



Andreas Moritz

Koniec chorób serca!

Odkryj prawdziwą przyczynę
miażdżycy, zawału serca
i chorób układu krążenia

vital
GWARANCJA ZDROWIA



Odkryj prawdziwą przyczynę
miażdżycy, zawału serca
i chorób układu krążenia

Vital
GWARANCJA ZDROWIA

REDAKCJA: Ewelina Kuryłowicz
SKŁAD: Anetta Piechowska
PROJEKT OKŁADKI: Anetta Piechowska
TŁUMACZENIE: Karolina Bochenek

Wydanie I
Białystok 2019
ISBN 978-83-8168-257-2

Tytuł oryginału: *Heart Disease - No More!*
Copyright © 2006 by Andreas Moritz

Published by agreement with Ener-Chi Wellness Center, LLC through The Yao Enterprises, LLC.

© Copyright for this edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2018
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część tej publikacji nie może być powielana ani rozpowszechniana za pomocą urządzeń elektronicznych, mechanicznych, kopiujących, nagrywających i innych bez pisemnej zgody posiadaczy praw autorskich.

Książka ta zawiera porady i informacje odnoszące się do opieki zdrowotnej. Nie powinny one jednak zastępować porady lekarza ani dietetyka. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś skonsultować się z lekarzem zanim rozpoczniesz jakikolwiek program poprawy zdrowia czy leczenia. Dołożono wszelkich starań, aby informacje zaprezentowane w tej książce były rzetelne i aktualne podczas daty jej publikacji. Wydawca i autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek skutki dla zdrowia mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.



15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
85 662 92 67 – redakcja
85 654 78 06 – sekretariat
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt
85 654 78 35 – www.vitalni24.pl – detal
strona wydawnictwa: www.wydawnictwovital.pl
Więcej informacji znajdziesz na portalu www.odzywianie24.pl

PRINTED IN POLAND

Andreas Moritz jest również autorem książek:

Unosząc zasłonę dualizmu – dobra i zła.

Jak przestać oszczędzać i doświadczyć realnej wolności

Naturalne techniki przywracania zdrowia. Sprawdzone sekrety uzdrawiania

Alzheimer – nigdy więcej!

*Mobilizujące kroki, które możesz podjąć już teraz, by stymulować mózg
i zachować jego pełną sprawność*

Słońce – światło, które leczy.

*Jak za pomocą światła pokonać raka, choroby serca, cukrzycę, zapalenie stawów,
choroby zakaźne i inne dolegliwości*

Rak to nie choroba a mechanizm uzdrawiania.

Jak zrozumieć i wyeliminować przyczyny zmian nowotworowych

Rozszerzone oczyszczanie wątroby i woreczka żółciowego.

Jak uniknąć współczesnych chorób

Szczepienia pełne kłamstw.

Szukająca prawda o farmaceutycznych praktykach

Vademecum naturalnego zdrowia



Twoje zdrowie jest w Twoich rękach

Spis treści

Koniec chorób serca!

Objawy chorego ciała	13
Początkowe stadia choroby serca	17
Główne czynniki ryzyka	19
Spożycie mięsa a choroby serca	23
Twoje ciało może magazynować białko!	27
Odkładanie się białka – bomba czasowa	33
Rola homocysteiny	37
Białko C-reaktywne	39
Prawda o tym, jak dochodzi do zawału serca	43
Czynniki doprowadzające do zawału serca	44
Badania podważające sens zabiegów poszerzania tętnic	45
Czynniki ryzyka zawału serca	51
1. Pomiar gęstości krwi za pomocą wskaźnika hematokrytowego	52
2. Spożywanie nadmiernej ilości białka zwierzęcego	55
3. Palenie papierosów	55
4. Konstytucyjna (uwarunkowana genetycznie) ograniczona zdolność do rozkładu białek	56
5. Menopauza i okres pomenopauzalny	57

6. Dieta uboga w owoce i warzywa, palenie, brak ruchu	58
7. Choroba nerek	62
8. Antybiotyki i inne leki syntetyczne	65
Rozwianie mitu o chorobotwórczym cholesterolu	69
Cholesterol nie jest winowajcą	71
Śmiercionośne kwasy tłuszczowe trans	73
Zdrowe dzisiaj – chore jutro	77
Działanie statyn na organizm człowieka	83
Czy aspiryna chroni przed chorobami serca?	91
Niebezpieczeństwa związane z niskim poziomem cholesterolu	93
Cholesterol – twoje życie i krew	99
Cholesterolowe sygnały ostrzegawcze	103
Naturalne sposoby utrzymywania prawidłowego poziomu cholesterolu	107
Przewyciężenie chorób serca – dwie zachęcające relacje	111
Przyczyny chorób serca nie związane z żywieniem	115
Brak systemu wsparcia społecznego	115
Największe czynniki ryzyka:	
brak satysfakcji z pracy i poczucie nieszczęścia	116
Twoja potrzeba miłości	119
Moc miłości małżonka	120
Uzdrowiająca moc „kochającego dotyku”	122
Zakończenie	125
Przydatne wskazówki dotyczące leczenia chorób serca	127
O Autorze	129



Autor tej książki, Andreas Moritz, nie zachęca do korzystania z żadnego konkretnego rodzaju leczenia, ale uważa, że przedstawione w niniejszej publikacji fakty, liczby i informacje powinny być dostępne dla każdej osoby zainteresowanej poprawą swojego stanu zdrowia. Chociaż autor dołożył starań, aby zaprezentować dogłębne zrozumienie omawianych kwestii i zapewnić dokładne oraz kompletne informacje pochodzące z innych źródeł, to jednak zarówno on sam, jak i wydawca, nie ponoszą odpowiedzialności za błędy, niedokładności, pominięcia lub jakiegokolwiek nieścisłości w tej publikacji. Jakiegokolwiek uchybienia w stosunku do osób czy też organizacji są niezamierzone. Książka nie ma na celu zastąpienia porad i leczenia lekarza, który specjalizuje się w leczeniu chorób. Jakiegokolwiek wykorzystanie informacji zawartych w niniejszym dokumencie zależy wyłącznie od użytkownika. Autor i wydawca nie ponoszą odpowiedzialności za żadne negatywne skutki lub konsekwencje wynikające z użycia jakichkolwiek metod lub procedur opisanych w tej książce. Przedstawione tutaj treści służą jedynie celom edukacyjnym oraz teoretycznym i opierają się głównie na osobistych

opiniach i teoriach Andreasa Moritza. Zawsze konsultuj się z lekarzem przed przyjęciem jakiegokolwiek suplementu, preparatu ziołowego lub homeopatycznego, a także w kwestii rozpoczęcia czy też przerwania terapii. Udzielanie porad medycznych lub proponowanie ich substytutów nie jest zamiarem autora i nie udziela on żadnych gwarancji, czy to bezpośrednio, czy też w sposób domniemany, na żaden produkt, urządzenie albo terapię. O ile nie zaznaczono inaczej, żadne oświadczenie zawarte w tej książce nie zostało zrewidowane ani zatwierdzone przez amerykańską Agencję Żywności i Leków ani Federalną Komisję Handlu. Czytelnicy powinni kierować się własnym rozeznanie lub skonsultować się z ekspertem medycyny holistycznej albo swoimi lekarzami w celu zastosowania zawartych w tej książki informacji w leczeniu ich indywidualnych problemów.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część tej publikacji nie może być powielana, przechowywana w systemie odzyskiwania danych ani przekazywana w jakiegokolwiek formie ani w jakikolwiek elektroniczny lub mechaniczny sposób, włącznie z kserowaniem i nagrywaniem, bez uprzedniej pisemnej zgody właściciela praw autorskich.



Twoje serce jest najcenniejszym i najtrwalszym organem, jaki masz. Chwila po chwili, dzień po dniu i rok po roku, prowadzi cię przez życie, bijąc równo i pewnie. Jednakże wymaga ono twojej opieki, szczęścia oraz właściwego żywienia, aby móc pompować odpowiednią ilość krwi i zapewnić trylionom komórek pokarm i tlen. Choroba serca świadczy o tym, że je zaniedbałeś. Zatrósz się o nie, a ono zadba o ciebie do końca twojego życia.

Andreas Moritz



Koniec chorób serca!

Objawy chorego ciała



Około stu lat temu choroby serca należały do rzadkości. Dziś są najczęstszą przyczyną zgonów w krajach rozwiniętych (z wyjątkiem tak zwanych chorób jatrogennych, czyli wywołanych przez lekarza). Według *New England Journal of Medicine* nagłe zatrzymanie akcji serca jest przyczyną śmierci od 350 000 do 450 000 osób rocznie w Stanach Zjednoczonych (ponad 1000 zgonów dziennie), co stanowi ponad połowę wszystkich zgonów z powodu chorób układu krążenia. Ponad 860 000 Amerykanów rocznie doświadcza zawału serca. Aż 7,8 miliona mieszkańców Stanów Zjednoczonych ma za sobą zawał (zgodnie z danymi z roku 2004). Koszty bezpośrednie (medyczne) i pośrednie (utracona produktywność) związane z chorobą niedokrwienną serca wyniosły w 2004 roku około 133 miliardów dolarów. Badania wykazały, że 85% osób po pięćdziesiątym roku życia i 71% po czterdziestym roku życia ma już zablokowane tętnice!

Chociaż w ciągu ostatnich dwudziestu lat znacznie wzrosła rozpoznawalność pacjentów z wysokim ryzykiem zatrzymania akcji serca, aż 90% przypadków nagłej śmierci z tego powodu dotyczy osób, u których nie zidentyfikowano żadnych czynników ryzyka. Powszechnie wiadomo, że większość tego typu przypadków dotyczy pacjentów z chorobą niedokrwienną

ną, to jednak zatrzymanie akcji serca jest pierwszym objawem tego problemu aż u 50% pacjentów.

Najczęstszą przyczyną tego zjawiska jest zawał mięśnia sercowego, który prowadzi do zaburzenia rytmu serca, a następnie jego zatrzymania. W kilku uprzemysłowionych krajach śmiertelność z powodu zawałów serca nieznacznie spadła, dzięki przełomowym odkryciom w dziedzinie kardiologii takim jak nowe leki, operacje pomostowania aortalno-wieńcowego (tzw. bypassy) i zabiegi angioplastyki. Niestety osoby korzystające z tego typu interwencji zmuszone są stawić czoła nieoczekiwanym, a często nawet katastrofalnym konsekwencjom: ich uszkodzone serce nadal bije, ale nie jest wystarczająco silne, aby zapewnić im odpowiednią jakość życia. Wielu wolałoby umrzeć szybko, niż cierpieć z powodu powolnie postępującej choroby.

Niezamierzonym skutkiem rozwoju kardiologii jest nie spotykany wcześniej wzrost zachorowalności na wyniszczającą chorobę zwaną *przewlekłą niewydolnością serca*, która przybrała obecnie rozmiary epidemii. Niewydolnością serca określa się *stopniowe* upośledzenie zdolności do pompowania krwi i dostarczania organizmowi tlenu. „Niewydolność serca jest rezultatem naszego sukcesu w radzeniu sobie z chorobami serca i nadciśnieniem” – twierdzi dr Michael Bristol z University of Colorado. Leczenie samych objawów chorób serca i nadciśnienia tętniczego, zamiast zajęcia się ich przyczynami, doprowadziło nas do jeszcze większych problemów i cierpienia. Obecnie стоимy przed wyzwaniem, jakim jest przyjęcie bardziej holistycznego podejścia do tej najbardziej zabójczej choroby współczesne-

go świata oraz odnalezienie naturalnych metod, które szybko i trwale przywróci sercu zdolność do prawidłowego funkcjonowania, nie wywołując przy tym skutków ubocznych.

Początkowe stadia choroby serca



Serce pompuje krew przez system naczyń krwionośnych dostarczając tlenu oraz substancji odżywczych do wszystkich części ciała. Łączna długość tego układu wynosi ok. 95 000 km oraz ma powierzchnię ponad 2000 m². Życie około 100 trylionów komórek w naszym ciele zależy od swobodnego przepływu krwi przez tę rozległą sieć.

Szczególne rolę w naszym organizmie odgrywają małe naczynia włosowate, mające grubość $\frac{1}{10}$ ludzkiego włosa. W przeciwieństwie do tętnic, naczynia włosowate przepuszczają tlen, wodę i składniki odżywcze przez swoje cienkie ścianki, dzięki czemu pokarm trafia do okolicznych tkanek. Jednocześnie muszą zadbać o odprowadzenie odpadów komórkowych z powrotem do krwi w celu wydalenia z organizmu. Jeśli sieć naczyń włosowatych ulegnie zapchaniu z wymienionych w dalszej części książki powodów, serce musi pracować znacznie ciężiej, aby dostarczyć krew do wszystkich części ciała. Naturalnie, jest to ogromne obciążenie, które prowadzi do napięcia i wyczerpania mięśni serca, a z czasem także coraz większego stresu, przemęczenia oraz upośledzenia wszystkich ważnych fizycznych funkcji.

Naczynia włosowate są również odpowiedzialne za odżywanie komórek mięśniowych tętnic, dlatego też zmniejszona podaż tlenu, wody i składników odżywczych stopniowo je uszkadza i niszczy. W celu uniknięcia mimowolnego samozniszczenia, ciało reaguje zapaleniem. Niestety często mylimy reakcję zapalną z chorobą, podczas gdy jest to jedna z najlepszych strategii organizmu, służąca zwiększeniu dopływu krwi do różnych części ciała oraz dostarczeniu im ważnych składników odżywczych, dzięki czemu może dojść do naprawy uszkodzonej tkanki łącznej i powstania nowych komórek. Należy jednak zaznaczyć, że przewlekły stan zapalny ostatecznie prowadzi do poważnego uszkodzenia tętnic i pojawienia się złożeń miażdżycowych. Powszechnie uważa się, że stwardnienie tętnic (miażdżycy) jest główną przyczyną chorób serca, chociaż badania wykazały, że nie jest to do końca prawda.

Główne czynniki ryzyka



Większość kardiologów oraz pacjentów cierpiących na choroby serca zakłada, że przyczyną zawału serca jest zatkanie jego tętnic¹, które prowadzi do zniszczenia milionów komórek. Analogicznie zakłada się również, że zatkanie tętnic mózgu jest przyczyną udaru, gdyż powoduje śmierć milionów komórek mózgowych. Komórki mózgowie koordynują funkcje i ruchy wszystkich części ciała, dlatego też ich zniszczenie może prowadzić do częściowego lub całkowitego paraliżu albo nawet zgonu. Uważa się, że udar mózgu jest rezultatem zaawansowanej miażdżycy.

Tętnice mózgowie znajdują się w pobliżu serca. Ciśnienie krwi w mózgu i tętnicach serca jest stosunkowo wyższe niż w tętnicach zlokalizowanych w innych częściach ciała. Wszelkie nieprawidłowości i blokady w obszarach rozgałęzień tętnic prowadzą do wzrostu ciśnienia krwi. Jest to szczególne obciążające dla tętnic wieńcowych, szyjnych i mózgowych, które ulegają uszkodzeniu. Na początku dochodzi do uszkodzenia tych naczyń krwionośnych, które już wcześniej były osłabione z powodu zatorów i niedoborów składników odżywczych. Wynika

¹ Co, jak dowiodę później, nie jest do końca prawdą.

z tego, że wysokie ciśnienie krwi jest głównym czynnikiem ryzyka udarów mózgu i chorób serca.

Obniżanie ciśnienia krwi za pomocą leków nie rozwiązuje jednak tego problemu, a jedynie tłumi, a ostatecznie zaostrza. Co więcej, jak wykazały najnowsze badania, takie podejście może prowadzić do przewlekłej niewydolności serca. Standardowe leczenie nadciśnienia, które nie zajmuje się usuwaniem jego przyczyn, może prowadzić do poważnego odwodnienia komórkowego i znacząco ograniczyć dostawę tlenu do serca wraz z krwią oraz usuwanie toksycznych odpadów z komórek i tkanek. Wszystko to dodatkowo zwiększa ryzyko wystąpienia chorób serca i wielu innych problemów zdrowotnych, w tym chorób nerek i wątroby.

Choroby serca występują najczęściej w krajach półkuli zachodniej. Lekarze od lat uznają niewłaściwą dietę, przejadanie się, brak aktywności ruchowej, palenie papierosów i stres za główne czynniki ryzyka. Najnowsze badania wykazały jeszcze kilka innych, jak na przykład wolne rodniki, zanieczyszczenie środowiska, słabe krążenie, niektóre leki i chemikalia oraz zmniejszoną zdolność trawienia białka, prowadzące do tworzenia się skrzepów krwi. W przypadku niedoboru enzymów proteolitycznych – bromelainy, trypsyny i chymotrypsyny – będących w stanie rozbić skrzepy, najprawdopodobniej dojdzie do zawału serca, zakrzepicy lub udaru.

A jednak najczęstszą fizyczną przyczyną choroby niedokrwiennej serca jest przejadanie się białkiem zwierzęcym. Gdy białko to jest przechowywane w organizmie, staje się jednym z największ-

szych czynników ryzyka chorób serca i większości innych chorób. Od niedawna za jedną z przyczyn uszkodzenia tętnic i stanu zapalnego oraz głównego winowajcę powstawania zakrzepów krwi prowadzących do zawału serca uznaje się białko o nazwie *homocysteina*. Mięso zawiera wysokie stężenia homocysteiny.

Spożycie mięsa a choroby serca



W celu przedstawienia przebiegu rozwoju chorób serca począwszy od czasów, kiedy praktycznie nie występowały, aż do teraz, gdy są przyczyną największej liczby zgonów, skorzystam z danych statystycznych z Niemiec – typowego, nowoczesnego i uprzemysłowionego kraju. W 1800 roku spożycie mięsa w Niemczech wynosiło około 13 kg na osobę rocznie. Sto lat później było już niemal trzykrotnie wyższe (38 kg), a w 1979 roku wynosiło już 94,2 kg na osobę rocznie, co oznacza wzrost o 725% w ciągu niecałych 180 lat. Liczby te nie obejmują tłuszczów. W latach 1946-1978 spożycie mięsa w Niemczech wzrosło o 90%, a częstotliwość występowania ataków serca wzrosła dwudziestokrotnie. W tym czasie spożycie tłuszczów pozostało bez zmian, natomiast zbóż i ziemniaków, które są głównym źródłem białka roślinnego, spadło o 45%. Zatem, tłuszcze, węglowodany oraz białka roślinne, nie mogą być uważane za przyczyny choroby niedokrwiennej serca. Wynika z tego, że mięso jest głównym czynnikiem odpowiedzialnym za dramatyczny wzrost choroby zwyrodnieniowej naczyń krwionośnych.

Biorąc pod uwagę fakt, że co najmniej 50% niemieckiej populacji ma nadwagę, a większość osób nią dotkniętych spożywa zbyt dużo mięsa – konsumpcja tego pokarmu musiała wzrosnąć co

najmniej czterokrotnie w ciągu trzydziestu trzech lat po II wojnie światowej. Nadwaga uważana jest za poważny czynnik ryzyka wystąpienia wysokiego ciśnienia krwi i chorób serca.

Według statystyk opublikowanych przez Światową Organizację Zdrowia (WHO) w 1978 roku, wzrostowi częstotliwości zawałów serca w krajach Europy Zachodniej towarzyszył wzrost spożycia mięsa aż o cztery kilogramy na osobę rocznie. Oznacza to, że nawyki żywieniowe po II wojnie światowej uległy drastycznej zmianie – ze zdrowej, urozmaiconej diety – na składającą się z nadmiernej ilości białka zwierzęcego, lecz ubogą w węglowodany, takie jak owoce, warzywa i zboża. Według WHO spożycie tłuszczów praktycznie się nie zmieniło. Częstotliwość występowania zawałów serca i miażdżycy zaczęła gwałtownie rosnąć w Niemczech i w zachodnich krajach uprzemysłowionych wkrótce po zakończeniu wojny i obecnie w/w czynniki są odpowiedzialne za ponad 50% wszystkich zgonów.

Chociaż spożycie tłuszczu wśród wegetarian nie jest mniejsze niż wśród konsumentów mięsa, to jednak u tych pierwszych odnotowuje się najniższy współczynnik zgonów z powodu chorób serca. *Journal of American Medical Association* informuje, że dieta wegetariańska mogłaby zapobiec 97% wszystkich przypadków niedrożności tętnic wieńcowych. Niezwykle popularna, wysoko-białkowa i niskowęglowodanowa dieta Atkinsa i dieta South Beach przynoszą niefortunne efekty uboczne – prowadzą bowiem do zagłodzenia organizmu poprzez zatykanie ścian tętnic i naczyń włosowatych nadmierną ilością białka, a także znacznie ograniczając

dostawę podstawowego „paliwa” (węglowodanów). Nie ulega wątpliwości, że tego typu dieta może doprowadzić do utraty wagi, lecz niestety kosztem uszkodzenia nerek, wątroby oraz serca. Zarówno zmarły dr Atkins, ofiara choroby serca i otyłości, jak i były prezydent USA, Bill Clinton, zagorzały zwolennik diety South Beach z poczwórnymi bypassami, ucierpieli z powodu negatywnych skutków diety wysokobiałkowej (szczegóły w sekcji poniżej). Niestety miliony Amerykanów idzie w ich ślady.

Powodem, dla którego wegetarianie w zasadzie nie chorują na chorobę niedokrwinną serca, jest niskie spożycie białka zwierzęcego lub jego całkowity brak w diecie. Tłuszcz jest zatem jedynie współwinnym choroby, ale nie jej przyczyną. Nieustannie podsycana masowa histeria głosząca, iż tłuszcz zawierający cholesterol jest głównym sprawcą chorób serca, jest całkowicie bezpodstawna, przestarzała i pozbawiona podstaw naukowych.

Twoje ciało może magazynować białko!



Mięso i produkty mięsne zawierają od pięciu do dziesięciu razy więcej białka niż pokarmy roślinne. Oznacza to, że z łatwością możemy przesadzić z konsumpcją białka zwierzęcego (co jest prawie niemożliwe w przypadku białka roślinnego), ponieważ układ pokarmowy nie jest w stanie przetworzyć aż takich ilości. Powszechnie wiadomo, że organizm może przechowywać niewykorzystany cukier i inne węglowodany w postaci tłuszczu, a jednak większość z nas nie zdaje sobie sprawy z tego, że może również gromadzić duże ilości białka. Białko magazynowane jest w *tkance łącznej* (płynnej substancji wypełniającej przestrzeń między naczyniami włosowatymi a komórkami) i w *błonach podstawnych*, które podtrzymują komórki naczyń włosowatych oraz tętnic (zobacz: rysunek 1). Kiedy te przestrzenie magazynowe zostają całkowicie wypełnione, dochodzi do „zagłodzenia” narządów i tętnic zasilanych przez zapchane białkiem naczynia włosowate, które nie są w stanie dostarczyć im tlenu i substancji odżywczych. Narządy i tętnice duszą się we własnych produktach przemiany materii. Toksyny wywołują proces zapalny, który jest dla organizmu niezbędny, gdyż umożliwia zwiększenie przepływu krwi oraz dostawę składników odżywczych do różnych części ciała, dzięki czemu może dojść do

naprawy uszkodzonej tkanki łącznej oraz powstania nowych komórek. Powtarzającym się stanom zapalnym w ścianach tętnic może towarzyszyć krwawienie, a następnie tworzenie się skrzepów krwi, które są główną przyczyną zawałów serca (zobacz: ilustracje 2a/b) oraz udarów mózgu. Podejmując środki zaradcze i usiłując zapobiec potencjalnemu zawałowi serca lub udarowi, organizm usiłuje poradzić sobie z krwawiącymi ranami. Czyni to poprzez wysyłanie do krwi przypominającej klej *lipoproteiny*, która przywiera do ran i je uszczelnia. W celu przyspieszenia procesu gojenia i zapobieżeniu dalszym krwawieniom kleista *lipoproteina* wychwytuje stosunkowo duże cząsteczki innych lipoprotein (jak cząsteczki cholesterolu LDL i VLDL) i „wbudowuje” je w ściany tętnicy. W ten sposób powstaje „opatrunek ochronny”, który ratuje człowiekowi życie – przynajmniej na jakiś czas. Gdy ten służący przetrwaniu mechanizm zachodzi w tętnicach wieńcowych, nazywamy go *stwardnieniem tętnic* lub *chorobą niedokrwienną serca*.

Osoba, która spożyje zbyt dużo węglowodanów prostych, takich jak cukier, białe pieczywo, makaron lub tłuszcze w danym posiłku, może mieć podwyższony poziom cukru, tłuszczów i zawierających cholesterol *lipoprotein* we krwi. Badania krwi wykazały jednak, że spożywanie nadmiernej ilości białka również prowadzi do wzrostu jego stężenia we krwi. Nauki o odżywianiu zakładają², że w procesie trawienia dochodzi do całkowitego rozkładu białka. Uważa się, że niewykorzystane lub niepotrzeb-

² Nie istnieją żadne badania potwierdzające to założenie.

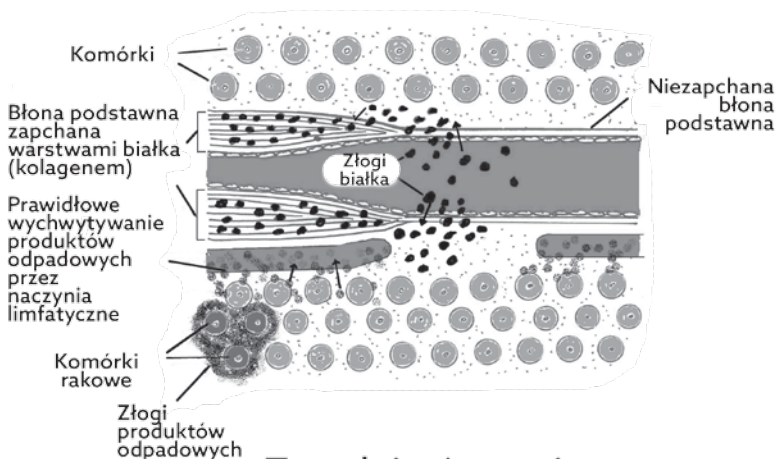
ne komórkom białko krąży we krwi, dopóki nie zostanie rozłożone przez enzymy wątrobowe i wydalone z moczem.

Problem pojawia się, gdy organizm nie wytwarza wystarczającej ilości enzymów zdolnych do usunięcia nadmiaru białka z krwi. Wątroba osób o typie budowy ciała Kapha i Pitta (które potrzebują niewiele białka) ma ograniczoną zdolność do rozkładania białek spożywczych. Funkcja ta zostaje jeszcze bardziej ograniczona, gdy w drogach żółciowych występują kamienie. To samo dotyczy osób, które regularnie spożywają zbyt dużo białka. Białko, które nie zostało rozłożone i usunięte przez wątrobę, wchłanianie jest przez tkankę łączną pod skórą (najmniej szkodliwe) oraz międzykomórkową tkankę łączną narządów (potencjalnie bardzo szkodliwe). Regularna konsumpcja dużej ilości białka prowadzi do wypełnienia nim międzykomórkowej tkanki łącznej i błony podstawnej naczyń włosowatych, które zaczynają grubieć. Jeśli nadmierne spożycie białka nie zostanie przerwane, komórki naczyń włosowatych ulegną uszkodzeniu. Ciało zareaguje zapaleniem, aby pomóc w niszczeniu i usuwaniu uszkodzonych lub martwych komórek. Ten proces zapalny ma jednak skutki uboczne. Stanowi początkową fazę miażdżycy wywołanej dietą.

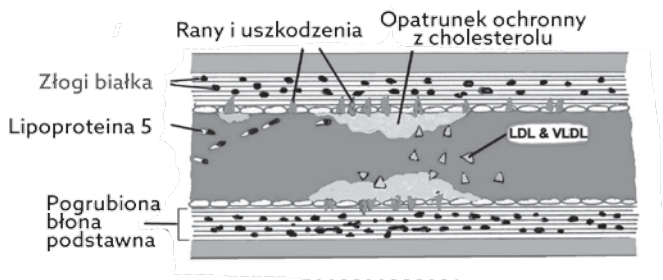
Dla porównania, jak wykazano w 1955 roku, organizm osób będących na diecie bezbiałkowej przez pewien czas nie wytwarza mocznika po pierwszym posiłku białkowym. Oznacza to, że ich tkanki łączne nie zgromadziły nadmiernej ilości białka. Dotyczy to wszystkich wegetarian, którzy spożywają jedynie białko roślinne, znajdujące się między innymi w ziarnach, roślinach strączkowych, orzechach czy nasionach. U wegetarian bardzo rzadko

dochodzi do nagromadzenia się nadmiernej ilości białka w tkankach łącznych i ścianach naczyń krwionośnych, dlatego też nie są narażeni na powstawanie złożeń miażdżycowych. Zostało to potwierdzone przez Amerykańskie Towarzystwo Medyczne.

Grubienie ścian naczyń włosowatych



Twardnienie tętnicy



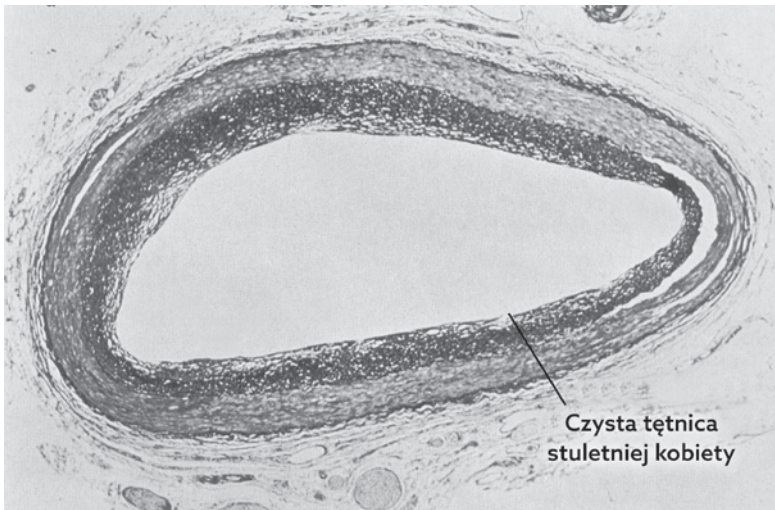
Rysunek 1. Zapchanie naczyń krwionośnych nadmierną ilością białka

Powszechnie akceptowana teoria medyczna głosi, że wszystkie niewykorzystane kalorie, w postaci węglowodanów, tłuszcz-

Twoje ciało może magazynować białko!



Rysunek 2a. Skrzep, który doprowadził do zawału serca u pięćdziesięcioletniego mężczyzny



Rysunek 2b. Zdrowa czysta tętnica stuletniej kobiety

czu lub białka, są przekształcane w tłuszcz i przechowywane w komórkach tłuszczowych ciała. Oznaczałoby to, że to jedynie tłuszcz jest odpowiedzialny za otyłość i związane z nim choroby, w tym chorobę niedokrwinną serca i cukrzycę typu 2³. A jednak istnieje mnóstwo dowodów na to, że same złogi tłuszczu nie mogą być odpowiedzialne za chorobę niedokrwinną serca. Inną substancją, którą organizm może przechowywać w tak dużych ilościach, jest białko, które gromadzi się głównie w ścianach naczyń krwionośnych.

Ciało usiłuje się pozbyć niebezpiecznego białka nie tylko poprzez rozkładanie go w wątrobie i przechowywanie w ścianach naczyń krwionośnych. Organizm sportowca jest w stanie przetworzyć nie więcej niż czterdzieści gramów białka dziennie, przeciętny Amerykanin zjada do 200 gramów. Regularne spożywanie białka w ilościach większych niż 30-40 gramów dziennie prowadzi do odkładania się jego nadmiaru w organizmie, który zostaje przekształcony w kwas azotowy, siarkowy i fosforowy. Nerki starają się wyeliminować niektóre z tych silnych kwasów (przypominające substancje znajdujące się w akumulatorze samochodowym). Aby jednak do tego doszło, każda cząsteczka kwasu musi przyłączyć się do cząsteczki minerału. W rezultacie dochodzi do niedoboru podstawowych minerałów w organizmie jak sód, potas i magnez, a co za tym idzie, pozostałych również. Stopniowo rozwija się *kwasicca*, będąca jedną z form zatrucia organizmu. Choroby serca są typowym rezultatem przewlekłego zakwaszenia.

³ Zobacz książka: *Reversing Diabetes* lub rozdział 11 *Ponadczasowych tajemnic zdrowia i odmładzania*.

Odkładanie się białka – bomba czasowa



Otyli ludzie mają zarówno wysokie stężenie tłuszczów, jak i nadmierne ilości białka we krwi. Skłonność krwi do krzepnięcia, uważana za największy czynnik ryzyka wystąpienia zawału serca lub udaru mózgu, wzrasta prawie wyłącznie z powodu przesylenia krwi białkiem (jak wykazuję poniżej, palenie papierosów również zwiększa stężenie białka we krwi). Tłuszcze naturalne (w przeciwieństwie do nienaturalnych kwasów tłuszczowych trans występujących w utwardzonych olejach roślinnych i margarynie) *nie* powodują powstawania skrzepów. W celu uniknięcia zawału serca, komórki naczyń włosowatych wchłaniają nadmiar białka, przekształcając je we *włókno kolagenowe* i przechowując w błonach podstawnych. Chociaż strategia ta ratuje życie, prowadząc do rozrzedzenia krwi, doprowadza również do pogrubienia ścian komórkowych naczyń krwionośnych, które stają się również coraz bardziej podatne na obrażenia.

Badania tkanki łącznej u osób otyłych dowiodły, że zawiera ona nie tylko komórki tłuszczowe, ale także duże ilości gęstych włókien kolagenowych. Kolagen to czyste białko. Tworzenie większej ilości włókien kolagenowych niż jest to konieczne, jest jednym z głównych działań ratunkowych, jakie podejmuje organizm, aby poradzić sobie z niebezpiecznie wysokim stężeniem

białka we krwi. Usunięcie białka z krwi, a tym samym wyłączenie go z obiegu, umożliwia rozrzedzenie krwi i uniknięcie kryzysu. Niestety sytuacja drastycznie się zmienia, gdy organizm nie jest już w stanie zgromadzić więcej białka, a my nadal go spożywamy. W takiej sytuacji krew jest stale przesycona białkiem, przez co nieustannie gęstnieje i wykazuje wzmożoną skłonność do krzepnięcia. Jeśli nie zażywamy aspiryny, która rozrzedza krew, może dość do udaru mózgu lub zawału serca. Jednak na dłuższą metę lek ten nie zapobiega takim kryzysom, lecz wręcz im sprzyja. Regularne przyjmowanie aspiryny lub przyjmowanie jej w zbyt dużych dawkach wiąże się z podwyższonym ryzykiem śmiertelnego niekontrolowanego krwawienia. Ponadto po przerwaniu leczenia ryzyko wystąpienia zawału serca znacznie wzrasta. (**Ostrzeżenie:** jeśli cierpisz na zwyrodnienie plamki żółtej, która jest główną przyczyną ślepoty u osób powyżej pięćdziesiątego piątego roku życia, unikaj przyjmowania aspiryny. Wyniki obszernych badań naukowych powiązały ją z epidemią tej choroby w Stanach Zjednoczonych. Z powodu profilaktycznego przyjmowania jednej aspiryny dziennie zgodnie z zaleceniami lekarzy, siatkówka oka staje się bardziej narażona na krwotoki. Poza tym aspiryna należy do tej samej klasy leków przeciwbólowych, jak Vioxx, Celebrex i Aleve, które zwiększają ryzyko wystąpienia zawału serca i udaru mózgu o ponad 50%).

Badania wykazały, że okresowe głodówki prowadzą do zaniku zarówno komórek tłuszczowych, jak i włókien kolagenowych. Wynika z tego również, że nadmierne spożycie białka prowadzi do rozrostu tkanki białkowej w organizmie (chodzi

o odkładanie się złogów białka w błonach podstawnych ścian naczyń włosowatych i otaczających komórki tkankach łącznych). W rezultacie dochodzi do pogrubienia ścian naczyń krwionośnych, które nie są w stanie wchłonąć wystarczającej ilości tlenu, wody i składników odżywczych oraz usunąć wszystkich produktów odpadowych metabolizmu komórkowego. W związku z tym komórki tworzące naczynia krwionośne zostają uszkodzone i ostatecznie umierają z powodu niedożywienia, uduszenia i odwodnienia.

U osób młodych naczynia krwionośne serca mają średnicę około 3 mm. Z powodu regularnego objadania się pokarmami białkowymi, gładka wewnętrzna ściana naczyń krwionośnych staje się nierówna, a całe naczynia krwionośne ulegają pogrubieniu i tracą elastyczność. W rezultacie przepływ krwi przez układ krwionośny zostaje utrudniony, a ostatecznie nawet całkowicie zahamowany. Zatkane tętnice wieńcowe przypominają starą, zardzewiałą, uszkodzoną i zwapniałą rurę kanalizacyjną. Ich brązowo-czerwone ściany są zapchane żółtawym, zwapniałym materiałem.



Andreas Moritz – jeden z czołowych ekspertów medycyny naturalnej na świecie. Przez ponad 30 lat nauczał zasad ajurwedy, jogi, medytacji i zdrowego odżywiania. Zgłębił również metody irydologii, shiatsu i terapii fal. Dzięki holistycznemu podejściu do uzdrawiania pomógł w osiągnięciu zdrowia wielu osobom w końcowych stadiach chorób, w przypadku których konwencjonalne metody leczenia okazały się nieskuteczne.

Dzięki informacjom zawartym w tej książce poznasz:

- ♥ prawdę o tym, jak dochodzi do zawału serca,
- ♥ działanie statyn na organizm,
- ♥ rolę, jaką odgrywają antybiotyki i leki syntetyczne w chorobach układu krążenia,
- ♥ prawdę na temat „złego cholesterolu” i zagrożenia związane ze zbyt niskim jego poziomem,
- ♥ wpływ, jaki na Twoje serce ma brak miłości i niezadowolenie z życia,
- ♥ odpowiedź na pytanie czy aspiryna faktycznie chroni przed chorobami serca.

Porady od serca!

Patroni:

**MIESIĘCZNIK
SZAMAN**
CZŁOWIEK • ZDROWIE • NATURA

cdlazdrowia.pl
źródło informacji dla biznesu

grella.pl
SZTUKATER.PL

PoradyFit

Zdrowe odżywianie
www.odzywianie24.pl

Vitalni24.pl
SKLEP ZE ZDROWIEM