

Содержание

К вопросу о юридической ответственности 3

Сердечно-сосудистые заболевания — это серьезно! 7

Начальная стадия
сердечно-сосудистых заболеваний 9

Главные факторы возникновения
сердечно-сосудистых заболеваний 10

Потребление мяса
и сердечно-сосудистые заболевания 12

Организм способен накапливать белки! 15

Накопление белков — это бомба
замедленного действия 21

Зловещая роль гомоцистеина 23

C-реактивный белок открывает правду 25

Процесс возникновения инфаркта 27

Факторы, повышающие риск
возникновения инфаркта 35

**Конец мифа о связи холестерина
с сердечно-сосудистыми заболеваниями.** . . . 53

Холестерин совершенно ни при чем 54

Смертоносные трансжирные кислоты 55

Сегодня здоровый — завтра больной 58

Чем вредны статины 63

Разве аспирин не защищает
от сердечно-сосудистых заболеваний? 70

Чем опасен низкий уровень холестерина	72
Холестерин — ваша жизнь и кровь	76
Когда холестерин подает сигнал SOS	80
Природные средства поддержания холестеринового баланса	84
Преодоление сердечно-сосудистых заболеваний — два обнадеживающих свидетельства	86

Не связанные с питанием причины сердечно-сосудистых заболеваний	91
Отсутствие системы социальной поддержки	91
Главные факторы риска: неудовлетворенность работой и жизнью	92
Надо любить	95
Сила любящей супруги	96
Целительная сила любящего прикосновения	97
Заключение	101
Как остановить развитие сердечно- сосудистых заболеваний	102
Об авторе	105

К вопросу о юридической ответственности

Автор данной книги, Андреас Мориц, не призывает читателей использовать ту или иную упомянутую здесь форму лечения, но считает, что приведенная информация должна быть доступна всем, кто желает улучшить свое здоровье. Несмотря на то что автор постарался дать максимально глубокий анализ обсуждаемых вопросов, а также обеспечить точность и полноту любой информации, имеющей иные, кроме его собственных, источники, ни он, ни издатель не несут ответственности за возможные ошибки. Любое проявление неуважения к тем или иным людям либо организациям не является намеренным.

В отношении использования любой представленной здесь информации мы рассчитываем на благоразумие читателя. Автор и издатель не отвечают за возможные негативные эффекты, возникшие вследствие употребления каких-либо препаратов или применения процедур, описанных в данной книге. Все представленные здесь сведения базируются на личном мнении и теориях Андреаса Морица. Поэтому прежде, чем прибегнуть к какой-либо форме лечения или отказаться от нее, всегда консультируйтесь с доктором.

Данная книга не призвана подменить собой советы врачей. Автор не дает никаких гарантий от-

носителем представленных здесь средств и методов терапии. Читатели должны сами решать вопрос о возможности их применения к конкретным проблемам либо полагаться в этом на мнение лечащего врача или специалистов по холистической медицине.

Сердце — это самый драгоценный орган нашего организма. День за днем, год за годом, оно поддерживает в нас жизнь, не останавливаясь ни на минуту. Однако, чтобы сердце могло перекачивать кровь и обеспечивать необходимыми веществами миллиарды клеток нашего тела, о нем нужно заботиться. Сердечно-сосудистые заболевания — это результат нашего отношения к своему здоровью. Позаботьтесь о своем сердце — и оно будет заботиться о вас до конца ваших дней.

Андреас Моршц

СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ – ЭТО СЕРЬЕЗНО!

Менее ста лет назад сердечно-сосудистые заболевания встречались довольно редко. Сегодня же от них умирает жителей развитых стран больше, чем от любых других болезней, вместе взятых (если не считать ятрогенных заболеваний — психических травм, которые наносят сами врачи). По сведениям «New England Journal of Medicine», от внезапной остановки сердца ежегодно умирает от 350 до 450 тысяч американцев (более тысячи случаев в день), что составляет примерно половину всех смертей в мире, вызванных сердечно-сосудистыми заболеваниями. В среднем за год у более чем 860 тысяч американцев случается сердечный приступ. В 2004 году в США насчитывалось 7,8 миллиона человек, перенесших инфаркт. Прямые (стоимость медицинского обслуживания) и косвенные (нетрудоспособность) расходы, связанные с сердечно-сосудистыми заболеваниями, составили в том же 2004 году около 133 миллиардов долларов. Недавно исследователи обнаружили, что у 85 процентов людей старше пятидесяти лет и у 71 процента людей старше сорока лет возникает закупорка кровеносных сосудов.

Хотя за последние двадцать лет врачи научились с гораздо большей эффективностью выявлять симптомы, свидетельствующие о высокой вероятности остановки сердца, у 90 процентов лю-

дей, скоропостижно умирающих от сердечно-сосудистых заболеваний, при жизни факторы риска остаются невыявленными. Известно, что в большинстве случаев скоропостижная смерть от остановки сердца вызывается хронической ишемической болезнью сердца. Тем не менее у половины пострадавших остановка сердца оказывается первым проявлением этой болезни.

Самой распространенной причиной внезапной остановки сердца является инфаркт. В последнее время благодаря достижениям кардиологов в некоторых развитых странах уровень смертности по данной причине несколько снизился. Смертельного исхода удастся избежать с помощью современных лекарственных препаратов, шунтирования, ангиопластики. Однако жизнь людей, перенесших инфаркт, даже после применения данных методов настолько ухудшается, что многие предпочли бы этому долгому и мучительному умиранию быструю смерть.

Неожиданным побочным эффектом достижений кардиологии стал беспрецедентный рост уровня смертности от *хронической сердечной недостаточности*. Можно уже с полным основанием говорить об эпидемии этой болезни. Сердечная недостаточность описывается как *постепенное* ухудшение способности сердца перекачивать кровь и снабжать организм кислородом. «Сердечная недостаточность — это продукт наших успехов в борьбе с сердечно-сосудистыми заболеваниями и гипертензией», — заявляет доктор Майкл Бристоу из Колорадского университета. Лечение симптомов сердечно-сосудистых заболеваний и гипертензии, а не их причин, привело к серьезным проблемам. Поэтому пришло время для более

холистического взгляда на причины самого серьезного заболевания современного мира и применения естественных методов восстановления функций сердечно-сосудистой системы без негативных побочных эффектов.

Начальная стадия сердечно-сосудистых заболеваний

Сердечно-сосудистая система человека состоит из сердца, артерий, вен и капилляров. Сердечная мышца перекачивает кровь по кровеносной системе, снабжая кислородом и питательными веществами все части тела. А от бесперебойного течения крови зависит жизнь от 60 до 100 триллионов клеток организма.

Крошечные капилляры, которые в десять раз тоньше человеческого волоса, особенно важны для жизнеобеспечения организма. Именно благодаря им кислород, вода и питательные вещества проникают в ткани тела, а отходы жизнедеятельности клеток выводятся из организма. Если сеть капилляров по каким-либо причинам закупоривается, сердцу приходится прилагать больше усилий для перекачивания крови в периферийные участки тела. Это значительно повышает нагрузку на сердечную мышцу, вызывая хроническую усталость и снижая все основные функции организма.

Поскольку капилляры снабжают необходимыми веществами также и мышечные клетки артерии, уменьшение количества поступающего кислорода, воды и питательных элементов приводит к их постепенному разрушению. В результате, чтобы противодействовать данному процессу,

в организме возникает воспалительная реакция, которую зачастую ошибочно принимают за болезнь и пытаются лечить. На самом же деле это лучшее средство увеличить приток крови и питательных веществ, необходимых для роста новых клеток и восстановления поврежденной ткани. Вместе с тем продолжительное воспаление со временем приводит к образованию в артериях повреждений, где постепенно образуются атеросклеротические бляшки. Атеросклероз (утолщение и уплотнение стенок артерий) считается главной причиной сердечно-сосудистых заболеваний, хотя, как показывают новейшие исследования, это не совсем так.

Главные факторы возникновения сердечно-сосудистых заболеваний

Большинство людей, страдающих сердечно-сосудистыми заболеваниями, и врачей-кардиологов полагают, что к инфаркту миокарда приводит закупорка венечных (коронарных) артерий сердца*, вследствие которой гибнут миллионы клеток сердца. Аналогичным образом и инсульт считается результатом закупорки сосудов головного мозга. Поскольку клетки мозга отвечают за деятельность всех остальных частей тела, их гибель приводит к смерти либо к частичному или полному параличу. Таким образом, инсульт считается следствием прогрессирующего атеросклероза.

Кровяное давление в сосудах мозга и сердца является более высоким по сравнению с давлени-

* Как мы увидим ниже, это предположение не совсем верно.

ем в периферийных участках тела. Если возникает закупорка артерий, кровяное давление начинает расти, увеличивая нагрузку на сонную, коронарные и мозговые артерии, что может привести к их повреждению. Проблемы возникают в первую очередь с теми кровеносными сосудами, которые уже были ослаблены вследствие недостаточного питания. Это делает высокое кровяное давление важным фактором возникновения инсульта и инфаркта.

Однако понижение высокого кровяного давления при помощи лекарств не решает проблему, а лишь отсрочивает и усугубляет ее. Более того, как показали недавние исследования, это может привести к хронической сердечной недостаточности. Не устраняя коренных причин повышенного кровяного давления, стандартные методы лечения гипертензии могут вызывать сильное обезвоживание клеток и резко снизить способность сердечно-сосудистой системы доставлять кислород в сердечную мышцу, а также выводить из клеток и тканей организма токсичные отходы их жизнедеятельности. Все это лишь повышает риск развития сердечно-сосудистых и других заболеваний, в частности почек и печени.

Страны Западного полушария лидируют по количеству сердечно-сосудистых заболеваний. Уже многие годы главными виновниками данной проблемы врачи считают неправильное питание, переедание, малоподвижный образ жизни, курение и стресс. Недавние исследования добавили в этот перечень еще несколько факторов риска: свободные радикалы, загрязнение окружающей среды, нарушение кровообращения, некоторые лекарственные препараты и химические вещества, а так-