

# 9

## Riscos cardio-vasculares externos e hereditários

---

Recomendações de saúde celular™ do Dr. Rath para a prevenção e terapia complementar

- Alimentação incorreta
- Tabaco
- Stress
- Contraceptivos hormonais
- Medicação diurética
- Medicamentos prescritos
- Diálise
- Cirurgia
- Factores de risco cardiovascular hereditários

## Alimentação incorreta

A base de qualquer programa de saúde cardiovascular natural é uma alimentação saudável. Ao longo de muitas gerações, a dieta dos nossos antepassados adaptava-se ao metabolismo atual do nosso corpo. Ao entendermos os hábitos alimentares dos nossos antepassados, ficaremos sabendo o que é mais indicado, na actualidade, para o nosso organismo. As suas dietas eram ricas em cereais, fruta, vegetais e outras plantas fornecedoras de fibras e vitaminas. Comiam bastante menos gorduras e açúcar do que nós na actualidade. Além do mais, a dieta típica dos países industrializados constitui um enorme peso, em termos metabólicos, para o nosso organismo. Certos distúrbios hereditários põem o nosso corpo em risco.

As minhas recomendações de saúde celular têm revelado otimizar o metabolismo. Tal é particularmente importante no que diz respeito ao metabolismo lipídico nos nossos corpos. O meu programa de nutrientes pode ajudá-lo a:

- **Reduzir a produção de colesterol no seu corpo**
- **Otimizar o metabolismo de moléculas lipídicas nas suas células**
- **Otimizar a eliminação de gordura do seu corpo**
- **Proteger as moléculas de lipídicas contra a oxidação**

É importante entender que certas vitaminas são literalmente gastas no processo de degradação destas moléculas de gordura. Para cada molécula de colesterol, independentemente de ter sido produzida no próprio corpo, ou assimilada através da alimentação, o nosso corpo usa uma molécula de vitamina C, por meio de uma reação enzimática no nível do fígado.

Desta forma, os níveis elevados de colesterol e triglicéridos podem contribuir para uma eliminação crônica de vitaminas do organismo. Por conseguinte, é importante entender que um maior risco cardiovascular não é propriamente o resultado de demasiadas moléculas de gordura na dieta, mas sim a principal consequência de uma redução sistemática das reservas de vitaminas no nosso organismo, devido a um metabolismo lipídico excessivo.

Devido à já mencionada redução de vitaminas, as paredes arteriais enfraquecem, desenvolvendo-se por sua vez doenças cardiovasculares.

Fora o excesso de gordura, existem outros perigos inerentes à nossa alimentação.

Os resíduos de herbicidas, pesticidas e conservantes químicos estão presentes praticamente em tudo o que comemos. Estas substâncias tóxicas têm que ser eliminadas pelo fígado. A vitamina C e outros componentes presentes nas minhas recomendações de saúde celular traduzem-se num reforço essencial para a eliminação destas substâncias do nosso organismo.

### **As minhas recomendações:**

Coma de forma racional. Controle o seu peso e faça regularmente exercício físico. Uma dieta saudável tem de ser rica em nutrição vegetal e conter vitaminas em abundância e fibras. Evite consumir demasiadas gorduras e açúcar. Sobretudo, evite a redução crônica das reservas de vitaminas do seu corpo, seguindo diariamente as minhas recomendações de saúde celular.

### **Tabaco**

Apesar de ser do conhecimento geral que fumar aumenta drasticamente o risco de doenças cardiovasculares, as razões determinantes são frequentemente desconhecidas. O cigarro contém milhões de radicais livres, moléculas agressivas que danificam as células dos vasos sanguíneos e de outros órgãos, além de acelerarem o enferrujamento biológico. Os radicais livres e outras substâncias tóxicas contidas no cigarro alcançam a corrente sanguínea através dos pulmões. Estas substâncias nocivas podem danificar a rede de vasos sanguíneos em toda a sua extensão, de cerca de 94 mil quilômetros.

São usados, na defesa do organismo contra estas moléculas agressivas, antioxidantes. Entre todos os antioxidantes existentes, a vitamina C é a primeira a ser destruída. Com as reservas de vitamina

C do corpo reduzidas, as doenças cardiovasculares têm a sua origem no sistema dos vasos sanguíneos, tal como acontece nas primeiras manifestações de escorbuto.

Assim, podemos compreender porque a aterosclerose não se limita, nos fumantes, às artérias coronárias, e porque é que as lesões ocorrem nas artérias e nos capilares ao longo de todo o organismo. "O pé de fumante" é uma consequência típica que requer a amputação dos dedos dos pés ou da totalidade do pé.

As minhas recomendações de saúde celular incluem inúmeros antioxidantes, capazes de neutralizar os radicais livres contidos nos cigarros e evitar lesões nas paredes arteriais e em outros tecidos do corpo.

### **As minhas recomendações:**

Se você ainda fuma, vale a pena o esforço para parar. Talvez este capítulo o ajude a perceber em até que ponto está prejudicando o seu corpo ao fumar. Para os fumantes e ex-fumantes, as minhas recomendações vão para o mesmo sentido: optimize a sua assimilação diária de antioxidantes naturais, preferencialmente com as minhas recomendações de saúde celular.

## **Stress**

O stress crônico, físico e psicológico, aumenta o risco de doenças cardiovasculares. Qual é o mecanismo determinante por detrás deste fenómeno?

Durante uma grande tensão física ou emocional, o corpo produz grandes quantidades de adrenalina, o hormônio do stress. Para cada molécula de adrenalina produzida, o corpo necessita de uma molécula de vitamina C, como catalisador; as moléculas de vitamina C são destruídas neste processo. Portanto, o stress físico ou emocional, a longo prazo, pode conduzir a uma diminuição profunda das reservas de vitamina C do organismo. Se a vitamina C não for fornecida através da alimentação, o sistema cardiovascular enfraquece e, por sua vez, desenvolvem-se doenças cardiovasculares.

**Estes factores explicam também por que um dos elementos de um casal falece pouco tempo depois da morte do outro. A perda de um ente querido traduz-se num fato de stress emocional a longo prazo, o que provoca um gasto elevado das reservas de vitamina C do organismo e, conseqüentemente, aumenta o risco de um ataque cardíaco. É necessário perceber que não é o stress emocional em si mesmo que constitui a causa do ataque cardíaco, mas sim a conseqüência bioquímica da redução das reservas de vitamina C do corpo.**

### **As minhas recomendações:**

Tente ter tempo para descontraír. Reserve algum tempo para o descanso, tal como faz com os seus compromissos profissionais. No caso de problemas emocionais graves, poderá também recorrer à ajuda profissional, já que tal será benéfico para si. Fora essas medidas, certifique-se de complementar as reservas de vitaminas e de outros componentes do seu corpo com este programa.

## **Contraceptivos hormonais e terapia de substituição de estrogênio**

Uma administração prolongada de estrogênio e de outros hormônios, seja como método contraceptivo ou como terapia de substituição de estrogênio durante a menopausa, pode conduzir à redução de vitaminas e de outros nutrientes celulares do corpo. Por esta razão, as mulheres que tomam estes hormônios correm riscos acrescidos de ataques cardíacos, acidentes vasculares cerebrais e outras formas de doenças cardiovasculares.

Vários estudos comprovaram que as mulheres que tomam contraceptivos hormonais (pílula) correm mais riscos de doenças cardiovasculares. Em 1972, o Dr. Briggs afirmou na revista científica Nature que as mulheres que usam contraceptivos hormonais apresentam uma redução significativa das reservas de vitamina C nos vasos sanguíneos superior ao normal. Em outro estudo, o Dr. Rivers

confirmou estes resultados e concluiu que a redução de vitamina C estava associada ao hormônio estrogênio. O facto é que uma utilização prolongada de contraceptivos hormonais reduz as reservas de vitamina C do organismo, assim como de outros nutrientes essenciais, tais como as vitaminas do grupo B e o cálcio. Subsequentemente, não é a pílula contraceptiva em si que aumenta os riscos de doenças cardiovasculares, mas sim a redução das reservas de vitaminas do organismo que lhe é inerente, que enfraquece a parede dos vasos sanguíneos.

Não é portanto de estranhar que o maior estudo clínico com o objetivo de mostrar os possíveis benefícios de uma terapia de substituição de hormônios, realizado em mais de 16 mil mulheres, tivesse sido interrompido prematuramente, dado o aumento significativo dos riscos de ataques cardíacos, trombozes e outras complicações.

### **As minhas recomendações:**

Se você tem tomado a pílula anticoncepcional ou tenha realizado uma terapia de substituição hormonal, assegure-se de começar a seguir as minhas recomendações de saúde celular de modo a garantir o reabastecimento da reserva de vitaminas do seu organismo, evitando assim uma futura redução dessas mesmas reservas.

## **Drogas farmacêuticas**

A maioria dos medicamentos prescritos atualmente tomados por milhões de pessoas conduz a uma redução gradual das reservas de vitaminas e de outros nutrientes celulares essenciais do organismo. Os fármacos são geralmente substâncias sintéticas, não naturais, absorvidas pelo nosso corpo. O nosso organismo reconhece estas drogas sintéticas como "tóxicas", tal como acontece com qualquer outra substância não-natural. Nesta medida, todas as drogas sintéticas têm de ser "desintoxicadas" pelo fígado, para serem eliminadas do corpo. Este processo de desintoxicação requer vitamina C e outros nutrientes celulares, como co-factores. Muitos destes nutrientes essenciais são utilizados nas reações (enzimáticas) biológicas durante

o processo de desintoxicação. Uma das maneiras mais comuns de eliminar as drogas do nosso organismo é a denominada "hidroxilação". O agente de hidroxilação mais forte existente no nosso corpo é a vitamina C, que é destruído durante o processo de desintoxicação.

Por conseguinte, o uso prolongado de medicamentos sintéticos poderá conduzir a uma redução de vitaminas do organismo, o que se traduz num início de escorbuto e no desenvolvimento de doenças cardiovasculares. Certos fármacos, como o agente redutor de colesterol, a "colestiramina", contribuem também para uma redução da vitamina já que cobrem as vitaminas nos intestinos. Tal evita uma absorção ideal das vitaminas da flora intestinal pela corrente sanguínea e pelo organismo.

Além do mais, os medicamentos eliminam as reservas de certos nutrientes essenciais existentes no organismo, ao interferirem com a produção natural dos mesmos. "Lovastatina", "Pravastatina", e outros fármacos redutores do colesterol, dentro da categoria da estatina, inibem a produção de colesterol nas células do organismo. Infelizmente, também reduzem o nível de produção de moléculas naturais importantes, tais como a coenzima Q-10 (ubiquinona).

O professo Karl Folkers, da Universidade do Texas, em Austin, revelou que os doentes com insuficiências cardíacas e com níveis básicos da coenzima Q-10 reduzidos podiam sofrer de complicações cardiovasculares perigosas ao tomarem estes fármacos contra o colesterol, dada a redução da coenzima Q-10 no organismo.

### **Fármacos diuréticos**

A administração de fármacos diuréticos pode aumentar significativamente o risco de doenças cardiovasculares. Os diuréticos não só retiram água do corpo, como também as vitaminas e outros nutrientes essenciais dissolvidos nessa mesma água. Descrevi detalhadamente este mecanismo no Capítulo 5. A importância de uma complementação regular destas vitaminas, assim como de outros nutrientes essenciais, em pacientes que tomam diuréticos não deve ser subestimada.

### **As minhas recomendações:**

Se estiver tomando medicamentos, recomendo-o que comece imediatamente a seguir as minhas recomendações de saúde celular. Se estiver tomando medicação diurética, a complementação diária de vitaminas solúveis em água, minerais e outros nutrientes essenciais, é imperativa. Siga as recomendações constantes neste livro e informe o seu médico a este respeito.

## **Diálise**

Várias pesquisas realizadas mostram que os pacientes que realizarem diálise durante um longo período de tempo apresentam riscos acrescidos de doenças cardiovasculares. Não é de surpreender, visto que a diálise elimina não só os resíduos do sangue produzidos pelo organismo, como também muitas vitaminas e outros nutrientes essenciais. Se estes nutrientes essenciais não são compensados, uma diálise prolongada levará uma redução gradual das vitaminas solúveis em água e de outros nutrientes essenciais em todo o corpo, originando, conseqüentemente, aterosclerose, insuficiências cardíacas, um batimento cardíaco irregular e outras complicações cardiovasculares.

### **As minhas recomendações:**

Se estiver a ser submetido a diálise, deverá começar imediatamente a seguir as minhas recomendações de saúde celular . Se conhecer alguém que estiver a fazer diálise, ponha-o a par destas informações e compartilhe com ele o conteúdo deste livro; desta maneira, possibilitando-lhe mais anos de vida.

## **Cirurgia**

Os pacientes submetidos a cirurgias devem certificar-se de que as suas células têm um fornecimento ideal de vitaminas e de outros nutrientes essenciais. Qualquer operação se traduz num enorme trauma, quer físico quer psicológico, para o paciente. Os preparativos da operação, a própria operação e o processo de



convalescença são igualmente uma fonte de stress, ao longo de várias semanas e podem, nesta medida, conduzir a uma grave redução das reservas de vitaminas do seu corpo, precisamente numa altura de extrema necessidade.

Frequentemente, as operações estão associadas às lesões do tecido do corpo. A velocidade da cura das lesões consequentes da operação depende diretamente do nível de formação de colágeno e de outras moléculas de tecidos conjuntivos, que tem como objetivo a regeneração do organismo. A vitamina C e os restantes componentes das minhas recomendações de saúde celular constituem a melhor forma, e a mais natural, de optimização da produção de moléculas de colágeno, acelerando assim o processo de cura pós-operatório.

Este programa de nutrientes oferece, além do mais, uma protecção contra a oxidação que pode ocorrer durante a operação. A maioria dos procedimentos cirúrgicos requer uma circulação externa (extra corporal). Durante uma operação de bypass, o batimento cardíaco pára e a circulação sanguínea é mantida por ação de uma máquina. Durante esta circulação externa, o sangue do doente é enriquecido artificialmente com oxigênio. As elevadas concentrações de oxigênio podem provocar uma lesão dos tecidos das paredes arteriais, entre outros (reperusão).

As minhas recomendações de saúde celular são ricas em antioxidantes e podem minimizar os riscos de oxidação durante uma operação. Tomados antes, durante e após a hospitalização, estes nutrientes celulares ajudam a evitar a depleção de nutrientes e a danificação associada a este processo. Por esta razão, as principais universidades de medicina começam já a recomendar uma complementação vitamínica regular aos pacientes que forem submetidos a uma cirurgia.

A tabela que se segue resume alguns dos estudos realizados sobre os componentes específicos contidos nas minhas recomendações de saúde celular, quanto à sua capacidade para reduzirem os riscos de aparecimento de doenças cardiovasculares:

### **Depleção de nutrientes celulares**

Gorduras no sangue

Tabaco

Stress

Pílula

Diálise

Fármacos

### **Referência**

Ginter, Harwood  
e Sokoloff

Chow, Halliwell, Lehr  
e Riemersma

Levine

Briggs e Rivers

Blumberg

Halliwell e Clemetson

## Riscos hereditários de doenças cardiovasculares

Perguntam-me frequentemente se estas recomendações de saúde celular também podem reduzir os factores de risco hereditários. Em muitos casos, a minha resposta é "sim". Além dos factores de risco externos abordados na seção anterior, os riscos hereditários ou genéticos constituem outro grande grupo de fatores de risco cardiovasculares.

Todos já ouviram a afirmação "as doenças cardíacas são comuns na nossa família". Os membros destas famílias falecem normalmente na quarta ou quinta década de vida. As causas, pelo menos parciais, destas mortes prematuras, prendem-se com genes defeituosos (moléculas de hereditariedade), que são passadas de geração em geração, dentro de uma dada família. Anteriormente, no presente livro, descrevemos dois dos fatores de risco genéticos mais comuns: disfunções hereditárias de um metabolismo lipídico (colesterol elevado ou hipercolesterolemia) e problemas hereditários no metabolismo de açúcar (diabetes).

É essencial entender que um risco genético não é, para ninguém, uma pena de morte. Uma deficiência genética resulta, normalmente, num metabolismo afectado em determinada área ou no nosso programa de software celular. Na maior parte dos casos, este funcionamento incorreto genético pode ser compensado por uma assimilação acrescida de nutrientes essenciais. Como é já do nosso conhecimento, as vitaminas e outros nutrientes essenciais são catalisadores celulares, capazes de acelerar as reações bioquímicas afetadas.

Não é, deste modo, de surpreender o facto de as vitaminas, assim como outros nutrientes essenciais, já terem demonstrado os seus benefícios para a saúde em pacientes com problemas de ordem genética.

A tabela a seguir oferece uma lista de disfunções hereditárias. Os pacientes que sofrem destes problemas podem ser beneficiados com as minhas recomendações de saúde celular.



*Manter uma reserva de nutrientes celulares do organismo ideal é a chave para minimizar os riscos cardiovasculares hereditários e poder gozar de uma saúde ideal.*

Se conhecer alguém que sofra de alguma das complicações hereditárias seguintes, forneça-lhe a informação presente neste livro. Como observará pelos testemunhos dos pacientes de Alzheimer e de lúpus eritematoso, nas páginas seguintes, os seus casos sofreram melhorias drásticas, por seguirem as minhas recomendações de saúde celular . Tal é ainda mais relevante se tivermos em conta o facto de a medicina convencional não possuir a solução para estes gravíssimos problemas de saúde.

**Pacientes com as doenças hereditárias seguintes deverão seguir as recomendações de saúde celular™ do Dr. Rath**

- *Diabetes*
- *Homocistinúria*
- *Doenças de Alzheimer*
- *Neurofibromatose*
- *Fibrose cística*
- *Lúpus eritematoso*
- *Esclerodermia*
- *Distrofia muscular*
- *Doença de Parkinson*
- *Esclerose múltipla*
- *Doença de Addison*
- *Amiloidismo*
- *Síndrome de Morbus Cushing*
- *Síndrome Down*
- *Artrite reumática*
- *Problemas nos tecidos conjuntivos*

POR QUE OS ANIMAIS NÃO TÊM ATAQUES CARDÍACOS... MAS AS PESSOAS SIM?!

## **Anotações**