

10

Medycyna komórkowa

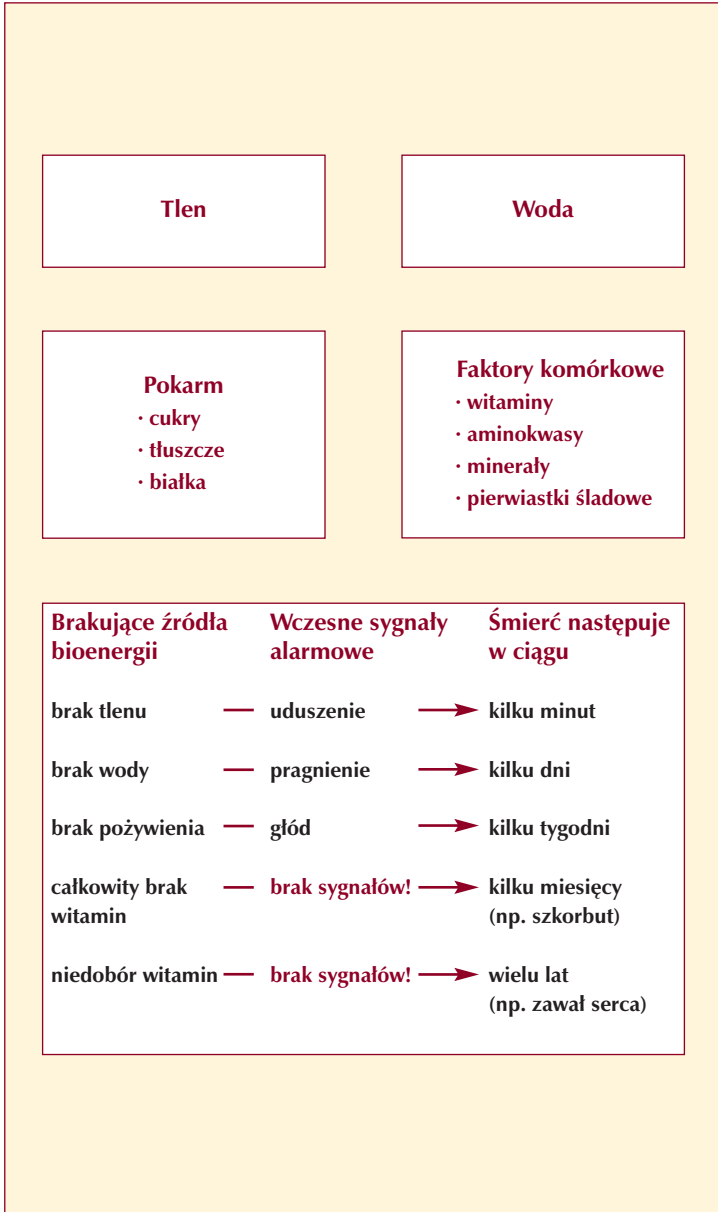
- Komórkowe składniki odżywcze źródłem bioenergii
- Założenia medycyny komórkowej
- Naukowe fakty o komórkowych składnikach odżywczych
- Medycyna konwencjonalna kontra medycyna komórkowa – porównanie
- Życ dłużej i zdrowiej!
- Pytania i odpowiedzi w kontekście komórkowych składników odżywczych

Komórkowe składniki odżywcze źródłem bioenergii

Komórkowe składniki odżywcze są elementarnym „paliwem” biologicznym, które musi być w sposób ciągły dostarczane organizmowi. Powszechnie znane są inne źródła bioenergii i fakt korzystania z nich organizmów żywych, czyli: powietrze (tlen), woda i pokarm (białka, tłuszcze i węglowodany).

Cechą, która odróżnia jednak komórkowe składniki odżywcze od wody, powietrza i pokarmu jest brak symptomów ich niedoboru. Łatwo to sprawdzić – wiadomym znakiem niedoboru wody jest pragnienie, a pokarmów – głód, alarmujący brak tlenu wywołuje duszności. W przeciwieństwie do tych sygnałów brak, czy niedobór naturalnych składników odżywczych: witamin, aminokwasów, minerałów, pierwiastków śladowych – tych wszystkich życiowo ważnych nośników bioenergii komórkowej, nie wywołuje w organizmie jakichkolwiek symptomów fizycznych. Pierwszą oznaką długotrwałego niedoboru witamin jest wybuch choroby, a całkowity ich deficyt, jak przy szkorbutcie, prowadzi do śmierci w przeciągu kilku miesięcy.

Dziś, choć do rzadkości należą choroby spowodowane ostrym niedoborem witamin, takie jak: szkorbut, beri-beri, czy krzywica, szerzą się schorzenia spowodowane chronicznym niedoborem składników odżywczych, a liczba ofiar stale rośnie. Każdy z nas, w mniejszym lub większym stopniu cierpi na deficyt witamin i często uzmysławia sobie to po raz pierwszy wtedy, gdy choroba rozwija się i jest już z reguły za późno. Przypomnij sobie opisane w poprzednich rozdziałach choroby, spowodowane niedoborem składników odżywczych, takie jak: zawał serca, czy udar mózgu. Ich wybuch następuje nagle, ale spowodowany został trwającym wiele lat przewlekłym rozwojem choroby. Główną przyczyną wielu chronicznych schorzeń jest stałe wyczerpanie źródeł bioenergii w milionach komórek organizmu.



Źródła bioenergii w organizmie i konsekwencje ich niedoboru

Podstawy medycyny komórkowej

Medycyna komórkowa otwiera nowy rozdział w medycynie i opiece zdrowotnej na całym świecie. Podstawą tego nowego medycznego punktu widzenia jest definiowanie zdrowia i choroby na poziomie komórkowym, czyli ogólnie mówiąc: optymalne funkcjonowanie komórek organizmu jest warunkiem wstępnym dobrego stanu zdrowia, natomiast nieprawidłowe funkcjonowanie komórek jest przyczyną powstania chorób.

Medycyna komórkowa dokonuje również przełomu w patogenezie chronicznych chorób, który wychodzi daleko poza obszar schorzeń sercowo–naczyniowych. W rzeczywistości, przyczyn najczęściej spotykanych w naszych czasach chorób należy szukać w samych komórkach organizmu i ich wadliwych procesach metabolicznych. Powodem nieprawidłowego działania milionów komórek organizmu jest chroniczny niedobór witamin, określonych aminokwasów, minerałów, czy też pierwiastków śladowych.

Medycyna komórkowa pomaga także wyjaśnić, dlaczego właśnie choroba sercowo–naczyniowa jest główną przyczyną śmierci w wielu krajach. Odpowiedź jest prosta: serce i układ krążenia są ze względu na wykonywaną pracę (pompowanie i ciągły przepływ krwi przez naczynia) najbardziej aktywnymi mechanicznie organami naszego ciała. Przy tak dużym nakładzie mechanicznym, proporcjonalnie wysokie jest też zużycie czynników komórkowych. Spróbuj porównać silnik, czyli najbardziej aktywną część Twojego samochodu, wymagającą szczególnej pielęgnacji i regularnego uzupełniania stanu oleju – z Twoim sercem. Ono również potrzebuje szczególnego traktowania i regularnego dopływu odpowiednich składników odżywczych.

Założenia medycyny komórkowej

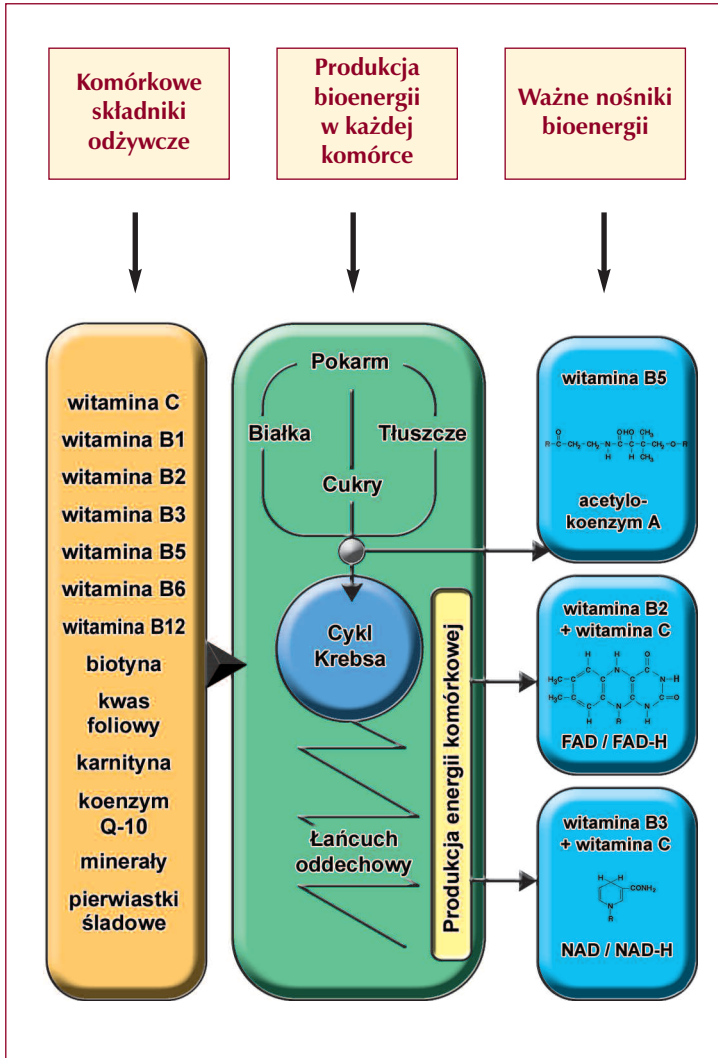
- I. Zdrowie i choroba określone są na poziomie milionów komórek tworzących nasze ciało i organy.
- II. Witaminy i inne komórkowe składniki odżywcze potrzebne są w niezliczonych reakcjach biochemicznych, zachodzących w każdej komórce. Długotrwały niedobór witamin i innych niezbędnych składników prowadzi do niedoczynności komórek i stanowi główną przyczynę chorób serca i układu krążenia oraz innych chronicznych schorzeń.
- III. Choroby serca i układu krążenia występują szczególnie często, ponieważ komórki układu krążenia zużywają duże ilości witamin i innych niezbędnych substancji. Wysokie obciążenie mechaniczne serca i ścian naczyń krwionośnych, spowodowane biciem serca i przepływem krwi wyjaśnia podwyższone zużycie komórkowych składników odżywczych.
- IV. Optymalne dostarczanie w diecie witamin i innych komórkowych składników odżywczych jest kluczem do skutecznej profilaktyki i leczenia chorób serca i układu krążenia, jak również innych chronicznych schorzeń.

Główną funkcją komórkowych składników odżywczych jest dostarczenie energii dla metabolizmu komórkowego.

Zamieszczony na następnej stronie schemat przedstawia, w jaki sposób określone komórkowe składniki odżywcze wypełniają życiowo ważną funkcję nośników bioenergii w metabolizmie komórkowym:

- **Acetylokoenzym A (acetylo-CoA)**, ważny związek metaboliczny każdej komórki. Jest on niezbędny w przemianach katabolicznych tłuszczów, węglowodanów i białek i ich zamiany w bioenergię. Acetylo-CoA jest również związkiem wyjściowym do licznych syntez zachodzących w organizmie. Ta kluczowa molekula naszej przemiany materii potrzebuje do własnej syntezy – witaminy B5 (kwasu pantotenowego), elementu składowego koenzymu A. Niedobór witaminy B5 prowadzi do obniżenia poziomu acetylu-koenzymu A oraz do „zastoju” metabolicznego. Może to spowodować wzrost poziomu cholesterolu i innych tłuszczów we krwi. Optymalne dostarczanie witaminy B5 likwiduje ten zastój i prowadzi do niezakłóconej produkcji energii komórkowej.
- **Witamina B3 (niacyna)** jest molekułą transportującą energię dla jednego z najważniejszych nośników energii komórkowej – dwunukleotydu nikotynamidoadeninowy (NAD). Witamina C wspomaga proces przyłączania się atomów wodoru do zubożałych w energię molekuł transportowych NAD i przez to – do dodania biologicznej energii. Bogate w energię molekuly nośne NAD-H dysponują zatem energią potrzebną do tysięcy reakcji metabolicznych. Odpowiednie dostarczanie witaminy B3 i witaminy C jest więc niezbędne dla utrzymania optymalnego transportu energetycznego.
- **Witamina B2 (ryboflawina)** oraz witamina C razem działają w podobny sposób. Witamina B2 jest strukturalnym składnikiem molekuly transportującej energię – dwunukleotydu

flawino-adeninowego (FAD), a witamina C dostarcza bioenergii potrzebnej do aktywacji milionów bogatych w bioenergię molekuł FADH₂.



Ważne składniki odżywcze dostarczają bioenergię do każdej komórki.

Naukowe fakty o komórkowych składnikach odżywczych

Światowy sukces terapeutyczny komórkowych składników odżywczych w walce z chorobami serca i układu krążenia został udokumentowany naukowo. Również dokładnie poznane zostały wszystkie składniki odżywcze i ich biochemiczny skład. Dzięki temu, sukcesy zdrowotne pacjentów, opisane w mojej książce można powielać, co oznacza, że każdy z nas, bez względu na miejsce zamieszkania, może ten sukces powtórzyć. Nad każdym z licznych komórkowych składników odżywczych przeprowadzono niezliczoną ilość badań naukowych. Działania poszczególnych składników zostały podsumowane w tym rozdziale, a co ciekawe – te informacje znajdziesz również we wszystkich czołowych podręcznikach biologii i biochemii, jak chociażby w standardowej pozycji „Biochemistry”, której autorem jest profesor Uniwersytetu Stanforda – Lubert Stryer.

Podczas gdy w podręcznikach biochemii znajdziesz dokładne informacje na temat znaczenia dla zdrowia witamin i innych składników komórkowych, to zapewne zaskoczony będziesz prawie całkowitym brakiem tych życiowo ważnych informacji w podręcznikach medycznych. Wiodący podręcznik dla kardiologów – *Heart Disease – A Textbook of Cardiovascular Medicine (Choroby serca. Podręcznik kardiologii)* Eugena Braunwalda pojawił się na rynkach księgarskich w czwartym już wydaniu. Na blisko 1800 stronach poświęconych chorobom serca, autor nie wspominał ani razu o witaminie C. Teraz okazuje się, że niedobór witaminy C jest główną przyczyną chorób serca!

Światowa medycyna doświadczy już w następnych latach rewolucyjnego przewrotu. Książka, którą właśnie trzymasz w ręku, doprowadzi do konstruktywnych zmian w sposobie myślenia i działania. Dlatego zwracam się w niej też do szybko rosnącej liczby lekarzy: otwórzcie się na uzasadnione naukowo, naturalne metody leczenia! Bezdyskusyjne oraz nie do podważenia są następujące cechy i mechanizmy działania ważniejszych komórkowych składników odżywczych:

Witamina C

- jest nieodzowna przy stabilizacji naczyń krwionośnych, tkanek mięśnia sercowego i innych organów ciała;
- odgrywa ważną rolę w szybkim gojeniu ran, włączając w to miliony mikroskopijnych zranień i uszkodzeń w ścianach naczyń krwionośnych;
- jest najważniejszym przeciwutleniaczem w organizmie. Optymalna ilość witaminy C skutecznie chroni układ krążenia oraz organizm przed biologiczną korozją;
- jest znaczącym biokatalizatorem dla niezliczonej ilości etapów reakcji przemian metabolicznych np. przy rozkładzie cholesterolu;
- jest niezastąpionym dawcą bioenergii metabolicznej dla ważniejszych nośników energii NAD-H, NADP-H, FAD-H.

Witamina E (tokoferol)

- jest najważniejszym, rozpuszczalnym w tłuszczach antyoksydantem;
- chroni cząsteczki tłuszczów we krwi przed utlenieniem np. LDL;
- chroni przed utlenianiem błony zewnętrznej milionów komórek organizmu, nie wyłączając komórek serca i ścian tętnic;
- zmniejsza lepkość płytek krwi i wpływa na optymalny przepływ krwi;

Beta-karoten (prowitamina A)

- jest następnym, ważniejszym antyoksydantem rozpuszczalnym w tłuszczach;
- wpływa na optymalną lepkość krwi i zmniejsza ryzyko powstania zakrzepów;

Witamina B1 (tiamina)

- jest kofaktorem dla pirofosforanu, jednego z najważniejszych biokatalizatorów przemiany materii.
- wnosi wkład w utrzymanie optymalnej gospodarki energetycznej komórek serca, układu krążenia i innych organów.

Witamina B2 (ryboflawina)

- stanowi strukturalną część FAD – transportera energii we wszystkich komórkach.

Witamina B3 (niacyna, witamina PP)

- jest częścią składową molekuł transportujących energię – NAD i spokrewnionych nośników energii; witamina C ponownie „ładuje” bioenergią „zużyte” nośniki; z powodu wysokiego nakładu pracy komórek mięśnia sercowego niezbędny jest optymalny dopływ tego „biologicznego paliwa”.

Witamina B5 (kwas pantotenowy)

- jest częścią składową acetylokoenzymu A – kluczowej molekuły przemiany materii każdej komórki organizmu. Jest ona niezbędna w przemianach komórkowych węglowodanów, tłuszczów i białek;
- jest nieodzowna w zapobieganiu „zastoju” metabolicznego.

Witamina B6 (pirydoksyna)

- jej fosforanowa pochodna – fosforan pirydoksalu jest jednym z ważniejszych biokatalizatorów w przemianach aminokwasów i białek, w komórkach organizmu;
- jest niezastąpiona przy produkcji czerwonych krwinek, nośników tlenu do komórek układu krążenia oraz do wszystkich innych komórek ciała.

Witamina B12 (kobalamina)

- jest również niezbędna do produkcji erytrocytów – krwinek czerwonych;
- jest niezastąpiona dla prawidłowych przemian białek i określonych kwasów tłuszczowych;
- niedobór witaminy B12 powoduje złośliwą anemię – ciężką formę niedokrwistości.

Kwas foliowy

- odgrywa również decydującą rolę w transporcie tlenu, przez współdziałanie w regulacji tworzenia i dojrzewania krwinek czerwonych. Trzy ostatnie witaminy stanowią dobry przykład wzajemnej współpracy, dlatego bardzo ważna jest znajomość własnych potrzeb: w jakich ilościach i które z tych naturalnych substancji potrzebuje mój organizm dla optymalnego funkcjonowania?

Biotyna

- jest jednym z ważniejszych biokatalizatorów w metabolizmie węglowodanów, tłuszczów oraz białek.

Inozytol

- jest biokatalizatorem w metabolizmie białek, tłuszczów i węglowodanów;
- jest także pośrednikiem w wymianie biologicznej informacji – pomaga w opracowaniu informacji przekazanej komórkom, na przykład tej zawartej w hormonach. Znaczenie inozytolu, dla chociażby układu krążenia, jest oczywiste, ponieważ właśnie tam ogromną rolę w regulacji pracy serca odgrywają hormony, takie jak: adrenalina, czy insulina.

Witamina D

- jest niezbędna do prawidłowego metabolizmu wapnia i fosforu w organizmie;
- jest potrzebna do wzrostu i ustabilizowania kości i zębów. Przez wieki niedobór witaminy D był częstą przyczyną chorób u dzieci, powodując zahamowanie wzrostu oraz zniekształcenie budowy. Dzisiaj w wielu krajach mleko wzbogacane jest w witaminę D;
- potrzebna jest także dla optymalnego metabolizmu wapnia w ścianach naczyń krwionośnych, także do usuwania wapnia ze złogów miażdżycowych.

Minerały

- są między innymi ważnymi dla życia katalizatorami, niezbędnymi w dużej liczbie reakcji, zachodzących podczas przemian metabolicznych. Najważniejszymi spośród nich są wapń, magnez i potas.

Wapń

- pełni różnorodne funkcje w układzie sercowo – naczyniowym. Przede wszystkim odpowiada za utrzymanie prawidłowej czynności serca, przez wpływ na przewodzenie impulsów nerwowych;
- pełni szczególnie istotną rolę w procesie kształtowania się tkanki kostnej.

Magnez

- jest naturalnym antagonistą wapnia;
- pomaga obniżyć wysokie ciśnienie krwi;
- wpływa na normalizację nieregularnego bicia serca.

Potas

- jest szczególnie istotny w regulacji impulsów nerwowych, włączając w to regulację systemu wytwarzania i przewodzenia impulsów serca.

Pierwiastki śladowe

- są ważnymi dla życia biokatalizatorami, niezbędnymi w tysiącach biochemicznych reakcji przemiany materii. Dużą rolę w metabolizmie odgrywają następujące z nich: cynk, mangan, miedź, selen, chrom i molibden. Już sama ich nazwa wskazuje, że są potrzebne tylko w nieznacznym, śladowym ilościach. Jednak najmniejszy brak jakiegokolwiek z pierwiastków śladowych wywołuje objawy niedoboru i nieprawidłową przemianę materii organizmu.

Aminokwasy

- są jednostkami strukturalnymi białek. Większość aminokwasów w naszym organizmie pochodzi z białek zawartych w naszej codziennej diecie. Wiele z nich może zostać w razie potrzeby wytworzonych w organizmie; noszą one nazwę aminokwasów endogennych. Aminokwasy, których nasz organizm nie potrafi wyprodukować, noszą nazwę aminokwasów egzogennych.

Lizyna

- jest aminokwasem egzogennym, co oznacza, że musi on zostać dostarczony z pokarmem;
- jest ważnym elementem budującym kolagen i inne molekuly stabilizujące;
- jest ważną substancją „teflonową” ścian tętnic;
- jest substancją wyjściową do produkcji własnej organizmu – aminokwasu karnityny.

Prolina

- jest strukturalną jednostką molekuł kolagenu;
- współuczestniczy w „teflonowej” ochronie ścian tętnic;
- w przeciwieństwie do lizyny, może być produkowana w organizmie – jest więc aminokwasem endogennym, jednak produkowane ilości proliny są często niewystarczające.

Arginina

- jest substancją wyjściową dla uwolnienia tlenu azotu, najsilniejszego, znanego czynnika rozkurczającego ściany naczyń krwionośnych i normalizującego podwyższone ciśnienie tętnicze;
- zmniejsza lepkość płytek krwi i usprawnia przepływ krwi.

Karnityna

- jest wytwarzana przez organizm, często jednak w niewystarczających ilościach. Optymalny dodatek karnityny jest niezbędny dla:
- niezakłóconej przemiany tłuszczów, szczególnie trójglicerydów;
- spełnienia ważnej roli, jako transportera materiałów energetycznych np. kwasów tłuszczowych do biologicznej elektrowni komórki: mitochondriów;
- optymalnego działania komórek mięśnia sercowego, które z powodu wysokich nakładów pracy, mają szczególnie duże zapotrzebowanie na karnitynę;
- poprawy pracy serca jako pompy przy niewydolności serca – jak udowodniły badania kliniczne;
- normalizacji rytmu serca u pacjentów z arytmia – jak udowodniły badania kliniczne. W obu przypadkach karnityna poprawia energetyczną wydajność i przez to sprawność milionów komórek mięśnia sercowego.

Cysteina

- jest ważną substancją wyjściową do produkcji glutationu, jednego z najbardziej znaczących antyoksydantów. Wraz z innymi, jest on odpowiedzialny za ochronę tkanek organizmu przed wolnymi rodnikami.

Inne ważne składniki

Koenzym Q-10

- znany też jako ubichinon, odgrywa wyróżniającą rolę biokatalizatora w łańcuchu oddechowym, zachodzącym w centrum energetycznym komórek – mitochondriach;
- jest szczególnie ważny dla zaopatrzenia komórek mięśniowych organizmu w bioenergię, włącznie z tkanką mięśnia sercowego, w której obrót koenzymu Q10 jest szczególnie wysoki, ze względu na nakład wykonywanej pracy.

Piknogenol

- należy do grupy bioflawonoidów, które spełniają istotną rolę biokatalizatorów w różnych przemianach metabolicznych;
- wspomaga stabilizujące działanie witaminy C na tkankę łączną, włącznie z tkanką ścian naczyń krwionośnych;
- jest ważnym antyoksydantem.

Najnowsze wyniki prowadzonych doświadczeń i badań klinicznych poszerzają ciągle naszą wiedzę, dotyczącą niezwykle istotnego znaczenia komórkowych składników odżywczych w zachowaniu ludzkiego zdrowia. Jest tylko kwestią czasu, by ta wiedza stała się dobrem powszechnym, nie tylko dla świata medycznego, ale również dla całej ludzkości. W tym interesie powstała moja książka.

Komórkowe składniki odżywcze w porównaniu z konwencjonalną terapią sercowo–naczyniową

Zamieszczona poniżej tabela pokazuje efektywne działanie terapeutyczne i brak jakichkolwiek skutków ubocznych stosowanych składników odżywczych, w porównaniu z konwencjonalnymi preparatami, proponowanymi przez przemysł farmaceutyczny np. aspiryna, czy leki obniżające poziom cholesterolu.

1. Naukowo potwierdzone działanie:

	leki farmaceutyczne	komórkowe składniki odżywcze
a) w ścianie tętnicy:		
stabilizacja	?	Tak
proces leczenia	?	Tak
ochrona „teflonowa”	?	Tak
ochrona antyoksydacyjna	?	Tak
energia komórkowa	?	Tak
zmniejszone napięcie ścian	?	Tak
b) w strumieniu krwi:		
obniżenie czynników ryzyka	Tak	Tak
skorygowana lepkość	?	Tak
energia komórkowa	?	Tak

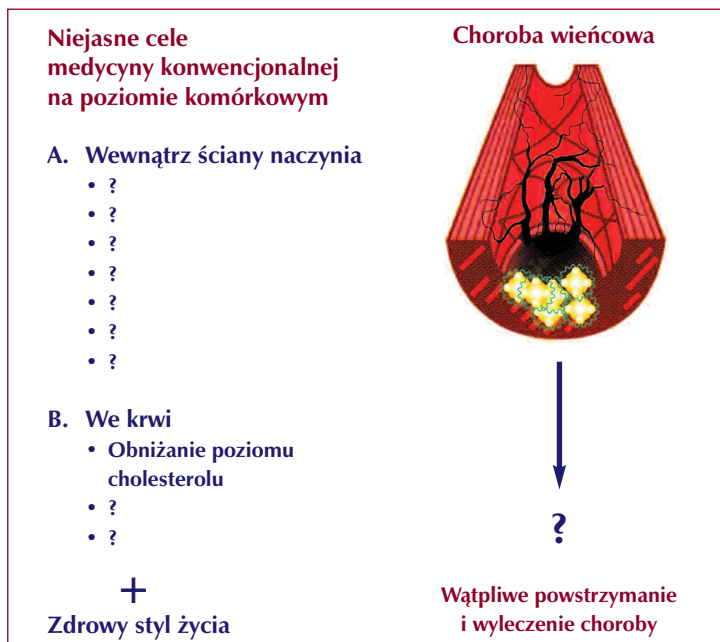
2. Możliwość wystąpienia poważnych skutków ubocznych:

leki obniżające poziom cholesterolu aspiryna	ryzyko chorób nowotworowych, uszkodzenia wątroby krwawienia żołądka, jelit, mózgu (udary)
komórkowe składniki odżywcze	skutki uboczne – brak; substancje naturalne

Medycyna konwencjonalna kontra medycyna komórkowa: porównanie celów terapeutycznych

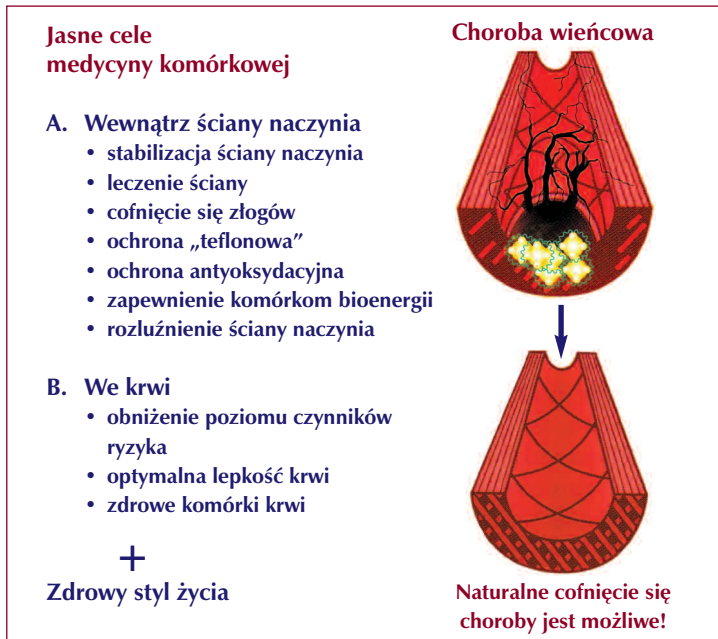
Medycyna konwencjonalna

Moje zalecenia dotyczące zdrowia komórkowego wytrzymują porównanie z wszelkimi innymi metodami farmakologicznymi w zakresie zdrowia układu krążenia. Leki medycyny konwencjonalnej skupiają się na symptomach, takich jak: obniżanie poziomu cholesterolu, redukcja innych czynników ryzyka, zmiana stylu życia. Metody te chybiamy kluczowych celów w zapewnieniu zdrowia układu krążenia, takich jak optymalna stabilność i naprawa naczyń, ochrona antyoksydacyjna oraz zapewnienie komórkom bioenergii.



Medycyna komórkowa

W odróżnieniu od medycyny konwencjonalnej, moje zalecenia dotyczące zachowania zdrowia komórkowego mają zdefiniowane biologiczne cele. Naukowe podstawy medycyny komórkowej określają cele terapeutyczne w specyficie chorób serca i układu krążenia, uwzględniając profilaktykę i leczenie w dotychczas nieprzewidzianym zakresie. Przy tym wzmacniana jest stabilność ściany naczynia krwionośnego, uruchomione zostają mechanizmy procesu leczenia naczyń, zapewniona zostaje ochrona antyoksydacyjna i „teflonowa”. Najważniejsze biologiczne cele tej naturalnej terapii sercowo–naczyniowej z użyciem komórkowych składników odżywczych podsumowuje poniższy rysunek.



Medycyna konwencjonalna a medycyna komórkowa: porównanie skuteczności i bezpieczeństwa

Skuteczność

Terapia konwencjonalna ogranicza się w zasadzie do leczenia jednego po drugim symptomów choroby sercowo–naczyniowej. Jako że większość pacjentów z niewydolnością serca cierpi równocześnie na wiele różnych dolegliwości, często przepisuje im się kilka leków.

Zalecane przeze mnie naturalne substancje odżywcze dostarczają „paliwa komórkowego” do milionów komórek, usuwają przyczyny i stwarzają możliwości jednoczesnej poprawy błędnego funkcjonowania komórek w różnych obszarach układu krążenia.



Bezpieczeństwo

Kolejną ważną przewagą moich zaleceń wobec konwencjonalnych terapii lekowych jest bezpieczeństwo ich stosowania oraz fakt, iż nieznanne są działania uboczne. Aspekty bezpieczeństwa składników odżywczych poruszył i podsumował dr A. Bendich, na łamach artykułu opracowanego dla *New York Academy of Sciences (Nowojorskiej Akademii Nauk)*. Wykazał on, że wszystkie plotki na temat działań ubocznych witamin są bezpodstawne i rozpowszechniane w interesie przemysłu farmaceutycznego, w celu wytworzenia fałszywej zależności pacjentów od wyżej wymienionych leków przepisywanych na receptę.

Sposób działania komórkowych składników odżywczych w porównaniu z ryzykiem konwencjonalnej terapii farmakologicznej znajdziesz w tabeli poniżej:

Medycyna konwencjonalna		
Terapia	Potencjalne działania uboczne	Dokumentacja
Leki obniżające poziom cholesterolu	Nowotwory, uszkodzenie wątroby, zanik mięśni	Konsultacja lekarska (PDR)
Aspiryna	Zawał serca, udar mózgu, wrzód żołądka, rozpad kolagenu	PDR Brooks
Blokery wapnia	Nowotwory	Psaty
Medycyna komórkowa		
Terapia	Potencjalne działania uboczne	Dokumentacja
Komórkowe składniki odżywcze	Nieznane	Bendich (patrz: spis literatury)

Życ dłużej i zdrowiej!

Starzenie się organizmu jest powolną formą choroby sercowo–naczyniowej. Prędkość, z jaką się starzejesz, zależna jest wprost od stanu zdrowia Twojego układu krążenia. Szczególnie ważne jest optymalne działanie ścian, liczącego 100 000 kilometrów długości rurociągu tętnic, żył i naczyń włosowatych, ponieważ system naczyń krwionośnych nieustannie zaopatruje wszystkie organy Twojego ciała i miliardy komórek w tlen i niezbędne dla życia składniki pokarmowe.

**Twój organizm ma tyle lat,
ile Twój układ krążenia.**

- Jeżeli się w porę nie zabezpieczysz, postępujący proces starzenia doprowadzi do stopniowego pogrubienia ścian naczyń krwionośnych i w konsekwencji do błędnego funkcjonowania miliardów komórek. To spowoduje dalsze przyspieszenie procesu starzenia poszczególnych organów i całego organizmu.
- Komórkowe składniki odżywcze chronią w sposób naturalny nie tylko Twoje serce i układ krążenia, ale spowolniają proces starzenia się organizmu i wnoszą wkład w długie i zdrowe życie.

Pytania i odpowiedzi w kontekście komórkowych składników odżywczych

Co obejmują moje zalecenia dla naturalnego zdrowia serca i układu krążenia?

Już w pierwszych rozdziałach tej książki zamieściłem mój dziesięciopunktowy program optymalizacji zdrowia i funkcji układu krążenia. Ten program wyraźnie pokazuje, że naturalne zdrowie układu krążenia zależy jest nie tylko od optymalnego dodatku komórkowych składników odżywczych, ale również od odpowiedniego odżywiania, regularnej aktywności fizycznej i relaksu. Każde dodatkowe działanie jest dopełnieniem funkcji składników odżywczych, ale nie może jej zastąpić. W centrum zachowania zdrowia układu krążenia stoi optymalizacja przemiany materii, przede wszystkim komórek serca i naczyń krwionośnych, czyli komórek o wysokich wymaganiach biochemicznych, przez odpowiednie zaopatrzenie w witaminy i inne substancje odżywcze.

Czy komórkowe składniki odżywcze są korzystne tylko dla pacjentów z chorobami układu krążenia, czy też dla wszystkich?

Komórkowe składniki odżywcze zalecam wszystkim – kobietom i mężczyznom bez względu na wiek, dorastającym i starym. Powód jest prosty: serce i układ krążenia są najbardziej aktywnymi mechanicznie organami naszego ciała i dlatego mają szczególnie wysokie zapotrzebowanie na składniki energetyczne. Codzienne uzupełnienie diety o komórkowe składniki odżywcze zapobiega niedoborom energetycznym w milionach komórek serca i układu krążenia oraz chroni przed chorobami. Równie duże zapotrzebowanie na składniki energetyczne obserwujemy w okresie rozwoju organizmu, szczególnie od 10-tego roku życia, lub przy podwyższonym stresie emocjonalnym. Dlatego sensownym jest dodatek komórkowych składników odżywczych do dziennej diety dla całej rodziny i już wkrótce stanie się on oczywistym dla milionów ludzi, podobnie jak jedzenie, czy picie. Stanie się „zdrowiem do wypicia” w szklance wody, czy soku.

Czy komórkowe składniki odżywcze są lekarstwem?

Nie. Są one dodatkami dietetycznymi, nie lekarstwami. Służą w pierwszym rzędzie, przy zdiagnozowanych chorobach serca i układu krążenia, do naturalnej profilaktyki i terapii wspomagającej. Skuteczne zastosowanie komórkowych składników odżywczych w chorobie sercowo–naczyniowej sprowadza się do faktu, że przyczyną schorzenia jest w głównej mierze chroniczny niedobór tych komponentów pokarmowych. Podsumowując: komórkowe składniki odżywcze wspomagają leczniczy sukces terapii sercowo–naczyniowej i przede wszystkim skutecznie zapobiegają rozwojowi tej choroby cywilizacyjnej.

Czy nie otrzymujemy wystarczającej ilości witamin w codziennej diecie?

Nie. Dotyczy to również zdrowych ludzi, nie wspominając już o tych, którzy z powodu stresu, zanieczyszczenia środowiska, czy innych czynników ryzyka mają podwyższone zapotrzebowanie na witaminy. Być może mniej znanym jest fakt, iż przeciętny pokarm obywateli, szczególnie z krajów uprzemysłowionych, jest wyjątkowo ubogi w witaminy i inne składniki odżywcze. Co jest tego przyczyną? Przede wszystkim: przetwarzanie pożywienia, gotowanie, stosowanie chemicznych środków konserwujących. Musisz zdać sobie sprawę z nieocenionej roli wzbogacenia dziennej diety w świeże produkty, warzywa i owoce, chociaż to z reguły nie wystarczy. Następnym, mało znanym i drażliwym faktem jest niedostateczne zaopatrzenie przeciętnego obywatela w witaminę C. Porównajmy metabolizm kozy, produkującej dziennie 15 000 mg endogennej witaminy C z metabolizmem przeciętnego człowieka, który, by uzyskać podobny poziom witaminy C w organizmie, musiałby wypić dziennie około 300 szklanek soku pomarańczowego.

Jak i co zalecają urzędy do spraw leków i żywności?

Przykładowo: Niemiecki Urząd do Spraw Żywności (DGE; Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung) a także inne podobne organizacje, działające w krajach europejskich, są gremiami zależnymi od wpływów dużych grup inwestycyjnych, w szczególności od przemysłu farmaceutycznego. Przez ponad pół wieku medyczne „autorytety” m.in. DGE uświadamiały społeczeństwu,

że dzienny dodatek 75 mg witaminy C jest wystarczający dla zachowania zdrowia i sprawności. Cała generacja lekarzy, w fałszywej wierze zalecała pacjentom taką właśnie dawkę, ani grama więcej! Teraz okazuje się, że zalecenia te nie zostały w najmniejszej mierze poparte dowodami i badaniami naukowymi.

Po kilkudziesięciu latach dowiadujemy się, że 75 mg witaminy C może jedynie zapobiec powstawaniu szkorbutu, ale nie jest wystarczającą dawką dla zachowania zdrowia naszych organów i naszego ciała! Dr Levin i jego koledzy z Narodowego Instytutu Zdrowia w USA udowodnili, że minimalna dzienna dawka witaminy C dla zdrowego człowieka powinna być przynajmniej trzy razy wyższa. „Oficjalne” zalecenia, dotyczące spożycia witaminy C zostały wobec tego podwyższone w Niemczech do 100 mg dziennie. To już jest pierwszy krok we właściwym kierunku, jednak jeszcze niewystarczający i niestety zrobiony o wiele za późno. Przykład witaminy C jest najbardziej znaczącym, jednak zaniżone „oficjalne” zalecenia dotyczą również innych substancji i prowadzą prosto do chorób i przedwczesnej śmierci milionów obywateli, którym można było zapobiec. Teraz nadszedł czas, by takie organizacje jak chociażby DGE opowiedziały się, czyje interesy reprezentują?

Moja rada dla wszystkich czytelników: nie traćcie więcej czasu i nie wierzcie w jakieś „zalecenia” urzędów, które służą wyłącznie przemysłowi farmaceutycznemu. W interesie własnego zdrowia nie gódźcie się na jakiegokolwiek ryzyko! Weźcie troskę o zdrowie w swoje własne ręce. Zaufajcie udokumentowanym i sprawdzalnym sukcesom zdrowotnym, przedstawionym w mojej książce.

Jakie dzienne dawki komórkowych składników odżywczych powinienem przyjmować?

Na początku książki, na stronie 31 zamieściłem zestawienie znaczącego programu witaminowego. Pierwsza szpalta liczbowa odpowiada minimalnej zalecanej dawce. Jednak badania kliniczne przeprowadzone zostały w oparciu o wielokrotność dawki minimalnej (prawa szpalta), dlatego zalecana jest ona dla pacjentów z nadciśnieniem tętniczym, chorych na cukrzycę, czy niewydolność serca. Również przy profilaktyce innych schorzeń np. osteoporozy, wskazany jest dodatek wybranych komórkowych składników odżywczych.

Jak powinno się przyjmować komórkowe składniki odżywcze: raz dziennie, czy więcej razy?

Ważne jest regularne przyjmowanie komórkowych składników odżywczych, przykładowo: do śniadania i do kolacji, w celu utrzymania stałego poziomu witamin w organizmie.

Czy komórkowe składniki odżywcze powinno się przyjmować w trakcie posiłków, czy też w innym czasie?

Najlepsze jest przyjmowanie komórkowych składników odżywczych do posiłków, a więc w ich trakcie, z powodu ułatwionego wchłaniania z przewodu pokarmowego do krwi witamin rozpuszczalnych w tłuszczach.

Czy mogę zrezygnować z lekarstw, po rozpoczęciu przyjmowania komórkowych składników odżywczych?

Przed wprowadzeniem jakichkolwiek zmian w dotychczasowym przyjmowaniu leków, należy w pierwszym rzędzie poradzić się prowadzącego lekarza. Jak dokumentują zamieszczone w mojej książce niezliczone relacje pacjentów – po paru tygodniach konsekwentnego przyjmowania komórkowych składników odżywczych sami lekarze decydują o zredukowaniu dawki lub całkowitym zrezygnowaniu z zaordynowanych lekarstw. Jednak proszę – nie róbcie tego samowolnie, bez porozumienia z lekarzem. Ta książka będzie pomocna podczas wizyty u lekarza. W dzisiejszych czasach większość lekarzy jest otwartych na uzasadnione naukowo, naturalne przedsięwzięcia w profilaktyce zdrowotnej.

Jako pacjent, po jakim czasie mogę oczekiwać polepszenia stanu mojego zdrowia?

To zależy od rodzaju i czasu trwania choroby. Jak wynika z naszych doświadczeń, pacjenci cierpiący na nadciśnienie tętnicze, zaburzenia rytmu serca, czy duszności mogą stwierdzić poprawę już w przeciągu paru tygodni od rozpoczęcia naturalnej terapii. Przeciwnieństwem jest wielomiesięczny proces leczenia ścian tętnic i regresji miażdżycy. Pomimo polepszenia stanu zdrowia, należy kontynuować przyjmowanie komórkowych składników odżywczych, w celu zlikwidowania ewentualnego ryzyka nawrotu choroby.

Jak długo powinienem przyjmować komórkowe składniki odżywcze?

Idealnym trendem jest przyjmowanie naturalnych składników odżywczych przez całe życie. Dopóki bije serce – miliony komórek mięśnia sercowego zużywają składniki programu witaminowego do produkcji energii komórkowej. Komórkowe składniki odżywcze są również warunkiem długiego i zdrowego życia; przypomnij sobie powiedzenie: masz tyle lat, ile Twój układ krążenia. Wyniki statystycznych badań mieszkańców, przeprowadzone w USA, w kraju gdzie spożycie składników odżywczych jest nieporównywalnie duże, mówią same za siebie: odsetek ludzi żyjących sto- i więcej lat ciągle wzrasta. Ten postęp jest możliwy również w Europie.

Czy mogę oczekiwać wystąpienia działań ubocznych terapii z komórkowymi składnikami odżywczymi?

Nie. Komórkowe składniki odżywcze są wyłącznie naturalnymi substancjami, które organizm ludzki zna i wykorzystuje od tysięcy lat. Nawet, jeżeli ilość dostarczonych witamin, minerałów, aminokwasów, czy pierwiastków śladowych nie zostanie całkowicie zużyta w przemianie materii, organizm wyda nadmiar substancji naturalną drogą, bez skutków ubocznych. W przeciwieństwie do tego, składnikami większości wprowadzanych na rynek leków są substancje chemiczne, wytworzone sztucznie w laboratoriach farmaceutycznych, w ostatnim stuleciu. Nie dziwi zatem fakt „nieumiejętnego” obchodzenia się organizmu ludzkiego z substancjami całkowicie dla niego obcymi. Granica pomiędzy rzeczywistym

działaniem terapeutycznym stosowanych leków a niepożądanymi działaniami ubocznymi, lub wręcz objawami zatrucia, jest bardzo „płynna”. Szacunkowo, na całym świecie w ostatnich dziesięciu latach zmarło wiele milionów ludzi z powodu tragicznych następstw działania farmaceutyków; dla porównania nie zanotowano ani jednego przypadku śmierci z powodu przedawkowania witamin.

Nowojorska Akademia Naukowa podała do publicznej wiadomości obszerny raport dra Bendicha, który przeszedł wszystkie meldunki dotyczące rzekomych skutków ubocznych terapii witaminowych i udowodnił, że żaden z nich nie jest przekonujący.

Jeżeli skutki uboczne terapii witaminowych nie istnieją, to dlaczego słyszy się wciąż ostrzeżenia przed przedawkowaniem witamin?

Powód, dla którego pojawiły się te absurdalne pogłoski jest czysto komercyjny. Przede wszystkim w interesie przemysłu farmaceutycznego leży szerzenie niepewności i strachu przed witaminami, minerałami i innymi naturalnymi substancjami. Dzieje się to w celu ukrycia istnienia skutecznej, pozbawionej działań ubocznych i korzystnej cenowo alternatywy dla leków, w formie witamin i innych komórkowych składników odżywczych. Mieszkańcy Europy powinni również odczuwać niepokój, że byli i są traktowani jako część wielkiej maszyny inwestycyjnej, reprezentowanej zwłaszcza przez potentatów farmaceutycznych, którzy są odpowiedzialni za przedwczesną śmierć milionów ludzi i udaremnienie zwycięstwa nad zgonem z powodu chorób serca. W tej książce przedstawiony został jeden z największych skandali w historii medycyny; jego autorzy już wkrótce powinni zostać pociągnięci do odpowiedzialności. Kwestią szczególnie nie do przyjęcia jest udział lekarzy, którzy kierując się pobudkami czysto materialnymi służą interesom kapitałowemu. Jeżeli ten skandal zostanie chociaż raz uświadomiony rzeszy obywateli, koncerny farmaceutyczne i służący im lekarze mogą liczyć się z utratą społecznego zaufania.

Co należy sądzić o naturalnej profilaktyce chorób serca i układu krążenia, opartej na niskotłuszczowej diecie i medytacjach?

Niewiele. Wszystkie te programy dają nadzieję, której nie mogą urzeczywistnić. Powód jest prosty: ani niskotłuszczowa dieta, ani też joga nie wyrównają chronicznego niedoboru witamin i innych naturalnych składników odżywczych w komórkach serca i ścian naczyń krwionośnych. Natomiast właściwa dieta, regularny wysiłek fizyczny i relaks są niezastąpionymi czynnikami zdrowego życia. Wyobraźmy sobie, że w celu przezwyciężenia śmierci z powodu chorób serca, staniemy się mistrzami głodówek, jogi, czy też sportu wyczynowego. Ta sytuacja byłaby absurdalna i jednocześnie niebezpieczna. Każda drastyczna dieta pogarsza jeszcze i tak już niedostateczne zaopatrzenie organizmu w witaminy. Dotyczy to szczególnie witamin rozpuszczalnych w tłuszczach oraz aminokwasów: lizyny i proliny, których źródłem są głównie produkty mięsne. Nie dajmy się zwieść samozwańczym apostołom diety i mistrzom jogi. Źródłem zdrowia dla serca i układu krążenia jest optymalizacja funkcji metabolicznych przez komórkowe składniki odżywcze.

DLACZEGO ZWIERZĘTA NIE DOSTAJĄ ZAWAŁÓW SERCA... TYLKO MY LUDZIE

Uwagi