

1

Introdução

- Declaração Internacional: Século XXI - Erradicação das doenças cardíacas
- Como ser beneficiado, de forma imediata, com a leitura deste livro
- Programa em dez passos para uma saúde cardiovascular natural
- Recomendações de saúde celular do Dr. Rath:
- Combustível biológico para milhões de células
- Medicina celular: a solução para as doenças cardiovasculares

Século 16: libertação da ignorância

O século XVI tornou-se um ponto de viragem na história humana. A invenção da impressão de livros, a tradução da Bíblia na linguagem normal e o estabelecimento de escolas permitiram que milhões de pessoas simples aprendessem a ler e escrever.



A taxa de analfabetismo diminuiu drasticamente e a Idade Média escura foi substituída pela Era da Iluminação.

Foram as próprias pessoas que reconheceram as devastadoras consequências de sua ignorância e dependência, que levaram seu destino em suas próprias mãos para libertar-se.



Século 21: libertação para a saúde

Da mesma forma, o século 21 será o ponto de viragem no setor da saúde.

Responsável por isso é, por um lado, uma compreensão completamente nova das principais causas de doenças a nível celular.



Por outro lado, novas tecnologias que permitem que milhões de pessoas possam usar essas novas descobertas diretamente para sua saúde.



Isso torna possível aos humanos reduzir as doenças comuns de hoje a um mínimo e garantir que essas doenças sejam amplamente desconhecidas nas gerações futuras.

Programa em dez passos para uma saúde cardiovascular natural do Dr. Rath

1. **Compreenda o funcionamento do seu sistema cardiovascular.**

O seu sistema vascular mede cerca de 96 mil quilômetros, o que faz dele o maior órgão existente no seu corpo. O seu coração bate cerca de 100 mil vezes por dia, sendo um órgão sujeito ao esforço mais elevado. O seu corpo tem a idade do seu sistema cardiovascular, razão pela qual a melhoria da sua saúde cardiovascular se traduz em mais anos de vida.

2. **Estabilize as paredes dos seus vasos sanguíneos**

A instabilidade dos vasos sanguíneos e as lesões nas paredes dos mesmos são a primeira causa das doenças cardiovasculares. A vitamina C é o "cimento" das paredes dos vasos sanguíneos, mantendo-as estáveis. Os animais não têm problemas cardíacos porque produzem suficiente vitamina C no fígado que protege os vasos sanguíneos. Contrariamente, nós, os seres humanos, desenvolvemos depósitos nas paredes dos vasos sanguíneos que provocam ataques cardíacos e acidentes vasculares cerebrais, dado que não produzimos vitamina C endógena e ingerimos, normalmente, muito poucas vitaminas através da nossa alimentação.

3. **Elimine os depósitos existentes nas artérias sem recorrer à cirurgia.**

O colesterol e as gorduras depositam-se dentro das paredes dos vasos sanguíneos como consequência do efeito adesivo biológico. Os agentes do tipo "Teflon" podem evitar esta adesão. Os aminoácidos lisina e prolina são os agentes do tipo Teflon existentes na natureza. Juntamente com a vitamina C, provocam uma supressão natural dos depósitos já existentes.

4. **Descontraia as paredes dos vasos sanguíneos.**

Os depósitos e os espasmos das paredes dos vasos sanguíneos estão na origem de uma pressão sanguínea elevada. O suplemento alimentar de magnésio (o oposto natural do cálcio) e de vitamina C provoca o relaxamento das paredes dos vasos sanguíneos e normaliza a pressão sanguínea. O aminoácido natural, a arginina, pode proporcionar vantagens acrescidas.

5. **Melhore o desempenho do seu coração.**

O coração é o motor do sistema cardiovascular. Tal como o motor do seu automóvel, os milhões de células musculares necessitam

de combustível para alcançarem um desempenho ideal. Entre os "combustíveis celulares" naturais encontram-se a carnitina, a coenzima Q-10, as vitaminas B e muitos outros nutrientes e oligoelementos. A compensação alimentar destes nutrientes essenciais otimizará a função de bombeamento do coração, contribuindo por sua vez para um batimento cardíaco regular.

6. Proteja os vasos cardiovasculares contra o "enferrujamento".

O enferrujamento biológico, ou oxidação, lesiona o seu sistema cardiovascular e acelera o envelhecimento. As vitaminas C, E, o betacaroteno e o selênio são os anti-oxidantes naturais mais importantes. A compensação alimentar destes anti-oxidantes proporciona uma proteção considerável contra a oxidação do seu sistema cardiovascular. Não fume, já que fumar acelera o enferrujamento dos seus vasos sanguíneos.

7. Pratique regularmente exercício físico.

O exercício físico regular é uma condição prévia para uma boa saúde cardiovascular. Exercícios físicos normais e regulares, tais como andar a pé ou de bicicleta, são o ideal e podem ser realizados por todos.

8. Siga uma dieta prudente.

A alimentação dos nossos antepassados, há milhares de gerações, era rica em vegetais, fibra e vitaminas. Estas preferências alimentares moldaram o metabolismo do nosso corpo até os dias de hoje. Uma dieta rica em fruta e vegetais, baixa em gorduras e açúcar, aumenta a saúde cardiovascular.

9. Encontre tempo para relaxar.

As fontes de tensão física e emocional traduzem-se em factores de risco cardiovascular. Reserve tempo para descansar. Tenha em conta que o hormônio que provoca o stress, a adrenalina, consome a vitamina C do seu corpo. Um stress físico e emocional a longo prazo gasta as reservas vitamínicas do seu corpo e exige um suplemento vitamínico alimentar.

10. Comece já.

A formação de depósitos nos vasos sanguíneos começa a partir da segunda década de vida. Quanto mais cedo der início ao meu programa de saúde cardiovascular, mais anos de vida ganhará.

RECOMENDAÇÕES DE SAÚDE CELULAR™ DO DR. RATH

SAÚDE CELULAR RECOMENDAÇÕES BÁSICAS

As recomendações básicas de saúde celular do Dr. Rath contêm mais de 30 vitaminas, minerais, aminoácidos e oligoelementos. Esses nutrientes essenciais foram selecionados com base em critérios científicos tendo em conta a sua principal função enquanto fornecedores de bioenergia ao grande número de células que compõem o corpo humano. Essas recomendações básicas de saúde celular destinam-se a qualquer pessoa, nova, velha, saudável ou doente, de modo a otimizar sua saúde cardiovascular e a evitar doenças cardiovasculares, assim como outros problemas de saúde. A tabela constante na página seguinte apresenta as quantidades diárias mínimas de cada nutriente essencial num adulto saudável. Os doentes e pessoas com necessidades nutricionais especiais terão de duplicar ou triplicar estas quantidades.

SAÚDE CELULAR - RECOMENDAÇÕES ESPECIAIS

Para pacientes com determinados problemas num estado já avançado, como doenças coronárias, pressão sanguínea elevada, diabetes, insuficiências cardíacas, entre outros, foram desenvolvidas as recomendações especiais de saúde celular, como uma adição às recomendações básicas existentes. Estas recomendações especiais de saúde celular incluem certos nutrientes essenciais em valores mais elevados ou para além dos que compõem as recomendações básicas de saúde celular.

As vantagens para a saúde oferecidas por este programa são descritas ao longo deste livro, acompanhadas com declarações de testemunhas.

RECOMENDAÇÕES DE SAÚDE CELULAR™ BÁSICAS

VITAMINAS

Vitamina C	600 - 3,000 mg
Vitamina E (d-alfa-tocoferol)	130 - 600 IU
Betacaroteno	1,600 - 8,000 IU
Vitamina B1 (Tiamina)	5 - 40 mg
Vitamina B2 (Riboflavina)	5 - 40 mg
Vitamina B3 (Niacina)	45 - 200 mg
Vitamina B5 (Ácido pantotênico)	40 - 200 mg
Vitamina B6 (Piridoxina)	10 - 50 mg
Vitamina B12(Cianocobalamina)	20 - 100 mcg
Vitamina D3	100 - 600 IU
Ácido fólico	90 - 400 mcg
Biotina	60 - 300 mcg

MINERAIS

Cálcio	30 - 150 mg
Magnésio	40 - 200 mg
Potássio	20 - 90 mg
Fosfato	10 - 60 mg

OLIGOELEMENTOS

Zinco	5 - 30 mg
Manganês	1 - 6 mg
Cobre	300 - 2,000 mcg
Selênio	20 - 100 mcg
Cromo	10 - 50 mcg
Molibdênio	4 - 20 mcg

OUTROS NUTRIENTES IMPORTANTES

L-Prolina	100 - 500 mg
L-Lisina	100 - 500 mg
L-Carnitina	30 - 150 mg
L-Arginina	40 - 150 mg
L-Cisteína	30 - 150 mg
Inositol	30 - 150 mg
Coenzima Q-10	5 - 30 mg
Picnogenol	5 - 30 mg
Bioflavonóides	100 - 450 mg

mg = miligramas, mcg = microgramas

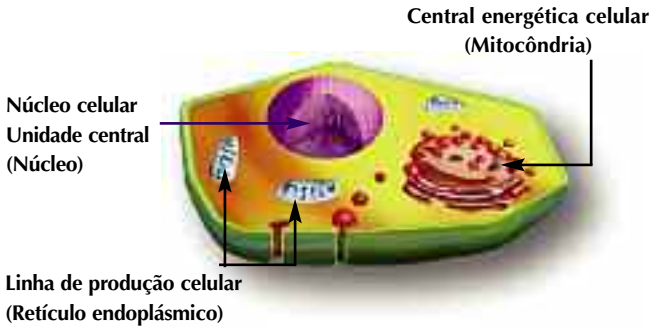
As recomendações de saúde celular do Dr. Rath: combustível biológico para milhões de células

Ao longo deste livro você ficará sabendo mais sobre os fantásticos benefícios para a saúde, constatados por aqueles que seguem as recomendações de saúde celular do Dr. Rath. A base científica para estas melhorias drásticas em termos de saúde é a seguinte: as células existentes no nosso corpo têm uma grande variedade de funções. As células glandulares produzem hormônios, os glóbulos brancos produzem anticorpos e as células do músculo cardíaco geram e conduzem a eletricidade biológica para o batimento cardíaco. A função específica de cada célula é determinada através do "software" genético, os genes, presentes no núcleo de cada célula.

Apesar dessas diversas funções, é importante compreender que todas as células usam o mesmo "combustível celular", veículos de bioenergia ou biocatalisadores, para a realização de uma série de reações bioquímicas. Muitos destes biocatalisadores essenciais e moléculas de bioenergia não podem ser produzidos pelo corpo e têm de ser introduzidos como um complemento através de uma dieta alimentar regular. Certas vitaminas, aminoácidos, minerais e oligoelementos encontram-se entre os nutrientes essenciais mais importantes para uma função ideal de cada célula. Sem um fornecimento adequado destes nutrientes essenciais, o funcionamento das células é afetado, o que provoca o desenvolvimento de doenças.

Infelizmente, a medicina convencional ainda não reconheceu o papel decisivo que as vitaminas e outros nutrientes essenciais desempenham no funcionamento ideal das células e na saúde. O conceito moderno de medicina celular pretende alterar isso. Dentro de alguns anos, a complementação diária, segundo recomendações de saúde celular desenvolvidas cientificamente como as que se apresentam neste livro, será algo muito natural para todos, como comer e beber.

Célula (esquema)

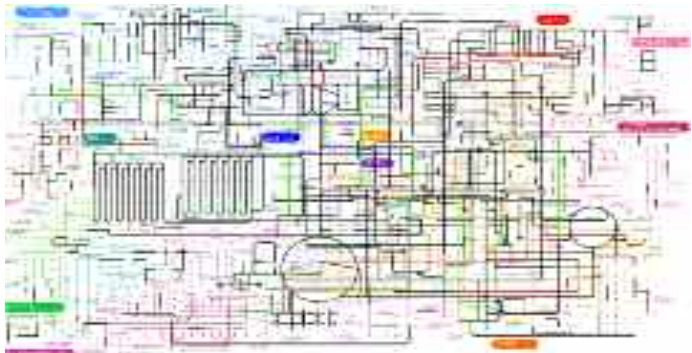


Biocatalisadores importantes:

- | | | |
|---------------|----------------|------------------|
| o Vitamina C | o Vitamina B5 | o Coenzima Q-10 |
| o Vitamina B1 | o Vitamina B6 | o Minerais |
| o Vitamina B2 | o Vitamina B12 | o Oligoelementos |
| o Vitamina B3 | o Carnitina | |

O "software" metabólico de cada célula é determinado de forma exata pela informação genética contida no núcleo celular.

Os nutrientes essenciais são necessários enquanto biocatalisadores e veículos de bioenergia até à célula. Estas funções são essenciais para que os milhões de células existentes funcionem perfeitamente.



Recomendações de saúde celular do Dr. Rath: combustível biológico para milhões de células

Medicina celular: a solução para as doenças cardiovasculares

O impacto mais significativo da medicina celular dá-se na área da saúde cardiovascular, visto ser o sistema cardiovascular o órgão mais ativo do nosso corpo, portanto o que apresenta o maior consumo de nutrientes essenciais. A figura na página seguinte ilustra a célula mais importante do sistema cardiovascular.

- **As células das paredes dos vasos sanguíneos:** as células endoteliais da barreira ou camada protetora existente entre o sangue e as paredes dos vasos sanguíneos freqüentemente contribuem para uma variedade de funções metabólicas, tais como atribuir a viscosidade ideal ao sangue. As células musculares moles produzem colágeno e outras moléculas de reforço, proporcionando estabilidade e elasticidade ideais às paredes dos vasos sanguíneos.
- **As células sanguíneas:** mesmos os milhões de corpúsculos sanguíneos que circulam na corrente sanguínea são, nada mais, nada menos, células. São responsáveis pelo transporte de oxigênio, pela defesa, limpeza e regeneração de lesões, entre muitas outras funções. Nas páginas que se seguem será explicado em que medida as carências vitamínicas, assim como de outros nutrientes essenciais nestes vários tipos de células, estão geralmente associadas à maioria das doenças cardiovasculares da atualidade.
- **As células do músculo cardíaco:** o principal papel do músculo cardíaco é bombear, de maneira a manter a circulação sanguínea. Um subtipo de célula do coração está especialmente dotado para gerar e conduzir a eletricidade bioenergética para ser usada na função do batimento do coração.

Células das paredes dos vasos sanguíneos

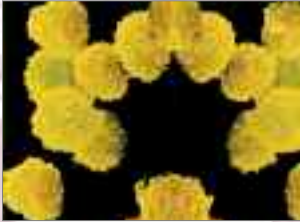


Células de bloqueio (Endotélio)



Células musculares moles

Células sanguíneas

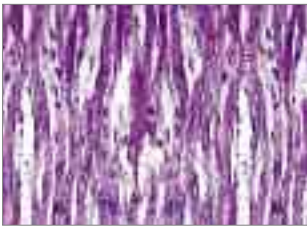


Glóbulos brancos

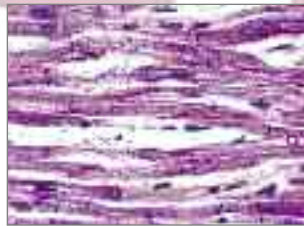


Plaquetas

Células do músculo cardíaco



Células do músculo cardíaco

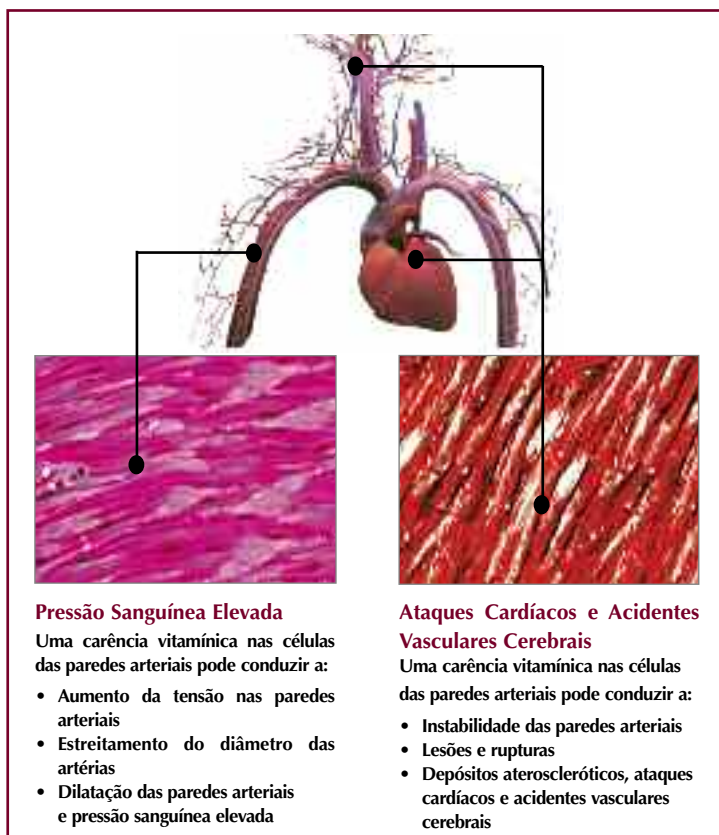


Células "elétricas" do músculo cardíaco (batimento cardíaco)

O sistema cardiovascular é composto por milhões de células

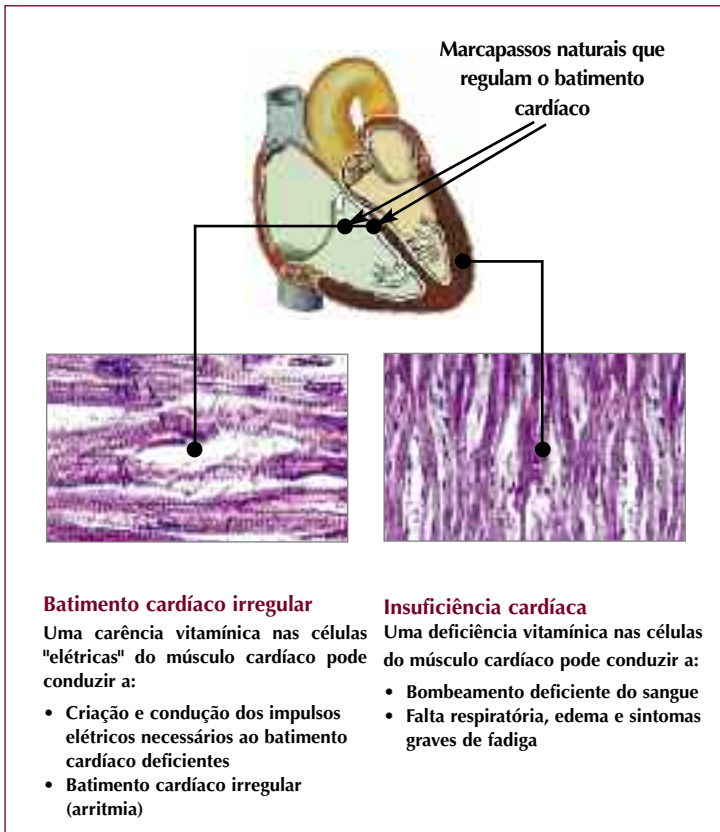
Carência vitamínica nas células das paredes arteriais: a causa principal de ataques cardíacos, acidentes vasculares cerebrais (AVC ou derrame cerebral) e de pressão alta sanguínea

Uma carência prolongada de vitaminas e de outros nutrientes essenciais nos milhões de células das paredes vasculares prejudica o funcionamento das paredes dos vasos sanguíneos. As consequências mais comuns desta situação são uma pressão sanguínea elevada e o desenvolvimento de depósitos ateroscleróticos, que conduzem à ocorrência de ataques cardíacos e acidentes vasculares cerebrais.



Carência vitamínica nas células do músculo cardíaco: causa principal do batimento cardíaco irregular e de insuficiências cardíacas

Uma carência crônica de vitaminas e de outros nutrientes essenciais nos milhões de células do músculo cardíaco pode contribuir para uma deficiência no funcionamento do coração. As consequências mais frequentes são um batimento cardíaco irregular (arritmia) e insuficiências cardíacas (faltas de respiração, edema e fadiga).



Anotações