

# 9

## Zewnętrzne i dziedziczne czynniki ryzyka w chorobach serca i układu krążenia

---

Komórkowe składniki odżywcze zmniejszają ryzyko chorób serca i układu krążenia przy:

- niezdrowej diecie
- paleniu tytoniu
- stresie
- hormonalnych środkach antykoncepcyjnych
- lekach moczopędnych i innych
- dializie
- interwencji chirurgicznej
- dziedzicznych i genetycznych czynnikach ryzyka zawału serca

## Niezdrowa dieta

W poprzednich rozdziałach zajmowaliśmy się zagadnieniem wpływu składników odżywczych na obniżenie poziomu cholesterolu i trójglicerydów we krwi. Ponieważ przeważająca część cholesterolu produkowana jest przez komórki naszego organizmu, dlatego stosowanie diety z reguły nie wywiera znaczącego wpływu na jego poziom.

Naturalnie – rozumne jest kierowanie się zasadami zdrowego żywienia i ograniczenie poziomu tłuszczów w pokarmie. Jednak wielu ludziom sprawia to niewyobrażalną trudność. Nie bez podstaw zaobserwowano w ostatnich latach istną epidemię nadwagi w krajach rozwiniętych np. w Niemczech mieszkańcy z nadwagą stanowią prawie połowę ludności. Uzasadniony jest niepokój dotyczący zawartości tłuszczów w pokarmach i ich wpływu na optymalną przemianę materii oraz zdrowie ludzi. Również w tej kwestii może pomóc dodatek do dziennej diety komórkowych składników odżywczych.

Liczne badania naukowe z wybranymi składnikami odżywczymi potwierdzają ich korzystny wpływ na przemiany tłuszczów poprzez:

- obniżenie produkcji cholesterolu w organizmie
- przyspieszenie przemiany tłuszczów w komórkach
- przyspieszenie rozkładu i wydalania tłuszczów
- ochronę molekuł tłuszczów przed utlenianiem

Ważne jest, abyś rozumiał, że pewne witaminy są zużywane w procesie rozkładu cholesterolu i trójglicerydów. Dla każdej molekuly cholesterolu, obojętne czy została wyprodukowana przez organizm, czy pochodzi z diety, nasz organizm zużywa w reakcji enzymatycznej zachodzącej w wątrobie jedną molekułę witaminy C. W ten sposób wysoki poziom cholesterolu i trójglicerydów może przyczyniać się do chronicznego braku witamin w organizmie. Dlatego też odpowiedzialnością za podwyższone ryzyko chorób serca i układu krążenia obciążyć należy w pierwszym rzędzie fakt wyczerpania rezerw witaminowych w organizmie, a nie jak

dotychczas sądzono – tłuszcze zawarte w pokarmach. Poza zbyt dużą ilością tłuszczów, nasze pożywienie jest coraz bardziej przetworzone i obciążone chemicznymi substancjami toksycznymi np. pestycydami, lub konserwantami. Te toksyczne substancje zostają zneutralizowane w wątrobie. Witamina C oraz inne komórkowe składniki odżywcze są niezbędnymi kofaktorami etapów biokatalizy, przyspieszającymi proces odtrucia i w ten sposób ograniczającymi szkody, jakie mogą zostać wyrządzone w organizmie.

### **Moje zalecenia:**

Stosuj roztropną dietę. Obserwuj swoją wagę i regularnie uprawiaj ćwiczenia fizyczne. Zdrowa dieta obfituje w pokarmy pochodzenia roślinnego i zawiera duże ilości witamin oraz błonnika, który nie tylko ułatwia trawienie, ale też działa odtruwająco. Spróbuj unikać pokarmów zawierających zbyt dużo tłuszczów i cukru. Przede wszystkim zaś, regularnie uzupełniaj wyczerpujące się rezerwy witamin w Twoim organizmie, poprzez codzienne przyjmowanie ważnych metabolicznie komórkowych składników odżywczych.

## **Palenie tytoniu**

Podczas gdy powszechnie wiadomo, że palenie tytoniu w sposób dramatyczny zwiększa ryzyko wystąpienia zawału serca, to przyczyna tego zjawiska jest często słabo znana. Dym z papierosów zawiera miliony wolnych rodników – agresywnych molekuł, które niszczą komórki i organy naszego ciała oraz przyspieszają proces biologicznej korozji. Wolne rodniki i inne toksyczne substancje zawarte w dymie tytoniowym docierają do krwiobiegu poprzez płuca. Te szkodliwe substancje mogą niszczyć naczynia układu krążenia na całej jego długości ok. 100 000 km i to jest u większości palaczy powodem miażdżycy oraz zaburzeń krążenia m.in. w naczyniach obwodowych kończyn dolnych. Często tkanki są tak dalece uszkodzone, że alternatywą jest tylko amputacja palców, czy części kończyny.

Aby bronić się przed tymi agresywnymi molekułami, organizm wykorzystuje przeciwutleniacze. Spośród wszystkich przeciwutleniaczy najważniejszą rolę w procesach oksydacyjnych – redukcyjnych ustroju odgrywa witamina C. Gdy zapasy witamin w organizmie zostaną wyczerpane, w układzie krążenia zaczyna rozwijać się choroba sercowo-naczyniowa, tak jak we wczesnej postaci szkorbutu.

Moje zalecenia dotyczą licznych, naturalnych przeciwutleniaczy, zdolnych do neutralizowania wolnych rodników zawartych w dymie z papierosów oraz do zapobiegania uszkodzeniom ścian naczyń krwionośnych i innych tkanek ludzkiego organizmu.

Jeżeli ciągle jeszcze jesteś palaczem, warto podjąć wysiłek rzucenia palenia. Być może ten rozdział uświadomi Ci, jak wielkie zniszczenia powodujesz w swoim organizmie paląc tytoń. Zarówno dla palaczy, jak i dla byłych palaczy, moje zalecenie brzmi tak samo: zoptymalizuj codzienne spożycie naturalnych przeciwutleniaczy i innych komórkowych składników odżywczych.

## Stres

Długotrwały stres fizyczny i psychiczny zwiększa ryzyko wystąpienia choroby sercowo-naczyniowej, która jest często nazywana „chorobą dyrektorską”. Co stanowi podstawowy biochemiczny mechanizm tego fenomenu?

W trakcie stresu fizycznego lub emocjonalnego, organizm produkuje duże ilości hormonu stresu – adrenaliny. Do produkcji jednej molekuly adrenaliny, organizm zużywa jako katalizatora jedną molekułę witaminy C. W ten właśnie sposób długotrwały fizyczny lub emocjonalny stres może prowadzić do poważnego uszczuplenia zasobów witaminy C w organizmie. Jeśli witamina C nie jest dostarczana w diecie w optymalnych ilościach, dochodzi do zubożenia organizmu w witaminy i osłabienia ścian naczyń krwionośnych.

Fakty te wyjaśniają także, dlaczego małżonkowie często umierają w krótkim czasie jedno po drugim. Strata partnera powoduje długotrwały stres emocjonalny oraz szybki ubytek witamin w organizmie, zwiększając tym samym ryzyko zawału serca. Musisz rozumieć, że to nie stres emocjonalny wywołuje zawał serca, lecz zawał jest biochemiczną konsekwencją zużycia zapasów witamin w organizmie, spowodowaną nadprodukcją adrenaliny.

### **Moje zalecenia:**

Spróbuj znaleźć czas na wypoczynek. Przy zawodowym stresie powinieneś równie konsekwentnie planować Twoje godziny i dni relaksu, tak jak planujesz służbowe terminy. W przypadku poważnych problemów emocjonalnych, możesz także skorzystać z profesjonalnej porady. Niezależnie od tych kroków, uwzględniaj w sytuacjach stresowych Twoje podwyższone zapotrzebowanie na komórkowe składniki odżywcze.

## **Środki antykoncepcyjne i hormonalna terapia zastępcza**

Liczne obserwacje kliniczne wskazują na podwyższone ryzyko wystąpienia zawału serca u kobiet przyjmujących preparaty hormonalne, zarówno antykoncepcyjne, jak i te stosowane w hormonalnej terapii zastępczej (HTZ) przy menopauzie. Również w tym wypadku rozszyfrowane zostały biochemiczne podstawy zaburzeń. W 1972 roku dr Briggs na łamach czasopisma naukowego „Natura” zamieścił artykuł dotyczący badań nad wpływem preparatów hormonalnych u kobiet. Okazało się, że kobiety przyjmujące hormony mają wyraźnie zaniżony poziom witaminy C w organizmie, co stanowi niebezpieczeństwo dla serca i układu krążenia. Uzyskane wyniki potwierdziły dalsze badania dra Riversa, który jednocześnie wskazał etiologię zaburzenia – odpowiedzialność za zubożenie organizmu w witaminę C ponoszą estrogeny. Długotrwałe przyjmowanie estrogenu i innych hormonów – zarówno jako środka antykoncepcyjnego, jak i w przypadku HTZ – powoduje ubytek witamin i innych komórkowych

składników w organizmie. To nie pigułka antykoncepcyjna sama w sobie zwiększa ryzyko wystąpienia choroby sercowo – naczyniowej, ale związane z nią obniżenie zawartości witamin w organizmie.

Nie może wobec tego dziwić fakt, że największe badania kliniczne, których celem było sprawdzenie możliwych korzyści zdrowotnych, płynących z hormonalnej terapii zastępczej, prowadzone z udziałem 16 000 kobiet musiały zostać przerwane przed zakończeniem z powodu znacząco podwyższonego ryzyka wystąpienia ataków serca, trombozy oraz innych powikłań.

### **Moje zalecenia:**

Jeśli właśnie zażywasz lub zażywałaś hormonalne pigułki antykoncepcyjne oraz stosowałaś HTZ, zalecam Ci uzupełnianie codziennej diety o wybrane komórkowe składniki odżywcze, które pomogą w profilaktyce choroby sercowo – naczyniowej.

## **Diuretyki i inne lekarstwa**

Faktem jest, że leki moczopędne – diuretyki wzmagają nie tylko wydzielenie wody i sodu z organizmu, ale również powodują zwiększone wydalanie witamin i innych substancji odżywczych, rozpuszczalnych w wodzie. Przy stosowaniu tego typu leków, nieodzowne jest uzupełnianie rezerw organizmu w substancje bioenergetyczne za pomocą dodatku komórkowych składników odżywczych.

Obok diuretyków, również inne lekarstwa prowadzą do stopniowego wyczerpania zapasów witamin oraz innych niezbędnych składników w organizmie. Leki są na ogół substancjami syntetycznymi, „obcymi” dla organizmu, podobnie jak każda substancja o pochodzeniu innym niż naturalne. Mogą one przyczynić się do wyczerpania rezerw witaminowych w organizmie pacjenta na różne sposoby.

- Aby syntetyczne substancje mogły zostać usunięte z organizmu, muszą uprzednio zostać poddane biochemicznej detoksykacji. Proces ten zachodzący przede wszystkim w wątrobie, wymaga obecności katalizatorów: witaminy C i innych komórkowych składników odżywczych. Wiele z tych niezbędnych składników jest zużywanych w reakcjach enzymatycznych zachodzących podczas procesu detoksykacji. Regularne zażywanie leków jest przyczyną chronicznego braku witamin w organizmie i prowadzi do konsekwencji, opisanych już w poprzednich rozdziałach.
- Zażywane leki upośledzają optymalne wchłanianie witamin z przewodu pokarmowego do krwiobiegu. Setki tysięcy pacjentów na całym świecie zażywa preparat obniżający poziom cholesterolu, zwany „cholestyramina”. Środek ten tworzy w jelicie papkę, w której wymieszane są razem witaminy oraz inne substancje przemiany materii i ogranicza w ten sposób optymalne wchłanianie składników odżywczych w organizmie.
- Leki nowej generacji obniżające poziom cholesterolu, takie jak: Zocor, czy Mevacor redukują znacząco produkcję cholesterolu w organizmie, przy jednoczesnym ograniczeniu indywidualnej produkcji ważnych życiowo substancji np. koenzymu Q10 (ubichinonu). Jest to szczególnie niebezpieczne w przypadku pacjentów cierpiących na niewydolność serca i niski poziom koenzymu Q10 – przepisane i zażywane leki mogą doprowadzić do niebezpiecznych dla życia powikłań choroby.

### **Moje zalecenia:**

Stosowanie dodatku witamin jest wskazane nie tylko przy wyżej wymienionych lekach. Jeśli zażywasz jakiegokolwiek leki przepisane na receptę, zalecam Ci stosowanie dodatku komórkowych składników odżywczych w optymalnych ilościach przy jednoczesnym poinformowaniu o tym swojego lekarza.

## Dializa

Liczne badania wykazały, że u pacjentów poddawanych długotrwałym dializom występuje podwyższone ryzyko wystąpienia choroby sercowo-naczyniowej. Nie może to dziwić, jako że dializa filtruje z krwi nie tylko produkty przemiany materii, ale także witaminy oraz inne niezbędne składniki. Jeśli niedobór tych substancji nie będzie uzupełniany, długotrwałe dializy doprowadzą do stopniowego wyczerpania zasobów komórkowych składników odżywczych w organizmie i w ścianach naczyń krwionośnych oraz do zwiększonej zachorowalności na choroby serca i układu krążenia.

### Moje zalecenia:

Każdy, kto poddawany jest dializom powinien jak najszybciej rozpocząć realizację moich zaleceń dotyczących zdrowia komórkowego. Jeśli nie jesteś sam dotknięty chorobą a znasz jakąś osobę poddawaną dializom, podziel się z nią informacjami zawartymi w tej książce; możesz pomóc przedłużyć jej życie. Każdy odpowiedzialny lekarz powinien korzystać z doświadczeń medycyny komórkowej i polecać pacjentom regularny dodatek witamin i innych ważnych składników odżywczych.

## Interwencje chirurgiczne

Pacjenci poddawani operacjom chirurgicznym powinni upewnić się, że ich organizmy są optymalnie zaopatrzone w witaminy i inne komórkowe składniki odżywcze. Ich wysoki poziom pomoże na różne sposoby przed, w trakcie i po operacji:

- **Przy uzupełnieniu ubytku witamin, powstałego na skutek stresu.** Każda operacja jest dla pacjenta wielkim obciążeniem fizycznym i psychicznym. Przygotowanie do operacji, sama operacja oraz proces leczenia skutkują silnym, trwającym kilka tygodni stresem i mogą prowadzić do ostrego niedoboru witamin w organizmie w czasie, gdy ich optymalna ilość jest najbardziej potrzebna.

- **Przez przyspieszenie procesu gojenia się ran pooperacyjnych.** Każda operacja wiąże się w mniejszym lub większym stopniu z uszkodzeniem tkanek organizmu. Proces gojenia się ran pooperacyjnych jest uzależniony od szybkości, z jaką tworzony jest kolagen oraz inne molekuly tkanki łącznej. Witamina C oraz inne komponenty Programu Zdrowia Komórkowego sprzyjają procesowi gojenia ran, poprzez współdziałanie w procesie budowy kolagenu i innych składników tkanki łącznej.
- **Przez ochronę przed szkodami wynikającymi z procesu oksydacji.** Często w określonych operacjach organy, czy tkanki ciała pacjenta poddane zostają podwyższonej koncentracji tlenu. Podczas operacji wszczepiania bypassów praca serca zostaje zatrzymana, obieg krwi utrzymywany jest w tzw. krążeniu pozaustrojowym przez urządzenie o nazwie płucoserce, a krew jest sztucznie zaopatrywana w tlen. Przy wysokiej koncentracji tlenu może dojść do uszkodzeń tkanek ustroju. Szczególnie duże niebezpieczeństwo uszkodzeń tkanek (uszkodzenia reperfuzyjne) występuje podczas ponowionego ukrwienia niedokrwionych lub za słabo ukrwionych tkanek.

Moje zalecenia zawierają naturalne przeciwutleniacze, które mogą zminimalizować ryzyko występowania niekorzystnych zjawisk towarzyszących operacji. To tylko niektóre powody, dla których pacjenci nie powinni zapomnieć, zwłaszcza przed planowaną operacją, o przyjmowaniu suplementów odżywczych. Przyjmowane przed, w trakcie i po hospitalizacji, komórkowe składniki pomagają zapobiegać wyczerpaniu substancji odżywczych oraz związanych z tym uszkodzeniom. Z tego właśnie powodu czołowe uczelnie medyczne rutynowo zalecają pacjentom poddawanych operacjom uzupełnianie witamin.

Poniższa tabela przedstawia niektóre z badań nad rolą poszczególnych komórkowych składników odżywczych w obniżaniu różnych czynników ryzyka chorób serca i układu krążenia:

<b>Badania nad składnikami odżywczymi przy:</b>	<b>Autorzy badań</b>
Tłuszczach krwi	Ginter, Harwood i Sokoloff
Paleniu tytoniu	Chow, Halliwell, Lehr i Riemersma
Stresie	Levine
„Pigułce”	Briggs i Rivers
Dializie	Blumberg
Lekach na receptę	Halliwell i Clemetson

## **Dziedziczne i genetyczne czynniki ryzyka wystąpienia zawału serca**

Często jestem pytany, czy komórkowe składniki odżywcze mogą pomóc również przy dziedzicznym ryzyku wystąpienia zawału serca. W wielu przypadkach odpowiedź brzmi „tak”. Poza zewnętrznymi czynnikami ryzyka, biorącymi swój początek z otoczenia lub życiowych przyzwyczajzeń, drugą liczną grupę stanowią dziedziczne czynniki ryzyka chorób serca i układu krążenia, czyli wewnętrzne faktory ryzyka.

Każdy słyszał kiedyś stwierdzenie: „Choroba serca jest w naszej rodzinie dziedziczna”. Członkowie takich rodzin często umierają w czwartej lub piątej dekadzie życia na zawał serca. Przyczynę tych przedwczesnych śmierci stanowią predyspozycje dziedziczne. Szczególnie częste, spośród genetycznych czynników ryzyka, są dziedziczne zaburzenia metabolizmu tłuszczów (wysoki cholesterol lub hipercholesterolemia) oraz dziedziczne zaburzenia metabolizmu cukrów (cukrzyca).

W jaki więc sposób określone komórkowe składniki odżywcze mogą wpłynąć na zmniejszenie dziedzicznego ryzyka? Pozwól mi wyjaśnić zasadę działania na przykładzie jednej z dziedzicznych chorób metabolicznych, jaką jest cukrzyca. Wadliwe predyspozycje genetyczne prowadzą do zmniejszonej produkcji insuliny w organizmie lub niewykorzystania jej w metabolizmie komórkowym. Naturalne składniki odżywcze nie są w stanie naprawić występujący błąd genetyczny, lecz mogą w znacznym stopniu wpłynąć na poprawę zachwianego metabolizmu przy cukrzycy i zapobiec komplikacjom ze strony układu krążenia.

Celowe stosowanie dodatków odżywczych stwarza dodatkowe możliwości również przy profilaktyce dziedzicznego ryzyka zawału serca. Podczas gdy zewnętrzne czynniki ryzyka wyczerpują rezerwuar witamin w organizmie, czynniki wewnętrzne wymagają ciągłego, ogólnie wysokiego poziomu witamin, w celu zniwelowania następstw ryzyka.

Niezależnie od tego, czy podwyższone ryzyko wystąpienia zawału serca jest uwarunkowane dziedzicznie, czy też przez błędy żywieniowe, sytuacje stresowe i inne czynniki – prawdopodobieństwo wystąpienia choroby obniża się wraz z optymalnym dopływem naturalnych składników odżywczych.

Zastosowanie i rola komórkowych składników odżywczych w profilaktyce i leczeniu wspomagającym wrodzonych chorób metabolicznych jest obecnie przedmiotem wielu badań. Poniższa tabela zawiera listę chorób dziedzicznych, przy których określone składniki odżywcze mogą wpłynąć na przebieg i leczenie choroby.

- **Homocystynuria**
- **Choroba Alzheimera**
- **Stwardnienie rozsiane**
- **Zwłóknienie torbielowate**
- **Liszaj rumieniowaty**

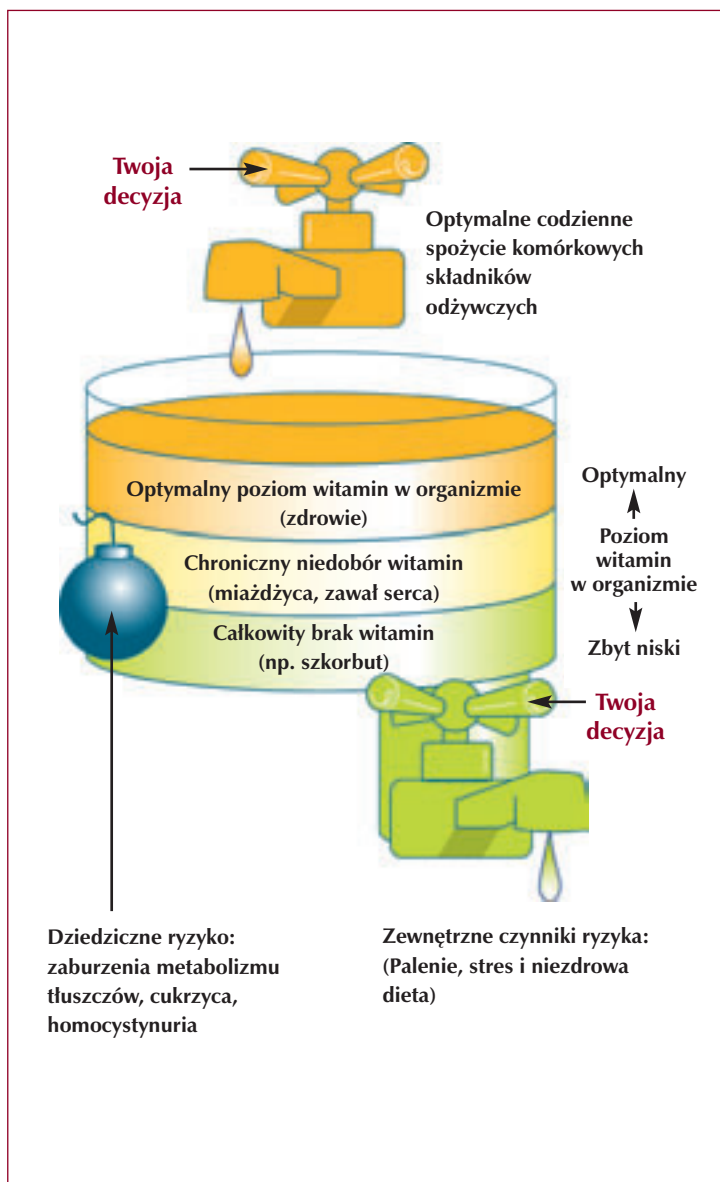
- **Neurofibromatoza**
- **Choroba Parkinsona**
- **Zespół Cushinga**
- **Reumatoidalne zapalenie stawów**
- **i inne nieuleczalne dotychczas choroby**

Otrzymane dotychczas wyniki są zachęcające i usprawiedliwiają moje zalecenia dotyczące wybranych składników odżywczych w terapii wspomagającej przy wyżej wymienionych jednostkach chorobowych.

Na zamieszczonym rysunku defekt w informacji genetycznej przedstawiony został jako bomba zegarowa. Komórkowe składniki odżywcze nie mogą sprawić, żeby ta bomba po prostu znikła. Mogą jednak przyczynić się do jej rozbrojenia i zapobieżenia „eksplozji” w postaci zaburzeń metabolicznych oraz innych symptomów choroby.

Ryzyko sercowo-naczyniowe możesz zminimalizować na dwa sposoby:

- Ograniczając zewnętrzne czynniki ryzyka, takie jak palenie czy niezdrowa dieta.
- Zwiększając codzienne spożycie witamin i innych komórkowych składników odżywczych.



Określone komórkowe składniki odżywcze zmniejszają i neutralizują zewnętrzne oraz dziedziczne czynniki ryzyka.

## Jak wybrane komórkowe składniki odżywcze mogą pomóc pacjentom cierpiącym na chorobę Alzheimera

Choroba Alzheimera jest destrukcyjnym schorzeniem, które prowadzi do stopniowego uszkodzenia pracy mózgu. Przyczyną choroby są złoży w obszarze tkanki nerwowej, podobne do tych przy miażdżycy ścian naczyń krwionośnych. Medycyna konwencjonalna nie dysponuje żadnymi metodami leczenia tej poważnej choroby, dlatego godnym uwagi jest niżej zamieszczony list:

*Drogi Doktorze Rath,*

*Mój ojciec, który ma 84 lata, cierpi na chorobę Alzheimera. Mniej więcej dwa miesiące temu jego opiekunowie wzięli udział w seminarium poświęconym tej chorobie, które odbyło się w domu opieki. Poinformowano ich tam, że pewnej grupie pacjentów podawane były dodatki witaminowe, co zaowocowało w kilku przypadkach poprawą pamięci. Porównaliśmy składniki i zdecydowaliśmy, że Pański program proponuje więcej, niż ten przedstawiony na seminarium w domu opieki.*

*Mój ojciec realizuje Pański program od dwóch miesięcy i nie możemy nadziwić się poprawie. Jego pamięć krótka polepsza się i znowu możemy z nim rozmawiać. Wykazuje on nawet ponownie pewne zdolności do rozwiązywania problemów. Wiem, że takie poprawy stanu zdrowia nie są wymierne z czysto naukowego punktu widzenia, ale dla nas niczym zbawienie jest widzieć poprawę zamiast pogorszenia stanu ojca w tej straszliwej chorobie.*

*W imieniu mojego ojca i całej naszej rodziny, dziękuję Panu za Pański program zdrowia sercowo-naczyniowego.*

*Szczerze oddany,  
D.C.*

## Jak wybrane komórkowe składniki odżywcze mogą pomóc pacjentom cierpiącym na liszaj rumieniowaty

Liszaj rumieniowaty jest tak zwaną chorobą „autoimmunologiczną” o nieznannej etiologii; przypuszcza się, że dużą rolę odgrywa podłoże genetyczne. Proces chorobowy dotyczy stanów zapalnych tkanki łącznej i prowadzi w efekcie do szerszenia się procesów zapalnych we wszystkich organach, również w mięśniu sercowym i układzie krwionośnym. Medycyna konwencjonalna nie dysponuje żadnymi metodami leczenia tej poważnej choroby.

*Drogi Doktorze Rath,*

*Jestem pod wrażeniem Pańskich badań, szczególnie interesuje mnie zaś Pańska teoria związku pomiędzy wieloma wyniszczającymi chorobami a długotrwałym niedoborem składników odżywczych, ponieważ moja siostra cierpiała bardzo z powodu liszaja rumieniowatego. Zdiagnozowano u niej tę chorobę w roku 1973 i od tego czasu była ona hospitalizowana niezliczoną ilość razy, cierpiała z powodu zapalenia żył, półpaśca, wrzodziejącego zapalenia okrężnicy, a jej wzrok stale się pogarszał.*

*Ma ona 44 lata, jest żoną i matką trójki dzieci. W roku 1989 rutynowy rozmaz wykazał poważny stan zapalny oraz pierwsze oznaki zachodzących zmian nowotworowych. Lekarze próbowali leczyć moją siostrę najpierw lekami, a potem za pomocą lasera. To zredukowało nieco ilość zmienionych komórek, ale nie rozwiązało problemu. Kolejny rozmaz wykazał, że liczba komórek wzrasta, lekarze zdecydowali więc o wycięciu macicy. Jednak nawet po operacji siostra nadal cierpiała na poważne zapalenie i miała dużą ilość komórek nowotworowych we wczesnym stadium.*

*Zastosowane inne sposoby leczenia okazały się równie nieskuteczne. Lekarze nie wiedzieli już, czego jeszcze spróbować.*

*W listopadzie 1994 roku, siostra zaczęła realizować Pański program witaminowy wraz z napojami wzmacniającymi. Choć była nastawiona nieco sceptycznie, czuła, że nie ma nic do stracenia. W lipcu 1995 roku (po 8 miesiącach realizowania Pańskiego programu) pobrano od niej kolejny rozmaz. Jak bardzo musiała się cieszyć, gdy lekarka powiedziała jej, że rozmaz jest całkowicie w normie, bez stanu zapalnego i komórek nowotworowych. Lekarka zapytała siostrę, co takiego zrobiła, a ona opowiedziała jej o programie witaminowym. Lekarka odpowiedziała, że nie rozumie tego wszystkiego, ale nie może poddawać w wątpliwość sukcesu.*

*Była także inna korzyść. W lipcu 1995 roku okulista zbadał oczy siostry. Pierwsze pytanie, jakie jej zadał brzmiało: „Co robi Pani inaczej od czasu naszego ostatniego spotkania?”. Powiedział, że oczy siostry są „wewnątrz zdrowsze” bardziej niż kiedykolwiek w ciągu dwóch i pół roku, w trakcie których się nią zajmował.*

*Siostra mogła także ograniczyć dawki leków z grupy kortykosteroidów – hamujących stany zapalne – do poziomu najniższego od 22 lat.*

*Dziękuję Panu za Pańskie badania i za wysiłki w rozpowszechnianiu wiadomości o tym przełomowym odkryciu.*

*Z wyrazami szacunku,  
S.S.*