

Dlaczego ludzie umierają na zawał serca?

27 listopada 2009

Długie podróże morskie powodowały kiedyś śmierć wielu marynarzy.

Po około 4-6 miesiącach diety bez witaminy C dochodziło do uszkodzeń ścian naczyń krwionośnych, wypadania zębów, krwotoków wewnętrznych i zgonów.

Mimo że choroba ta, nazwana szkorbutem, dziesiątkowała dawnych marynarzy, nigdy nie zachorowały na nią zwierzęta podróżujące statkami. Szczury okrętowe, czy koty trzymane do ich zwalczania, miały się wyśmienicie.

Wytłumaczenie tego faktu jest bardzo proste. Zwierzęta te, tak jak 99% wszystkich zwierząt, produkują samoistnie witaminę C, która jest niezbędna do syntezy kolagenu, elastyny i innych związków. Kolagen zaś jest głównym składnikiem skóry i ścian naczyń krwionośnych, jak również tworzy fundament naszych kości.

Naczynia krwionośne, a w szczególności naczynia wieńcowe serca, są poddawane nieustannej pracy w ciągu całego naszego życia. Około 100 000 razy dziennie serce człowieka podnosi i obniża ciśnienie krwi, tłocząc ją nieprzerwanie przez tętnice i żyły. Nic dziwnego, że poddane największemu stresowi mechanicznemu tętnice serca zużywają się najszybciej i wymagają ciągłych napraw.

Zbyt mało witaminy C w naszym pożywieniu prowadzi do osłabienia ścianek naczyń i powstawania mikrouszkodzeń. Organizm, nie mogąc ich naprawić z powodu niedoboru tej witaminy, stara się uszczelnić je przy pomocy dostępnych środków. Używa do tego cholesterolu i innych tłuszczów transportowanych we krwi jako lipoproteiny (np. LDL). Ma to jednak poważny skutek uboczny. Z upływem czasu odkładanie się

cholesterolu prowadzi do zmian patologicznych i formowania pokładów miażdżycowych w naczyniach, ograniczając światło przepływu krwi.

Przy długotrwałym niedoborze witaminy C pokłady cholesterolu stale rosną, prowadząc w skrajnych przypadkach do uniemożliwienia przepływu. Jeżeli zdarzy się to w naczyniu krwionośnym dostarczającym krew do mózgu, mamy udar. Jeśli w sercu, to mamy zawał.

Badania w tym kierunku zainicjował Dr Matthias Rath współpracując z dwukrotnym noblistą Linusem Paulingiem. Kontynuuje je Instytut Badawczy Dr Ratha w Kalifornii. Kieruje tym instytutem, co jest powodem do dumy dla Polaków, Dr Aleksandra Niedzwiecki.

Jednym z dowodów potwierdzających wpływ witaminy C na choroby serca i umożliwiającym proste tego zrozumienie, jest badanie jakie przeprowadzono na świnkach morskich. Jest ona, tak jak i ssaki naczelne, wyjątkiem w świecie ssaków, gdyż nie ma możliwości produkowania samoistnego witaminy C.

W celu zbadania wpływu tej witaminy na podatność do miażdżycy, podzielono świnki morskie na dwie grupy. Jedna z nich dostawała pożywienie bogate w witaminę C, a druga ilości odpowiadające minimalnemu zapotrzebowaniu. Gdy przebadano je po jakimś czasie, okazało się, że w pierwszej grupie testowanych zwierząt nie znaleziono żadnych złogów w naczyniach krwionośnych. W drugiej złogi były znaczne, zwłaszcza w pobliżu serca. Wiele innych badań, włączając w to badania kliniczne, potwierdza niesłychaną ważność witaminy C dla zdrowia.

Na świecie co sekundę umiera ktoś na jedną z chorób serca. Jest to ponad 12 milionów ludzi rocznie. O parę rzędów więcej niż ilość zgonów wystarczająca do wzbudzenia w mediach ogólnoswiatowej paniki, jak to było z ptasią grypą. Ale panika związana z ptasią grypą spowodowała masowe

wykupywanie szczepionek i innych lekarstw. Mimo że nie ma przecież leków zwalczających wirusy, ponieważ nie mają one swojego metabolizmu, który można by uszkodzić lub zdestabilizować.

Pozostaje nam zadać pytanie:

Czemu wiedza na temat powiązania między witaminą C i chorobami serca, mimo że tak potrzebna i udokumentowana, nie jest powszechnie znana?

Odpowiedź jest prosta.

W czasach hiperkonkurencji, wyścigu szczurów, oraz powszechnej pogoni za pieniądzem, który ze zwykłego przelicznika towarów i usług stał się głównym celem życia, przekazywana i podawana jest prawie wyłącznie informacja sensacyjna lub dająca bezpośredni zysk.

Media, zwłaszcza ostatnio, skoncentrowały się na takich działaniach, które przynoszą pieniądze. Ważny jest reklamodawca i jego wpłaty. Mniej ważne jest, czy przekazywana informacja jest rzeczywiście rzetelna i korzystna dla odbiorcy informacji.

Dodatkowo czytelnicy, często ze zmęczenia i z braku czasu, najczęściej ograniczają się do przejrzenia podstawowych informacji i przyswajają praktycznie wyłącznie zawarty w nich przekaz emocjonalny – sensacja, panika, kryzys, wojna, pandemia. Są to prawie wyłącznie przekazy negatywne.

Czy nie czas zacząć poszukiwać pozytywów, optymalnych rozwiązań oraz rzeczywistej wiedzy zamiast taniej sensacji?

Autor: Piotr Waydel

Na podstawie: dr Rath Health Foundation

Podobny artykuł ukazał się w „Eurogospodarcie”

Źródło: [iThink](#)