

9

Rischio cardiovascolare esterno ed ereditario

**Il programma vitaminico del Dr. Rath
come prevenzione e terapia aggiuntiva:**

- Cattiva alimentazione
- Fumo
- Stress
- Contraccettivi ormonali
- Farmaci diuretici
- Farmaci da prescrizione
- Dialisi
- Intervento chirurgico
- Fattori di rischio cardiovascolari ereditari

Cattiva alimentazione

La base di qualsiasi programma per la salute cardiovascolare è un'alimentazione sana. Per molte generazioni la dieta dei nostri antenati ha plasmato il metabolismo del nostro organismo. Oggi sappiamo cosa è meglio per il nostro organismo sulla base della conoscenza dell'alimentazione dei nostri progenitori. La loro dieta era ricca di cereali, frutta, verdura e altre sostanze nutritive vegetali ad alto contenuto di fibra e vitamine. I loro cibi erano molto più poveri di grasso e zuccheri rispetto alla nostra attuale alimentazione. Al contrario la dieta comune dei paesi industrializzati impone al nostro organismo un pesante carico metabolico e lo espone ad alcuni disturbi ereditari che lo mettono ulteriormente a dura prova. È stato dimostrato che il programma vitaminico del Dr. Rath ottimizza il metabolismo, particolarmente quello dei grassi. Questo programma di integrazione alimentare può aiutarvi a:

- ridurre la produzione di colesterolo nel corpo
- ottimizzare il metabolismo delle molecole di grasso nelle cellule
- ottimizzare l'eliminazione dei grassi dall'organismo
- proteggere le molecole di grasso dall'ossidazione

È importante sapere che alcune vitamine vengono letteralmente esaurite nel processo di degradazione di queste molecole di grasso. Per ogni molecola di colesterolo, prodotta nell'organismo o assunta attraverso la dieta, il nostro corpo consuma una molecola di vitamina C in una reazione enzimatica nel fegato.

In tal modo l'elevato livello di colesterolo e trigliceridi può contribuire a una deplezione vitaminica cronica del nostro organismo, per cui è importante sapere che un elevato rischio cardiovascolare non è principalmente il risultato di un'eccessiva presenza di molecole di grasso nella nostra dieta, ma deriva da una deplezione sistematica delle riserve vitaminiche del nostro organismo a causa di un sovraccarico del metabolismo dei grassi. Le conseguenze della deplezione vitaminica cronica sono l'indebolimento delle pareti arteriose e lo sviluppo della malattia cardiovascolare.

Oltre all'eccesso di grassi, la nostra dieta pone altri pericoli. Residui di erbicidi, pesticidi e additivi chimici sono presenti in qualsiasi cosa che mangiamo. Queste sostanze tossiche devono essere depurate nel nostro fegato. La vitamina C e altri componenti del programma vitaminico del Dr. Rath sono cofattori essenziali per una rapida disintossicazione da queste sostanze nel nostro organismo.

Le mie raccomandazioni:

Nutritevi con intelligenza. Controllate il vostro peso e fate moto regolarmente. Una dieta salutare è ricca di sostanze nutritive vegetali che contiene molte vitamine e fibre. Cercate di evitare il consumo eccessivo di grassi e zuccheri e, soprattutto, evitate la deplezione cronica delle riserve vitaminiche del vostro organismo seguendo quotidianamente il programma vitaminico.

Fumo

Sebbene sia risaputo che il fumo aumenta notevolmente il rischio di malattia cardiovascolare, il motivo scatenante non è sempre chiaro. Il fumo delle sigarette contiene milioni di radicali liberi, molecole aggressive che danneggiano le cellule dei vasi sanguigni e di altri organi e accelerano la formazione della cosiddetta «ruggine biologica». I radicali liberi e le altre sostanze tossiche contenute nel fumo della sigaretta raggiungono il flusso sanguigno dai polmoni. Queste sostanze nocive possono arrecare danni alla rete dei vasi sanguigni per tutta la sua lunghezza di 96.000 chilometri. L'organismo attiva le difese contro queste molecole aggressive consumando gli antiossidanti, fra i quali la vitamina C che è la prima ad essere distrutta. Successivamente allo svuotamento delle riserve vitaminiche nel corpo, le malattie cardiovascolari iniziano a svilupparsi nel sistema circolatorio, proprio come nella forma precoce dello scorbuto.

È facile a questo punto capire perché nei fumatori l'aterosclerosi non è limitata alle arterie coronarie e perché il danno si verifica nelle arterie e nei capillari di tutto il corpo. Il «piede del fumatore» è un esempio caratteristico e spesso porta all'amputazione delle dita dei piedi o addirittura dei piedi.

Il programma vitaminico del Dr. Rath contiene molti antiossidanti in grado di neutralizzare i radicali liberi contenuti nel fumo di sigaretta, aiutando così a prevenire i danni alle pareti arteriose e agli altri tessuti corporei.

Le mie raccomandazioni:

Se fumate ancora, vale la pena di cercare di smettere. Forse questo capitolo vi aiuterà a rendervi conto dei danni che arrecate, fumando, al vostro organismo. Per i fumatori o per gli ex fumatori, le mie raccomandazioni non cambiano: ottimizzate l'apporto giornaliero di antiossidanti naturali, preferibilmente sotto forma del Programma vitaminico del Dr. Rath.

Stress

Lo stress fisico e psicologico cronico aumenta il rischio di malattia cardiovascolare. Qual è il meccanismo biochimico che sta alla base di questo fenomeno?

Il corpo, sottoposto a stress fisico o emotivo, produce elevate quantità di ormone dello stress, l'adrenalina. Per ogni molecola di adrenalina prodotta il corpo necessita di una molecola di vitamina C come catalizzatore. Queste molecole di vitamina C vengono distrutte in queste reazioni. Perciò lo stress fisico o emotivo a lungo termine può portare a una grave deplezione delle riserve corporee di vitamina C. Se questa vitamina non viene reintegrata con la dieta, il sistema cardiovascolare si indebolisce e si assiste allo sviluppo dell'aterosclerosi.

Questi dati spiegano perché i coniugi muoiono spesso a distanza ravvicinata l'una dall'altro. La perdita di un compagno provoca uno stress emotivo a lungo termine e un rapido impoverimento vitaminico nel corpo, aumentando così il rischio di attacco cardiaco. Deve essere chiaro che non è lo stress emotivo in sé a causare l'attacco cardiaco, ma la sua conseguenza biochimica: la deplezione delle riserve vitaminiche dell'organismo.

Le mie raccomandazioni:

Cercate di trovare il tempo per rilassarvi. Programmate le ore ed i giorni per il riposo proprio come fate per i vostri appuntamenti professionali. Se siete emotivamente molto fragili rivolgetevi a uno specialista per un consulto. Indipendentemente da tutto ciò, assicuratevi di integrare la riserva corporea con le vitamine e gli altri componenti del programma vitaminico del Dr. Rath.

Contraccettivi ormonali e terapia sostitutiva con estrogeni

L'uso prolungato di estrogeni e altri ormoni, sia nella forma di contraccettivi orali che di terapia sostitutiva dell'ormone durante la menopausa, provocano la deplezione delle vitamine e delle altre sostanze nutritive per le cellule nel corpo. È per questo motivo che le donne che assumono questi ormoni sono soggette ad un aumento del rischio di attacchi cardiaci, ictus e altre forme di malattia cardiovascolare.

Svariati studi dimostrano che le donne che assumono contraccettivi ormonali («la pillola») sono notevolmente più a rischio di malattia cardiovascolare. Nel 1972 il Dr. Briggs dichiarò nella rivista scientifica *Nature* che le donne che assumevano contraccettivi ormonali avevano livelli ematici di vitamina C molto inferiori rispetto alla norma. In un altro studio il Dr. Rivers confermò questi risultati e concluse che la deplezione di vitamina C è associata all'ormone estrogeno. La realtà è che l'uso prolungato dei contraccettivi ormonali riduce la riserva corporea di vitamina C e delle

altre sostanze nutritive essenziali, come le vitamine del gruppo B e il calcio. Perciò non è la pillola per il controllo delle nascite in sé che aumenta il rischio di malattia cardiovascolare ma la carenza associata della riserva vitaminica dell'organismo che porta a un indebolimento delle pareti dei vasi sanguigni.

Non è una sorpresa che i principali studi clinici predisposti per dimostrare i possibili benefici della terapia ormonale sostitutiva condotti in più di 16.000 donne abbiano dovuto essere interrotti a causa del significativo aumento del rischio di attacchi cardiaci, trombotici e altre complicazioni.

Le mie raccomandazioni:

Se state prendendo pillole contraccettive o siete state sottoposte a terapia sostitutiva dell'ormone, vi invito a seguire il programma vitaminico del Dr. Rath per reintegrare la vostra riserva vitaminica corporea e prevenirne così l'eventuale deplezione.

Prodotti farmaceutici

Quasi tutti i farmaci da prescrizione attualmente assunti da milioni di persone portano alla graduale deplezione delle vitamine e degli altri nutrienti cellulari. I farmaci sono generalmente sostanze sintetiche e artificiali che assorbiamo nel nostro corpo, il quale riconosce questi farmaci sintetici come «tossici», proprio come qualsiasi altra sostanza non naturale.

Perciò tutti i farmaci sintetici devono essere «depurati» dal fegato in modo da eliminarli dal nostro corpo. Per questo processo di depurazione sono necessarie la vitamina C e altre sostanze nutritive cellulari come cofattori. Molte di queste sostanze nutritive essenziali vengono consumate nelle reazioni biologiche (enzimatiche) durante questo processo di depurazione. Una delle più comuni modalità di eliminazione dei farmaci dal nostro corpo si chiama «idrossilazione» e il più potente «agente idrossilante» nel nostro corpo è la vitamina C, che viene letteralmente distrutta durante questo processo di depurazione.

Così l'uso prolungato di molti farmaci sintetici da prescrizione provoca una deplezione cronica di vitamine nel corpo, una forma precoce di scorbuto e l'insorgere di malattia cardiovascolare.

Un altro modo in cui alcuni farmaci da prescrizione, come l'agente colestiramina per la riduzione del colesterolo, contribuiscono alla deplezione vitaminica è il loro legame alle vitamine nell'intestino. Ciò impedisce l'assorbimento ottimale di vitamine da parte del tratto digerente nel circolo sanguigno e nel corpo.

I farmaci da prescrizione impoveriscono inoltre la riserva corporea di alcune sostanze nutritive essenziali interferendo con la loro produzione naturale nell'organismo. La lovastatina, la pravastatina e altri farmaci per la riduzione del colesterolo del gruppo «statina» inibiscono la produzione del colesterolo nelle cellule. Sfortunatamente diminuiscono anche la produzione di importanti molecole naturali, come il coenzima Q-10 (ubiquinone).

Farmaci diuretici

Il Professor Folkers dell'Università del Texas ad Austin dichiarò che i pazienti affetti da insufficienza cardiaca con bassi livelli di base di coenzima Q-10 possono essere soggetti a pericolose complicazioni cardiovascolari se assumono farmaci per il colesterolo a causa di una riduzione del coenzima Q-10 nel corpo.

Le mie raccomandazioni:

Se state assumendo farmaci da prescrizione, vi raccomando di iniziare immediatamente il programma vitaminico del Dr. Rath. Infatti, in questo caso l'integrazione giornaliera di vitamine, minerali, e altre sostanze nutritive sono da tener conto. Seguite le raccomandazioni di questo libro e informate il vostro medico.

Dialisi

Diverse ricerche hanno dimostrato che i pazienti sottoposti a dialisi a lungo termine sono a rischio maggiore di malattia cardiovascolare. Non c'è da sorprendersi, poiché la dialisi non elimina dal sangue solo le sostanze di scarto ma anche molte vitamine e altre sostanze nutritive essenziali. Se queste ultime non vengono reintegrate, la dialisi cronica può portare a una graduale deplezione delle vitamine e delle altre sostanze nutritive essenziali idrosolubili in tutto il corpo, innescando così aterosclerosi, insufficienza cardiaca, irregolarità del battito cardiaco e altre forme di malattia cardiovascolare.

Le mie raccomandazioni:

Se vi state sottoponendo a dialisi, dovrete immediatamente iniziare il programma vitaminico del Dr. Rath. Se conoscete qualcuno sottoposto a dialisi informatelo del contenuto del libro: potrete allungargli la vita.

Intervento chirurgico

I pazienti che devono sottoporsi a intervento chirurgico dovrebbero fare in modo che le cellule del loro corpo ricevano un apporto ottimale di vitamine e altre sostanze nutritive per le cellule. Ogni operazione è responsabile di un eccezionale stress fisico e psicologico per il paziente. La preparazione all'intervento, l'intervento stesso e la fase di convalescenza comportano spesso un grado molto elevato di stress per varie settimane e ciò può portare a una grave deplezione vitaminica nel vostro organismo nel momento in cui ne ha più bisogno. Inoltre, qualsiasi intervento implica un danno al tessuto corporeo. La velocità di guarigione della ferita dopo l'operazione è strettamente collegata alla formazione del collagene e delle altre molecole cicatrizzanti del tessuto connettivo. La vitamina C e gli altri componenti del programma vitaminico del Dr. Rath sono le migliori alternative naturali che avete a vostra disposizione per ottimizzare la produzione delle molecole di collagene e accelerare la

fase di guarigione dopo un intervento.

Questo programma nutritivo cellulare contribuisce inoltre a proteggere dal danno ossidativo durante le operazioni chirurgiche. Numerose procedure chirurgiche richiedono il ricorso alla circolazione esterna (extracorporea) durante l'intervento. Nell'operazione di bypass il battito cardiaco viene fermato e la circolazione sanguigna viene mantenuta da una macchina cuore-polmone. Nella circolazione extracorporea il sangue del paziente viene arricchito di ossigeno in maniera artificiale. Elevate concentrazioni di ossigeno possono portare a un danneggiamento dei tessuti delle pareti arteriose e degli altri tessuti dell'organismo (danno da riperfusione).

Il programma vitaminico del Dr. Rath è ricco di antiossidanti e può ridurre al minimo i rischi di danni ossidativi durante un intervento chirurgico. Assunti prima, durante e dopo il ricovero ospedaliero, queste sostanze nutritive per le cellule contribuiscono a impedire la deplezione delle sostanze nutritive e il danno ad essa associato. Per questo motivo, le più autorevoli facoltà di medicina raccomandano di norma l'integrazione vitaminica ai loro pazienti sottoposti a intervento chirurgico.

La tabella seguente sintetizza alcuni degli studi condotti sui componenti specifici del programma vitaminico del Dr. Rath, importanti per ridurre diversi fattori di rischio per la malattia cardiovascolare:

Deplezione delle sostanze nutritive nelle cellule	Riferimenti
Grassi del sangue	Ginter, Harwood, Sokoloff
Fumo	Chow, Halliwell, Lehr, Riemersma
Stress	Levine
«La pillola»	Briggs, Rivers
Dialisi	Blumberg
Farmaci da prescrizione	Halliwell, Clemetson

Fattori di rischio cardiovascolari ereditari

Mi viene spesso chiesto se il programma vitaminico del Dr. Rath aiuti anche a ridurre il pericolo dei fattori di rischio ereditari. In molti casi la risposta è sì. Oltre ai fattori di rischio esterni discussi nella parte precedente, i rischi ereditari o genetici costituiscono l'altro grande gruppo dei fattori di rischio cardiovascolari.

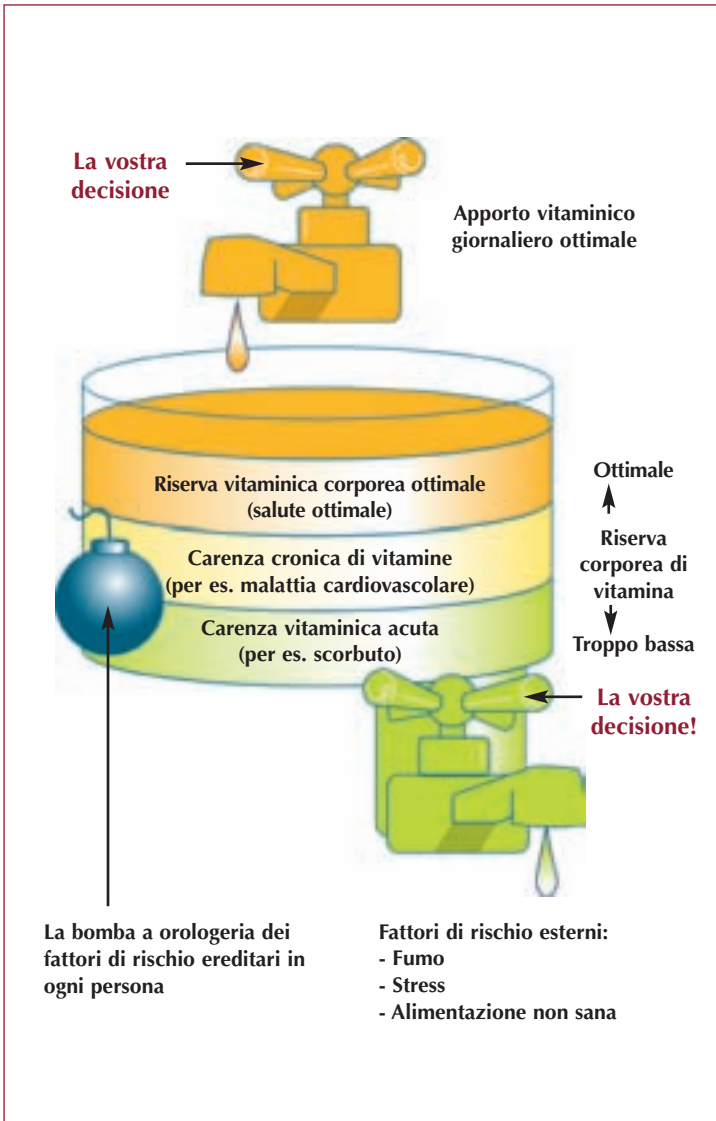
Tutti abbiamo sentito dire frasi del tipo «in famiglia soffriamo di cardiopatia». Spesso i componenti di queste famiglie muoiono a quaranta o cinquant'anni. Le cause di queste morti premature sono provocate, almeno in parte, da geni anomali (molecole ereditarie) che passano in quella famiglia di generazione in generazione. Prima ho descritto due dei più frequenti fattori di rischio genetici: disturbi ereditari del metabolismo dei grassi (colesterolo alto, ipercolesterolemia) e disturbi ereditari del metabolismo degli zuccheri (diabete).

Ciò che è importante comprendere è che il rischio genetico non rappresenta affatto una sentenza di morte per tutti. La carenza genetica generalmente risulta in un indebolimento della funzione metabolica in un dato punto della nostra programmazione cellulare. Nella maggior parte dei casi questo difetto genetico può essere compensato aumentando l'assunzione di sostanze nutritive essenziali. Come già sappiamo, le vitamine e le altre sostanze nutritive essenziali sono i catalizzatori biologici delle cellule e sono in grado di accelerare le reazioni biochimiche indebolite.

Non c'è perciò da sorprendersi che sia stato dimostrato che le vitamine e le altre sostanze nutritive essenziali apportino profondi benefici alla salute dei pazienti affetti da malattie ereditarie.

La tabella seguente fornisce un elenco delle malattie ereditarie. I pazienti che ne sono affetti possono trarre beneficio dal programma vitaminico del Dr. Rath.

Se conoscete qualcuno affetto da una delle seguenti malattie ereditarie vi preghiamo di presentargli le informazioni contenute in questo libro. Come potrete notare dalle storie dei pazienti affetti



Mantenere un'ottimale riserva corporea di nutrienti cellulari è la chiave per minimizzare il fattore di rischio cardiovascolare e godere di una salute ottimale.

da Alzheimer e da lupus eritematoso nelle pagine seguenti, questi pazienti possono beneficiare notevolmente dal programma vitaminico del Dr. Rath. Ciò è ancora più importante se si considera che la medicina ufficiale non ha le risposte a questi gravi problemi di salute.

I pazienti affetti dalle seguenti malattie ereditarie dovrebbero intraprendere il programma vitaminico del Dr. Rath

- **Diabete**
- **Omocistinuria**
- **Morbo di Alzheimer**
- **Neurofibromatosi**
- **Fibrosi cistica**
- **Lupus eritematoso**
- **Sclerodermia**
- **Distrofia muscolare**
- **Morbo di Parkinson**
- **Sclerosi multipla**
- **Morbo di Addison**
- **Amiloidosi**
- **Morbo di Cushing**
- **Sindrome di Down**
- **Artrite reumatoide**
- **Malattie del tessuto connettivo**

In che modo il programma vitaminico del Dr. Rath aiuta i pazienti affetti da morbo di Alzheimer

Il morbo di Alzheimer è una malattia degenerativa che porta alla graduale degenerazione della funzione cerebrale. La medicina ufficiale non dispone di terapie per questo grave problema di salute.

Gentile Dr. Rath,

mio padre, che ha 84 anni, è affetto dal morbo di Alzheimer. Circa due mesi fa le persone che lo accudivano hanno partecipato a un seminario sull'Alzheimer presso una clinica durante il quale è stato riferito che ad alcuni pazienti era stata prescritta un'assunzione di vitamine che aveva portato alcuni di loro ad un miglioramento della memoria. Abbiamo confrontato gli ingredienti e abbiamo deciso che il suo programma vitaminico cardiovascolare offriva molto di più rispetto a quello della clinica.

Mio padre segue questo programma da due mesi e non riusciamo a capacitarci del miglioramento. La sua memoria a breve termine sta migliorando e riusciamo di nuovo a tenere una conversazione con lui. Sta persino mostrando di nuovo delle capacità di risolvere problemi.

So che tali sviluppi non sono misurabili da un «punto di vista puramente scientifico» ma per noi è una benedizione poter vedere dei miglioramenti piuttosto che solo il peggioramento di questa terribile malattia.

A nome di mio padre e della mia famiglia la ringrazio per il suo programma di salute cardiovascolare.

Distinti saluti,
D.C.

In che modo il programma vitaminico del Dr. Rath aiuta i pazienti affetti da lupus eritematoso

Il lupus eritematoso è una cosiddetta «malattia autoimmune». Può portare all'infiammazione, all'indurimento ed infine al deterioramento di molti organi del corpo. La medicina ufficiale non dispone di terapie per questo grave problema di salute.

Gentile Dr. Rath,

sono rimasto molto colpito dalla sua ricerca e sono particolarmente interessato alla sua teoria secondo la quale molte malattie degenerative sono collegate a carenze nutrizionali a lungo termine poiché **mia sorella si è ammalata di lupus eritematoso**. Le è stato diagnosticato nel 1973 e da quel momento è stata ricoverata in ospedale più di quanto riesca a ricordare **e ha sofferto di flebiti (infiammazioni delle vene), fuoco di Sant'Antonio, colite ulcerosa (infiammazione dell'intestino) e la sua vista è andata via via deteriorandosi**.

Mia sorella ha 44 anni, è sposata e madre di 3 bambini. Nel 1989 un normale pap-test rivelò una grave infiammazione e la presenza di tessuto precanceroso. I suoi medici cercarono di trattare questa condizione prima con farmaci e poi con il laser. In qualche modo il numero delle cellule si ridusse, ma il problema non fu risolto. Un successivo pap-test rivelò che il numero di cellule stava aumentando e fu eseguita un'isterectomia totale. **Anche dopo l'isterectomia mia sorella presentava una grave infiammazione e un alto numero di cellule precancerose**.

Neppure gli altri trattamenti sono risultati efficaci. Fondamentalmente i suoi medici non sapevano più cosa fare.

Nel novembre 1994, mia sorella cominciò a seguire il suo programma vitaminico insieme a una bevanda di fibre. Nonostante

fosse alquanto scettica, pensò che non aveva nulla da perdere. Nel luglio 1995 (8 mesi dopo il suo programma) si sottopose a un altro pap-test. Che gioia incredibile deve aver provato quando il suo medico le disse che i risultati del pap-test erano perfettamente **normali e non presentavano infiammazione né cellule cancerose**. La dottoressa le chiese cosa avesse cambiato nelle sue abitudini e lei le parlò del programma vitaminico. Il medico rispose che non lo capiva ma che non poteva comunque metterlo in discussione.

Ci fu anche un altro beneficio. Nel luglio 1995 fu visitata dall'oculista che per prima cosa le chiese: «Cosa ha fatto di diverso dal suo ultimo controllo?». **Disse infatti che i suoi occhi erano «più sani» di quanto li avesse mai visti nel corso del suo trattamento che durava da due anni e mezzo.**

Inoltre mia sorella riesce ora a limitare il prednisone (farmaco antinfiammatorio) al dosaggio più basso degli ultimi 22 anni.

Grazie per la sua ricerca e i suoi sforzi nel diffondere la notizia della sua scoperta.

In fede,

S.S.

Note