

1

Wstęp

- **Wiek XXI – wiekiem zwycięstwa nad chorobami serca**
- **Jakie korzyści możesz odnieść od razu po przeczytaniu tej książki**
- **Dziesięciopunktowy program optymalizacji zdrowia układu krążenia**
- **Naturalne komórkowe składniki odżywcze dla zachowania zdrowia**
- **Komórkowe składniki odżywcze – biologiczna energia dla milionów komórek**
- **Medycyna komórkowa – naturalna kontrola nad chorobami układu krążenia**

Międzynarodowa Proklamacja:

My, mieszkańcy świata, deklarujemy, że wiek XXI będzie „Wiekem zwycięstwa nad chorobami serca”.

Czy zdajesz sobie sprawę, że nadszedł właśnie przełomowy moment w historii ludzkości, nadszedł czas, w którym możesz uwolnić się od widma śmierci z powodu zawału lub ataku serca? Ten czas nadszedł teraz! Tak jak odkrycie, że mikroorganizmy są przyczyną chorób zakaźnych doprowadziło do opanowania epidemii tych chorób, tak też odkrycie, że zawały serca i udary mózgu są rezultatem długotrwałego niedoboru witamin – prowadzi do opanowania epidemii choroby sercowo–naczyniowej. W XXI wieku ludzkość może zwyciężyć nad chorobami serca, które są głównym powodem inwalidztwa i śmierci.

Czy wiesz, że zwierzęta nie dostają zawałów, ponieważ produkują witaminę C w swoich organizmach, ona zaś chroni ściany ich naczyń krwionośnych? Czy wiesz, że ludzie nie posiadają zdolności do produkowania własnej witaminy C, a brak tego składnika w diecie osłabia ściany naczyń krwionośnych? Choroba sercowo–naczyniowa nie jest niczym innym, niż wczesną postacią szkorbutu! Badania kliniczne potwierdzają, że optymalne dzienne spożycie witamin i innych składników odżywczych jest kluczem do sukcesu w profilaktyce i leczeniu chorób układu krążenia. Naturalne składniki odżywcze, biorąc udział w niezliczonych reakcjach biochemicznych, dostarczają koniecznej bioenergii do milionów komórek serca i naczyń krwionośnych, optymalizując w ten sposób pracę układu krążenia. Wykorzystaj tę wiedzę teraz, a schorzenia takie, jak: zawały serca, udary mózgu, nadciśnienie tętnicze, arytmia i niewydolność serca, problemy z krążeniem w cukrzycy i in. będą w przyszłości nieznane!

Zwycięstwo nad chorobami serca to kolejny wielki cel, jednoczący całą ludzkość. Paradoksem jest fakt istnienia nieograniczonego dostępu do naturalnych składników odżywczych, tak niezbędnych do powstrzymania światowej eskalacji chorób układu krążenia. Czy nie dziwi cię, dlaczego tak się nie dzieje, co stanowi

Wiek XXI – wiekiem zwycięstwa nad chorobami serca

przeszkodę? Wyeliminowanie choroby serca zależy tylko od jednego czynnika: jak szybko nowe odkrycie, że niedobory witamin i innych naturalnych składników odżywczych w diecie są powodem wzrostu zachorowalności na schorzenia sercowo-naczyniowe, stanie się dostępne dla wszystkich?

Decydującą przeszkodą, która musi zostać pokonana, jest blokada tej ratującej życie informacji przez koncerny farmaceutyczne i inne grupy interesu, które chronią globalny rynek leków i utrzymują światowy monopol w dziedzinie ochrony zdrowia. Jednak interesy zdrowotne milionów ludzi są ważniejsze niż giełdowa wartość jakiegokolwiek koncernu farmaceutycznego. W tej sytuacji musimy zdać sobie sprawę z faktu, że ochrona naszych interesów zdrowotnych i eliminacja chorób serca – zależne są od skonsolidowanych wysiłków ludzi ze wszystkich stron świata.

My, przedstawiciele wszystkich narodowości, ras i religii; władz lokalnych, regionalnych i narodowych; organizacji publicznych i prywatnych; towarzystw ubezpieczeń zdrowotnych, organizacji zajmujących się ochroną zdrowia, szpitali, urzędów i zespołów opieki zdrowotnej; kościołów, szkół, firm i innych instytucji rozpoznajemy naszą historyczną szansę i odpowiedzialność za podjęcie natychmiastowego działania tu i teraz – dla dobra naszego pokolenia i dla wszystkich przyszłych pokoleń.

- **Ogłaszamy wiek XXI – wiekiem zwycięstwa i eliminacji chorób serca!**
- **Wnieśliemy nasz wkład w rozpowszechnianie ratujących życie informacji o zdrowotnym znaczeniu witamin.**
- **Zaprosimy każdego do aktywnego uczestnictwa w jednym z największych zwycięstw w historii ludzkości – w zwycięstwie nad chorobami serca!**

Do moich Czytelników:

Jeśli przeczytasz tę książkę i stwierdzisz, że zawiera ona informacje ważne dla Twojego zdrowia i dla życia wszystkich, których znasz – podejmij działanie! Podziel się tą wiedzą z innymi!

Sto lat temu: eliminacja epidemii

Przez tysiąclecia choroby zakaźne były główną przyczyną śmierci miliardów ludzi na świecie.

Przez tysiąclecia ludzie wierzyli, że epidemie te były powodowane przez kławy rzucające z nieba.



Ludwik Pasteur odkrył, że choroby zakaźne wywoływane są przez bakterie i inne mikroorganizmy.

To odkrycie umożliwiło wprowadzenie środków zapobiegawczych, jak również rozwój szczepionek i antybiotyków.

Kilka lat temu Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) po raz pierwszy w historii uznała chorobę zakaźną – ospę za wyeliminowaną.



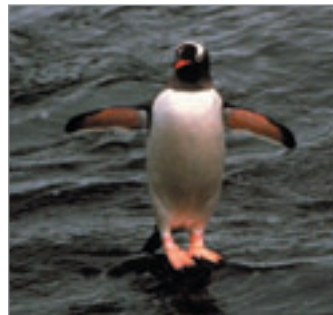
Dzisiaj: Eliminacja chorób serca

W ciągu ostatniego stulecia choroba sercowo–naczyniowa stała się główną przyczyną śmierci w krajach uprzemysłowionych. W skali ogólnoświatowej ponad miliard ludzi umarło z powodu zawału serca lub udaru mózgu.

Epidemia choroby sercowo–naczyniowej rozprzestrzeniła się na skalę globalną, ponieważ jej główna przyczyna pozostawała do dzisiaj nieznana.



Niniejsza książka dokumentuje rewelacyjne odkrycie naukowe, które rozwiązuje zagadkę przyczyny powstawania choroby sercowo–naczyniowej: zwierzęta nie mają zawałów, ponieważ – w odróżnieniu od ludzi – produkują witaminę C w swoich własnych organizmach. Zawały serca i udary mózgu nie są w obliczu tego odkrycia chorobami, ale konsekwencją chronicznego niedoboru witamin i jako takie są uleczalne.



Jakie korzyści możesz odnieść od razu po przeczytaniu tej książki?

Książka ta podsumowuje po raz pierwszy medyczny przełom w dziedzinie witamin i ich wartości dla zdrowia układu krążenia i pomaga ci przejąć kontrolę nad Twoim zdrowiem i życiem.

Zastanów się, ilu z Twoich krewnych, czy przyjaciół zmarło z powodu zawału serca lub wylewu? Twoja matka, ojciec, a może przyjaciel? Statystycznie umiera na chorobę sercowo-naczyniową co druga kobieta i co drugi mężczyzna. Gdyby moja książka ukazała się 50 lat temu – jakie byłyby statystyki, czy ci ludzie żyliby jeszcze? Teraz już jest możliwe zwycięstwo nad zgonem sercowym i życzę ci, aby ta książka stała się twoim przewodnikiem po świecie opanowanym przez choroby i budowanym na największym oszustwie w historii. **Dlaczego zwierzęta nie dostają zawałów, a co drugi mężczyzna i co druga kobieta umierają z ich powodu?** Zwierzęta nie mają ataków serca, ponieważ produkują duże ilości witaminy C we własnych organizmach. Witamina C optymalizuje wytwarzanie kolagenu oraz innych molekuł wzmacniających, stabilizując w ten sposób ściany naczyń i zapobiegając odkładaniu się złogów miażdżycowych – przyczyny zawałów serca i udarów mózgu. My, istoty ludzkie, nie potrafimy wytworzyć nawet jednej cząsteczki witaminy C w naszych organizmach, a co gorsza prawie każdy z nas otrzymuje jej zbyt mało w pożywieniu. Nieuniknioną konsekwencją takiego stanu rzeczy jest osłabienie ścian naczyń, co prowadzi z kolei do powstania złogów miażdżycowych w naczyniach (arteriosklerozy). Okazuje się zatem, że to chroniczny niedobór witamin – a nie zbyt wysoki poziom cholesterolu – jest główną przyczyną epidemii choroby sercowo-naczyniowej.

Książka ta jest praktycznym poradnikiem dla Ciebie i Twojej rodziny.

Co drugi trzydziestolatek, nie zdając sobie z tego sprawy, cierpi na początkowe stadium arteriosklerozy naczyń wieńcowych. Nieleczona arterioskleroza wcześniej, czy później doprowadzi do zawału serca. Ta książka wskaże ci naturalne sposoby profilaktyki

miażdżycy, a zastosowanie opisanych komórkowych składników odżywczych stanowić będzie pierwszy skuteczny krok w kierunku zachowania zdrowia układu krążenia dla Ciebie i Twojej rodziny, bez względu na wiek i płeć. Nie bez powodu opisałem w mojej książce pierwszą na świecie naturalną terapię zapobiegawczą – Ty również możesz mieć swój udział w uwiecznionej sukcesem, walce z chorobami układu krążenia. **Pierwsza na świecie opatentowana terapia**, prowadzi do cofnięcia się złożeń miażdżycowych bez stosowania angioplastyki czy wszczepiania bypasów. Gdy ściana naczynia krwionośnego jest osłabiona brakiem witamin, organizm uruchamia swoje mechanizmy naprawcze. Miliony cząsteczek tłuszczu (lipoprotein) odkładane są w ścianie naczynia za pomocą biologicznych „przyklepców”, co w konsekwencji prowadzi do miażdżycy, zablokowania naczyń, zawałów serca i udarów mózgu. Złogom miażdżycowym można w dużym stopniu zapobiegać i usuwać je za pomocą naturalnych czynników „teflonowych”, które neutralizują wspomniane lepkie właściwości.

Najważniejszą grupę teflonowych czynników ścian naczyń stanowią naturalne aminokwasy lizyna i prolina, których właściwości jeszcze bardziej wzmagają się w połączeniu z określonymi witaminami. Tak oto stary sen ludzkości o naturalnym cofnięciu się choroby sercowo–naczyniowej bez angioplastyki czy wszczepiania bypasów staje się rzeczywistością.

**Książka ta pokaże,
w jaki sposób możesz przedłużyć Twoje życie.**

Czy zastanawiałeś się kiedykolwiek nad przysłowiem: „twój wiek jest odzwierciedleniem stanu twoich naczyń krwionośnych”? Wszystko to, co przedsięwziąłeś w młodości w celu ochrony ścian naczyń krwionośnych, jest twoją inwestycją w długie i zdrowe życie. W USA, gdzie co drugi mieszkaniec uzupełnia dzienną dietę o suplement składników odżywczych, wzrasta średnia długości życia, a ludzie świętujący setne urodziny nie stanowią wyjątku. Moja książka ma służyć jako fundament zdrowego i długiego życia również dla ludzi zamieszkujących inne kontynenty tak, aby i oni mogli osiągnąć wiek stu- i więcej lat. **Przedstawiam Ci pierwszy na świecie udokumentowany klinicznie program witaminowy, prowadzący do naturalnego cofania się choroby**

wieńcowej! Koncerny farmaceutyczne, sprzedające leki obniżające poziom cholesterolu i propagatorzy różnego rodzaju diet przypisywali sobie podobne rezultaty, ale bez przedstawienia dowodów. W niniejszej książce znajdziesz niezbite dowody na to, że złogi w naczyniach wieńcowych, będące główną przyczyną ataków serca, mogą zniknąć całkowicie w sposób naturalny. Po raz pierwszy w historii medycyny zastosowano w terapii naturalne składniki odżywcze, które zapewniają komórkom ścian naczyń wystarczającą ilość bioenergii do rozpoczęcia procesu uzdrawiania. Dzięki korzystaniu z rezultatów mojej pracy badawczej zarówno lekarze, jak i pacjenci mają obecnie do dyspozycji naturalną alternatywę dla angioplastyki, bypassów i innych konwencjonalnych metod leczenia choroby sercowo–naczyniowej.

Książka ta jest wskazówką, jak możesz uwolnić się od farmaceutycznego „profitu z chorób”.

Przez ponad 100 lat, nasze leczenie było kontrolowane i jednocześnie manipulowane przez firmy farmaceutyczne i ich interesy rynkowe. Dla tej pozbawionej skrupułów branży, ciało ludzkie i nękające je choroby, stały się rynkiem inwestycyjnym. Choroby cywilizacyjne, w tym też schorzenia sercowo–naczyniowe, są utrzymywane sztucznie a powstawanie epidemii nowych chorób, spowodowanych skutkami ubocznymi działania leków, nieustannie powiększa „rynki zbytu” przemysłu zarabiającego rocznie setki miliardów Euro.

Opisany w mojej książce „Program zdrowotnej samopomocy” wskaże Ci drogę do uwolnienia się od pozbawionej skrupułów manipulacji Twoim zdrowiem – odtąd będzie ono w Twoich rękach! **Rewelacyjne odkrycia opisane w tej książce stworzyły podwaliny do opracowania wiodącego światowego programu zdrowia układu krążenia**, którego podstawowe zalecenia obejmują wybór niezbędnych witamin, minerałów, pierwiastków śladowych oraz naturalnych aminokwasów w połączeniu ze zdrowym stylem życia. Naturalne składniki odżywcze dostarczają niezbędnej energii milionom komórek tworzących układ krążenia i stanowią uzupełnienie codziennej diety dla kobiet i mężczyzn w każdym wieku, aby w naturalny sposób chronić ich serce i naczynia krwionośne. Miliony ludzi na świecie już reali-

zuje ten program zapobiegania i terapii wspomagającej. Książka, którą trzymasz w rękach, dokumentuje istotne korzyści zdrowotne, jakie płyną z zastosowania tego programu nawet w najcięższych przypadkach, takich jak dusznica bolesna, arytmia serca, niewydolność serca, cukrzyca, nadciśnienie tętnicze, zawał serca i w wielu innych. Nie może zatem dziwić fakt, że jest to dzisiaj wiodący program zdrowia układu krążenia i korzystają z niego pacjenci na całym świecie.

Książka ta jest autentycznym raportem o jednym z największych przełomów w medycynie.

Książka ta napisana została przez naukowca i lekarza, który od początku tworzył ten przełom w medycynie. Dwa ostatnie rozdziały dokumentują rozstrzygające odkrycia, stworzenie całkowicie nowego rozumienia powodów chorób serca oraz wsparcie, jakiego udzielił tym badaniom dwukrotny laureat Nagrody Nobla Linus Pauling. Możesz w niej także przeczytać o tym, jak odkrycia naukowe, opisane w tej książce, rozpętały jedną z największych batalii w historii Stanów Zjednoczonych – „Batalię o wolność witaminową 1992 – 1994”. Książka dokumentuje historyczne zwycięstwo milionów Amerykanów nad FDA (Food and Drug Administration – Urząd ds. Żywności i Lekarstw) i przemysłem farmaceutycznym. Jeden z ustępów w Ustawie o Dodatkowych Substancjach Odżywczych, Zdrowiu i Edukacji (Dietary Supplement Health and Education Act – DSHEA) z sierpnia 1994 roku zezwalał w końcu na swobodne rozpowszechnianie informacji o związku zdrowia z witaminami i umożliwił swobodny dostęp do naturalnych substancji odżywczych.

Książka ta demaskuje przemysł farmaceutyczny jako warty bilion dolarów inwestycyjny przemysł „profitu z chorób”.

Koniec epidemii choroby sercowo–naczyniowej jest nie tylko logiczną konsekwencją natury, ale też odpowiedzią wielu ludzi na mój apel o prawie do zdrowia. Reakcją na wiadomość, że zawały serca i udary mózgu są skutkiem chronicznego niedoboru witamin, było zorganizowanie się firm farmaceutycznych w jeden międzynarodowy kartel, chroniący bez skrupułów swój rynek. Strategicznym jego założeniem było wyeliminowanie „konkurencji” w postaci skutecznych, naturalnych metod leczenia a nadrzędnym

celem – niedopuszczenie do rozpowszechnienia informacji na temat roli witamin i innych nie podlegających opatentowaniu naturalnych substancji w ochronie zdrowia i naturalnej profilaktyce. Moja książka ukaże ci fakty bezkompromisowej walki koncernów farmaceutycznych o zachowanie swojego rynku inwestycyjnego, którego obroty zależą od eskalacji chorób. Roczne obroty rynku leków recepturowych, stosowanych przy chorobach układu krążenia, w samych Stanach Zjednoczonych przekraczają 100 miliardów dolarów. Leki te, włączając beta-blokery, inhibitory ACE, blokery wapnia, leki obniżające poziom cholesterolu i wiele innych – zaledwie likwidują objawy, nie sięgając podstawowej, komórkowej przyczyny choroby. Nie jest to niespodzianką ani zbiegiem okoliczności. Wynika to z oczywistego faktu, że przemysł farmaceutyczny jest przemysłem inwestycyjnym; jego rynkiem są Twoje choroby w Twoim ciele, a jego przyszłość uzależniona jest od dalszego istnienia chorób. Zapobieganie, leczenie przyczyn, a ponad wszystko eliminacja chorób zagrażają potężnym interesom finansowym, kryjącym się za fasadą przemysłu farmaceutycznego.

Odkrycie, że określone składniki odżywcze mogą zapobiegać chorobom serca i leczyć je na poziomie komórkowym stwarza fundamentalne zagrożenie dla samej istoty całego farmaceutycznego przemysłu inwestycyjnego. Nie mogąc zaprzeczyć potwierdzonej przez naukę prawdziwości moich odkryć oraz faktowi, że zwierzęta nie mają zawałów serca, ponieważ wytwarzają własną witaminę C, lobbyści przemysłu farmaceutycznego przedsięwzięli zakrojone na ogólnoswiatową skalę działania, mające na celu zablokowanie rozprzestrzeniania się tych informacji oraz wywieranie nacisku na narodowe i międzynarodowe ciała legislacyjne, włączając w to Komisję Organizacji Narodów Zjednoczonych „Codex Alimentarius” (Komisja Standardów Żywnościowych). Nieetycznym, priorytetowym celem lobby farmaceutycznego jest zakazanie wszelkich ustaleń na temat związku zdrowia z naturalnymi, nie podlegającymi patentom sposobami terapii we wszystkich krajach członkowskich ONZ, czyli na całym świecie.

Miliony ludzi na świecie wiedzą teraz,

że muszą działać wspólnie w walce o utrzymanie prawa do zdrowia, do nieograniczonego dostępu do naturalnych metod leczenia, wspólnie przeciwstawić się interesom koncernów farmaceutycznych. W tym celu powołałem do życia organizację pod nazwą: „Koalicja Dr Ratha w Obronie Zdrowia”, jednoczącą wszystkich ludzi, także i Ciebie. Zamieszczony na końcu książki „Apel o wolność witaminową” jest podsumowaniem naszych dążeń. Podejmij działanie teraz – dla siebie i przyszłych pokoleń!

Moja książka inauguruje proces tworzenia nowego systemu opieki zdrowotnej. W ciągu ostatniej dekady sprzedanych zostało na całym świecie kilka milionów jej egzemplarzy. Wprowadza ona całkowicie nowe rozumienie zdrowia i choroby, które pozwoli ludziom wziąć odpowiedzialność za ich własny organizm i stan zdrowia. Książka ta jest fundamentem nowego systemu opieki zdrowotnej, opartego na następujących założeniach:

- Wiedza o naturalnym zdrowiu zastąpi niezdrowe uzależnienie ludzi od medycyny opartej na farmaceutykach.
- Nasze dzieci będą się uczyć już w przedszkolach i szkołach, że ich ciała nie produkują witaminy C oraz innych niezbędnych składników odżywczych, które muszą uzupełniać, aby zdrowo żyć.
- Każdy zrozumie, że zdrowie i choroba nie są zdeterminowane na poziomie organów, ale na poziomie milionów komórek budujących nasze ciało.
- Twoje mieszkanie jest punktem konsultacyjnym, w którym każdy może zasięgnąć informacji na temat komórkowych substancji odżywczych i ich działania.
- Priorytetem nowego systemu opieki zdrowotnej będzie zapobieganie chorobom oraz ich eliminacja za pomocą metod naturalnych.

- Efektywne, bezpieczne i niedrogie terapie naturalne doprowadzą do likwidacji, obracającego miliardami dolarów i zorientowanego na objawy, farmaceutycznego przemysłu „profitu z chorób”.
- Opieka zdrowotna oparta na interesach wspólnoty, której podmiotem jest zdrowie pacjenta, doprowadzi do poprawy stanu zdrowia, wydłuży czas życia i ograniczy konieczność korzystania z drogiej medycyny interwencyjnej.
- Badania naukowe w medycynie skupione na zapobieganiu chorobom oraz ich eliminacji zastąpią badania nad lekami kierowane przez właścicieli akcji koncernów pod kątem własnych interesów.

Zapraszamy Cię do przyłączenia się do naszej „Koalicji Dr Ratha w Obronie Zdrowia”, w celu poprawy stanu Twego własnego zdrowia, pomocy Twojej rodzinie, przyjaciołom i kolegom oraz rozpoczęcia budowy nowego systemu opieki zdrowotnej we własnej społeczności.

Dziesięciopunktowy program Dr Ratha w optymalizacji zdrowia układu krążenia.

Opisany w mojej książce medyczny przełom i jego udokumentowane wyniki zawarłem w praktycznym dziesięciopunktowym programie.

1. Zrozum jak działa Twój układ krążenia.

Długość naczyń krwionośnych: żył, tętnic i naczyń włosowatych w Twoim układzie krążenia wynosi ponad 100.000 kilometrów a ich powierzchnia porównywalna jest z dużym stadionem piłkarskim. Jest to największy organ w Twoim organizmie. Twoje serce uderza 100 000 razy każdego dnia, wykonując największy wysiłek spośród wszystkich organów. Musisz zdać sobie sprawę z tego, że zdrowie całego organizmu jest nierozdzielnie związane ze zdrowym układem krążenia a Twój wiek jest odzwierciedleniem stanu Twoich naczyń krwionośnych i serca.

2. Wzmocnij ściany swoich naczyń krwionośnych.

Niestabilność i uszkodzenia występujące w ścianach naczyń krwionośnych są głównymi przyczynami powstawania złągów miażdżycowych, prowadzących do choroby sercowo-naczyniowej. Naturalnym „cementem” stabilizującym ściany naczyń krwionośnych jest witamina C. My, w przeciwieństwie do zwierząt, produkujących w swoich wątrobach optymalną ilość endogennej witaminy C, zatraciliśmy tę zdolność w procesie ewolucji a nasza dzienna dieta nie zawiera wystarczającej ilości tej najważniejszej witaminy. Jakże są tego konsekwencje? Wystarczy spojrzeć na statystyki światowe – wzrastająca liczba zachorowań na arteriosklerozę, zawały serca, udary mózgu – to nieuchronny skutek niedoboru witaminy C w diecie! Zwierzęta nie cierpią na choroby serca, ponieważ do ochrony naczyń krwionośnych produkują własną witaminę C! U ludzi, pozbawionych tej zdolności, w ścianach naczyń powstają złogi miażdżycowe – przyczyna zawałów i udarów.

3. Usuń w sposób naturalny złogi zalegające w Twoich arteriach.

Cholesterol i cząsteczki tłuszczu odkładają się wewnątrz ścian naczyń krwionośnych za pomocą biologicznych „przyklepców”. Proces ten może być odwracalny i można mu zapobiec, przez zastosowanie naturalnych substancji „teflonowych”, z których najważniejsze to aminokwasy: lizyna i prolina. Te składniki wraz z witaminą C pomagają usunąć w sposób naturalny istniejące złogi miażdżycowe.

4. Rozluźnij ściany swoich naczyń krwionośnych.

Złogi miażdżycowe i skurcze ścian naczyń krwionośnych są głównymi przyczynami nadciśnienia tętniczego. Optymalny dzienny suplement magnezu (naturalnego antagonisty wapnia) oraz witaminy C zapobiega spazmom ścian naczyń krwionośnych i normalizuje poziom ciśnienia krwi. Dodatkowe korzyści przynieść może zastosowanie w diecie naturalnego aminokwasu – argininy.

5. Wyreguluj pracę swojego serca.

Serce jest silnikiem układu krążenia, każde jego uderzenie to ogromnie istotna i skoordynowana praca milionów komórek. Tak jak silnik Twojego samochodu, tak też do prawidłowego działania miliony komórek mięśnia sercowego potrzebują stałego dopływu „paliwa”. Na biologiczne „paliwo komórkowe” składają się: karnityna, koenzym Q-10, witaminy grupy B oraz wiele minerałów i pierwiastków śladowych. Optymalna dzienna dawka tych składników optymalizuje pracę serca jako pompy i wpływa na prawidłowe funkcjonowanie elektrycznych komórek serca, odpowiedzialnych za regularny rytm pracy serca.

6. Chroń swoje naczynia krwionośne przed korozją.

Biologiczna korozja, czyli utlenianie, niszczy Twój układ krążenia i przyspiesza proces starzenia. Do najważniejszych naturalnych przeciwutleniaczy zaliczyć można: witaminę C, witaminę E, beta-karoten i selen. Optymalne dzienne ich spożycie zapewni skuteczną ochronę przed biologiczną „korozją”.

Nie pal, ponieważ składniki dymu z papierosów przyspieszają ponad normę proces utleniania ścian Twoich naczyń krwionośnych!

7. Regularnie uprawiaj ćwiczenia fizyczne.

Aktywność fizyczna jest podstawą zdrowia układu krążenia. Systematyczne uprawianie takich dyscyplin sportu jak: chodzenie, pływanie czy jazda na rowerze są idealne dla nas wszystkich, bez względu na wiek.

8. Stosuj zdrową dietę.

Dieta naszych przodków sprzed tysięcy lat obfitowała w pokarm roślinny zawierający: błonnik i witaminy. Te preferencje dietetyczne ukształtowały dzisiejszy metabolizm naszych organizmów. Dieta bogata w owoce i warzywa, zawierająca małe ilości tłuszczów i cukrów sprzyja zdrowiu układu krążenia.

9. Znajdź czas na relaks.

Stres fizyczny i emocjonalny stanowi znany czynnik ryzyka dla układu krążenia. Zaplanuj czas na relaks, podobnie jak planujesz Twoje terminy związane z wykonywanym zawodem. Miej świadomość, że do produkcji adrenaliny, hormonu stresu, zużywana jest w Twoim organizmie witamina C. Długotrwały stres fizyczny lub emocjonalny wyczerpuje zapasy witamin oraz innych składników odżywczych w organizmie i wymaga ich uzupełnienia w diecie.

10. Zaczynj od razu.

Miażdżycy nie jest problemem wieku dojrzałego. Zdaj sobie sprawę z tego, że proces odkładania się złogów w naczyniach krwionośnych rozpoczyna się, jak dowodzą badania naukowe, nawet u dzieci, po przekroczeniu dziesięciu lat. Zaczynj już dzisiaj chronić Twój układ krążenia! Nie zwlekaj – im szybciej wprowadzisz mój „Dziesięciopunktowy program optymalizacji zdrowia i funkcji układu krążenia” tym masz większe szanse na długie i zdrowe życie!

Naturalne (komórkowe) składniki odżywcze dla zachowania zdrowia

W dziesięciopunktowym programie uzasadniłem potrzebę dziennego suplementu witamin i innych składników odżywczych w celu zachowania zdrowia układu krążenia. Kierując się ścisłymi, naukowymi kryteriami opracowałem Program Podstawowy zawierający optymalny skład substancji odżywczych, który polecam wszystkim: dzieciom, młodzieży i dorosłym. Wykorzystałem w nim znaczące funkcje: witaminy C i innych naturalnych substancji w metabolizmie układu krążenia. Wymienione składniki odżywcze biorą udział w niezliczonych reakcjach biochemicznych komórek organizmu a chroniczny ich niedobór jest główną przyczyną nieprawidłowej przemiany materii komórek i powstawania chorób. Moje badania jasno dowodzą, że ten Program może zahamować a nawet cofnąć, we wczesnym stadium, rozwój choroby wieńcowej – przyczyny zawałów serca.

Szczegółowe informacje na temat znaczenia komórkowych składników odżywczych w optymalnym funkcjonowaniu komórek organizmu znajdziesz w rozdziale 10.

Program Podstawowy uwzględnia ponad 30 witamin, minerałów, aminokwasów i pierwiastków śladowych. Te niezbędne składniki odżywcze zostały wybrane w oparciu o naukowe kryteria oraz ich główną funkcję dostawców bioenergii do niezliczonych komórek tworzących ludzkie ciało tak, aby zapewnić mu jak najlepszy stan zdrowia układu krążenia oraz zapobiec chorobie sercowo–naczyniowej, jak również innym problemom zdrowotnym. Wykres na kolejnej stronie ilustruje minimalne dzienne dawki każdego komórkowego składnika odżywczego dla zdrowej, dorosłej osoby. Pacjenci i ludzie ze specjalnymi potrzebami żywieniowymi mogą podwoić lub potroić te dawki.

Komórkowe składniki odżywcze – zalecenia specjalne. Dla pacjentów z pewnymi zaawansowanymi problemami zdrowotnymi, takimi jak: nadciśnienie tętnicze, cukrzyca, niewydolność serca i inne, opracowałem **Programy Uzupełniające**, zawierające specjalny, dodatkowy skład substancji odżywczych, których wyselekcjonowane działanie uzupełnia Program Podstawowy. Te specjalne zalecenia obejmują niektóre niezbędne składniki w większych ilościach lub uzupełniają listę zaleceń podstawowych.

Zalecane dawkowanie. Podaną ilość poszczególnych składników odżywczych w Programie Podstawowym podzieliłem na dwie szpalty – pierwsza z nich określa minimum dziennego zapotrzebowania dla zdrowej młodzieży i dorosłych, druga zaś przeznaczona jest dla pacjentów z podwyższonym zapotrzebowaniem na komórkowe składniki odżywcze.

Program Podstawowy

witaminy

witamina C	600	–	3000	mg
witamina E	130	–	600	IU
beta-karoten	1600	–	8000	IU
witamina B1	5	–	40	mg
witamina B2	5	–	40	mg
witamina B3	45	–	200	mg
witamina B5	40	–	200	mg
witamina B6	10	–	50	mg
witamina B12	20	–	100	mcg
witamina D3	100	–	600	IU
kwas foliowy	90	–	400	mcg
biotyna	60	–	300	mcg

minerały

wapń	30	–	150	mg
magnez	40	–	200	mg
potas	20	–	90	mg
fosfor	10	–	60	mg

pierwiastki śladowe

cynk	5	–	30	mg
mangan	1	–	6	mg
miedź	300	–	2000	mcg
selen	20	–	100	mcg
chrom	10	–	50	mcg
molibden	4	–	20	mcg

aminokwasy i inne komórkowe składniki odżywcze

L-prolina	100	–	500	mg
L-lizyna	100	–	500	mg
L-karnityna	30	–	150	mg
L-arginina	40	–	150	mg
L-cysteina	30	–	150	mg
inozytol	30	–	150	mg
koenzym Q-10	5	–	30	mg
pyknogenol	5	–	30	mg
bioflawonoidy	100	–	450	mg

dodatek witaminy E (beta-, gamma-, deltatokoferol)

dodatek naturalnych karotenoidów (alfa-karoten, luteina, zeaxantyna i kryptoxantyna)

mg = milligramy, mcg = mikrogramy

Komórkowe składniki odżywcze – bioenergia dla milionów komórek

Medycyna Komórkowa uzasadnia znaczenie witamin i innych naturalnych składników odżywczych w metabolizmie milionów komórek naszego ciała. Dzięki niej można wyjaśnić znaczące i różnorodne sukcesy terapeutyczne, udokumentowane w mojej książce. Naukowe podstawy medycyny komórkowej zostały w skrócie przedstawione na stronach, które właśnie czytasz, detale znajdziesz w rozdziale 10.

Zauważ, że komórki naszych organizmów wykonują niezliczoną ilość różnych funkcji: komórki gruczołów wytwarzają hormony, krwinki białe pełnią funkcje obronne, a komórki mięśnia serca produkują i przewodzą biologiczne impulsy elektryczne odpowiedzialne za bicie serca. Konkretna funkcja każdej komórki jest określona za pomocą „oprogramowania” genetycznego, zapisanego w jądrze komórkowym.

Pomimo realizacji różnych zadań, istota zachodzących w komórkach niezliczonych, biochemicznych reakcji jest podobna – każda z nich jest regulowana przez specjalne substancje, zwane biokatalizatorami, decydujące o rodzaju przemian, jakim ma ulec substancja wyjściowa. Wiele z tych niezbędnych biokatalizatorów: np. określone witaminy, minerały, pierwiastki śladowe i niektóre aminokwasy muszą być nieprzerwanie dostarczane w naszej diecie, ponieważ nie są produkowane w ludzkim organizmie (najważniejsze z nich znajdziesz w krótkim podsumowaniu na następnej stronie). Brak regularnego dopływu i odpowiednich ilości tych nośników energii jest powodem wadliwego funkcjonowania komórek, organów a w konsekwencji przyczyną powstawania chorób.

Niestety, konwencjonalna medycyna nadal nie akceptuje decydującej roli witamin i innych niezbędnych składników w prawidłowym funkcjonowaniu komórek i utrzymaniu dobrego stanu zdrowia. Nowoczesna koncepcja Medycyny Komórkowej wprowadza ten poparty naukowymi doświadczeniami pogląd w codzienne życie i tylko kwestią czasu jest zrozumienie o konieczności optymalnego dziennego suplementu witamin i in. naturalnych

składników odżywczych. W ciągu kilku lat kwestia dziennych dawek składników żywieniowych, ustalonych w oparciu o naukowo opracowane zalecenia Medycyny Komórkowej, stanie się sprawą oczywistą dla każdego, tak samo jak jedzenie i picie.

Pojedyncza komórka (schemat)

Linia produkcyjna komórki (Retikulum endoplazmatyczne)

Jądro komórki Zespół centralny (Nukleus)

Elektrownia komórki (Mitochondrium)

Ważne biokatalizatory:

- Witamina C
- Witamina B1
- Witamina B2
- Witamina B3
- Witamina B5
- Witamina B6
- Witamina B12
- Karnityna
- Koenzym Q-10
- Minerale
- Pierwiastki śladowe

Program przemiany metabolicznej każdej komórki jest ściśle zdeterminowany przez informację genetyczną zawartą w jądrze komórkowym.

Komórkowe składniki odżywcze wykorzystywane są w każdej komórce jako biokatalizatory i nośniki energii. Są one konieczne dla prawidłowego funkcjonowania milionów komórek.

Naturalne składniki odżywcze – bioenergia dla milionów komórek

Medycyna komórkowa – naturalna kontrola nad chorobami układu krążenia

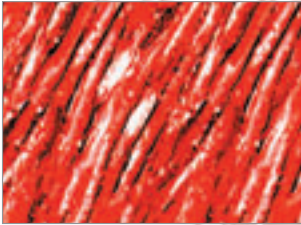
Medycyna komórkowa dokumentuje i wprowadza, oparte o ścisłe kryteria naukowe, podstawy walki z największym wrogiem uprzemysłowionych społeczeństw – zgonem z powodu choroby serca. Ten kontekst jest już dla Ciebie oczywisty, ale pokrótce przypomnę, że serce i układ naczyń krwionośnych jest mechanicznie najbardziej aktywnym organem ludzkim i jako taki ma największe zużycie energii oraz największe zapotrzebowanie na witaminy i inne biokatalizatory. Ilustracja na stronie obok pokazuje najważniejsze komórki budujące układ krążenia.

Komórki ścian naczyń krwionośnych: Komórki śródbłonna tworzą wewnętrzną blaszkę wyściełającą naczynia krwionośne, co więcej, spełniają one wiele funkcji metabolicznych – regulując na przykład lepkość krwi. Zadaniem komórek mięśni gładkich ścian naczyń jest zapewnienie optymalnej stabilności i elastyczności. Gładkie komórki mięśni produkują kolagen i inne molekuly wzmacniające, zapewniając optymalną stabilność i tonus ścian naczyń krwionośnych.

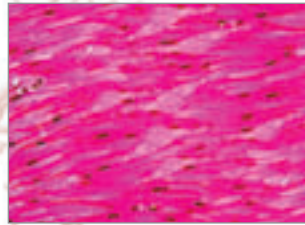
Komórki krwi: Miliony ciałek krwi, krążących w obiegu krwi nie są niczym innym, jak komórkami. Są one odpowiedzialne za transport tlenu, odporność, wydalanie, gojenie ran i za wiele innych zadań. Na kolejnych stronach opisałem, jak niedobór witamin i innych niezbędnych składników w tych różnych typach komórek jest ściśle powiązany z najbardziej rozpowszechnionymi dzisiaj chorobami serca.

Komórki mięśnia sercowego: Głównym zadaniem komórek mięśnia sercowego jest zagwarantowanie ciągłości funkcji mięśnia sercowego jako pompy. Dlatego jeden z typów komórek mięśnia sercowego wyspecjalizowany jest w wytwarzaniu i przewodzeniu biologicznej elektryczności, dzięki której bije serce.

Komórki ścian naczyń krwionośnych

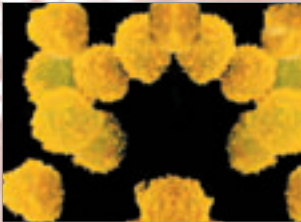


Komórki ochronne (śródbłonek)

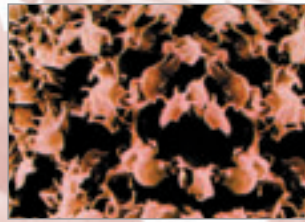


Gładkie komórki mięśni

Komórki krwi

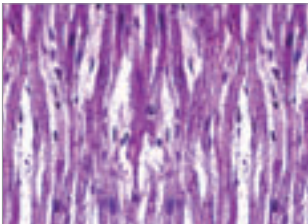


Białe krwinki

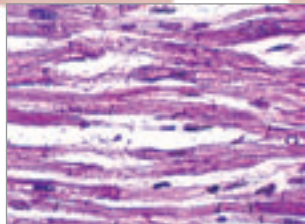


Płytki krwi

Komórki mięśnia sercowego



Komórki mięśnia sercowego
(Pompowanie krwi)

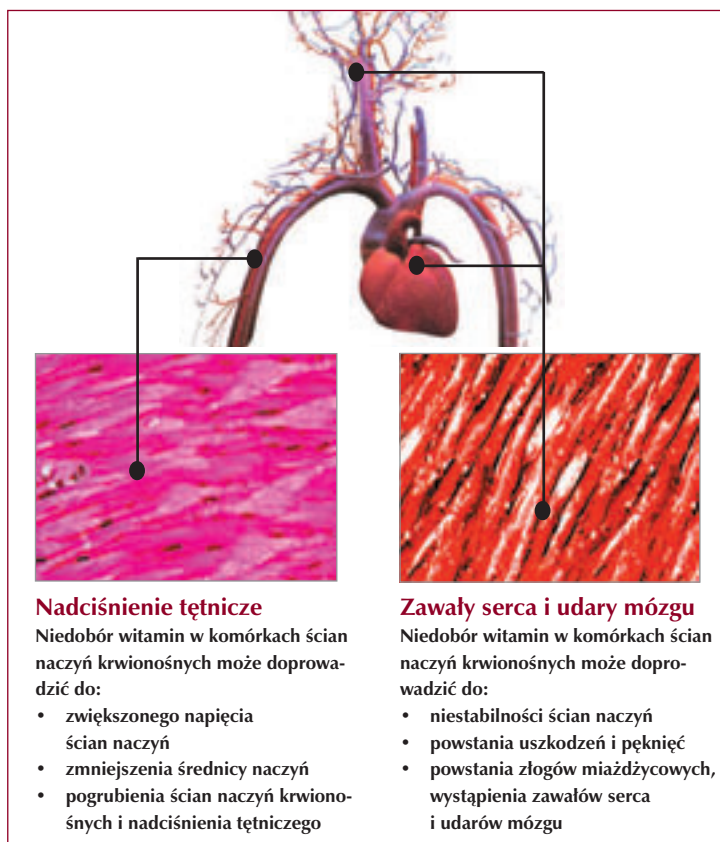


„Elektryczne”
komórki mięśnia sercowego
(Bicie serca)

Układ krążenia zbudowany jest z milionów komórek.

Niedobór witamin w komórkach ścian naczyń jest główną przyczyną zawałów serca, udarów mózgu oraz nadciśnienia tętniczego

Długotrwały niedobór witamin i innych niezbędnych składników w milionach komórek ścian naczyń krwionośnych zakłóca ich prawidłowe funkcjonowanie. Najbardziej rozpowszechnioną konsekwencją takiego stanu rzeczy jest nadciśnienie tętnicze oraz rozwój złożeń miażdżycowych, prowadzących do zawałów serca i udarów mózgu.



Nadciśnienie tętnicze

Niedobór witamin w komórkach ścian naczyń krwionośnych może doprowadzić do:

- zwiększonego napięcia ścian naczyń
- zmniejszenia średnicy naczyń
- pogrubienia ścian naczyń krwionośnych i nadciśnienia tętniczego

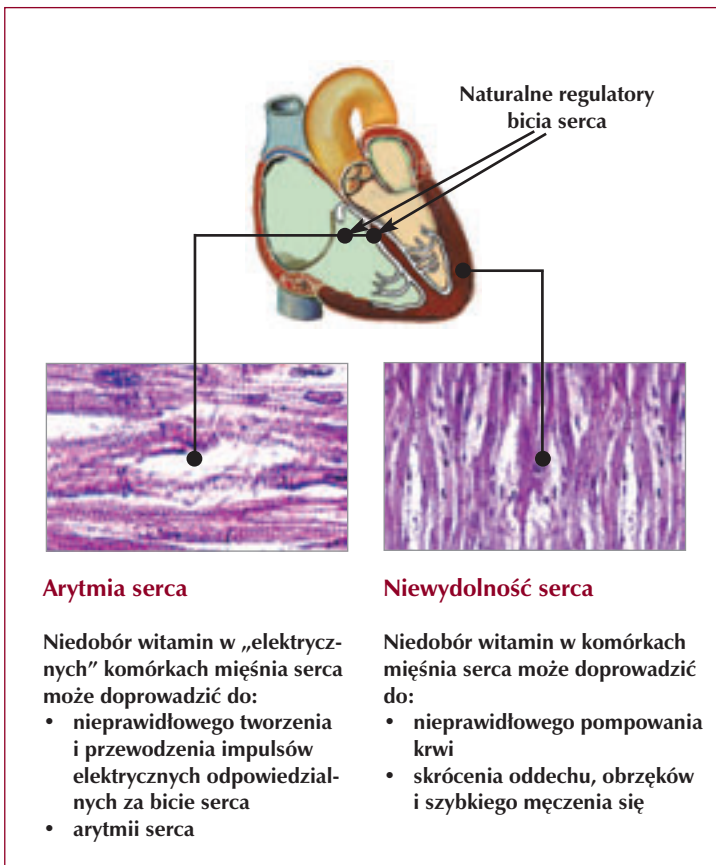
Zawały serca i udary mózgu

Niedobór witamin w komórkach ścian naczyń krwionośnych może doprowadzić do:

- niestabilności ścian naczyń
- powstania uszkodzeń i pęknięć
- powstania złożeń miażdżycowych, wystąpienia zawałów serca i udarów mózgu

Niedobór witamin w komórkach mięśnia sercowego jest główną przyczyną arytmii i niewydolności serca

Medycyna komórkowa dokonała przełomu w ustaleniu przyczyn chorób takich jak: niewydolność serca, czy arytmia. Chroniczny niedobór witamin i innych niezbędnych składników w milionach komórek mięśnia sercowego może doprowadzić do nieprawidłowej pracy serca i zakłóceń jego rytmu.



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

Uwagi