

9

Риск сердечно-сосудистых заболеваний, обусловленный состоянием окружающей среды, вредными привычками и наследственностью

Жизненно важные клеточные вещества, для сокращения последствий таких факторов риска сердечно-сосудистых заболеваний, как:

- **Нездоровое питание**
- **Курение**
- **Стресс**
- **Гормональные контрацептивы**
- **Диуретические и фармацевтические препараты**
- **Диализ**
- **Хирургическое вмешательство**
- **Наследственные факторы риска при сердечно-сосудистом заболевании**

Нездоровое питание

В предыдущих главах мы уже говорили о том, что питательные клеточные вещества способствуют понижению уровня холестерина и триглицеридов в крови. Большая часть холестерина, циркулирующего в нашем организме, вырабатывается в клетках наших органов, и лишь с трудом контролируется с помощью диет.

Конечно, разумно было бы избегать большого количества жира в пище. К сожалению, многим людям это дается не просто. Не без причины больше половины населения в индустриальных странах страдают излишним весом. Тем важнее для оптимального обмена веществ следить за правильным питанием. Ежедневное потребление витаминов и других важных элементов помогает этому.

Как было показано, программа питательных клеточных веществ оптимизирует обмен веществ в организме. Это особенно важно для жирового обмена. Прием жизненно важных клеточных веществ поможет:

- Снизить количество вырабатываемого организмом холестерина
- Улучшить метаболизм жировых молекул в клетках
- Оптимизировать распад жира в организме
- Защитить молекулы жира от окисления

Важно понять, что некоторые витамины, в буквальном смысле слова, расходуются в процессе расщепления этих жировых молекул. Для каждой молекулы холестерина, синтезированной в нашем организме или поступившей с пищей, расходуется одна молекула витамина С в ферментной реакции в печени. Таким образом, высокий уровень холестерина и триглицеридов определяет расходование резервов витаминов в организме. Исходя из этого, можно сказать, что риск сердечно-сосудистых заболеваний определяется в первую очередь систематическим истощением резервов витаминов в перегруженном процессе обмена веществ организма и уже затем содержанием жиров в пище, поступающей в организм.

Кроме того, продукты, употребляемые нами в пищу часто подвергаются воздействию различных вредных веществ, остатков гербицидов, пестицидов и химических консервантов. Поступающие с пищей в организм вредные вещества обезвреживаются печенью и выводятся из организма. Витамин С и другие питательные клеточные вещества играют роль кофакторов в процессах биокатализа и обезвреживания ядовитых веществ, и способствуют быстрому выводу их из организма.

Мои рекомендации:

Питайтесь разумно. Следите за весом тела и регулярно занимайтесь физкультурой. Здоровая диета богата растительной пищей и содержит много витаминов и клетчатки. Старайтесь избегать употребления слишком большого количества жира и сладостей. Прежде всего, избегайте истощения резервов витаминов в своем организме, ежедневно принимайте витамины и питательные вещества.

Курение

В то время, как уже известно, что курение резко увеличивает риск сердечно-сосудистых заболеваний, причина, лежащая в их основе, часто не ясна. Сигаретный дым содержит миллионы свободных радикалов - агрессивных молекул, разрушающих клетки наших кровеносных сосудов и других органов, и ускоряющих биологическую коррозию. Свободные радикалы из сигаретного дыма через легкие попадают в кровоток и способны повредить стенки сосудов на всем их протяжении в 60 000 миль (около 100 000 км).

Это объясняет, почему у большинства курящих людей наблюдается атеросклероз не только в коронарных артериях, но и в артериях и капиллярах конечностей (периферийный атеросклероз), что вызывает нарушения циркуляции крови в ногах или ступнях. Типичным примером периферийного атеросклероза является никотиновая гангрена, при которой возникает

опасность ампутации пальцев ног или всей стопы.

Питательные клеточные вещества включают многочисленные антиоксиданты - витамины и аминокислоты, способные нейтрализовать свободные радикалы, содержащиеся в сигаретном дыме, и помогающие предупредить повреждение артериальных стенок и других тканей организма.

Мои рекомендации:

Попытайтесь отказаться от курения. Возможно, эта глава поможет вам осознать, как много ущерба вы наносите своему организму. Курильщикам и бывшим курильщикам я рекомендую оптимизировать ежедневное потребление естественных антиоксидантов и других питательных веществ.

Стресс

Хронический физический и психологический стресс увеличивает риск сердечно-сосудистого заболевания. Какие биохимические механизмы лежат в основе этого феномена?

Во время физического или эмоционального стресса организм синтезирует большие количества гормона стресса – адреналина. Для каждой синтезируемой молекулы адреналина организм расходует одну молекулу витамина С в качестве катализатора. В стрессовых ситуациях, таким образом, повышается потребность в витамине С. Долговременный физический или эмоциональный стресс может привести к серьезному истощению запасов витамина С в организме. Если витамин С не поступает в достаточных количествах с пищей, то это приводит к повреждению сосудистых стенок и развитию атеросклероза.

Важно понять, что сердечный приступ вызывает не сам эмоциональный стресс, а, скорее, биохимические последствия истощения резервов витаминов в результате повышенного производства адреналина в организме.

Мои рекомендации:

Постарайтесь найти время, чтобы расслабиться. Планируйте себе время для отдыха так же, как Вы планируете время для Ваших профессиональных занятий. В случае серьезных эмоциональных проблем Вам может принести пользу консультация профессионала. Вне зависимости от этого убедитесь, что Вы в достаточной мере пополняете запасы своего организма витаминами и другими компонентами питательных веществ.

Гормональные контрацептивы и эстроген-заместительная терапия

Несколько исследований показали, что у женщин, принимающих гормональные контрацептивы (противозачаточные таблетки) значительно увеличивается риск сердечно-сосудистых заболеваний. В 1972 году д-р Бриггс сообщил в научном журнале «Nature», что у женщин, которые принимают гормональные контрацептивы, наблюдается значительно более низкое содержание витамина С в крови, чем в обычном состоянии. В другом исследовании д-р Риверз подтвердил эти результаты и сделал вывод, что истощение запасов витамина С связано с выработкой организмом гормона эстрогена.

Мои рекомендации:

Если вы принимаете гормональные противозачаточные таблетки или подвергаетесь гормоно-заместительной терапии, советуем Вам ежедневно дополнять Ваш рацион питания витаминами и другими питательными веществами. Это поможет Вам избежать истощения запасов витамина С в Вашем организме и предупредить сердечно-сосудистые заболевания.

Диуретические и фармацевтические препараты

Прием почти всех рецептурных препаратов приводит к постепенному истощению запаса витаминов и других необходимых питательных клеточных веществ в организме. Лекарственные препараты – это, обычно, неестественные синтетические вещества, которые попадают в наш организм. Организм распознает эти препараты как “токсины”, точно так же, как и другие неприродные соединения. Таким образом, все синтетические лекарственные препараты должны быть “обезврежены” печенью с тем, чтобы вывести их из организма.

Прием диуретических препаратов может значительно увеличить риск сердечно-сосудистого заболевания. Диуретики вымывают не только воду из организма, но также и водорастворимые витамины, и другие необходимые питательные вещества и микроэлементы. Нельзя переоценить важность регулярного поступления этих витаминов и других необходимых питательных веществ у пациентов, принимающих диуретики.

- Один из наиболее распространенных способов утилизации лекарств в организме называется “гидроксилирование”. Наиболее важным “агентом гидроксилирования” является витамин С, который в буквальном смысле потребляется во время процесса детоксикации. Таким образом, прием в течение длительного времени многих синтетических рецептурных препаратов приводит к хроническому истощению резервов витаминов в организме, и, как следствие, к развитию сердечно-сосудистого заболевания.
- В других случаях медикаменты препятствуют оптимальному поступлению витаминов из пищеварительного тракта в кровь. Сотни тысяч людей во всем мире принимают холестеринпонижающий препарат “Холестирамин”. Это вещество образует кашеобразную субстанцию в кишечнике, связывает витамины с другими веществами, и ограничивает их оптимальную усвояемость организмом.

- Новейшие холестеринпонижающие медикаменты такие, как, например, Мевинакор, Цокор, сокращают выработку холестерина в организме. К сожалению, эти медикаменты снижают не только выработку организмом холестерина, но также и выработку организмом коэнзима Q10 (убихинона). Пациентов с сердечной недостаточностью и низким уровнем коэнзима Q10, подобные медикаменты способны привести к состоянию, угрожающему их жизни.

Мои рекомендации:

Если Вы принимаете какие-либо рецептурные препараты, я рекомендую Вам немедленно начать прием жизненно важных клеточных веществ. Если Вы принимаете диуретические препараты, то Вам необходимы ежедневные поступления водорастворимых витаминов, минералов и других необходимых питательных веществ. Следуйте рекомендациям, приведенным в этой книге, и поставьте в известность об этом Вашего лечащего врача.

Диализ

Несколько исследований показали, что пациенты, подвергающиеся долговременному диализу, имеют повышенный риск сердечно-сосудистых заболеваний. Это не удивительно, так как диализ не только фильтрует отходы метаболизма из крови, но также вымывает многие витамины и другие необходимые питательные вещества. Если не восполнять запас этих необходимых питательных веществ, хронический диализ приведет к постепенному истощению запаса водорастворимых витаминов и других необходимых питательных веществ во всем организме, провоцируя, таким образом, атеросклероз, сердечную недостаточность, нерегулярное сердцебиение, или другие формы сердечно-сосудистого заболевания.

Мои рекомендации:

Если Вы подвергаетесь диализу, Вам следует немедленно начать прием жизненно важных клеточных веществ. Если Вы знакомы с

пациентом, подвергающимся диализу, пожалуйста, обязательно поделитесь с ним информацией из этой книги; Вы можете помочь продлить ему жизнь. Врачи, ответственные за таких пациентов, должны использовать эти знания для рекомендации приема витаминов и других важных веществ.

Хирургическое вмешательство

Пациенты, которым предстоит оперативное вмешательство, должны быть уверены, что клетки их организма получают оптимальное снабжение витаминами и другими питательными клеточными веществами. Это поможет им перенести лучше до- и послеоперационный период:

- **Повышенное потребление витаминов, обусловленное предоперационным стрессом.** Каждая операция представляет собой экстраординарный физический и психологический стресс для пациента. Непосредственная связь между стрессом и потреблением организмом витаминов была описана на предыдущих страницах. Подготовка к операции, сама операция и процесс реабилитации сопровождаются сильным стрессом на протяжении нескольких недель, и могут привести к серьезному истощению запасов витаминов в Вашем организме в период наибольшей в них потребности.
- **Ускоренное заживление поврежденных тканей организма.** Каждая операция связана в той или иной степени с повреждением тканей организма. Скорость заживления ран после операции напрямую связана со скоростью формирования коллагена и других молекул соединительной ткани. Витамин С и другие компоненты моих рекомендаций являются наилучшим естественным способом для оптимизации синтеза коллагеновых молекул и ускорения процесса заживления после операции.
- **Защита от окислительного повреждения во время операции.** В процессе некоторых операций органы и ткани организма пациента подвергаются повышенной концен-

трации кислорода. Во время операции по шунтированию биение сердца останавливают, и циркуляцию крови поддерживает аппарат искусственного сердца и легких. Во время этого процесса, кровь пациента искусственно насыщают кислородом. Высокие концентрации кислорода могут привести к повреждению ткани артериальных стенок и других тканей организма.

Мои рекомендации содержат натуральные антиоксиданты, которые способны свести до минимума риск сопутствующих подобным операциям явлений.

Здесь описаны только некоторые из причин, по которым пациенты должны как можно раньше, по возможности еще до операции обращать внимание на оптимальное обеспечение организма питательными клеточными веществами.

Обязательно сообщите Вашему врачу или медсестре в больнице о том, что Вы не хотите отказываться от приема необходимых клеточных веществ после операции. В известном Гарвардском университете недавно приступили к выполнению программы, по которой пациентам рекомендуется до, во время, и после операции принимать витамины. Эта практика вскоре будет введена во всех больницах.

Исследование потребления питательных веществ	Ведущие исследователи
Жиры в крови	Гинтер, Харвуд и Соколов
Курение	Чов, Халливелл, Лер и Римерсма
Стресс	Левин
"Пилюли" (гормональные противозачаточные таблетки)	Бриггс и Риверз
Диализ	Блумберг
Рецептурные препараты	Халливелл и Клеметсон

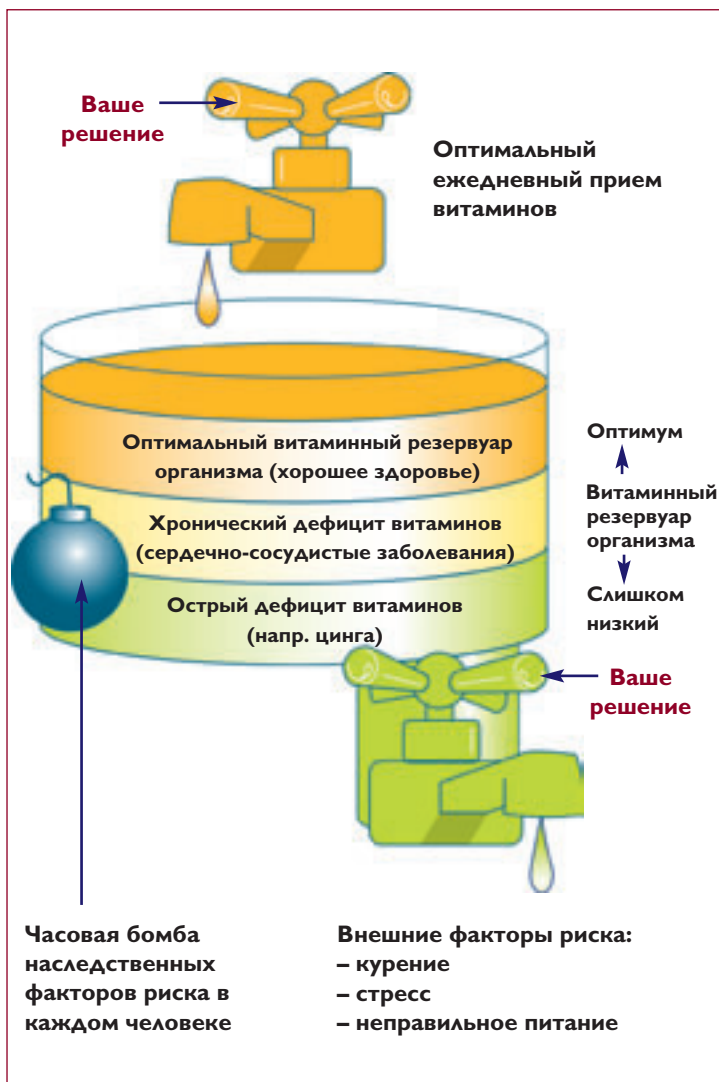
Наследственные факторы риска сердечно-сосудистых заболеваний

Меня часто спрашивают, могут ли питательные клеточные вещества также помочь сократить риск наследственных факторов. Во многих случаях ответ будет положительный. Кроме внешних факторов риска, обсуждаемых в предыдущем разделе, другую большую группу сердечно-сосудистых факторов риска составляют наследственные, или генетические факторы.

Члены семей с наследственными болезнями часто умирают в течение четвертого или пятого десятилетия своей жизни. Ранняя смертность, по крайней мере, частично вызывается аномальными генами (молекулами, несущими наследственную информацию), которые передаются от поколения к поколению в этой семье. В предыдущих главах этой книги я уже затронул два из наиболее часто встречающихся, генетически обусловленных факторов риска сердечно-сосудистых заболеваний - это наследственное нарушение жирового обмена (высокий уровень холестерина, или гиперхолестеринемия) и наследственное нарушение сахарного обмена (диабет).

Каким же образом определенные питательные вещества могут сократить наследственный фактор риска? Позвольте мне этот принцип пояснить на примере уже обсуждавшегося диабетического нарушения обмена веществ. "Плохая" наследственность приводит здесь к тому, что организмом продуцируется недостаточное количество инсулина или его недостаточно находится в распоряжении клеточного обмена веществ. Питательные клеточные вещества не в состоянии исправить "дефектную" наследственность, однако они могут предотвратить диабетический дисбаланс обмена веществ и его сердечно-сосудистых осложнений.

На приведенном ниже рисунке дефектный ген изображен в виде бомбы замедленного действия. Питательные клеточные вещества не могут заставить эту бомбу исчезнуть. Однако они могут ее обезвредить и продлить время до ее взрыва. Рисунок на предыдущей странице суммирует основные факто-



Поддержание оптимальных резервов питательных клеточных веществ в организме является ключом к сведению до минимума наследственного риска сердечно-сосудистых заболеваний и к поддержанию оптимального здоровья.

ры, определяющие Ваш персональный риск сердечно-сосудистых заболеваний. В то время как внешние факторы риска истощают запасы витаминов в организме, наследственные факторы требуют на протяжении длительного времени повышенный уровень их содержания, для того, чтобы организм мог действительно противостоять последствиям этого риска.

Независимо от того, определяется ли риск сердечно-сосудистых заболеваний генетическими факторами, или внешними факторами, связанными с неправильным питанием, стрессом и др., оптимальное снабжение организма питательными клеточными веществами помогает снизить вероятность этих заболеваний.

В настоящее время изучаются различные составные части питательных клеточных веществ с целью их применения для предотвращения и лечения других врожденных нарушений обмена веществ, таких как, например:

- **Гомоцистинурия**
- **Болезнь Альцгеймера**
- **Рассеянный склероз**
- **Неврофиброматоз**
- **Болезнь Паркинсона**
- **Системная красная волчанка**
- **Склеродермия**

и другие до сих пор не излечимые болезни

Медицинские данные, полученные на сегодняшний день, также оправдывают рекомендации приема определенных питательных клеточных веществ, как основной метод профилактики таких заболеваний.

Действенное влияние питательных клеточных веществ при болезни Альцгеймера

Болезнь Альцгеймера - это дегенеративное заболевание, которое приводит к постепенному нарушению функций мозга. Причиной этого заболевания являются отложения в области нервных тканей, идентичные атеросклеротическим отложениям в тканях артериальных стенок. Традиционная медицина до сих пор не знает возможностей лечения заболевания Альцгеймера. Тем примечательнее успехи людей, принимающих питательные клеточные вещества.

Дорогой g-p Pam!

Моему отцу 84 года, у него болезнь Альцгеймера. Примерно 2 месяца назад его попечители посетили семинар по этому заболеванию в местной частной клинике. На семинаре сообщалось, что некоторые пациенты принимали витаминные препараты, что приводило к улучшению памяти у многих из них. После этого мы сравнили составы и пришли к выводу, что предложенные Вами питательные препараты содержат больше по количеству и спектру веществ, чем препараты, предложенные в клинике.

Вот уже два месяца мой отец принимает рекомендованные Вами клеточные вещества, и мы сами с трудом верим в произошедшее улучшение. Его кратковременная память стала лучше, и мы можем вновь с ним беседовать. Он проявляет некоторые успехи в решении ежедневных проблем. Я знаю, что эти улучшения с чисто научной точки зрения неизмеримы, но для нас - это счастье, видеть, как улучшается его здоровье.

От имени моего отца и всей нашей семьи - сердечное спасибо за Ваши открытия.

*Искренне Ваш,
Д.С.*

Действенное влияние питательных клеточных веществ при заболевании системной красной волчанкой (Lupus Erythematosus)

Системная красная волчанка - это, так называемое, "аутоиммунное" заболевание. Оно может привести к воспалению, отвердению и, со временем, отказу многих органов тела. Традиционной медицине не известны методы лечения этого заболевания.

Дорогой g-p Pam!

Особенно меня заинтересовала Ваша теория, что многие хронические заболевания взаимосвязаны с недостатком витаминов в питании. Мой интерес вызван тем, что моя сестра страдает ярко выраженной "Lupus Erythematosus" Ее заболевание было диагностировано в 1973 году, и с тех пор ее так часто госпитализировали, что я уже и не могу сосчитать. Она страдает от воспаления вен, опоясывающего лишая, воспаления кишечника, ее зрение также ухудшилось.

Сейчас моей сестре 44, она замужем и мать троих детей. В 1989 году, при посещении гинеколога, обычный мазок показал сильное воспаление и признаки начальной стадии рака. Врачи пытались лечить сначала медикаментами, позднее - с помощью лазерной терапии. Это, правда, уменьшило слегка число больных клеток, но не могло решить проблему. Через некоторое время рак начал снова прогрессировать, в результате чего ей была полностью удалена матка. Однако и после этого у нее постоянно наблюдалось сильное воспаление и по-прежнему большое число раковых клеток.

Другие методы лечения были также безуспешны. В итоге, ее врачи не знали, что они еще могут предпринять. В ноябре 1994 моя сестра стала принимать питательные клеточные вещества. Хотя она и была скептически настроена, но терять ей было нечего. В июле 1995 года (через 8 месяцев после начала приема

питательных веществ) ей провели еще некоторые анализы. Радость ее была неописуема, когда врач сказал, что результат этого обследования абсолютно нормальный, без каких-либо признаков воспаления или раковых клеток. Врач поинтересовался, применяла ли она еще какие-нибудь методы лечения. Она рассказала ему о питательных клеточных веществах. Врач ответил, что хотя он этого и не понимает, но успех отрицать не может.

Выявилась и еще одна польза. В июле 1995 года окулист обследовал ее глаза. Первый вопрос, который он задал: "Что изменилось в Вашем лечении со времени последнего Вашего посещения". Ее глаза, отметил он, стали здоровее, чем когда-либо в течение многих лет.

Кроме того, моя сестра смогла снизить дозу принимаемого ею противовоспалительного препарата (кортизона), который она пила на протяжении 22 лет, до самой низкой дозы.

Мы благодарим Вас за Ваше исследование и за усилия по распространению информации о передовом открытии.

С уважением
С. С.

Для заметок