

9

Ekstern og nedarvet hjertekarrisiko

Dr. Raths Cellular Health™ anbefalinger for forebyggelse og supplerende behandling

- Usund kost
- Rygning
- Stress
- P-piller
- Ordineret medicin
- Vanddrivende medicin
- Dialyse
- Kirurgi
- Nedarvede hjertekarrisikofaktorer

Usund kost

Fundamentet for alle naturlige hjertekarhelsetprogrammer er en sund kost. I mange generationer dannede vores forfædres kost grundlaget for det stofskifte, vi har nu om dage. Vi har lært, hvad der er bedst for os ved at forstå vores forfædres kost. Deres kost var rig på kornprodukter, frugt, grønsager og anden plantenering, der havde et højt indhold af fiber og vitaminer. De spiste betydeligt færre fedtstoffer og sukker, end vi gør. Omvendt lægger den gennemsnitlige kost i de industrialiserede lande en tung byrde på kroppens stofskifte. Visse nedarvede lidelser udsætter kroppen for yderligere risiko.

Mine Cellular Health™ anbefalinger har vist sig at optimere stofskiftet. Dette er især vigtigt for forbrændingen af fedtstoffer i kroppen. Mit næringsprogram kan hjælpe med at:

- **Reducere kolesterolproduktionen i kroppen**
- **Optimere forbrændingen af fedtmolekyler i cellerne**
- **Optimere elimineringen af fedtstoffer fra kroppen**
- **Beskytte fedtmolekyler mod oxidering**

Det er vigtigt at forstå, at bestemte vitaminer rent faktisk bruges op i nedbrydningen af disse fedtmolekyler. For hvert eneste fedtmolekyle, der produceres i kroppen eller kommer fra kosten, opbruger kroppen et molekyle C-vitamin i en enzymatisk reaktion i leveren.

På denne måde kan høje kolesterol- og triglyceridkoncentrationer medvirke til en kronisk vitaminudtømmning af kroppen. Det er derfor vigtigt at forstå, at en øget hjertekarisiko ikke primært er resultatet af for mange fedtmolekyler i kosten, men primært skyldes den systematiske udtømmning af vitaminreserver i kroppen fra en overbebyrdet fedtstofforbrænding. Arterievæggene svækkes som en konsekvens af kronisk vitaminmangel, og udvikler hjertekarsygdomme.

For meget fedtstof i kosten er ikke den eneste fare. Rester fra ukrudtsmidler, pesticider og kemiske konserveringsmidler er til

stede i stort set alle de måltider vi spiser. Disse giftige stoffer skal udskilles i leveren. C-vitamin og andre komponenter i mine Cellular Health™ anbefalinger er vigtige kofaktorer til afgiftning af disse stoffer i kroppen.

Mine anbefalinger:

Spis sundt. Hold øje med din vægt, og motionér regelmæssigt. En sund kost er rig på plantenæring og indeholder vitaminer og fiberstoffer i overflod. Prøv at undgå at spise for mange fedtstoffer og sødet føde. Undgå fremfor alt at udtømme kroppens vitaminreserver ved at følge mine anbefalinger vedrørende celsundhed daglig.

Rygning

Selvom det er velkendt, at rygning øger risikoen for hjertekarsygdomme markant, er den bagvedliggende årsag ofte uklar. Cigaret-røg indeholder millioner af frie radikaler, der er aggressive molekyler, som skader cellerne i vores blodkar og andre organer og accelererer biologisk tæring. Frie radikaler og andre giftige stoffer i cigaretrøg når blodstrømmen via lungerne. Disse skadelige stoffer kan beskadige karsystemet i hele dets længde (40.000 km). Kroppen opbruger sin reserve af antioxidanter som forsvar mod disse aggressive molekyler. Blandt alle antioxidanter er C-vitamin det første, der bliver tilintetgjort. Når kroppens vitaminreserver er udtømt, starter hjertekarsygdomme i karsystemet, lige som ved tidlig skørbug.

Nu ved vi hvorfor atherosklerose hos rygere ikke begrænses til kranspulsårene, og hvorfor der opstår skade i arterierne og kapillærerne i hele kroppen. "Tobaksfod" er typisk og kræver amputering af tær eller fødder.

Mine Cellular Health™ anbefalinger omfatter utallige antioxidanter, der kan neutralisere frie radikaler, der er indeholdt i cigaretrøg og hjælpe med at forebygge skade på arterievæggen og andet kropsvæv.

Mine anbefalinger:

Hvis du stadig ryger, er det umagen værd at standse. Måske dette kapitel vil hjælpe dig med at blive opmærksom på, hvor meget skade din krop lider, når du ryger. Min anbefaling for rygere og tidligere rygere er den samme: Optimér din daglige indtagelse af naturlige antioxidanter helst i form af mit vitaminprogram.

Stress

Kronisk fysisk og psykisk stress øger risikoen for hjertekarsygdom. Hvad er den bagvedliggende biokemiske mekanisme for dette fænomen?

Ved fysisk og psykisk stress producerer kroppen store mængder af stresshormonet adrenalin. For hver eneste adrenalinmolekyle der produceres, bruger kroppen et molekyle C-vitamin som katalysator, og disse molekyler tilintetgøres i processen. Længerevarende fysisk eller psykisk stress kan derfor medføre en stærk udtømmning af kroppens pulje af C-vitamin. Hvis C-vitamin ikke tages som tilskud til kosten, svækkes hjertekarsystemet, og der udvikles atherosklerose.

Disse fakta forklarer også, hvorfor ægtefæller ofte dør kort tid efter hinanden. Tab af en partner resulterer i længerevarende psykisk stress og hurtig udtømmning af vitaminpuljen i kroppen, hvilket øger risikoen for et hjerteanfald. Vi bliver nødt til at forstå, at det ikke er selve den psykiske stress, der forårsager hjerteanfaldet, men snarere den biologiske følge af udtømmning af kroppens vitaminreserver.

Mine anbefalinger:

Prøv at finde tid til at slappe af. Planlæg tid til at slappe af, på samme måde som du planlægger din arbejdstid. Hvis du har alvorlige psykiske problemer, kan det være nyttigt at få professionel hjælp. Uanset om du tager disse skridt, bør du sørge for at supplere kroppens pulje af vitaminer og andre komponenter i dette vitaminprogram.

P-piller og østrogenstatning

Længerevarende indtagelse af østrogen og andre hormoner, både som p-piller og hormonerstatningsbehandling i overgangsalderen, medfører udtømning af vitaminer og andre cellenæringsstoffer i kroppen. Dette er årsagen til, at kvinder, der tager disse hormoner, har en øget risiko for hjerteanfald, slagtilfælde og andre former for hjertekarsygdom.

Adskillige undersøgelser viser, at kvinder, der tager p-piller, øger risikoen for hjertekarsygdomme betydeligt. I 1972 rapporterede dr. Briggs i det videnskabelige tidsskrift, Nature, at kvinder, der tager p-piller, har en betydelig lavere C-vitaminskoncentration i blodet end normalt. I en anden undersøgelse bekræftede dr. Rivers disse resultater og konkluderede, at udtømning af C-vitaminpuljen var tilknyttet østrogenhormonet. Faktum er, at længerevarende brug af p-piller reducerer kroppens pulje af C-vitamin og andre hovednæringsstoffer som f.eks. B-vitaminer og kalcium. Det er således ikke selve p-pillen, der øger risikoen for hjertekarsygdom, men den tilknyttede udtømning af kroppens vitaminpulje, der svækker karvæggene.

Det kom ikke som nogen overraskelse, at den største kliniske undersøgelse, der var beregnet til at vise de mulige fordele ved hormonerstatningsbehandling, og som blev gennemført på mere end 16.000 kvinder, måtte afbrydes før tiden på grund af den betydeligt forøgede risiko for hjerteanfald, trombose og andre komplikationer.

Mine anbefalinger:

Hvis du har taget p-piller eller har fået hormonerstatningsbehandling, skal du sørge for at påbegynde mine Cellular Health™ anbefalinger for at supplere kroppens vitaminpulje og forhindre fremtidig udtømmning.

Ordineret medicin

Næsten alle receptpligtige lægemidler, der på nuværende tidspunkt tages af millioner af mennesker, medfører gradvis udtømmning af vitaminer og andre væsentlige cellenæringsstoffer i kroppen. Lægemidler er generelt syntetiske, ikke-naturlige stoffer, som vi optager i kroppen. Vores krop genkender disse syntetiske lægemidler som "giftige", lige som alle andre stoffer, der ikke er naturlige.

Alle syntetiske stoffer skal "afgiftes" af leveren, for at vi kan eliminere dem fra kroppen. Denne afgiftningsproces kræver C-vitamin og andre cellenæringsstoffer som kofaktorer. Mange af disse hovednæringsstoffer bruges op i biologiske (enzymatiske) reaktioner i løbet af afgiftningsprocessen. En af de mest almindelige metoder til eliminering af medicin fra kroppen, kaldes hydroxylation. Det stærkeste hydroxyleringsmiddel i kroppen er C-vitamin, der bogstaveligt talt tilintetgøres i denne afgiftningsproces.

Længerevarende indtagelse af mange syntetiske receptpligtige lægemidler medfører kronisk udtømmning af kroppens vitaminpulje, en form for skørbug og begyndende hjertekarsygdom.

Bestemte receptpligtige lægemidler som f.eks. det kolesterolsænkende middel "Cholestyramin," bevirker også vitaminudtømmning på en anden måde, nemlig ved at binde sig til vitaminer i tarmene. Dette forhindrer optimal optagelse af vitaminer fra tarmsystemet og ind i blodet og kroppen. Receptpligtige lægemidler kan ligeledes udtømme kroppens pulje af

bestemte hovednæringsstoffer ved at indvirke på den naturlige produktion af disse hovednæringsstoffer i kroppen. "Lovastatin," "Pravastatin" og andre kolesterolsænkende lægemidler i statinkategorien blokerer for produktion af kolesterol i kroppens celler. Uheldigvis reducerer de også produktionen af vigtige naturlige molekyler som f.eks. koenzym Q-10 (ubiquinon).

Professor Karl Folkers fra University of Texas i Austin rapporterede, at patienter med hjertesvigt, der havde lave koenzym Q-10 basisliniekoncentrationer, kunne opleve livstruende hjertekardkomplikationer, når de tog disse kolesterolsænkende lægemidler, på grund af en reduktion af koenzym Q-10 koncentrationen i kroppen.

Vanddrivende medicin

Hvis man tager vanddrivende lægemidler, kan det øge risikoen for hjertekarsygdom betydeligt. Vanddrivende midler skyller ikke blot vand ud af kroppen, men også vandopløselige vitaminer og andre hovednæringsstoffer. Jeg beskrev denne mekanisme i enkeltheder i kapitel fem. Det kan ikke understreges for ofte, hvor vigtigt det er regelmæssigt at tage tilskud af disse vitaminer og andre hovednæringsstoffer for patienter, der tager vanddrivende midler.

Mine anbefalinger:

Hvis du tager receptpligtige lægemidler, anbefaler jeg, at du straks begynder at tage Cellular Health™ anbefalingerne. Hvis du er på vanddrivende medicin, er et dagligt tilskud af vandopløselige vitaminer, mineraler og andre hovednæringsstoffer bydende nødvendigt. Følg anbefalingerne i denne bog, og fortæl din læge om det.

Dialyse

Adskillige undersøgelser har vist, at patienter, der gennemgår længerevarende dialysebehandling, har en øget risiko for hjertekarsygdom. Dette er ikke nogen overraskelse, da dialyse eliminerer ikke blot kroppens affaldsprodukter fra blodet, men også mange vitaminer og andre hovednæringsstoffer. Hvis disse hovednæringsstoffer ikke tilføres igen vil kronisk dialyse medføre en gradvis udtømmning af vandopløselige vitaminer og andre hovednæringsstoffer i hele kroppen, hvilket kan medføre atherosklerose, hjerteanfald, uregelmæssigt hjerteslag eller andre former for hjertekarsygdomme.

Mine anbefalinger:

Hvis du får dialyse, bør du straks påbegynde Cellular Health™ anbefalingerne. Hvis du kender en dialysepatient, beder jeg dig fortælle dem, hvad du har læst i denne bog. Du kan således hjælpe dem til et længere liv.

Kirurgi

Patienter, der gennemgår en operation, bør sørge for, at cellerne i kroppen tilføres optimale mængder vitaminer og andre cellenæringsstoffer. Alle operationer pålægger patienten ekstraordinær fysisk og psykisk stress. Forberedelse før operationen, selve operationen og helingsprocessen resulterer i høje stressniveauer i adskillige uger og kan medføre alvorlig udtømmning af kroppens vitaminpulje, netop når den har mest brug for dem. Desuden vil hver eneste operation beskadige kropsvæv. Hvor hurtigt operationssåret heler er direkte forbundet med, hvor hurtigt kollagen og andre bindevævsmolekyler dannes for at hele såret.

C-vitamin og andre komponenter i mine anbefalinger vedrørende celled Sundhed er det bedste naturlige valg, når det drejer sig om at optimere produktionen af kollagenmolekyler og fremskynde helingsprocessen efter en operation.

Dette næringsstofprogram hjælper også til at beskytte mod oxiderende skade under operation. En række operative indgreb kræver eksterne (ekstrakorporale) kredsløb. Under en bypassoperation standses hjerteslaget, og blodomløbet holdes i gang af en hjerte-lungemaskine. Patientens blod beriges kunstigt med ilt i dette eksterne kredsløb. Høje koncentrationer af ilt kan medføre vævsskade i arterievæggene og andet kropsvæv (reperfusionsskade).

Mine Cellular Health™ anbefalinger er rige på antioxidant og kan minimere risiciene for oxideringsskader under operation. Hvis de tages før, i løbet af og efter hospitalisering, hjælper cellenæringsstofferne med at forebygge den udtømming og skade, der er forbundet med indlæggelse på hospital. Af denne grund anbefaler førende medicinske fakulteter nu rutinemæssigt vitamintilskud til deres operationspatienter.

Den efterfølgende tabel opsummerer nogle af undersøgelserne med specifikke komponenter fra mine anbefalinger vedrørende celled Sundhed med henblik på at reducere risikofaktorerne for hjertekarsygdom:

Udtømmning af cellenæringsstoffer	Litteraturhenvisninger
Fedtstoffer i blodet	Ginter, Harwood og Sokoloff
Rygning	Chow, Halliwell, Lehr og Riemersma
Stress	Levine
P-piller	Briggs og Rivers
Dialyse	Blumberg
Lægeordineret medicin	Halliwell og Clemetson

Nedarvede hjertekarrisikofaktorer

Jeg bliver ofte spurgt, om disse Cellular Health™ anbefalinger også kan hjælpe med at reducere risikoen fra nedarvede risikofaktorer. I mange tilfælde er svaret "ja". Foruden de eksterne risikofaktorer, der omtales i det forrige kapitel, udgør de nedarvede eller genetiske risici den anden store gruppe hjertekarrisikofaktorer.

Alle har hørt udtalelsen, "Hjertesygdom ligger til familien." Medlemmer af disse familier dør ofte, når de er mellem fyrrer og tres år. Årsagen til deres tidlige død skyldes i det mindste delvist unormale gener (nedarvede molekyler), som går i arv fra generation til generation i den familie. Tidligere i denne bog beskrev jeg to af de hyppigst forekommende genetiske risikofaktorer dvs. nedarvede lidelser i fedtstofskiftet (højt kolesterol eller hypercholesterolemi) og nedarvede lidelser i sukkerstofskiftet (diabetes).

Det er vigtigt at forstå, at denne genetiske risiko ikke er en dødsdom for nogen. Den genetiske deletion resulterer generelt i en svækket stofskiftfunktion på et eller andet sted i cellernes softwareprogram. I de fleste tilfælde kan der kompenseres for denne svækkelse ved at indtage flere hovednæringsstoffer. Som vi allerede ved, er vitaminer og andre hovednæringsstoffer biologiske cellekatalysatorer, og de er i stand til at fremskynde biokemiske reaktioner.

Det er derfor ingen overraskelse, at vitaminer og andre hovednæringsstoffer allerede har vist sig at være til stor gavn for helbredet hos patienter med genetiske lidelser.

Den efterfølgende tabel viser en liste over nedarvede lidelser. Patienter med disse lidelser kan få gavn af mine anbefalinger vedrørende celled Sundhed.

Hvis du kender nogen med en af følgende nedarvede sygdomme, beder jeg dig fortælle dem om indholdet af denne bog. Som du kan se fra historierne fra Alzheimers og lupus erytematosus patienter på de næste sider, nyder disse patienter stor gavn af at følge mine Cellular Health™ anbefalinger. Det er endnu mere vigtigt i betragtning af, at konventionel medicin ikke har noget svar på disse alvorlige helbredsproblemer.

Patienter med følgende nedarvede sygdomme bør følge dr. Raths anbefalinger vedrørende celled Sundhed

- *Diabetes*
- *Homocystinuri*
- *Alzheimers syge*
- *Neurofibromatose*
- *Cystisk fibrose*
- *Lupus erytematosus*
- *Sklerodermi*
- *Muskeldystrofi*
- *Parkinsons syge*
- *Dissemineret sklerose*
- *Addisons syge*
- *Amyloiddegeneration*
- *Morbus Cushings syndrom*
- *Downs syndrom*
- *Rheumatoid arthrit*
- *Bindevævs lidelser*

Sådan kan dr. Raths Cellular Health™ anbefalinger hjælpe med at reducere nedarvet hjertekarrisiko

Tag f.eks. diabetes. Her resulterer en genetisk defekt i, at der produceres for lidt eller at cellerne har for dårlig tilgang til insulinhormonet. De kliniske følger omtales i enkeltheder i kapitel 7. Selvom mit vitaminprogram ikke kan reparere defekte gener, kan de hjælpe med at forebygge eller i det mindste forsinke udviklingen af diabetiske hjertekarkomplikationer.

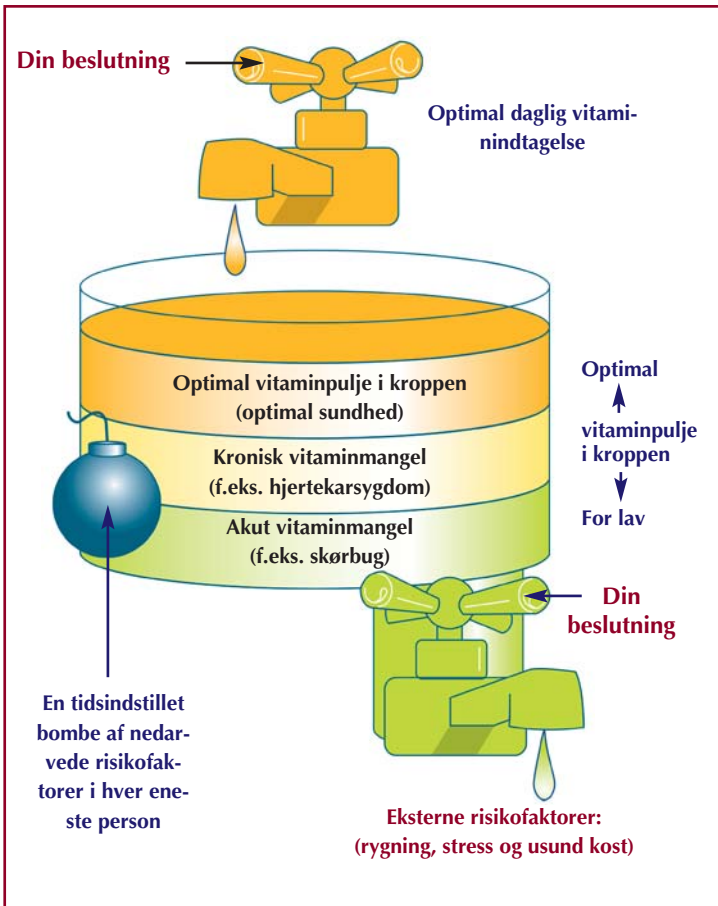
På den tilstødende figur vises det defekte gen som en tidsindstillet bombe. Mine anbefalinger vedrørende celled Sundhed kan ikke få denne bombe til at forsvinde. Men de kan bidrage til at desarmere den, og forhindre en "eksplosion" i form af en lidelse, der pludseligt opstår.

Som dokumenteret i denne bog for diabetes, kolesterollidelser, Alzheimers syge, lupus erythematosus og andre lidelser er mine anbefalinger vedrørende celled Sundhed et effektivt behandlingsmiddel til at reducere risikoen fra nedarvede sygdomme og især udviklingen af hjertekarkomplikationer.

Billedet på den modsatte side opsummerer hovedfaktorerne, der bidrager til den personlige hjertekarrisiko. Nedarvede risikofaktorer plus eksterne risikofaktorer afgør menneskers generelle risiko for hjertekarsygdomme ved gradvis udtømmning af kroppens magasin af hovednæringsstoffer. De fleste interne og eksterne risikofaktorer neutraliseres effektivt af et optimalt tilskud af vitaminer og andre hovednæringsstoffer.

Man kan minimere sin hjertekarrisiko ved at tage to forholdsregler:

- Minimere de eksterne risikofaktorer som f.eks. rygning og kost
- Øge ens daglige tilskud af vitaminer og andre celled næringsstoffer



Nøglen til minimering af en nedarvet hjertekarrisiko og et godt helbred ligger i at bibeholde en optimal pulje af cellenæringsstoffer i kroppen.

Sådan kan dr. Raths Cellular Health™ anbefalinger hjælpe patienter med Alzheimers syge

Alzheimers syge er en degenerativ lidelse, der medfører gradvis svækkelse af hjernefunktionen. Konventionel medicin har ingen behandling for dette svære helbredsproblem.

Kære dr. Rath

Min far, der er 84, har Alzheimers. For ca. to måneder siden deltog hans plejere i et Alzheimers seminar på et plejehjem. Seminaret rapporterede, at nogle patienter havde fået vitamintilskud, der havde resulteret i forbedret hukommelse for flere patienter. Vi sammenlignede ingredienserne og besluttede, at Deres hjertekarvitaminprogram tilbød mere, end der blev brugt på plejehjemmet.

Min far har nu været på programmet i to måneder, og vi kan knap nok tro forbedringen. Hans korttidshukommelse bliver bedre og bedre, og vi kan nu føre en samtale med ham igen. Han viser endda visse evner til at løse problemer igen.

Jeg ved, at disse forbedringer ikke kan måles i et "rent videnskabeligt perspektiv", men for os er det en velsignelse at se en forbedring i stedet for blot forværringer med denne forfærdelige lidelse.

På min fars og familiens vegne vil jeg gerne takke Dem for Deres hjertekarhelseprogram.

*Venlig hilsen
D.C.*

Sådan kan dr. Rath's Cellular Health™ anbefalinger hjælpe patienter med lupus erytematosus

Lupus erytematosus er en såkaldt "autoimmun" lidelse. Den kan medføre betændelse, hærdning og i sidst ende svigt af mange organer i kroppen. Konventionel medicin har ingen behandling for dette svære helbredsproblem.

Kære dr. Rath

*Jeg var meget imponeret over Deres forskning, og jeg var især interesseret i Deres teori om, at mange degenerative lidelser er tilknyttet længerevarende mangel på næringsstoffer, fordi **min søster led så meget af lupus erytematosus**. Hun fik stillet diagnosen i 1973, og siden da har hun været indlagt på hospital flere gange end jeg kan tælle, og har **lidt af flebitis (årebetændelse) helvedesild, ulcerøs colitis (tarmbetændelse) og hendes syn er blevet stadig værre**.*

*Hun er 44 år gammel, gift og mor til 3 børn. I 1989 viste en rutinesmeartest svær betændelse og præcancerøst væv. Hendes læger prøvede først at behandle denne lidelse med medicin og senere med laserbehandlinger. Dette reducerede antallet af celler en del, men løste ikke problemet. En efterfølgende smearstest viste, at antallet af celler steg, og de foretog så en komplet hysterectomi. **Selv efter hysterectomien havde hun stadig svær betændelse og et stort antal præcancerøse celler**.*

Andre behandlinger har ligeledes ikke haft nogen effekt. Helt ærligt vidste hendes læger ikke deres levende råd.

- 1 -

((fortsættes på side 206))

(fortsat fra side 205)

- 2 -

I november 1994 begyndte hun at følge Deres vitaminprogram sammen med en fiberdrik. Selv om hun var noget skeptisk, syntes hun ikke, at hun havde noget at miste. I juli 1995 (efter 8 måneder på Deres program), fik hun foretaget endnu en smear-test. Hvor må hun dog have været ovenud lykkelig, da lægen fortalte hende, at testen kom tilbage **fuldstændig normal uden betændelse og uden præcancerøse celler.** Lægen spurgte hende, hvad hun havde ændret på, og hun fortalte lægen om vitaminprogrammet. Lægen svarede, at hun ikke kunne forstå det, men at hun heller ikke kunne bortforklare det.

Der var også andre forbedringer. I juli 1995 undersøgte øjnlægen hendes øjne. Det første han spurgte var: "Hvad har du gjort anderledes siden dit sidste kontrolbesøg?" **Han sagde, at hendes øjne var "raskere" indeni end han nogensinde havde set dem tidligere i de to og et halvt år, han havde behandlet hende.**

Min søster er ligeledes i stand til at begrænse prednisonmedicinen (antibetændelsesmedicin) til den mindste dosis i de sidste 22 år.

Mange tak for Deres forskning og for Deres indsats for at udbrede viden om denne gennembrudsopdagelse.

Venlig hilsen
S.S.

Noter

HVORFOR FÅR DYR IKKE HJERTEANFALD... NÅR MENNESKER GØR!