

1

Вступление

- **Всемирная инициатива - победа над сердечными заболеваниями.**
- **Воспользуйтесь знаниями этой книги!**
- **Программа десяти шагов к естественному сердечно-сосудистому здоровью**
- **Жизненно важные клеточные вещества для вашего здоровья**
- **Жизненно важные клеточные вещества: биоэнергия для миллионов клеток**
- **Клеточная медицина: контроль над сердечно-сосудистыми заболеваниями**

Всемирная инициатива

Только однажды в ходе человеческой истории придет время, когда могут быть искоренены инфаркты, инсульты и другие сердечно-сосудистые заболевания. Это время настало. Подобно тому, как открытие роли микроорганизмов в возникновении инфекционных заболеваний привело к контролю над эпидемиями инфекций, так же и открытие того факта, что долговременная нехватка витаминов является причиной сердечных приступов и инсультов, приведет в результате к контролю над распространением сердечно-сосудистых заболеваний. На протяжении столетия человечество способно искоренить заболевания сердца как одну из основных причин смертности и инвалидности.

У животных не бывает сердечных приступов, потому что их организмы вырабатывают витамин С, который защищает стенки их сосудов. У людей, неспособных синтезировать витамин С, недостаток этого питательного вещества в пище приводит к ослаблению стенок кровеносных сосудов. Сердечно-сосудистые заболевания являются ранней формой цинги. Клинические исследования свидетельствуют, что оптимальный ежедневный прием витаминов и других необходимых питательных веществ естественным путем останавливает и прекращает развитие коронарной болезни сердца. Эти необходимые питательные вещества поставляют жизненную энергию миллионам клеток сердца и кровеносных сосудов, оптимизируя, таким образом, сердечно-сосудистую функцию. Оптимальная поставка витаминов и других необходимых питательных веществ клеткам может естественным путем помочь предотвратить и скорректировать состояние сердечно-сосудистой системы. Будущим поколениям не будут известны инфаркты, инсульты, высокое кровяное давление, нерегулярный сердечный ритм, сбои сердечной деятельности, проблемы кровообращения при диабете и другие сердечно-сосудистые заболевания.

XXI столетие - столетие искоренения сердечных заболеваний

Искоренение болезней сердца должно стать следующей великой целью, объединяющей все человечество. Витамины и другие необходимые питательные вещества, требующиеся для контроля над распространением сердечно-сосудистых заболеваний в мире, доступны без ограничений. Искоренение сердечно-сосудистых заболеваний зависит от единственного условия: как быстро мы сможем распространить информацию о том, что витамины и другие необходимые питательные вещества являются решением проблемы распространения сердечных заболеваний.

Мы, представители всех наций, рас и религий; локальных, региональных и национальных правительств; общественных и частных организаций; страховых компаний, организаций по охране здоровья, больниц, медицинских учреждений и других организаций здравоохранения; церквей, школ, деловых и других общественных организаций признаем наш исторический шанс и ответственность, побуждающие нас действовать немедленно на благо сегодняшнего и будущих поколений.

- **Мы провозглашаем 21 столетие - столетием искоренения заболеваний сердца.**
- **Мы будем распространять информацию о жизненно важных преимуществах приема витаминов.**
- **Мы приглашаем всех к сотрудничеству при работе, ведущей к одной из крупнейших побед в истории человечества.**

Если Вы, прочитав эту книгу, признаете ее важность для Вашего собственного здоровья и для жизни каждого из нас - действуйте! Поделитесь этой информацией с другими! Используйте "Декларацию", чтобы показать друзьям, коллегам и знакомым масштабы улучшения здоровья. Начните инициативу естественного здоровья в Вашем коллективе!

Сто лет назад: искоренение эпидемий

В течение тысячелетий инфекционные заболевания были причиной номер один всех смертей на планете и миллиарды людей умирали от них.

В течение тысячелетий люди верили, что причиной этих эпидемий было проклятье небес.



Примерно 150 лет назад Луи Пастер открыл, что инфекционные болезни вызваны бактериями и другими микроорганизмами. Это открытие послужило введению методов профилактики, а также разработке вакцин и антибиотиков.

Несколько лет назад Всемирная Организация Здравоохранения (ВОЗ) объявила об искоренении первого инфекционного заболевания - оспы.



Сегодня: искоренение заболеваний сердца

В течение последнего столетия сердечно-сосудистые заболевания стали причиной смертности номер один в индустриальных странах. Во всем мире более одного миллиарда людей умерли от сердечных приступов и инсультов.

Поскольку до сегодняшнего дня причины сердечно-сосудистых заболеваний оставались неизвестными, «эпидемия» сердечно-сосудистых заболеваний продолжала приобретать глобальные масштабы.



Данная книга отражает научное открытие, которое предлагает решение проблемы эпидемии сердечно-сосудистых заболеваний: у животных не бывает сердечных приступов (инфарктов), потому что, в отличие от людей, они синтезируют в своем организме витамин С.

Таким образом, инфаркты и инсульты - не болезни, а последствия хронической витаминной недостаточности, и, как таковые, могут быть предотвращены.



Воспользуйтесь знаниями этой книги!

Данная книга впервые подводит итог прорыву медицины в области витаминов и сердечно-сосудистых заболеваний. Сколько Ваших друзей и родных умерло от инфаркта или инсульта? Ваша мать, Ваш отец, Ваша сестра или дядя? По статистике каждый второй мужчина и каждая вторая женщина. Если бы эта книга вышла в свет 50 лет назад, все эти люди жили бы еще! Теперь становится возможным предотвратить смерть от сердечных заболеваний, и предложенная книга основа этого.

Эта книга - советчик для Вас и Вашей семьи.

Каждый второй мужчина, и каждая вторая женщина в возрасте от 30 лет страдает атеросклерозом сосудов сердца (коронаросклероз), ничего об этом не зная. Рано или поздно это заболевание ведет к сердечному инфаркту. Моя книга показывает, как Вы можете избежать такой судьбы, применяя натуральные методы. Описанные здесь жизненно важные вещества являются действенными и общедоступными для каждого мужчины и каждой женщины, от подростков до пожилых людей, и не без причины считаются успешной профилактической программой сердечно-сосудистых заболеваний в мире.

Эта книга продемонстрирует Вам, каким образом Вы можете продлить себе жизнь.

Человек настолько молод, насколько молоды и здоровы его кровеносные сосуды! Все что Вы предпринимаете в молодые годы для защиты стенок сосудов, прямо пропорционально продолжительности Вашей жизни. По статистике, в США, где каждый второй человек ежедневно пополняет свое питание витаминами и другими питательными веществами, растет число людей проживших сто лет. Моя книга создает основы для того, чтобы и в Европе людям была предоставлена возможность долгожития.

Эта книга - руководство к свободе выбора новой системы здравоохранения

Сто лет наша система здравоохранения руководствовалась и манипулировалась рыночными интересами фармацевтической промышленности. Существование сердечно-сосудистых и других заболеваний века поддерживалось заинтересованными группами искусственным путем, хотя точно было установлено, что эти болезни можно предотвратить. Это происходит в интересах мирового, многомиллиардного рынка медикаментов.

Оздоровительная программа, описанная в этой книге, позволяет миллионам людей освободить себя из-под ига бессовестного "бизнеса на болезнях". Здоровье реально и достижимо для сегодняшнего и будущих поколений.

Эта книга является руководством к действию.

Конец "эпидемии" инфаркта не придет сам по себе. Инфаркт миокарда и инсульт - следствия хронического недостатка витаминов. Как реакция на это открытие, фармацевтическими магнатами был создан интернациональный картель, целью которого было запретить какие бы то ни было высказывания в отношении витаминов и других непатентуемых натуральных веществ, и, тем самым, обеспечить безопасность своего бизнеса. Их власть угрожает жизням миллиардов людей, что обстоятельно документировано во второй части этой книги.

Миллионы людей узнают теперь,

что они должны защитить свои жизненные интересы от финансовых интересов фармацевтической индустрии. И чтобы успех этому был обеспечен, необходима интернациональная сплоченность всех людей. Для этих целей мной был создан "Альянс Здоровья", который предоставляет Вам, дорогие читатели, возможность участия в создании новой оздоровительной системы. Этой же цели служит и "Призыв к свободе витаминов", помещенный в конце этой книги. Здесь же вы найдете и другие многочисленные аргументы, побуждающие Вас к действию. Сделайте это для себя и для своих детей. От Вашего участия зависит очень многое!

Десять шагов к естественному сердечно-сосудистому здоровью

Медицинский прорыв и документированные в этой книге достижения обобщены в программе **10-ти шагов**.

1. Понять функции сердечно-сосудистой системы.

Система кровеносных сосудов у человека имеет протяженность 100 000 километров и является самым большим органом тела. Каждый день Ваше сердце делает 100 000 ударов, совершая из всех органов тела самую большую работу. Здоровая сердечно-сосудистая система определяет и здоровое состояние остальных органов нашего тела. Мерой старения Вашего тела является старение сердечно-сосудистой системы, и улучшение ее состояния прибавляет Вам дополнительные годы жизни.

2. Стабилизировать стенки кровеносных сосудов.

Основными причинами сердечно-сосудистых заболеваний являются нестабильность и повреждение стенок кровеносных сосудов. Витамин С, подобно цементу, стабилизирует их. У животных не бывает сердечных заболеваний потому, что они синтезируют достаточное количество эндогенного витамина С в своей печени, чтобы защитить свои кровеносные сосуды от повреждений. В противоположность этому, у нас, людей, накапливаются отложения на стенках кровеносных сосудов в местах их повреждений, ведущие к сердечным приступам и инсультам потому, что мы не можем вырабатывать эндогенный витамин С и, в целом, получаем недостаточно витаминов с пищей.

3. Удалить существующие отложения в артериях без хирургического вмешательства.

Холестерин и жировые частицы откладываются с внутренней стороны стенок кровеносных сосудов посредством биологических липких молекул. "Тефлоноподобные" вещества могут воспрепятствовать такому прилипанию. Аминокислоты лизин и пролин являются естественными «тефлоноподобными» веществами. Вместе с витамином С они естественным путем помогают удалить существующие отложения.

4. Расслабить стенки кровеносных сосудов.

Причинами высокого кровяного давления являются отложения и спазмы кровеносных сосудов. Пищевые добавки магния (естественного антагониста кальция) и витамина С расслабляют стенки кровеносных сосудов и нормализуют кровяное давление. Дополнительную пользу может принести естественная аминокислота аргинин.

5. Оптимизировать работу сердца.

Сердце - это мотор сердечно-сосудистой системы. Как и мотору Вашей машины, для оптимального функционирования миллионов мышечных клеток сердца, ему требуется топливо. Природным "клеточным топливом" являются карнитин, коэнзим Q-10, витамины группы В и многие другие питательные вещества и микроэлементы. Получение с питанием этих необходимых клеточных веществ оптимизирует насосную функцию сердца и делает сердечный ритм регулярным.

6. Защитить вашу сердечно-сосудистую систему от коррозии.

Биологическая коррозия, или окисление повреждает Вашу сердечно-сосудистую систему и ускоряет ее старение. Наиболее важными естественными антиоксидантами являются витамин С, витамин Е, бета-каротин и селен. Поступление с питанием этих антиоксидантов обеспечивает защиту от коррозии Вашей сердечно-сосудистой системы. Помните, что дым от сигарет ускоряет биологическую коррозию кровеносных сосудов, поэтому я рекомендую Вам прекратить курение.

7. Регулярные занятия физкультурой.

Регулярные физические нагрузки predispose к сохранению здоровья сердечно-сосудистой системы. Каждый может выполнять умеренные регулярные физические нагрузки. Ходьба пешком, езда на велосипеде или плавание идеально подходят для этого.

8. Правильное питание.

Питание наших предков тысячи поколений назад было богато растительными компонентами и содержало большое количество клетчатки и витаминов. Эти особенности питания сформировали обмен веществ нашего современного организма. Питание, богатое фруктами и овощами, и содержащее незначительное количество жира и сахара, улучшает здоровье сердечно-сосудистой системы.

9. Найти время для отдыха.

Физический и эмоциональный стресс является фактором риска сердечно-сосудистых заболеваний. Выделите себе время для отдыха. Помните, что для выработки гормона стресса - адреналина - задействуются резервы витамина С в организме. Долговременный физический или эмоциональный стресс истощает запасы витаминов и требует дополнительного поступления витаминов с пищей.

10. Начните сегодня с Программы естественного сердечно-сосудистого здоровья.

Накопление отложений на стенках сосудов начинается уже на втором десятке жизни. Чем раньше вы начнете придерживаться моей Программы здоровья сердечно-сосудистой системы, тем больше лет жизни вы себе добавите.

Жизненно важные клеточные вещества для Вашего здоровья

Предложенные в таблице жизненно важные клеточные вещества я рекомендую для всех - молодых и пожилых.

Жизненно важные клеточные вещества включают определенные витамины, минералы, аминокислоты, микроэлементы и другие питательные клеточные вещества. Эти необходимые компоненты были избраны на основе научных критериев и их основной функции источника биологической энергии для множества клеток, из которых состоит организм человека. Это основные рекомендации клеточного здоровья для каждого из нас – для молодых и пожилых, для здоровых людей и больных – направлены на оптимизацию состояния сердечно-сосудистой системы и помощь в предотвращении сердечно-сосудистых заболеваний, а также предотвращение других проблем со здоровьем.

Значение жизненно важных клеточных веществ для оптимального функционирования клеток подробно описано в 10-той главе.

Жизненно важные клеточные вещества в определенных жизненных ситуациях:

Особенно при таких заболеваниях, как повышенное кровяное давление, диабет, сердечная недостаточность, я рекомендую дополнительные питательные клеточные вещества. Они будут перечислены в конце каждой главы, описывающей определенное заболевание.

Рекомендации к дозированию:

Приведенные на следующей странице количества являются рекомендациями ежедневного минимума питательных клеточных веществ для здоровых людей. Для людей, нуждающихся в повышенном количестве питательных веществ, доза их увеличивается (см. правую колонку).

ВИТАМИНЫ

Витамин С	600 – 3000	мг
Витамин Е	130 – 600	МЕ
Бета-каротин	1600 – 8000	МЕ
Витамин В1	5 – 40	мг
Витамин В2	5 – 40	мг
Витамин В3	45 – 200	мг
Витамин В5	40 – 200	мг
Витамин В6	10 – 50	мг
Витамин В12	20 – 100	мкг
Витамин D	100 – 600	МЕ
Фолиевая кислота	90 – 400	мкг
Биотин	60 – 300	мкг

МИНЕРАЛЫ

Кальций	30 – 150	мг
Магний	40 – 200	мг
Калий	20 – 90	мг
Фосфаты	10 – 60	мг

МИКРОЭЛЕМЕНТЫ

Цинк	5 – 30	мг
Марганец	1 – 6	мг
Медь	300 – 2000	мкг
Селен	20 – 100	мкг
Хром	10 – 50	мкг
Молибден	4 – 20	мкг

АМИНОКИСЛОТЫ И ДРУГИЕ ВАЖНЫЕ ПИТАТЕЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА

L-Лизин	100 – 500	мг
L-Пролин	100 – 500	мг
L-Карнитин	30 – 150	мг
L-Аргинин	40 – 150	мг
L-Цистеин	30 – 150	мг
Инозит	30 – 150	мг
Коэнзим Q-10	5 – 30	мг
Пикногенол	5 – 30	мг
Биофлавоноиды	100 – 450	мг

Натуральный витамин Е (бета-, гамма- и дельтатокоферол)

Натуральные каротиноиды (алфакаротин, лутеин, цеаксантин, криптоксантин)

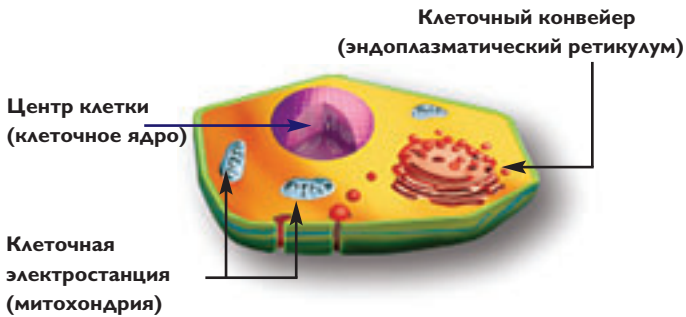
Жизненно важные клеточные вещества: биоэнергия для миллионов клеток

Клеточная медицина определяет значение витаминов и других питательных клеточных веществ в метаболизме миллионов клеток организма. С помощью них возможно добиться таких замечательных и всесторонних терапевтических успехов, какие описаны в этой книге. Научные основы клеточной медицины, в общем, рассмотрены на следующих страницах, детали же Вы найдете в 10-ой главе.

Клетки нашего организма выполняют различные функции. Клетки желез вырабатывают гормоны, белые кровяные клетки вырабатывают антитела, а мышечные клетки сердца генерируют и проводят биологическое электричество для биения сердца. Специфические функции каждой клетки определяются генами, расположенными в ядре клетки, и заложенной в них генетической программой. Несмотря на такое разнообразие функций, важно понять, что все клетки используют одно и то же “клеточное топливо” – носители биологической энергии, или биокатализаторы – для разнообразных биохимических реакций, протекающих в самих клетках. Многие из этих необходимых биологических катализаторов и биоэнергетических молекул не могут быть синтезированы в организме и должны регулярно поступать с пищей. Определенные витамины, аминокислоты, минералы и микроэлементы являются наиболее важными питательными веществами для оптимального функционирования каждой клетки. При недостаточном поступлении этих необходимых элементов нарушаются функции миллионов клеток и развиваются заболевания.

Через несколько лет ежедневное пополнение питательными веществами, представленными в этой книге – станет обычным делом, как еда и пища.

Отдельная клетка (схема)

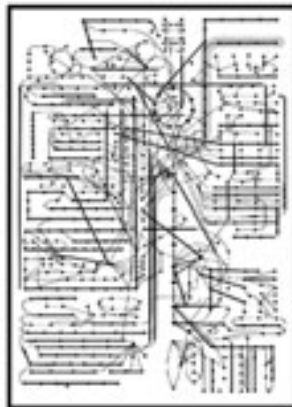


Важные биологические катализаторы:

- Витамин С
- Витамин В1
- Витамин В2
- Витамин В3
- Витамин В5
- Витамин В6
- Витамин В12
- Карнитин
- Коэнзим Q-10
- Минералы
- Микроэлементы

Программу метаболизма каждой клетки точно определяет генетическая информация, локализованная в ядре каждой клетки.

Необходимые питательные вещества требуются в качестве биологических катализаторов и носителей биологической энергии в каждой клетке. Эти функции являются необходимыми для оптимальной работы миллионов клеток.



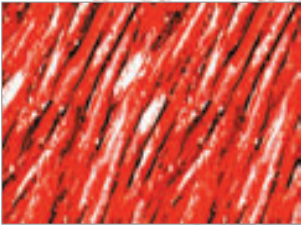
Жизненно важные клеточные вещества - биологическое топливо для миллионов клеток.

Клеточная медицина: контроль над сердечно-сосудистыми заболеваниями

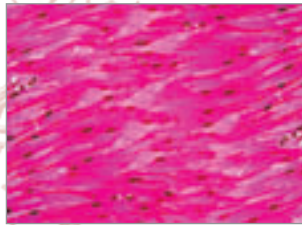
Клеточная медицина формирует основы для преодоления сердечно-сосудистых заболеваний. Эти основы понятны для всех: сердце и система кровообращения, обладая насосной функцией и снабжая кровью все органы - самая активная часть нашего организма. Клетки сердечно-сосудистой системы нуждаются в повышенном снабжении питательными веществами. Иллюстрация на соседней странице показывает самые важные клетки в сердечно-сосудистой системе.

- **Клетки стенок кровеносных сосудов.** Клетки эндотелия формируют барьер или защитный слой между кровотоком и стенкой кровеносного сосуда; более того, эти клетки выполняют ряд важных метаболических функций, таких, как поддержание оптимальной густоты крови. Клетки гладкой мускулатуры вырабатывают коллаген и другие молекулы, укрепляющие стенки сосудов, обеспечивая оптимальную их стабильность и тонус.
- **Клетки крови.** Даже миллионы кровяных частиц, циркулирующие в кровеносном русле, не что иное, как клетки. Они ответственны за транспорт кислорода, защиту, устранение отходов, заживление ран и многие другие функции.
- **Клетки сердечной мышцы.** Главной ролью клеток сердечной мышцы является функция насоса для поддержания циркуляции крови. Один из подтипов клеток сердечной мышцы специализирован и способен вырабатывать и проводить биологическое электричество для биения сердца.

Клетки стенок кровеносных сосудов

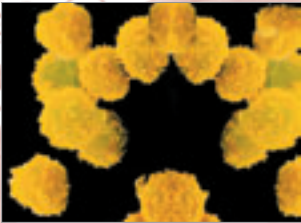


Барьерные клетки
(эндотелий)

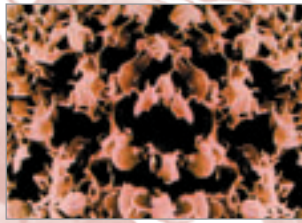


Клетки гладкой мускулатуры

Клетки крови

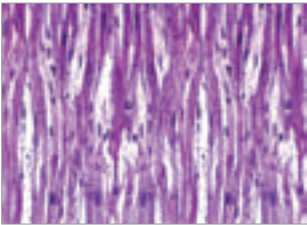


Белые кровяные клетки -
лейкоциты

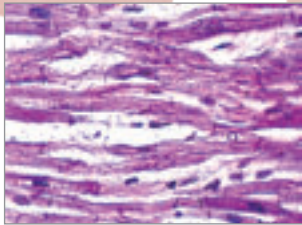


Кровяные пластинки - тром-
боциты

Клетки сердечной мышцы



Клетки сердечной мышцы
(качающие кровь)

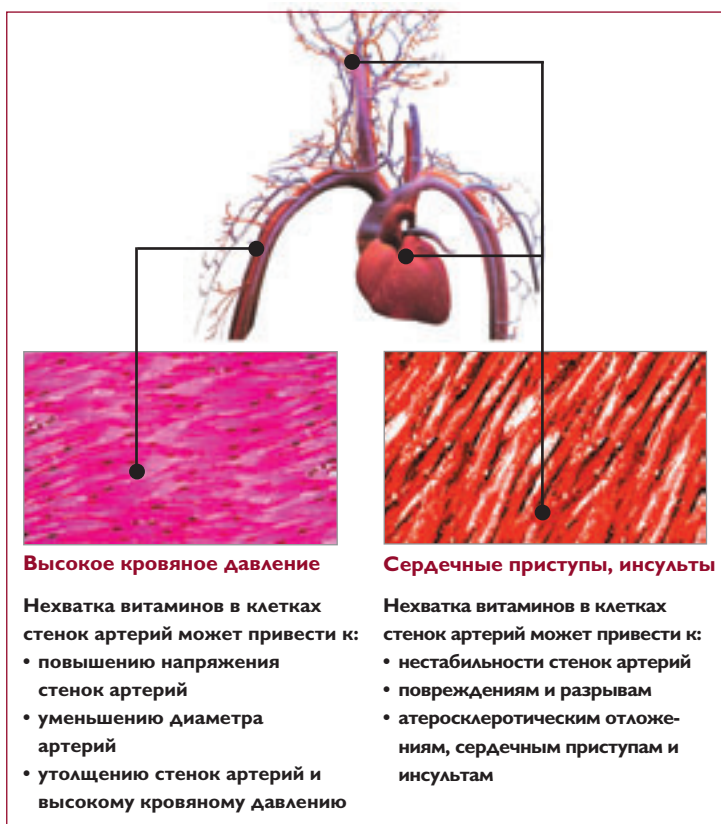


"Электрические" клетки
сердечной мышцы
(биение сердца)

Сердечно-сосудистая система состоит из миллионов клеток.

Нехватка витаминов в клетках стенок артерий приводит к инфарктам, инсультам и высокому кровяному давлению

Долговременная нехватка витаминов и других необходимых питательных веществ в миллионах клеток стенок сосудов нарушает функции стенок кровеносных сосудов. Самыми частыми последствиями этого являются высокое кровяное давление и развитие атеросклеротических отложений, что приводит к сердечным приступам (инфарктам) и инсультам.



Недостаток витаминов в клетках сердечной мышцы приводит к нарушениям сердечного ритма и сердечной деятельности

Хронический дефицит витаминов и других необходимых питательных веществ в миллионах клеток сердечной мышцы может привести к нарушениям работы сердца. Наиболее частыми последствиями этого являются нерегулярное сердцебиение (аритмия) и сбои работы сердца (сердечная недостаточность).



ПОЧЕМУ У ЖИВОТНЫХ НЕ БЫВАЕТ ИНФАРКТА - А У ЛЮДЕЙ БЫВАЕТ

Для заметок