Prawdziwe przyczyny chorób serca

8 marca 2012

My, lekarze, po tym, jak już mamy za sobą lata praktyki, wiedzę i uznanie, częstokroć obrastamy w tak wielkie Ego, że z trudem przychodzi nam przyznać, że się myliliśmy. A trzeba to zrobić. Niczym nie przymuszony, ja osobiście przyznaję, że nie miałem racji. Jako kardiolog z 25-letnią praktyką w zawodzie, który wykonał ponad 5000 operacji na otwartym sercu, dzisiaj muszę oddać sprawiedliwość temu, co uważałem za błędne, w oparciu o fakty medyczne i naukowe.

Przez wiele lat uprawiałem swój zawód przy współpracy z innymi ważnymi lekarzami, jakich tytułowano "autorytetami w dziedzinie wydawania opinii". Bombardowani byliśmy literaturą naukową, uczestniczyliśmy wciąż w różnych seminariach naukowych, w wyniku czego, my, twórcy powszechnych opinii, twierdziliśmy, że choroby serca biorą się po prostu z faktu nadmiernej ilości cholesterolu we krwi.

Jedyną akceptowalną terapią, jaka wchodziła w grę, było wypisywanie medykamentów w celu obniżenia poziomu cholesterolu i dieta, polegająca na wielkim ograniczeniu przyjmowania tłuszczów. Ta dieta miała oczywiście, tak uważaliśmy, obniżyć poziom cholesterolu i zapobiegać chorobom serca. Odstępstwa od tych zaleceń zwykliśmy uważać za herezję, która mogłaby doprowadzić do możliwego przyjęcia złego modelu leczenia.

Ale to w ogóle nie działa!

Tych zaleceń dłużej nie da się bronić ani naukowo ani tym bardziej będąc w zgodzie z własnym sumieniem. Odkrycie sprzed kilku lat, że stan zapalny ściany arterii jest prawdziwą przyczyną chorób serca powoli przekształciło się w zmianę paradygmatu, jak należy leczyć choroby serca i inne chroniczne dolegliwości.

Od dawna utrwalone w nauce zalecenia dietetyczne doprowadziły do stworzenia epidemii otyłości i cukrzycy, a konsekwencje tego przyćmiewają inne historyczne plagi w porównaniu skali śmiertelności, ludzkich cierpień i tragicznych skutków gospodarczych.

Pomimo, że 25% populacji zażywa kosztowne lekarstwa statyczne i mimo tego, że udało nam się zmniejszyć zawartość tłuszczów w naszych dietach, w tym roku od chorób serca umrze więcej amerykanów niż w latach ubiegłych.

Statystyki American Heart Association przedstawiają dane, że 75 milionów amerykanów obecnie cierpi na różne choroby serca, że mamy 20 milionów cukrzyków, a 57 milionów ma stan przedcukrzycowy. Te powikłania dotykają z każdym rokiem coraz młodsze jednostki.

Mówiąc po prostu, bez istnienia w organizmie stanu zapalnego, nie ma sposobu, aby cholesterol odkładał się w ścianach naczyń krwionośnych i powodował chorobę serca, a następnie zawał. Bez zaistnienia stanu zapalnego, cholesterol swobodnie przepływałby przez organizm tak, jak to wymyśliła natura. To właśnie stan zapalny powoduje, że cholesterol zostaje zatrzymany w organizmie.

Stan zapalny nie jest czymś skomplikowanym, to po prostu naturalny sposób obrony twojego ciała przed obcym najeźdźcą, jak bakteria, toksyna czy wirus. Cykl stanu zapalnego jest doskonały w chronieniu twego ciała przed tymi obcymi bakteriami czy wirusami. Jednakże, jeżeli chronicznie wystawiamy nasze organizmy na wywołanie szkody przez toksyny albo pokarmy, to inna sprawa, bo ciało ludzkie nie zostało zaprojektowane tak, aby reagować na coś, co nazwać można chronicznym stanem zapalnym. Nieustanny stan zapalny jest w takim samym stopniu szkodliwy, jak ostry, ale rzadki stan zapalny jest dla organizmu ludzkiego korzystny.

Czy więc myślący człowiek dobrowolnie wystawiałby się na

powtarzalne szkody wywoływane pokarmem czy innymi substancjami, gdyby wiedział o tym, że wywołują one szkody dla ciała? No może palacze, ale chociaż robią to z własnego wyboru.

Reszta z nas zwyczajnie poszła za głosem rekomendowanej przez mainstream diety, która ma mieć mały poziom zawartości tłuszczów, a wysoką zawartość tłuszczów wielonienasyconych oraz węglowodanów, nie wiedząc, że to spowoduje wielokrotne przysporzenie szkody naszemu krwiobiegowi. Ten stan ciągłego szkodzenia samemu sobie tworzy chroniczny stan zapalny prowadzący do chorób serca, zawału, cukrzycy i otyłości.

Pozwólcie, że powtórzę: szkodzenie i stan zapalny w krwiobiegu jest wywołany przez dietę niskotłuszczową, jaka była przez lata rekomendowana przez medycynę mainstreamu.

Jacy są najwięksi winowajcy chronicznego stanu zapalnego? To dość proste, są to pokarmy zawierające w nadmiarze proste, wysoko przetworzone węglowodany (cukier, mąka i wszystkie produkty, jakie z nich się wytwarza) oraz nadmierne spożywanie olejów roślinnych omega-6, jak sojowy, kukurydziany i słonecznikowy, jakich wiele znaleźć można w przetworzonych pokarmach.

Wyobraźcie sobie tarcie sztywną szczotką po miękkiej skórze aż staje się zaczerwieniona i prawie krwawi. A róbcie to kilka razy dziennie przez pięć lat. Jeśli nawet zniósłbyś bolesne tarcie, to i tak doprowadzisz do krwawienia, stworzysz zakażone miejsce, które coraz bardziej będzie się jątrzyć przy każdej kolejnej próbie. To dobry przykład, żeby wyobrazić sobie proces powstawania stanu zapalnego, który może mieć miejsce w twoim ciele nawet w tej chwili.

Niezależnie od tego, gdzie ma miejsce proces tworzenia się stanu zapalnego, czy na zewnątrz czy w środku, ma on zawsze taki sam charakter. Miałem wgląd w wiele tysięcy naczyń krwionośnych. Zarażona chorobą arteria wygląda jak gdyby ktoś

wziął szczotkę i tarł nią wiele razy jej ścianę. Kilka razy dziennie, dzień po dniu, pożywienie, jakie jemy, wyrządza małe szkody, ale zbierając to wszystko razem powoduje szkodę wielką, powoduje, że ciało reaguje wciąż i we właściwy naturalny sposób jak na stan zapalny.

Gdy będziemy delektować się zwodniczym smakiem słodkiej bułki, nasze ciała zareagują alarmująco, jak gdyby dostał się do nich obcy najeźdźca i ogłosił wojnę. Pożywienie napakowane cukrami i prostymi węglowodanami albo przetworzone z użyciem olejów omega-6 z długich półek sklepowych było filarem diety Amerykanów przez 60 lat. Takie pożywienie powolutku zatruło każdego. W jaki sposób zjedzenie zwykłej słodkiej bułki może doprowadzić do wytworzenia kaskady stanów zapalnych i do choroby?

Gdy wyobrazisz sobie wylanie syropu na klawiaturę, będziesz miał obraz tego, co dzieje się wewnątrz komórki. Gdy spożywamy proste węglowodany takie, jak cukier, poziom cukru we krwi gwałtownie rośnie. W odpowiedzi, twoja trzustka wydziela insulinę, której zasadniczym celem jest wprowadzić cukier do każdej komórki, gdzie jest on składowany na potrzeby energetyczne. Jeśli komórka jest pełna i nie potrzebuje glukozy, dostawa jest odrzucana, aby uniknąć możliwości zapchania zakładu przetwórczego. Gdy wasze napełnione komórki odrzucą dodatkową glukozę, rośnie poziom cukru we krwi wytwarzając przez to jeszcze więcej insuliny, a glukoza zamieniana jest w odłożony tłuszcz.

Co to wszystko ma wspólnego ze stanem zapalnym? Poziom cukru we krwi jest kontrolowany w bardzo wąskim zakresie. Dodatkowe cząsteczki cukru przywierają do różnorodnych protein, co właśnie z kolei uszkadza ścianę naczynia krwionośnego. Takie powtarzające się uszkodzenia w naczyniach tworzą stan zapalny. Gdy gwałtownie podnosisz swój poziom cukru we krwi kilka razy dziennie, dzień za dniem, to dokładnie tak, jakbyś używał papieru ściernego wewnątrz delikatnej struktury naczyń krwionośnych.

Mimo że nie jesteś w stanie zaobserwować tego, niech wystarczy ci, że ja dam takie zapewnienie. Widziałem to w ponad 5000 przypadków u pacjentów poddanych operacji w przeciągu 25 lat, z których wszyscy mieli jeden wspólny mianownik – stan zapalny arterii.

Wróćmy do słodkiej bułki. Ten niewinnie wyglądający cukiereczek nie tylko zawiera cukry, ale wypieczono ją w jednym z wielu olejów omega-6, jak np. olej sojowy. Czipsy i frytki są nasączone olejem sojowym; przetworzone produkty spożywcze wytwarza się z użyciem olejów omega-6, żeby dłużej mogły stać na półkach. O ile omega-6 są składnikiem ważnym – są bowiem częścią błony przepuszczającej każdej komórki, a błona ta odpowiada za to co wchodzi i opuszcza komórkę – musi on być we właściwej równowadze z omega-3.

Jeśli zaburzamy równowagę poprzez spożywanie nadmiernych ilości omega-6, membrana komórkowa wytwarza chemikalia nazywane cytokinami, które bezpośrednio odpowiadają za powstanie stanu zapalnego.

Obecna promowana w mainstreamie amerykańska dieta wytworzyła ogromną nierównowagę pomiędzy tymi dwoma tłuszczami. Stosunek nierównowagi sięga od 15:1 do 30:1 na korzyść omega-6. A to straszliwie wielka ilość cytokin powodujących stan zapalny. W naszym obecnym środowisku żywieniowym stosunek 3:1 byłby optymalny i zdrowy.

Co gorsza, wzrost wagi ciała, jaki następuje na skutek jedzenia tych pokarmów powoduje, że powstają przeładowane tłuszczem komórki, które wypuszczają wielkie ilości chemikaliów służących powstaniu stanów zapalnych, co dodatkowo wpływa na szkody wywoływane przez wysoki poziom cukru we krwi. Proces, jaki zaczyna się od niewinnej słodkiej bułki zamienia się z upływem czasu w niebezpieczny cykl, który doprowadza do chorób serca, nadciśnienia, cukrzycy, wreszcie do Alzheimera, gdyż proces zapalny trwa nieprzerwanie.

Od tego się nie ucieknie, im więcej spożywamy pożywienia przygotowanego i przetworzonego, tym bardziej podsycamy stan zapalny, po trochu, dzień po dniu. Ludzkie ciało nie potrafi, ani też nie było zaprojektowane do tego, żeby spożywać żywność nasyconą cukrami i nasączoną olejami omega-6.

Jest tylko jeden sposób załagodzenia stanu zapalnego, jest nim powrót do żywności w stanie bliższym jej stanowi naturalnemu. Aby budować mięśnie, jedz więcej protein. Wybieraj węglowodany, jakie mają bardzo skomplikowaną strukturę, jak różnorodne owoce i warzywa. Drastycznie zmniejsz albo wyeliminuj przyczynę stanów zapalnych, tłuszcze omega-6, jak olej sojowy oraz żywność przetworzoną z ich udziałem. Jedna łyżeczka oleju kukurydzianego zawiera 7,280 mg omega-6; sojowego 6,940 mg. Zamiast nich, używaj oliwy albo masła.

Tłuszcze zwierzęce zawierają mniej niż 20 % omega-6 i są o wiele mniej prawdopodobną przyczyną stanów zapalnych niż rzekomo zdrowe oleje wielonienasycone. Zapomnijcie o „nauce”, jaką wtłaczano wam do głowy przez dziesięciolecia. Nie istnieje w ogóle taka nauka, która twierdzi, że sam tłuszcz nasycony powoduje choroby serca. Nauka, która twierdzi, że tłuszcz nasycony podnosi poziom cholesterolu we krwi jest również dosyć słaba. Odkąd dowiedzieliśmy się, że cholesterol nie jest przyczyną chorób serca, cała troska skupiona na tłuszczach nasyconych w ogóle wygląda na jakiś absurd.

Teoria cholesterolowa doprowadziła do powstania zaleceń beztłuszczowych lub niskotłuszczowych, które z kolei stworzyły warunki powstania typów pożywienia, jakie teraz stały się powodem istnej epidemii stanów zapalnych. Medycyna mainstreamowa popełniła straszny błąd, gdy doradzała ludziom unikać tłuszczów nasyconych na korzyść jedzenia o wysokim pułapie tłuszczów omega-6. Więc teraz mamy epidemię stanów zapalnych naczyń krwionośnych, co prowadzi do chorób serca i istnienia innych cichych zabójców.

Należy powrócić do typów posiłków, jakie dawała wam babcia, a

nie tych, które dostawaliście od mamy, wracającej ze spożywczaka wypełnionego przetworzoną żywnością. Przez wyeliminowanie pokarmów wywołujących stany zapalne i przez dodanie zasadniczych składników żywieniowych ze świeżej nieprzetworzonej żywności, możecie odwrócić lata szkód wyrządzanych waszemu krwiobiegowi i całemu organizmowi przez spożywanie typowej amerykańskiej diety.

Autor: dr Dwight Lundell
Tłumaczenie: wMordechaj
Źródło oryginalne: www.thetruthseeker.co.uk
Źródło polskie: Stop Syjonizmowi

O AUTORZE

Dr Dwight Lundell był ostatnio Szefem Zespołu lekarzy oraz Szefem Chirurgii w Banner Heart Hospital, Mesa, AZ. Jego prywatna praktyka znajduje się w Cardiac Care Center was in Mesa, AZ. Ostatnio dr Lundell zostawił chirurgię na rzecz dietetycznego leczenia chorób serca. Jest założycielem Healthy Humans Foundation, która promuje zdrowie ludzkie poprzez pomoc dużym firmom w popieraniu dobrej kondycji pracowników. Jest również autorem książek „The Cure for Heart Disease” oraz „The Great Cholesterol Lie”.