιαγγειακές νόσους εξηγείται από το γεγονός πως η κύρια αιτία των περισσότερων καρδιαγγειακών ασθενειών είναι η χρόνια έλλειψη αυτών των διατροφικών συστατικών. Συνοψίζοντας, οι κυτταρικές θρεπτικές ουσίες υποστηρίζουν την επιτυχία της θεραπείας των καρδιαγγειακών νοσημάτων και βοηθούν όλους μας στην αποτελεσματική πρόληψη αυτής της ενδημικής ασθένειας.

Δεν προσλαμβάνουμε αρκετές βιταμίνες με την καθημερινή μας τροφή;

Όχι. Αυτό δεν ισχύει ούτε για τους υγιείς ανθρώπους, πόσο μάλλον για όσους έχουν αυξημένες ανάγκες σε βιταμίνες λόγω αυξημένου στρες, υψηλής περιβαλλοντικής μόλυνσης ή άλλων παραγόντων κινδύνου. Ένα ελάχιστο γνωστό γεγονός είναι πως η μέση διατροφή στη Γερμανία και σε άλλες βιομηχανικές χώρες δεν περιέχει πια σχεδόν καθόλου βιταμίνες. Σχεδόν όλες οι βιταμίνες καταστρέφονται κατά τη συντήρηση των τροφίμων ή με το μαγείρεμα. Για το λόγο αυτό, η καθημερινή διατροφή με φρούτα και φρέσκα λαχανικά είναι πολύ σημαντική. Αλλά ακόμη κι αυτό δεν αρκεί. Βαρύνουσας σημασίας είναι η κατά μέσο όρο ανεπαρκής τροφοδοσία με βιταμίνη C. Εάν παρατηρήσει κανείς το μεταβολισμό της κασιόκας, θα δει πως παράγει 15.000 mg βιταμίνης C την ημέρα. Για την πρόσληψη της ίδιας ποσότητας βιταμίνης C, ο άνθρωπος θα έπρεπε να πίνει καθημερινά περίπου 300 ποτήρια χυμό πορτοκάλι.

Είναι οι συστάσεις της Γερμανικής Εταιρίας Διατροφής αξιόπιστες;

Η Γερμανική Εταιρία Διατροφής (DGE), καθώς και παρόμοιοι «οργανισμοί» σε άλλες ευρωπαϊκές χώρες, είναι οργανισμοί στους οποίους ασκείται επιρροή από διάφορα λόμπυ, ιδιαίτερα από τη βιομηχανία φαρμάκων. Πάνω από μισό αιώνα, «αυθεντίες» όπως η DGE διακήρυτταν πως η καθημερινή πρόσληψη 75 mg

βιταμίνης C επαρκεί απολύτως για τη διατήρηση της ανθρώπινης υγείας. Ολόκληρες γενιές γιατρών συνιστούσαν αυτή την ανεπαρκή ποσότητα στους ασθενείς τους, πιστεύοντας τις διακηρύξεις της DGE! Τώρα διαφαίνεται πως οι συστάσεις αυτές δε βασίζονταν σε καμιά επιστημονική απόδειξη.

Μετά από δεκαετίες μαθαίνουμε πως τα 75 mg βιταμίνης C επαρκούν μόλις για την αποφυγή σκορβούτου, αλλά σε καμία περίπτωση για τη διατήρηση της υγείας του οργανισμού και των οργάνων. Ο Δρ. Levin και οι συνάδελφοί του από το Εθνικό Ινστιτούτο Υγείας των ΗΠΑ έδειξαν πως η ελάχιστη ημερήσια ποσότητα για υγιείς ανθρώπους είναι τουλάχιστον η διπλάσια ή η τριπλάσια. Οι «επίσημες» συστάσεις για την ελάχιστη ημερήσια ποσότητα βιταμίνης C αυξήθηκαν εν έτει 2000 και στη Γερμανία, στα...100 mg. Πρόκειται βέβαια για ένα βήμα προς τη σωστή κατεύθυνση, αλλά σε καμία περίπτωση δεν επαρκεί, ενώ η έλευσή του είναι καθυστερημένη. Οι υπερβολικά χαμηλές «επίσημες» συστάσεις, όχι μόνο για τη βιταμίνη C, οδήγησαν πολλούς ανθρώπους σε ασθένειες που θα μπορούσαν να αποφευχθούν, καθώς και σε πρόωρο θάνατο. Ακόμη και οι οργανισμοί όπως η DGE θα πρέπει πλέον να λογοδοτήσουν και να μας πουν τίνος τα συμφέροντα εξυπηρετούν.

Γι' αυτό, συμβουλεύω όλους τους αναγνώστες και αναγνώστριες: Μη χάνετε άδικο χρόνο και μην πιστεύετε στις «συστάσεις» οποιουδήποτε «οργανισμού» που εξυπηρετεί τα συμφέροντα της φαρμακοβιομηχανίας. Για χάρη της υγείας σας, μην πάρετε πλέον κανένα ρίσκο. Πάρτε τώρα την ευθύνη για την υγεία σας στα χέρια σας. Εμπιστευθείτε τις τεκμηριωμένες και ανά πάσα στιγμή αποδείξιμες επιτυχίες τομέα της υγείας που παρατίθενται σ' αυτό το βιβλίο.

Σε τι ποσότητες θα πρέπει να λαμβάνω τις κυτταρικές θρεπτικές ουσίες;

Στον πίνακα της σελίδας 25 αυτού του βιβλίου παρατίθεται η εκάστοτε σύνθεση ενός ωφέλιμου προγράμματος λήψης βιταμινών. Η πρώτη στήλη αντιστοιχεί στην ελάχιστη συνιστώμενη δοσολογία.

Για τις κλινικές μελέτες χρησιμοποιήθηκαν πολλαπλάσιες δόσεις (δεξιά στήλη). Ασθενείς με υπέρταση, διαβήτη, καρδιακή ανεπάρκεια, αλλά και εκείνοι που επιθυμούν τη φυσική πρόληψη της οστεοπόρωσης και άλλων ασθενειών, έχουν τη δυνατότητα να ενισχύσουν την υγεία τους με ειδικές κυτταρικές θρεπτικές ουσίες.

Οι κυτταρικές θρεπτικές ουσίες λαμβάνονται μία ή περισσότερες φορές την ημέρα;

Το σημαντικό είναι να τις λαμβάνετε καθημερινά. Εάν είναι δυνατόν, προγραμματίστε τη λήψη τους τουλάχιστον κατά το πρωινό και το δείπνο, ώστε να διατηρείτε πιο σταθερά τα επίπεδα βιταμινών στον οργανισμό σας.

Οι κυτταρικές θρεπτικές ουσίες λαμβάνονται κατά τη διάρκεια των γευμάτων ή όχι;

Το καλύτερο είναι να τις λαμβάνετε μαζί με κάποιο γεύμα, διότι έτσι διευκολύνετε την απορρόφησή τους, ιδιαίτερα των λιποδιαλυτών βιταμινών, από το γαστρεντερικό σωλήνα.

Μπορώ να σταματήσω τα φάρμακά μου, εάν ξεκινήσω να λαμβάνω κυτταρικές θρεπτικές ουσίες;

Σε κάθε περίπτωση, συμβουλευτείτε κατ' αρχάς το / τη γιατρό σας προτού κάνετε οποιαδήποτε αλλαγή στα συνταγογραφημένα φάρμακά σας. Όπως τεκμηριώνεται από πολλές επιστολές ασθενών σ' αυτό το βιβλίο, ο γιατρός θα είναι συνήθως σε θέση να μειώσει τη δόση ή και να σταματήσει τη χορήγηση των φαρμάκων σας μετά από εβδομάδες μεθοδικής λήψης κυτταρικών θρεπτικών ουσιών. Μην το επιχειρήσετε όμως μόνοι σας. Πάρτε μαζί σας αυτό το βιβλίο στην επόμενη επίσκεψη στο / στη γιατρό σας. Δύο στους τρεις γιατρούς είναι σήμερα πιο ανοιχτοί σε επιστημονικά τεκμηριωμένες, φυσικές μεθόδους πρόληψης.

Πόσο γρήγορα θα μπορέσω να δω βελτίωση της κατάστασής μου;

Αυτό εξαρτάται από το είδος και τη διάρκεια της ασθένειας. Οι ασθενείς που πάσχουν από υπέρταση, αρρυθμίες ή δύσπνοια μπορούν, σύμφωνα με τις διαπιστώσεις μας, να αναμένουν βελτίωση της κατάστασής τους μετά από λίγες μόλις εβδομάδες. Η διαδικασία επούλωσης των αρτηριακών τοιχωμάτων και η μείωση της αθηροσκλήρωσης, ωστόσο, είναι μια διαδικασία που διαρκεί πολλούς μήνες. Εάν έχει βελτιωθεί η κατάσταση της υγείας σας, μη διακόψετε τη λήψη κυτταρικών θρεπτικών ουσιών, για να αποφύγετε τον κίνδυνο επανεμφάνισης των συμπτωμάτων.

Για πόσο διάστημα θα πρέπει να παίρνω κυτταρικές θρεπτικές ουσίες;

Η λήψη κυτταρικών θρεπτικών ουσιών είναι ένα προληπτικό μέτρο για όλη σας τη ζωή. Όσο χτυπά η καρδιά μας, τα εκατομμύρια των μυοκαρδιοκυττάρων καταναλώνουν τα συστατικά αυτού του προγράμματος βιταμινών, ώστε να τροφοδοτούνται με ενέργεια. Από τη στιγμή που ο οργανισμός μας έχει την ηλικία των αγγείων του, οι κυτταρικές θρεπτικές ουσίες δημιουργούν τη βάση για μια μακρά και υγιή ζωή. Η πληθυσμιακή στατιστική των ΗΠΑ, σύμφωνα με την οποία ένας στους δύο συμπληρώνει τη διατροφή του με βιταμίνες, μιλά από μόνη της: Απ' όλες τις πληθυσμιακές ομάδες, το ποσοστό εκείνων που φθάνουν το εκατοστό έτος της ηλικίας τους ή παραπάνω αυξάνεται ταχέως. Η εξέλιξη αυτή είναι πλέον εφικτή και στην Ευρώπη, με τη λήψη των κυτταρικών θρεπτικών ουσιών.

Η λήψη κυτταρικών θρεπτικών ουσιών συνοδεύεται από παρενέργειες;

Όχι. Οι κυτταρικές θρεπτικές ουσίες είναι απολύτως φυσικές ουσίες, με τις οποίες ο οργανισμός του ανθρώπου έχει εξοικειωθεί εδώ και χιλιετίες. Και αν πράγματι κάποια στιγμή ο οργανισμός δε χρειάζεται ολόκληρη την ποσότητα μιας βιταμίνης, ενός μετάλλου ή ιχνοστοιχείου στο μεταβολισμό του, μπορεί να αποβάλει την περίσσεια με φυσικό τρόπο και χωρίς παρενέργειες. Από την άλλη πλευρά, τα περισσότερα φάρμακα που χρησιμοποιούνται σήμερα

είναι χημικές ουσίες, οι οποίες παρασκευάστηκαν για πρώτη φορά τον εικοστό αιώνα στα εργαστήρια των φαρμακευτικών εταιρειών. Είναι λογικό και επόμενο, λοιπόν, να δυσκολεύεται ο οργανισμός να τις διαχειριστεί. Και βέβαια, η διαφορά μεταξύ ιατρικής δράσης και παρενεργειών ή τοξικών επιδράσεων είναι πολύ μικρή. Εκατομμύρια άνθρωποι έχασαν τα τελευταία δέκα χρόνια τη ζωή τους από τις συνέπειες φαρμακευτικών παρενεργειών, κανείς όμως από υπερκατανάλωση βιταμινών!

Η Ακαδημία Επιστημών της Νέας Υόρκης δημοσίευσε εκτενή αναφορά της Δρος Bendich, η οποία μελέτησε τις βιταμίνες ως προς τις καταλογιζόμενες παρενέργειές τους και απέδειξε πως καμία από τις σχετικές με το θέμα αναφορές δεν ήταν σωστή.

Εφόσον δεν υπάρχουν παρενέργειες, γιατί ακούγονται κάθε τόσο προειδοποιήσεις για την υπερδοσολογία βιταμινών;

Ο λόγος που συνεχίζονται οι ανυπόστατες αυτές φήμες είναι καθαρά οικονομικός. Η διάδοση φόβου και ανασφάλειας σχετικά με τη χρήση βιταμινών, μετάλλων και άλλων φυσικών ουσιών εξυπηρετεί ιδιαίτερα τα συμφέροντα της φαρμακοβιομηχανίας. Με τον τρόπο αυτό, αποκρύπτεται από τον πληθυσμό το γεγονός πως οι βιταμίνες και άλλες κυτταρικές θρεπτικές ουσίες αποτελούν μια αποτελεσματική, οικονομική και χωρίς παρενέργειες εναλλακτική λύση για πολλά φάρμακα. Και οι κάτοικοι της Ευρώπης διαπιστώνουν σήμερα με τρόπο πως τα οικονομικά συμφέροντα –ιδίαιτερα κάποιων φαρμακευτικών πολυεθνικών– ευθύνονται για τον πρόωρο θάνατο εκατομμυρίων ανθρώπων, ενώ ανέστειλαν μέχρι σήμερα τη νίκη στη μάχη κατά του θανάτου από καρδιαγγειακά νοσήματα. Ένα από τα μεγαλύτερα σκάνδαλα στην ιστορία της Ιατρικής έρχεται στο φως, και οι υπεύθυνοι σύντομα θα βρεθούν αντιμέτωποι με τη δικαιοσύνη. Ιδιαίτερα καταδικαστέα είναι και η συμπεριφορά ορισμένων γιατρών, οι οποίοι εξυπηρετούν αυτά τα οικονομικά συμφέροντα για προσωπικό όφελος. Όταν ο κόσμος συνειδητοποιήσει το μέγεθος αυτού του σκανδάλου, η εμπιστοσύνη στη φαρμακοβιομηχανία και τους γιατρούς που εξυπηρετούν τα συμφέροντά της θα κλονιστεί σοβαρά.

Τι πιστεύετε για τα προγράμματα καρδιαγγειακής πρόληψης που βασίζονται αποκλειστικά σε δίαιτα χωρίς λίπη και διαλογισμό;

Δεν τα εμπιστεύομαι πολύ. Γεννούν προσδοκίες που δεν μπορούν να εκπληρώσουν. Ο λόγος είναι απλός: Ούτε η φτωχή σε λιπαρά δίαιτα, ούτε η γιόγκα μπορούν να αντισταθμίσουν τη χρόνια έλλειψη βιταμινών και άλλων κυτταρικών παραγόντων στα κύτταρα της καρδιάς και των αρτηριακών τοιχωμάτων. Η σωστή διατροφή, η σωματική άσκηση και η χαλάρωση είναι απαραίτητα συστατικά μιας υγιούς ζωής. Πέρα απ' αυτό, όμως, η αντίληψη πως μπορούμε να νικήσουμε το θάνατο από καρδιαγγειακά προβλήματα με το να γίνουμε ειδικοί της πείνας, πρωταθλητές ή δάσκαλοι της γιόγκα είναι ανόητη και επίσης μια επικίνδυνη ψευδαίσθηση. Μια δραστική δίαιτα επιδεινώνει την ήδη ανεπαρκή τροφοδοσία σε βιταμίνες. Αυτό ισχύει ιδιαίτερα για τις λιποδιαλυτές βιταμίνες, καθώς και για τα αμινοξέα λυσίνη και προλίνη που ανευρίσκονται κυρίως σε προϊόντα κρέατος. Μην αφήσετε σε καμιά περίπτωση να σας παραπλανήσουν οι διάφοροι γκουρού της δίαιτας. Η πηγή της υγείας για την καρδιά και το κυκλοφορικό είναι η βελτιστοποίηση της μεταβολικής λειτουργίας μέσω κυτταρικών θρεπτικών ουσιών.

Σημειώσεις