

# 10

## Клеточная медицина

---

- Жизненно важные клеточные вещества как источник биологической энергии
- Основы клеточной медицины
- Научные факты о жизненно важных питательных клеточных веществах
- Применение жизненно важных клеточных веществ в сравнении с традиционными методами лечения
- Основы здоровья и долголетия
- Ответы на некоторые вопросы относительно жизненно важных питательных веществ

## **Жизненно важные клеточные вещества, как источник биологической энергии**

Жизнь человека зависит от постоянного снабжения организма четырьмя основными элементами: воздух (кислород), вода, макроскопические питательные вещества (белки, жиры и углеводы) и микроскопические питательные элементы (витамины, минералы, определенные аминокислоты и микроэлементы).

Существует отчетливая характеристика, которая отличает микроскопические питательные элементы от воздуха, воды и пищи: недостаток в организме микроскопических питательных элементов не вызывает никаких ранних сигналов “тревоги”.

Недостаток кислорода, например, приводит в течение минут к удушью. Сигналом дефицита воды является жажда. Недостаток пищи вызывает голод. В отличие от этого, дефицит витаминов и других необходимых питательных веществ, переносчиков клеточной биологической энергии, не порождает никаких признаков тревоги в организме. Первым признаком дефицита микроскопических питательных веществ является начало заболевания. Полное истощение запасов витаминов, такое как при цинге, приводит к смерти в течение нескольких месяцев. Обычно мы не страдаем от полного истощения запасов витаминов, так как регулярно получаем определенное их количество из пищи.

Сегодня цинга, рахит, бери-бери и другие острые витаминдефицитные заболевания стали редки. Большинство из нас, однако, страдает от хронического дефицита витаминов и других необходимых питательных веществ на протяжении многих лет и десятилетий. Этот долговременный дефицит клеточной биологической энергии является предрасполагающим условием развития хронических заболеваний, таких как атеросклероз, сердечная недостаточность, проблемы обмена веществ при диабете и других болезнях, описанных в этой книге. Человек

часто замечает этот дефицит только тогда, когда возникают первые признаки серьезной болезни, или даже последствия ее, как инфаркт или инсульт.



*Источники биологической энергии организма и последствия их дефицита*

## Основы клеточной медицины

Эта книга представляет научную концепцию клеточной медицины, которая определяет начало новой эры в здравоохранении. Она основана на новом понимании здоровья и болезни. Здоровье и болезни в нашем организме и органах определяются функционированием миллионов клеток. Оптимальное функционирование клеток является предварительным условием здоровья. В противоположность этому, неправильное функционирование клеток ведет к развитию заболевания.

Первичной, и, в целом, наиболее частой причиной неправильного функционирования клеток является хронический дефицит необходимых питательных клеточных веществ, в особенности, витаминов, аминокислот, минералов и микроэлементов. Эти питательные клеточные вещества требуются для большого количества биохимических реакций и других клеточных функций в каждой клетке нашего организма. Поэтому хронический дефицит одного или нескольких необходимых питательных веществ ведет к неправильному функционированию клеток и к болезни.

Клеточная медицина может также объяснить, почему сердечно-сосудистые заболевания являются причиной номер один смертности во многих странах: система кровообращения – это механически наиболее активный орган в нашем организме, вследствие непрерывной насосной функции сердца и пульсирующего тока крови через артерии. Подвергаясь сильному механическому стрессу, клетки сердечно-сосудистой системы нуждаются в высоком уровне потребления витаминов и других необходимых питательных веществ. Клеточная медицина определяет оптимальный ежедневный прием специфических питательных веществ как базовую превентивную и терапевтическую меру для сердечно-сосудистых и многих других заболеваний.

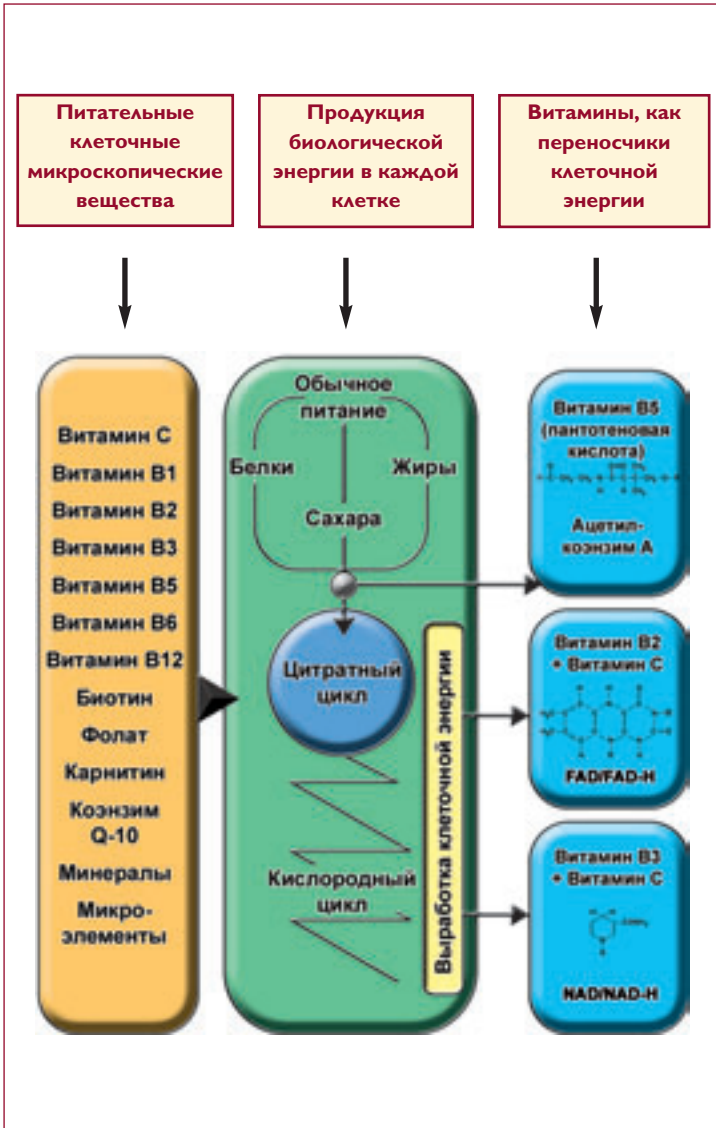
## Принципы клеточной медицины

- I. Здоровье и болезнь нашего организма определяются на уровне миллионов клеток, из которых построены отдельные органы и наш организм в целом.
- II. Витамины и другие необходимые питательные вещества требуются для множества биохимических реакций, происходящих в каждой клетке. Хронический дефицит этих витаминов и других необходимых питательных веществ является наиболее частой причиной неправильного функционирования миллионов клеток организма и основополагающей причиной развития сердечно-сосудистых и других заболеваний.
- III. Сердечно-сосудистые заболевания являются наиболее частыми заболеваниями вследствие того, что клетки сердечно-сосудистой системы нуждаются в большом количестве витаминов и других питательных веществ. Повышенная необходимость и потребление питательных веществ клетками сердечно-сосудистой системы объясняется особенно интенсивной механической работой сердца, в силу его насосной функции, а также артериальных стенок из-за их пульсации.
- IV. Оптимальное поступление с пищей витаминов и других необходимых питательных веществ является ключом к предотвращению и эффективному лечению сердечно-сосудистых, а также других хронических заболеваний.

## **Основная функция жизненно важных питательных веществ - предоставление необходимой биологической энергии для обеспечения клеточного обмена веществ**

Приведенная на следующей странице схема показывает, что составные компоненты питательных клеточных веществ осуществляют жизненно важные функции носителей биоэнергии в обмене веществ миллионов клеток.

- **Ацетил-коэнзим А (Ацетил-КоА)** – это центральная молекула клеточного обмена веществ, незаменимая для переработки всех компонентов пищи (углеводов, белков, жиров) и превращения их в биологическую энергию. Для образования этой важной молекулы требуется витамин В5 - пантотеновая кислота. Недостаток витамина В5 приводит к снижению образования Ацетил-коэнзима А, и тем самым к затору в обмене веществ, что в свою очередь ведет к повышению уровня жиров в крови. Оптимальное поступление витамина В5 устраняет дисбаланс в обмене веществ, и способствует выработке биоэнергии.
- **Витамин В3 (никотиновая кислота)** – это транспортная молекула, переносящая энергию одного из наиболее важных энергоносителей - никотинамид-аденозин-динуклеотид (NAD). Витамин С доставляет биологическую энергию молекулам NAD, снабжая его водородом (H). Обогащенные энергией молекулы NAD-H предоставляют ее в распоряжение тысячам клеточных реакций. Достаточное поступление витамина В3 и витамина С, необходимо, таким образом, для оптимальной подачи биоэнергии.
- **Витамин В2 (рибофлавин) и витамин С** воздействуют похожим образом. Витамин В2 является составной частью энергоносителя флавин-аденин-динуклеотида (FAD). Витамин С обогащает его биоэнергией, снабжая молекулу водородом (FADH<sub>2</sub>).



Необходимые питательные клеточные вещества поставляют биологическую энергию для каждой клетки

## **Научные факты о жизненно важных питательных клеточных веществах**

Всемирный успех жизненно важных питательных веществ при сердечно-сосудистых заболеваниях является научно обоснованным, и биохимическая структура всех составных компонентов питательных веществ точно установлена. Результаты их воздействия на здоровье людей являются воспроизводимыми, это означает, что они могут приносить пользу людям, все равно, где бы они ни жили. Воздействие отдельных компонентов освещено в настоящем разделе. Эту информацию Вы найдете также во многих учебниках по биологии и биохимии - таких, как, например, в руководстве "Биохимия" профессора Стэндфордского Университета Луберта Страейра.

В то время как в этом учебнике биохимии обстоятельно описано значение витаминов и других клеточных факторов для здоровья, в медицинских учебниках этой важной информации почти нет. В общепризнанном учебнике кардиологии "Сердце - учебник сердечно-сосудистой медицины" профессора кардиологии Гарвардского Университета Юджина Браунвальда, вышедшем в свет в четвертом издании, на протяжении 1800 страниц учебного материала ни разу не упоминается витамин С. Сегодня точно установлено, что недостаток витамина С есть главная причина сердечных заболеваний.

Данная книга содействует конструктивному проведению в жизнь необходимого переосмысления многих медицинских понятий, которые в течение уже следующих лет могут значительно измениться. Именно поэтому данная книга, прежде всего, обращена к быстро увеличивающемуся числу врачей, готовых воспринять новые, научно обоснованные, естественные методы лечения. Достоверными и научно доказанными на сегодняшний день считаются свойства и результаты воздействия следующих компонентов питательных клеточных веществ.

### **Витамин С**

- необходим для стабилизации кровеносных сосудов, ткани сердечной мышцы и других органов;
- является важным компонентом, участвующим в процессе заживления ран в нашем организме, обеспечивает, наряду с другими веществами, восстановление стенок кровеносных сосудов;
- является важнейшим антиоксидантом в нашем организме;
- это необходимый ко-фактор целой серии биологических катализаторов (ферментов), играющих важную роль в нормализации метаболизма холестерина, триглицеридов и других факторов риска;
- незаменимый донор биоэнергии для важнейших молекул-энергоносителей NAD-H и FAD-H в клеточном обмене веществ.

### **Витамин Е**

- является важнейшим жирорастворимым антиоксидантом в организме;
- защищает жировые частицы в крови, например, ЛНП против окислительных повреждений;
- защищает мембрану (внешнюю оболочку) миллионов клеток организма, включая клетки сердца и артериальных стенок, от окислительных реакций;
- способствует снижению клейкости кровяных пластинок и поддержанию оптимальной густоты крови.

### **Бета-каротин (провитамин А)**

- является еще одним важнейшим жирорастворимым антиоксидантом.
- способствует оптимальной вязкости и свертываемости крови и помогает избежать образования тромбов.

### **Витамин В1 (тиамин)**

- является кофактором пиррофосфата, одного из важнейших биокатализаторов клеточного обмена веществ.
- способствует оптимальной выработке клеточной энергии как в органах сердечно-сосудистой системы, так и в других органах;

### **Витамин В2 (рибофлавин)**

- структурная единица молекулы FAD, транспортирующей биоэнергию во все клетки организма.

### **Витамин В3 (ниацин, никотиновая кислота)**

- является структурной единицей энергетической транспортной молекулы NAD и других родственных энергоносителей; витамин С перезаряжает уже использованные энергоносители. Из-за высокой рабочей нагрузки клеток сердечной мышцы, особенно важно оптимальное обеспечение их биологической энергией.

### **Витамин В5 (пантотеновая кислота)**

- является составной структурной единицей молекулы ацетил-коензим-А - центральной молекулы обмена веществ каждой клетки организма. Углеводный, жировой и белковый обмен клеток неизбежно связан с этой молекулой;
- обязателен для предотвращения "затора" в клеточном обмене веществ

### **Витамин В6 (пиридоксин)**

- является составным структурным компонентом молекул пиридоксальфосфата, одного из важных биокатализаторов белкового и аминокислотного обмена в клетках;
- обязателен для воспроизводства красных кровяных пластинок, транспортирующих кислород к клеткам сердечно-сосудистой системы и других органов.

### **Витамин В12 (кобаламин)**

- также используется для воспроизводства красных кровяных пластинок;
- необходим для бесперебойного обмена белков и жирowych кислот;
- острый недостаток витамина В12 приводит к злокачественной анемии, тяжелой форме малокровия.

### **Фолиевая кислота**

- имеет решающее значение в транспортировке кислорода. Последние три перечисленных витамина - лучший пример взаимодействия веществ между собой. Поэтому важно знать, какие количества этих природных соединений необходимы организму.

### **Биотин**

- важный биокатализатор углеводного, жирового и белкового обменов.

### **Инозитол**

- является биокатализатором для углеводного, жирового, белкового обменов;
- составная часть биологического информационного обмена. Инозитол способствует переработке такой биологической информации в клетках, как, например, информация, передающаяся гормонами. В свою очередь, гормоны, такие, как адреналин и инсулин, играют важную роль в регуляции сердечной деятельности. Таким образом и значение инозитола для сердечно-сосудистой системы не вызывает никаких сомнений.

### **Минералы**

- среди прочего, являются жизненно важными биокатализаторами, которые необходимы во множестве ступеней клеточного обмена веществ. К важнейшим неорганическим соединениям относятся кальций, магний и калий.

### **Кальций**

- кальций выполняет множество различных функций в сердечно-сосудистой системе. Отвечая за оптимальное проведение нервных импульсов, он, прежде всего, способствует ритмичному и регулярному сокращению сердечной мышцы.

### **Магний**

- магний - это естественный "антагонист" кальция.
- по результатам исследований, магний способен регулировать повышенное кровяное давление;
- способствует нормализации нерегулярных сердечных сокращений.

### **Калий**

- особенно важен для оптимального проведения нервных импульсов, включая импульсы работы сердца.

### **Микроэлементы**

- Микроэлементы цинк, марганец, медь, селен, хром и молибден также являются важными необходимыми питательными веществами. Большинство этих микроэлементов - металлы, необходимые для тысячи биохимических реакций в обмене веществ клеток, в качестве катализаторов. Они требуются лишь в очень малых количествах. Но их недостаток, что нередко случается, несомненно, дает о себе знать.

### **Аминокислоты**

- Аминокислоты – это строительные компоненты белков. Большинство аминокислот поступает в наш организм из белков, которые мы получаем с пищей. Аминокислоты, способные вырабатываться нашим организмом, обозначаются, как "не существенные". Те аминокислоты, которые организмом не вырабатываются, и поэтому обязательно должны пополняться из пищи, обозначаются, как "существенные".

### **Лизин**

- является одной из существенных аминокислот, то есть организм не способен ее синтезировать, и ее пополнение в организме из пищи необходимо;
- важная структурная единица соединительной ткани (коллагена) и стабилизирующих молекул;
- является значимым "тефлоновым" фактором артериальных стенок;

- является исходной субстанцией для образования в организме карнитина.

### **Пролин**

- также является составным компонентом молекул соединительной ткани;
- способствует "тефлоновой" защите артериальных стенок;
- в отличие от лизина, может образовываться в организме, однако, часто в недостаточном количестве.

### **Аргинин**

- является исходной субстанцией расслабляющего фактора сосудистых стенок, который приводит к уменьшению напряжения в стенках сосудов и, тем самым, к нормализации высокого артериального давления;
- уменьшает клейкость кровяных пластинок и этим улучшает кровоток.

### **Цистеин**

- главная исходная субстанция для образования глутатиона, важного антиоксиданта человеческого организма. Глутатион, наряду с другими антиоксидантами, защищает ткани наших органов от свободных радикалов.

### **Карнитин**

- Хотя карнитин и может вырабатываться организмом, однако, часто в недостаточных количествах. Для оптимального обеспечения организма требуется регулярное пополнение недостатка карнитина в организме из пищи.
- необходим для бесперебойного жирового обмена, в особенности триглицеридов;
- является важной транспортной молекулой, переносящей жирные кислоты, необходимые для производства биоэнергии в энергетических точках клетки - митохондриях.
- необходим для оптимальной деятельности клеток сердечной мышцы, которые, в связи с постоянной рабочей нагрузкой, нуждаются в повышенном обеспечении карнитином.
- Клинические исследования показали, что благодаря карни-

тину у пациентов с сердечной недостаточностью заметно улучшается насосная функция сердца;

- Клинические исследования также показали, что карнитин приводит у пациентов с аритмией к нормализации сердечного ритма. В обоих случаях карнитин способствует оптимизации клеточной энергии и этим - улучшению деятельности миллионов клеток сердечной мышцы.

### **Коэнзим Q-10**

- известен также, как убихинон. Играет важную роль, как катализатор биологической "дыхательной цепи" в энергетических центрах клеток - митохондриях.
- особенно важен для проведения биоэнергии мышечным клеткам организма, включая ткани сердечной мышцы, которые из-за постоянной рабочей нагрузки нуждаются в высоком потреблении коэнзима Q10.
- Клинические исследования показали, что коэнзим Q10 улучшает насосную функцию сердца у пациентов с сердечной недостаточностью.

### **Пикногенол**

- включает группу биофлавоноидов, выступающих как катализаторы различных функций обмена веществ;
- улучшает стабилизирующее действие витамина С на соединительную ткань организма, включая стенки кровеносных сосудов;
- также действует в качестве антиоксиданта.

Новые результаты исследований и клинических испытаний постоянно расширяют наше знание о необыкновенных свойствах компонентов жизненно важных клеточных веществ и их значении для здоровья людей. Остается вопросом времени, когда эти познания станут всеобщим достоянием, не только в медицинском мире, но и среди всех групп населения. Этому процессу способствует и моя книга.

## Применение жизненно важных клеточных веществ в сравнении с традиционными методами лечения

Следующая таблица доказывает, что базовые лекарства, применяемые для лечения сердечно-сосудистых заболеваний и поставляемые фармацевтической отраслью, не выдерживают никакого сравнения с натуральными клеточными веществами. Такие медикаменты, как аспирин или холестеринпонижающие препараты значительно уступают питательным клеточным веществам как по образу их действия, так и по содержанию нежелательных побочных эффектов.

### 1. Научно обоснованный способ действия

	Фармацевтические препараты	Питательные клеточные вещества
<b>а) в стенках артерий:</b>		
Стабилизация	?	Да
Процесс заживления	?	Да
"Тефлоновая" защита	?	Да
Антиоксидантная защита	?	Да
Клеточная энергия	?	Да
Понижение давления в сосудах	?	Да
<b>б) в системе кровообращения</b>		
Сокращение факторов риска	Да	Да
Улучшение вязкости	?	Да
Клеточная энергия	?	Да

### 2. Возможные тяжелые побочные эффекты:

Редуценты холестерина	Риск раковых заболеваний и повреждения печени
Аспирин	Желудочное, кишечное кровотечение, инсульт
<b>Клеточные питательные вещества</b>	<b>Побочных эффектов не выявлено, поскольку являются натуральными веществами</b>

## Традиционная медицина и Клеточная медицина: сравнение терапевтических целей

### Традиционная медицина

Мои рекомендации к сохранению здоровья клеток организма выдерживают любые сравнения с другими подходами по защите организма от сердечно-сосудистых заболеваний. Превентивный подход традиционной медицины сфокусирован на снижении уровня холестерина, уменьшении других факторов риска, а также изменении образа жизни. Этот подход недостаточно учитывает основные цели поддержания здорового состояния сердечно-сосудистой системы, а именно, обеспечение оптимальной стабильности кровеносных со-

#### Нечеткие цели традиционной медицины, на уровне клеток

##### А. В стенках артерий

- ?
- ?
- ?
- ?
- ?
- ?
- ?

##### Б. В крови

- Снижение уровня холестерина
- ?
- ?

+

**Здоровый образ жизни**

#### Заболевание коронарных сосудов сердца



?

**Остановка и обратное  
развитие болезни  
под вопросом**

судов, защиту от повреждений с помощью антиоксидантов, и достаточное снабжение клеток биоэнергией.

### Клеточная медицина

В противоположность этому, мои рекомендации к поддержанию здоровья клеток имеют определенные биологические цели. Научная основа клеточной медицины определяет терапевтические цели беспрецедентного масштаба и специфичности для предотвращения и лечения сердечно-сосудистых заболеваний. В основе рекомендаций клеточной медицины лежит обеспечение оптимальной стабильности стенок кровеносных сосудов, способность быстрого их заживления и антиоксидантная защита. На рисунке внизу подведен итог наиболее важным биологическим целям этой естественной сердечно-сосудистой программы.



## Традиционная медицина и Клеточная медицина: сравнение действенности и безопасности

Традиционная медицина, в целом, ограничивается лечением симптомов сердечно-сосудистых заболеваний. Поскольку большинство пациентов с сердечно-сосудистыми заболеваниями страдают одновременно от множества сопутствующих заболеваний, им зачастую прописывают несколько лекарственных препаратов.

В противоположность этому, жизненно важные клеточные вещества позволяют устранить причины, лежащие в основе заболевания. Они предоставляют “клеточное топливо” для миллионов клеток, позволяя корректировать нарушенные функции клеток одновременно в различных областях сердечно-сосудистой системы.

### Традиционная медицина лечит, главным образом, симптомы

#### Тип лекарства

#### Лечение симптомов

Группа нитратов	→ Стенокардия (Симптомы)
Препараты против аритмии	→ Аритмия (Симптомы)
Группа бета-блокаторов	→ Высокое кровяное давление (Симптомы)
Группа сердечных диуретиков	→ Сердечная недостаточность (Симптомы)

### Клеточная медицина ставит целью исправление причин, лежащих в основе заболевания

Питательные вещества клеточного здоровья



- Коронарная болезнь сердца
  - Сердечная недостаточность
  - Аритмия
  - Высокое кровяное давление
- "Клеточное топливо" для всех клеток и органов**

Другим важным преимуществом питательных клеточных веществ в сравнении с традиционной лекарственной терапией является то, что они безопасны и свободны от побочных явлений. Д-р А. Бендич подвела итог аспектам безопасности витаминов в обзоре для Академии Наук Нью-Йорка. Она обнаружила, что все слухи о побочных эффектах витаминов не имеют под собой основания. Эта ложная информация распространяется в интересах фармацевтической индустрии для создания фальшивой зависимости от вышеупомянутых рецептурных препаратов.

Далее сравниваются рекомендации по клеточному здоровью с традиционной сердечно-сосудистой терапией, а также доля их риска.

### Традиционная медицина

Терапия	Потенциальные побочные эффекты	Ссылки
Препараты, понижающие уровень холестерина	Рак, повреждение печени и миопатия (мышечная слабость)	"Красный список" "Горькие пилюли"
Аспирин	Инфаркт, инсульт, разрушение коллагена	"Красный список" Брукс
Блокатор кальция	Рак	Псати

### Клеточная медицина

Терапия	Потенциальные побочные эффекты	Ссылки
Необходимые питательные вещества	Отсутствуют	Бендич (литература, приведенная в ссылке этой книги)

## Основы здоровья и долголетия

Процесс старения нашего организма – это замедленная форма сердечно-сосудистой болезни. Скорость, с которой наш организм стареет, прямо зависит от здоровья нашей сердечно-сосудистой системы.

**Ваш организм стар настолько, насколько стара его сердечно-сосудистая система.**

Особенно важным является оптимальное функционирование 100,000-километровой системы наших артерий, вен и капилляров. Эта система кровеносных сосудов поставляет кислород и необходимые питательные вещества всем органам нашего организма и миллионам его клеток .

- Если организм не защитить против недостатка питательных веществ, процесс старения приведет к постепенному утолщению стенок кровеносных сосудов. Это, в свою очередь, усугубляет недостаток обеспечения клеток организма питательными веществами и ведет к ускорению процесса старения организма.
- Жизненно важные клеточные вещества не только защищают естественным образом сердечно-сосудистую систему, но и помогают замедлить процесс старения организма естественным путем, и, наконец, обеспечить долгую и здоровую жизнь.

## **Ответы на некоторые вопросы относительно жизненно важных питательных веществ**

### **В чем заключаются мои рекомендации по обеспечению естественного здоровья клеток?**

Уже в начале этой книги я представил 10 основных пунктов Программы по обеспечению оптимального сердечно-сосудистого здоровья. Они отчетливо показывают, что здоровье сердца и сосудистой системы зависит не только от жизненно важных питательных веществ, но и от разумного и сбалансированного питания, регулярной физической активности, а также здорового отдыха. Эти факторы гармонично дополняют оптимальное потребление питательных клеточных веществ, но не могут их полностью заменить. Оптимальный клеточный обмен веществ, является основополагающим условием здоровья сердечно-сосудистой системы. Обеспечить его возможно только путем снабжения организма витаминами и другими важными для обмена веществ компонентами.

### **Кто может принимать жизненно важные питательные вещества?**

Жизненно важные питательные вещества могут принимать мужчины и женщины любого возраста, от подростков до пожилых людей. Причина этого легко объяснима: сердце и система кровообращения являются с самого рождения человека наиболее механически активными органами нашего организма, и поэтому потребляют особенно много клеточных энергетических веществ. Ежедневное обогащение рациона питания путем принятия рекомендуемых питательных веществ приводит к предотвращению недостатка биоэнергии в миллионах клеток сердца и сосудистых стенок, и поэтому - к предотвращению сердечно-сосудистых заболеваний. Организм нуждается в клеточной энергии и в период своего роста, и в старости, и при повышенном профессиональном и эмоциональном стрессе. Поэтому ежедневное обогащение организма питательными клеточными веществами разумно для каждой

семьи и отдельных ее членов, и в недалеком будущем станет таким же естественным, как еда и питье. В порошкообразной форме, растворенные в стакане воды или фруктового сока, питательные клеточные вещества уже сейчас можно назвать "Напитком здоровья".

### **Являются ли жизненно важные клеточные вещества медикаментами?**

Ответ ясный - нет. Жизненно важные вещества являются биологически активным дополнением к ежедневному рациону питания. В первую очередь, они служат для естественной профилактики заболеваний, а также как мера поддержания организма при уже существующих сердечно-сосудистых заболеваниях. Успешное применение жизненно важных питательных веществ при сердечных болезнях обосновывается тем, что главная причина всех подобных заболеваний скрывается в хроническом недостатке этих веществ. Обобщая вышесказанное: жизненно важные клеточные вещества успешно поддерживают лечение сердечно-сосудистых заболеваний и, прежде всего, помогают их предупредить.

### **Достаточно ли витаминов мы получаем с нашим ежедневным рационом питания?**

Нет. Даже здоровые люди получают недостаточно питательных клеточных веществ, не говоря уже о людях, подвергающихся сильным стрессовым ситуациям, вредному воздействию окружающей среды или другим факторам риска. Эти категории людей нуждаются в повышенном потреблении питательных веществ. Малоизвестным фактом является то, что усредненный рацион питания в индустриально развитых странах содержит очень мало витаминов, большая их часть разрушается в процессе тепловой обработки и консервирования. Поэтому очень важно обогащать рацион питания свежими фруктами и овощами. Но и это не достаточно, особенно в обеспечении организма витамином С. Как пример для сравнения, рассмотрим обмен веществ животного - козы. Ее организм вырабатывает ежедневно до 15 000 мг витамина С. Для получения такого же количества витамина С человеку потребовалось бы в день выпивать 300 стаканов апельсинового сока!

### **Как эти факты связаны с рекомендациями международных экспертов питания?**

Международные эксперты представляют собой коллективы, которые не свободны от влияния заинтересованных групп, особенно фармацевтической промышленности. Около полувека "медицинские авторитеты" во многих странах мира рассказывали нам, что ежедневный прием 75 мг витамина С достаточен для поддержания человеческого здоровья. Поколения врачей в ошибочном понимании этих утверждений, давали своим пациентам подобные рекомендации. Сейчас выясняется, что эти рекомендации не имеют под собой никаких научно исследованных оснований.

Через десятилетия мы узнали, что 75 мг витамина С в день достаточно лишь для того, чтобы предотвратить возникновение цинги, но совершенно недостаточно для того, чтобы поддерживать наш организм и отдельные его органы в здоровом состоянии. Как показали исследования д-ра Левине и его сотрудников из Национального Института здоровья США, ежедневная потребность здорового человека в витамине С, по крайней мере, в три раза больше. В 2000 году официальные рекомендации по ежедневному приему витамина С поднялись до 100 мг. Хотя это и был шаг в правильном направлении, но произошел он слишком поздно и был недостаточен. Низкие рекомендованные количества потребления витамина С и многих других веществ привели миллионы людей к болезням, которые возможно было предотвратить, и к преждевременной смерти. Ответственные за это организации должны дать ответ на вопрос: чьи же интересы они, в сущности, защищают.

В связи с этим, мой совет всем читателям и читательницам: не теряйте больше времени и не верьте каким-либо "рекомендациям" каких-либо "обществ". Эти "рекомендации" служат, прежде всего, интересам фармацевтической промышленности. Возьмите заботу о Вашем здоровье в собственные руки. Доверяйте документально подтвержденным научным исследованиям, которые доказывают оздоровительную силу питательных клеточных веществ, следуйте советам этой книги.

### **Какие количества питательных клеточных веществ необходимо принимать?**

Таблица на стр. 25 этой книги наглядно показывает основной состав витаминной программы. Первая цифровая колонка соответствует минимальным рекомендуемым дозам. Клинические исследования проводились с многократно увеличенными дозами (правая цифровая колонка).

Пациенты с высоким артериальным давлением, сахарным диабетом, сердечной недостаточностью или остеопорозом имеют возможность с помощью дополнительных питательных веществ поддержать и улучшить свое здоровье.

### **Сколько раз в день нужно принимать питательные клеточные вещества?**

Важно, чтобы Вы принимали питательные вещества каждый день. Наиболее же целесообразно разделить дневную дозу, по меньшей мере, на два раза и принимать в течение дня к завтраку и ужину. Таким образом, Вы достигните постоянного содержания витаминов в Вашем организме на протяжении дня.

### **Надо ли питательные клеточные вещества принимать вместе с едой, или отдельно от нее?**

Лучше всего принимать комплекс питательных веществ во время еды, так как в этом случае поступление витаминов, особенно жирорастворимых, из пищеварительного тракта в кровь будет значительно облегчено.

### **Можно ли отказаться от приема своих обычных рецептурных препаратов, начав принимать питательные клеточные вещества?**

Не меняйте и не переставайте принимать любой рецептурный препарат, не проконсультировавшись с Вашим врачом. Как показывают многочисленные сообщения пациентов, в зависимости от успехов принятия питательных веществ, возможность отмены врачом прописанных препаратов или снижения их дозы увеличивается уже после нескольких недель с начала

их приема. Контроль врача в этом случае очень важен. При ближайшем посещении Вашего врача, покажите ему эту книгу. В настоящее время два из трех врачей открыто воспринимают новейшие научные исследования в области натуральных питательных веществ.

### **Как скоро я, как пациент, могу ожидать улучшения состояния своего здоровья?**

Каждый человек уникален, поэтому нельзя привести к общему знаменателю время, когда улучшение здоровья станет заметными. Например, у пациентов с повышенным давлением крови, нерегулярным сердцебиением или нехваткой дыхания улучшение может наступить в течение относительно короткого времени, к примеру, нескольких недель. В противоположность этому, процесс заживления артериальных стенок и обратное развитие атеросклероза – это долговременный процесс, который требует месяцев или лет. Но и в случае улучшения самочувствия, необходимо продолжать принимать питательные клеточные вещества, для того, чтобы свести до минимума риск повторного или нового заболевания.

### **Как долго надо принимать жизненно важные клеточные вещества?**

Питательные клеточные вещества - это постоянная мера предупреждения и профилактики многочисленных заболеваний. До тех пор, пока бьется сердце, миллионы клеток сердечной мышцы потребляют составные компоненты питательных веществ, необходимых для выработки клеточной энергии. Питательные клеточные вещества создают предпосылки для долгой и здоровой жизни, так как известно, что наш организм настолько молод, насколько здоровы его сердце и кровеносные сосуды. Взгляд на статистику США, где каждый второй человек обогащает свою пищу витаминами, говорит сам за себя: среди всех групп населения, быстро растет часть населения, перешагнувшая 100-летний рубеж. С помощью питательных клеточных веществ такая тенденция возможна в ближайшем времени и в Европе.

### **Возможны ли побочные явления во время принятия жизненно важных питательных веществ?**

Нет. Все компоненты питательных клеточных веществ являются природными или натуральными субстанциями, известными организму. В соответствии с необходимостью потребления питательных веществ нашим организмом, возможно регулирование организмом их усвояемости. Избыточное количество питательных веществ выводится из организма естественным образом и без каких-либо побочных явлений. В противоположность питательным веществам, большинство фармацевтических препаратов являются химическими субстанциями, созданными искусственно на протяжении долгих лет в лабораториях фармацевтической промышленности. Человеческий организм перерабатывает эти субстанции и нейтрализует их с большим трудом. Кроме того, передозировка или длительное воздействие этих субстанций на организм вызывают побочные явления и нередко отравление организма. Только за последнее десятилетие от последствий побочных явлений медикаментов в мире умерли миллионы людей, и ни одного от передозировки витаминов.

Нью-Йоркская Академия наук опубликовала в 1992 году обширный доклад д-ра Бендих, в котором сообщается несостоятельность утверждений обо всех предполагаемых побочных действиях витаминов.

### **Если никаких побочных явлений не существует, то почему постоянно слышны предостережения против передозировки витаминов?**

Причина, по которой эти бессмысленные слухи распространяются - чисто коммерческая. Особенно заинтересованной стороной в раздувании страха и неуверенности в отношении витаминов, минералов и других природных веществ является фармацевтическая промышленность. Это делается с целью сокрытия от людей действенной, лишенной побочных эффектов и выгодной по цене альтернативы многим лекарственным препаратам. Именно экономические интересы фармацевтических мульти-корпораций несут ответственность за прежде-

временную смерть миллионов людей в результате сердечно-сосудистых заболеваний. Здесь очевиден один из самых громких скандалов в истории медицины, его виновники будут, несомненно, призваны к ответу. Особенно предосудительными являются при этом также выступления медиков, которые, руководствуясь личными выгодами, пополняют лагерь приспешников этих производственных кругов. Когда понятие о причинах скандала проникнет в сознание широких кругов населения, фармацевтическая промышленность и ее приспешники переживут заметную потерю доверия.

### **Что можно сказать о превентивных методах сердечно-сосудистых заболеваний, основанных только на безжировых диетах и медитациях?**

Принимать всерьез их нельзя. Эти программы питают надежды и желания, которым не суждено сбыться. Причина проста: никакая диета или занятие Йогой не могут сбалансировать хронический недостаток витаминов и других питательных веществ в миллионах клеток сердца и кровеносных сосудов. Правильное питание, регулярная физическая активность и здоровый отдых - вот критерии здоровой жизни. Победить смерть от инфаркта и других сердечных заболеваний с помощью диет и медитации - абсурдная идея. Напротив, радикальная диета снижает и без того недостаточный уровень питательных веществ и усложняет усвояемость жирорастворимых субстанций, как, например, некоторые витамины, аминокислоты лизин и пролин. Не позволяйте сбить себя с толку. Основа здоровой сердечно-сосудистой системы лежит в оптимальном функционировании обмена веществ с помощью жизненно важных клеточных веществ.

ПОЧЕМУ У ЖИВОТНЫХ НЕ БЫВАЕТ ИНФАРКТА - А У ЛЮДЕЙ БЫВАЕТ

**Для заметок**