

10

Sejtorvoslás

Dr. Rath sejtegészségi ajánlásainak tudományos alapjai

- **Dr. Rath sejttápanyag-ajánlásai**
- **A sejtenergia fontossága**
- **A sejtorvoslás alapelvei**
- **Tudományos tények a sejttápanyagokról**
- **Kérdések és válaszok**

A sejtek egészsége a sejtek bioenergiájától függ

Az élet feltétele, hogy a négy fő elem, a levegő (oxigén), a víz, a makrotápanyagok (fehérjék, zsírok és szénhidrátok), valamint a mikrotápanyagok (vitaminok, ásványi anyagok, bizonyos aminosavak és nyomelemek) folyamatosan rendelkezésre álljon.

Van egy alapvető jellemvonás, ami a mikrotápanyagokat megkülönbözteti a levegőtől, a víztől és a tápláléktól: a mikrotápanyagok hiánya nem ad korai „veszélyjelzéseket”. Az oxigénhiány például egy percen belül légszomjjal jelzi a veszélyt. A vízhiány a szomjúsággal figyelmeztet, az élelem hiánya éhségérzetet okoz.

Ezzel szemben a vitaminok és más alapvető tápanyagok, vagyis a sejtek bioenergia-hordozóinak hiánya nem ad semmiféle veszélyjelzést a szervezetben. A mikrotápanyagok hiányának első jele a betegség. A vitaminok teljes kiürülése – például skorbut esetén – néhány hónapon belül halálhoz vezet. Miután kisebb mennyiségben folyamatosan magunkhoz veszünk vitaminokat és más alapvető tápanyagokat, nem szenvedünk ezeknek az anyagoknak a teljes hiányától.

Legtöbbször azonban hosszú éveken, sőt évtizedeken át krónikus vitamin- és egyéb alapvető tápanyag-hiányban szenvedünk. A sejt bioenergia-hordozói ilyen tartós hiánya vezetnek olyan krónikus megbetegedések kialakulásához, mint az ateroszklerózis, a szívélgtelenség, a cukorbetegséghez kapcsolódó keringési problémák és más, ebben a könyvben már bemutatott betegségek. A mikrotápanyagok krónikus hiányának első jele lehet a szívinfarktus, az agyvérzés vagy valamely más betegség is.

Mivel testünk nem ad vészjeleket, a legjobb módja a sejtek energiahányos állapota elkerülésének és számos betegség megelőzésének az, ha a táplálékukat naponta kiegészítik az én Cellular Health™ sejtegészségi ajánlásaimban szereplő alapvető tápanyagokkal.

Oxigén

Víz

Makrotápanyagok

- Cukrok
- Zsírok
- Fehérjék

Mikrotápanyagok

- Vitaminok
- Aminosavak
- Ásványi anyagok
- Nyomelemek

**Missing Life
Essentials***

**Korai
vészjelzés Jelek**

**A halál
bekövetkezte**

Oxigénhiány	➔ Légszomj	➔ Perceken belül
Vízhiány	➔ Szomjúság	➔ Napokon belül
Élelemhiány	➔ Éhség	➔ Heteken belül
Nulla vitamin	➔ Nincs!	➔ Hónapokon belül (például skorbut)
Vitaminhiány	➔ Nincs!	➔ Több év múlva (például szívinfarktus)

A test bioenergia-forrásai, és hiányuk következményei

*Az élet fenntartásához alapvetően szükséges elemek hiánya

Sejtorvoslás

E könyv bevezeti a sejtorvoslás tudományos fogalmát, ami új kor létrejöttét jelenti az egészségügyi ellátásban. Ez a fogalom az egészség és betegség új értelmezésére épül: testünk, illetve szerveink egészsége illetve betegsége sejtek millióinak működésétől függ. A sejt optimális működése az egészség előfeltétele. Ezzel szemben a sejt hibás működése betegséget okoz.

A sejtek hibás működésének elsődleges és messze leggyakoribb oka az alapvető tápanyagok, különösen a vitaminok, aminosavak, ásványi anyagok és nyomelemek krónikus hiánya. Ezek a sejtanyagok biokémiai reakciók sokaságához és más sejtfunkciókhoz szükségesek testünk minden egyes sejtjében. Egy vagy több ilyen alapvető tápanyag krónikus hiánya ezért óhatatlanul a sejt hibás működéséhez, és betegséghez vezet.

A sejtorvoslás arra is magyarázattal szolgál, hogy miért a szív- és érrendszeri megbetegedések bizonyulnak számos országban az első számú halálozási oknak: a keringési rendszer mechanikai szempontból legaktívabb szerve a szív, amely folyamatosan pumpálja az erekbe a rajta átfolyó vért. A rendkívüli mechanikai igénybevétel miatt a szív- és érrendszer sejtjeinek működéséhez igen nagy mennyiségben van szükség vitaminokra és más alapvető tápanyagokra.

A sejtorvoslás a szív- és érrendszeri megbetegedések, valamint számos más betegség megelőzése és kezelése céljából meghatározza bizonyos mikrotápanyagok optimális napi bevitelét.

A sejtorvoslás alapelvei

- I. Az egészség, illetve a betegség a testünket és szerveinket alkotó sejtek millióiban dől el.**

- II. Vitaminokra és más alapvető tápanyagokra az egyes sejtekben végbemenő ezernyi biokémiai reakcióhoz van szükség. A testsejtek hibás működését elsősorban e vitaminok és más alapvető tápanyagok krónikus hiánya okozza, így ez a szív- és érrendszeri elváltozások és számos más betegség alapvető oka.**

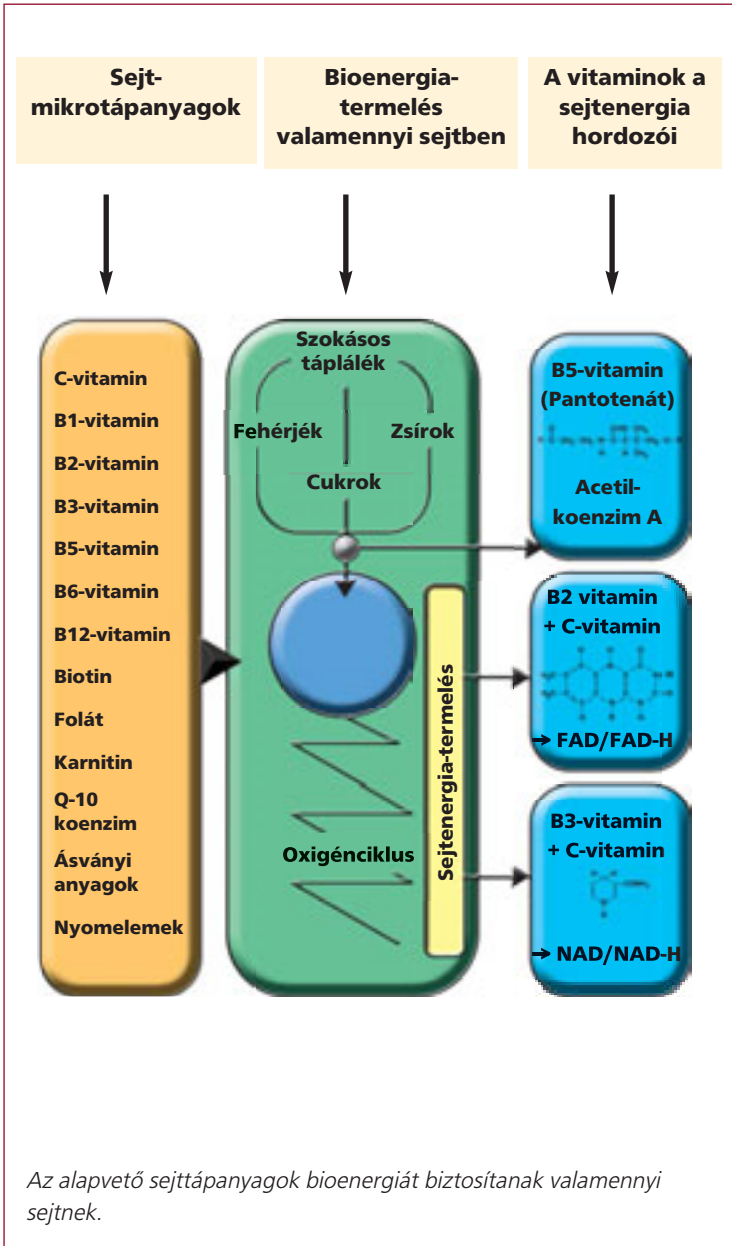
- III. A szív- és érrendszeri elváltozások azért a legelterjedtebb megbetegedések, mert a szív- és érrendszer sejtjei – a szívverés keltette hullámok okozta mechanikai igénybevétel miatt – igen nagy mennyiségben igényelnek vitaminokat és más alapvető tápanyagokat.**

- IV. A szív- és érrendszeri megbetegedések és számos más krónikus elváltozás megelőzésének és hatékony kezelésének a kulcsa a táplálék optimális kiegészítése vitaminokkal és egyéb alapvető tápanyagokkal.**

A sejtápanyagok alapvető fontosságát bioenergiát biztosítanak a „sejterőműveknek”

A legtöbb sejtápanyag célpontja az egyes sejtekben lévő „erőmű”. Odajutva segítenek „begyűjtani” a cukrokból, fehérjékből és zsírokból álló „üzemanyag” biológiai „elégetési” folyamatát. A hagyományos erőművekkel összehasonlítva, a makrotápanyagok a szén, a mikrotápanyagok a gyújtós az energiatermelésben. A mellékelt grafika ezeket a fontos tényeket szemlélteti.

- **Acetil-koenzim A (Acetyl-AcCo)** a sejtanyagcsere központi molekulája, és nélkülözhetetlen az élelmiszerek összes összetevőjének (szénhidrátok, fehérjék, zsírok) feldolgozásához és bioenergiává történő átalakításukhoz. A B5-vitamin (pantotensav) ennek a kulcsmolekulának egy szerkezeti összetevője. A B5-vitamin hiánya csökkenti az acetil-koenzim A szintjét, és az anyagcsere „pangásához” vezet. Ennek következményeként megnövekedhet a koleszterin és más vérzsírok vérben mért szintje. A táplálék optimális mennyiségű B5-vitaminnal történő kiegészítése ezt a „pangást” megszünteti, és javítja a sejtenergia előállításának hatékonyságát.
- **B3-vitamin (nikotinsav)** az egyik legfontosabb sejtenergia-hordozó a nikotinamid-adenin-dinukleotid (NAD) energiaszállító molekulája. A C-vitamin hidrogénatomok (-H) hozzáadásával biztosítja a bioenergiát a NAD szállítómolekulák számára. Az „ingajaratban” közlekedő, energiában gazdag NAD-H molekulák biztosítják az energiát a sejtreakcióhoz. A B3- és a C-vitamin megfelelő mennyiségben való jelenléte nélkülözhetetlen a sejtenergia optimális előállításához.
- **B2-vitamin (riboflavin)** és a C-vitamin úgy működnek együtt az egyes sejtekben, mint egyfajta „bioenergiakomp”. A B2-vitamin a flavin-adenin-dinukleotid (FAD) energiaszállító molekula egyik szerkezeti összetevője, és a C-vitamin biztosítja a bioenergiát az energiában gazdag FAD-molekulák millióinak aktiválásához.



Tudományos tények **dr. Rath Cellular Health™** **sejtegészségi ajánlásai tápanyagairól**

Sejtegészségi ajánlásaim globális sikere annak a ténynek köszönhető, hogy ez tudományos megalapozottságú, ugyanakkor természetes program. Az ajánlásokban szereplő hatóanyagok pontos biokémiai összetétele, és számos biológiai funkciója ismert. Így a program jótékony egészségi hatásai megismételhetők, és szerte a világon emberek milliói hasznosíthatják azokat most és a jövőben egyaránt.

Sejtegészségi ajánlásaim minden egyes összetevőjét tudományos vizsgálatok sora elemezte, és igazolta fontosságát az emberi egészség szempontjából. Az alábbiakban összegezzük azokat az átfogó ismereteket, amelyek az ebben az alapvető tápanyagprogramban szereplő hatóanyagok jelentőségét támasztják alá.

Érdekes módon, e biokémiai funkciók közül sok már ott szerepel a biológia és biokémia vezető tankönyveinek oldalain. Ezzel ellentétben, az orvostudomány tankönyveiből máig hiányoznak ezek az életmentő ismeretek. A kardiológusoknak szánt legfontosabb tankönyv, Eugene Braunwald Heart Disease – A Textbook of Cardiovascular Medicine (Szívbetegségek – tankönyv a szív- és érrendszer gyógyászatához) című kötete a jövő szívgyógyászaiknak szánt oktatóanyag, de a kétezer oldalon egyetlen alkalommal sem említi a C-vitamint, bár ez a legfontosabb és egyedüli oka annak, hogy az állatok nem kapnak szívrohamot, az emberek viszont igen.

Ennek az életmentő információnak az orvosi tankönyvekből való „kifelejtése” nem a véletlen műve; ez a sokmilliárd dolláros gyógyszeripar „betegségüzletének” érdekében történik. A gyógyszeripar befektetői iparág, és olyan szabadalmaztatott, szintetikus előállított készítményekre épül, amelyek kizárólag a tüneteket célozzák meg. Ennek az iparágaknak a fennmaradása és globális terjeszkedése a természetes, nem szabadalmaztatható orvoslási módszerek teremtette versenyhelyzet felszámolásától függ. Ezért akadályozzák meg az orvosokat és más egészségügyi

szakdolgozókat abban, hogy felismerjék a mikrotápanyagoknak az optimális sejtműködésben, valamint az emberi egészségben játszott szerepének fontosságát. A sejtorvoslás tudományos alapjainak megteremtése előmozdíthatja az orvostudomány elkerülhetetlen és már régóta esedékes modernizálását. A sejtorvoslás gyakorlati megvalósításának késedelme szerte a világon naponta betegek ezreinek halálát okozza, miközben a végzetes elváltozások megelőzhetőek lennének.

Az alábbiak tartalmazzák a legfontosabb tudományos tényeket az én Cellular Health™ sejtegészségi ajánlásaim összetevőiről. Ez az információ növekvő számú orvosnak és egészségügyi szakembernek segít a sejtorvoslás elveinek elfogadásában, és a napi praxisban történő megvalósításában.

Vitaminok

C-vitamin

A C-vitamin a legfontosabb tápanyag az erek, a szív és a test összes többi szervének stabilitásához. C-vitamin nélkül a testünk – miként történik az a skorbut hatására – szó szerint összeomlana és felbomlana.

A C-vitamin felel a kollagén, az elasztin és más kötőszöveti molekulák optimális termelődéséért és működéséért; ezek a molekulák biztosítják ereink és egész szervezetünk stabilitását.

A C-vitamin fontos szerepet játszik a sebek gyors gyógyulásában, ideértve az érfalakon belüli milliányi parányi seb és sérülés gyógyulását.

A C-vitamin a test legfontosabb antioxidánsa. A C-vitamin optimális mennyiségben hatékonyan védi a szív- és érrendszert, és az egész testet a biológiai „rozsdásodás” ellen.

A C-vitamin egy sor biológiai katalizátor (enzim) társítványozója, ami igen fontos a koleszterin, a trigliceridek és más kockázati tényezők jobb anyagcseréjéhez. Ez segít a szív- és érrendszeri megbetegedések kockázatának csökkentésében.

A C-vitamin igen fontos energiamolekula, amelyre a sejten belüli energiahordozók „újratöltéséhez” van szükség.

E-vitamin

Az E-vitamin a legfontosabb zsírban oldódó antioxidáns vitamin. Különösen a szív- és érrendszerben lévő sejtek membránját védi. Az E-vitamin védelmet nyújt a szabadgyökök támadásai, és az oxidációs károsodás ellen is.

Az E-vitamint alacsony sűrűségű lipoproteinek (LDL), és más koleszterin- és zsírszállító részecskék továbbítják. Optimális mennyiségben az E-vitamin megelőzheti ezeknek a zsírrészecskéknek az oxidációját (biológiai „rozsdásodását”), illetve az érfalak belsejének károsodását.

Az E-vitaminról kimutatták, hogy a vérben keringő lemezkék „ragadóságát” csökkenti, ezáltal biztosítja a vér megfelelő viszkozitását, és csökkenti a rögzződés veszélyét.

Béta-karotin

A béta-karotint A-elővitaminnak is nevezik, s ez egy másik fontos zsírban oldódó antioxidáns. Az E-vitaminhoz hasonlóan, ezt is elsősorban a lipoprotein-részecskék szállítják a véráramban a test sejtjeinek millióihoz. Szintén az E-vitaminhoz hasonlóan, a béta-karotin is akadályozza ezeknek a zsírrészecskéknek a „rozsdásodását”, továbbá azt, hogy károsodják a szív- és érrendszer. Egyre növekvő számú klinikai vizsgálat támasztja alá, hogy a béta-karotin a másik olyan szer, amely védelmet nyújt a szív- és érrendszeri megbetegedések ellen. Hasonlóan az E-vitaminhoz, a béta-karotin esetében is kimutatták, hogy csökkenti a vérrög képződésének kockázatát.

B1-vitamin (tiamin)

A tiamin fontos biokatalizátor, a pirofoszfát tártényezőjeként működik. Ez a katalizátor a sejtek foszfát-anyagcseréjében vesz részt, ami másik fontos energiaforrás a szív- és érrendszer sejtjeiben lezajló reakcióik optimalizálásához.

B2-vitamin (riboflavin)

A riboflavin a flavin-adenin-dinucleotid (FAD) tártényezője, az összes sejt parányi energiaközpontjában („erőművében”) szükséges sejtenergia egyik legfontosabb hordozómolekulája.

B3-vitamin (niacin, niacin-amid)

A niacin igen fontos tápanyag, a nikotinamid-adenin-dinukleotid (NAD) és az ehhez kapcsolódó energiahordozó molekulák tártényezője. Ez az energiahordozó molekula része az egész test legfontosabb energiaszállító rendszereinek. Ezeknek a hordozóknak milliói jönnek létre és töltődnek fel (a C-vitamin segítségével) a szív- és érrendszer, illetve az egész test sejtenergia-központjaiban. A sejtélet, sőt, általánosságban véve az élet nem volna lehetséges e nélkül az energiahordozó nélkül.

B5-vitamin (pantotén)

A pantotén az A-koenzim tártényezője, a szívsejtek, az érfalsejtek és mindenféle más sejtek anyagcseréjében a központi üzemanyag-molekula szerepét tölti be. A szénhidrátok, fehérjék és zsírok anyagcseréje az egyes sejtekben mind egyetlen molekulához, az acetil-koenzimhez köthető. Ez kulcsfontosságú molekula, ami segít az összes ételmet sejtenergiává átalakítani. Ez a molekula részben B5-vitaminból áll, így e vitamin pótlásának fontossága nyilvánvaló. Ismételten csak azt mondhatjuk, hogy a sejtélet nem lehetséges e vitamin nélkül.

B6-vitamin (piridoxin)

A B6-vitamin a piridoxin-foszfát tártényezője, a szív- és érrendszer sejtjeiben és testünkben az aminosavak és fehérjék anyagcseréjének fontos tártényezője. A B6-vitaminra szükség van a vörösvérsejtek előállításához is, ezek szállítják az oxigént a szív- és érrendszer sejtjeihez, és a test minden más sejtjéhez is. A B6-vitamin a kollagénrostok optimális szerkezetének kialakulásához és működéséhez is rendkívül fontos.

B12-vitamin

A B12-vitamin a zsírsavak és bizonyos aminosavak megfelelő anyagcseréjéhez szükséges. A B12-re a vörösvérsejtek képződéséhez is szükség van. A B12-vitamin súlyos hiánya okozza a vészes vérszegénység nevű betegséget; ennek oka a vérsejtek nem elegendő termelődése.

Folát

A folát nagyon fontos tápanyag a vörösvérsejtek előállításához és az oxigénellátáshoz.

Ez utóbbi három vitamin jó példáját adja annak, hogy ezeknek a bioenergia-molekuláknak az együttműködése éppen olyan szinergikus hatású, mint egy zenekarban az egyes zenészek összjátéka. Ha nem jut elegendő oxigénhez az összes sejt, működésük károsodik, függetlenül attól, hogy a többi vitaminból mennyi áll rendelkezésre. Ezért fontos a táplálék lehető legteljesebb kiegészítése elegendő mennyiségű alapvető tápanyagokkal.

Biotin

A biotinhoz a szénhidrátok, zsírok és fehérjék anyagcseréjéhez van szükség.

D-vitamin

A D-vitamin a test optimális kalcium- és foszfát-anyagcseréjének alapvető fontosságú eleme. D-vitaminra szükség van a csontok és a fogak növekedéséhez és stabilitásához. Évszázadokon keresztül a D-vitamin-hiány gyermekbetegségek gyakori oka volt: retardált növekedést és torzulásokat okozott. Így sok országban a tejet D-vitaminnal gazdagítják.

A D-vitamin az érfalak optimális kalcium-anyagcseréjéhez is szükséges; közreműködik a kalciumnak az ateroszklerotikus lerakódásokból történő eltávolításában is.

Ásványi anyagok

Az ásványi anyagok ugyancsak fontos alapvető tápanyagok. Közülük a kalcium, a magnézium és a kálium a legfontosabbak. Az ásványi anyagokra az összes sejtben létrejövő katalitikus reakciók sokaságához van szükség.

Kalcium

A kalcium fontos az izomsejtek megfelelő működéséhez, beleértve a szívizomsejtek millióit is. Kalciumra szükség van az idegi impulzusok vezetéséhez, és ezért a szív optimális működéséhez is. A kalcium alapvető fontosságú a csontok és a fogak szilárdságának és stabilitásának biztosításához. Kalciumra szükség van a szív- és érrendszer sejtjei, és a legtöbb más sejt közötti megfelelő biológiai kommunikációhoz, és számos más biológiai funkcióhoz is.

Magnézium

A magnézium a természet kalcium-antagonistája; a magnézium hatása a szív- és érrendszer működésére nagyon hasonlatos a gyógyszerként felírt kalcium-antagonistákéhoz, azzal az eltéréssel, hogy a magnéziumot a természet maga állítja elő.

A kalciumvizsgálatok kimutatták, hogy a magnézium különösen fontos a magas vérnyomás, továbbá a szívritmuszavar normalizálásához.

Nyomelemek

A cink, a mangán, a réz, a szelén, a króm és a molibdén nyomelemként szintén rendkívül lényeges alapvető tápanyagok. A nyomelemek többsége fém, amelyekre a sejtanyagcserében folyó biokémiai reakciók ezreihez katalizátorként van szükség. Ezekre csak nagyon kis mennyiségekben van szükség – egy gramm tízezred részénél is kevesebbre.

Aminosavak

Az aminosavak a fehérjék építőkövei. Testünkben a legtöbb aminosav a szokásos táplálék és a fehérjék feldolgozásából származik. A legtöbb aminosavat testünk szükség szerint képes szintetizálni; ezeket az aminosavakat nevezzük „nem alapvető” aminosavaknak. Azokat, amelyeket a test nem képes maga előállítani, „alapvető” aminosavaknak hívjuk.

Fontos megérteni, hogy bár a test képes bizonyos aminosavak előállítására, ez a mennyiség nem mindig elegendő az egészség fenntartásához. Erre jó példa a prolin nevű aminosav.

Prolin

A prolin nevű aminosav a kollagén és az elasztin nevű fehérjék stabilitásának egyik fő biztosítója. A kollagénmolekulák építőköveinek több mint 10 százaléka kizárólag prolinból áll. Könnyen megérthetjük, hogy az érfalak, és általában az egész test stabilitása szempontjából mennyire fontos, hogy táplálékunkkal optimális mennyiségű prolint vegyünk magunkhoz.

A prolin igen fontos szerepet tölt be az ateroszklerotikus lerakódások visszafordításának folyamatában. Amint ebben a könyvben leírtuk, a koleszterinhordozó zsírcsöppecskék (lipoproteinek) az érfalakra biológiai „ragasztószalagokkal” kötődnek. A prolin viszont olyan teflonszerű szer, amely csökkenti ezeknek a zsírcsöppecskéknek a „ragadóságát”. Terápiás hatása kettős: a prolin segít megakadályozni az ateroszklerotikus lerakódások kialakulását, továbbá segít az érfalból felszabadítani a már lerakódott zsírcsöppecskéket. Amikor az érfalakban lévő lerakódásokból sok zsírcsöppecske szabadul fel, a lerakódás mérete csökken, és ez vezet a szív- és érrendszeri elváltozások visszafordításához.

A test képes a prolin szintetizálására, de a szintetizált mennyiség gyakran nem elegendő, különösen azoknál a betegeknél, akiknél a szív- és érrendszeri megbetegedések kockázata magas.

Lizin

A prolinnal szemben a lizin alapvető aminosav, vagyis azt a test nem képes szintetizálni. Ezért kritikus fontosságú a táplálék napi kiegészítése ezzel az aminosavval.

A lizin, hasonlóan a prolinhoz, fontos építőköve a kollagén- és más stabilizáló molekuláknak, és bevétele segít az erek és a test más szerveinek stabilizálásában.

A lizin és a prolin C-vitaminnal együtt történő bevétele különösen fontos a testszövetek optimális stabilitásához. Ahhoz, hogy a kollagénmolekulák elérhessék optimális stabilitásukat, építőköveiket, a lizint és a prolint biokémiailag módosítani kell – ez a hidroxiláció. Ennek a hidroxilációs reakciónak pedig a C-vitamin a leghatékonyabb biokatalizátora, és így közvetetten biztosítja a kötőszövetek optimális szilárdságát.

A lizin a másik „teflonszer”, amely segít felszabadítani a lerakódott zsírcsöppecskéket az érfalakban lévő lerakódásokból. A már meglévő szív- és érrendszeri elváltozásokban szenvedő betegek több grammra is növelhetik napi lizin- és prolinadagjukat, az e könyvben ajánlott alapprogram mellett.

A lizin egyben a karnitin nevű aminosav prekursora. A lizin karnitinné történő átalakulásához azonban biokatalizátorként ugyancsak szükség van a C-vitaminra. Ez még egy oka annak, amiért alapvető fontosságú a lizin és a C-vitamin kombinált adagolása.

Arginin

Az argininnek az emberi testben számos funkciója van. A szív- és érrendszerrel kapcsolatos egyik szerepe különösen fontos. Az arginin – ami ugyancsak aminosav –, képes egy piciny molekula, a nitrik-oxid kiválasztására. A korábbi argininmolekula e parányi részének igen fontos szerepe van az szív- és érrendszer egészségének megőrzésében. A nitrik-oxid megnyugtatja az érfalakat, és segít a magas vérnyomás normalizálásában. Ezen kívül a nitrik-oxidnak szerepe van a lemezkék „ragadosságának” csökkentésében, és a vérrögképződés megakadályozásában.

Karnitin

A karnitin rendkívül fontos alapvető tápanyag, és a zsírnak energiává történő átalakításához van rá szükség. A karnitin úgy működik, mintha „ingajáratban” közlekedne az egyes sejteken belül a „sejtgyár” és az „energiarészleg” között. Ez az anyag szállítja az energiamolekulákat a „sejterőművekből”, s továbbítja azokat oda vissza. Ez a mechanizmus különösen fontos az izomsejtek számára, beleértve a szívizom sejtjeit is.

A folyamatosan pumpáló szívizom számára a karnitin az egyik legkritikusabb „sejtüzemanyag”. Nem meglepő ezért, hogy számos klinikai vizsgálat dokumentálta a karnitin kiegészítő adagolásának szerepét a szív pumpáló funkciója és teljesítménye javításában.

A karnitin hasznos a szív „elektromos” sejtjei számára is és kimutatták: a karnitinnal együtt adagolva segít a szívritmuszavar normalizálásában is.

Cisztein

A cisztein egy másik meghatározó aminosav, amelynek számos funkciója van a szervezetben. A szív- és érrendszer számára különösen hasznos a táplálék kiegészítése ilyen aminosavval, mert a cisztein a szervezet által előállított egyik legfontosabb antioxidáns, a glutation építőköve. Egyéb funkciói mellett, a glutation védi az érfalak belső falát a szabadgyököktől és más károsodásoktól.

Más fontos hatóanyagok

Q-10 koenzim

A Q-10 koenzim ugyancsak alapvető tápanyag. Ubikinonként is ismerik. A Q-10 koenzim rendkívül fontos katalizátorként működik az egyes sejtek „energiaközpontjában”. A szívizom sejtjeinek igen nagy terhelést kell elviselniük, ezért különösen sok Q-10 koenzimre van szükségük. Azoknál a betegeknél, akiknél a szív pumpáló működése nem kielégítő, gyakran kiderül, hogy ennek az alapvető tápanyagnak a hiányától szenvednek.

Cáfolhatatlanul nagy számú klinikai vizsgálat dokumentálta a Q-10 koenzim fontosságát a szívelégtelenség kezelésében és a szív teljesítményének optimalizálásában.

Inozitol

Az inozitol a lecitin egyik összetevője. Alapvető a test sejtjeiben végbemenő cukor- és zsíryanycseréhez.

Az inozitolnak fontos szerepe van a test sejtjei és szervei között végbemenő biológiai kommunikációs folyamatban is. A hormonok, például az inzulin és más molekulák, egyfajta jelek a sejten kívülről. Ha egy hormon hozzákapcsolódik egy sejthez, információt kell átadnia annak. Az inozitol része a sejtthártyán keresztül működő információleolvasó mechanizmusnak. Így az inozitol eleme a biológiai kommunikációs folyamatnak, ezért kritikus fontosságú a szív- és érrendszer egészségének megőrzésében.

A piknogenolok és más bioflavonoidok

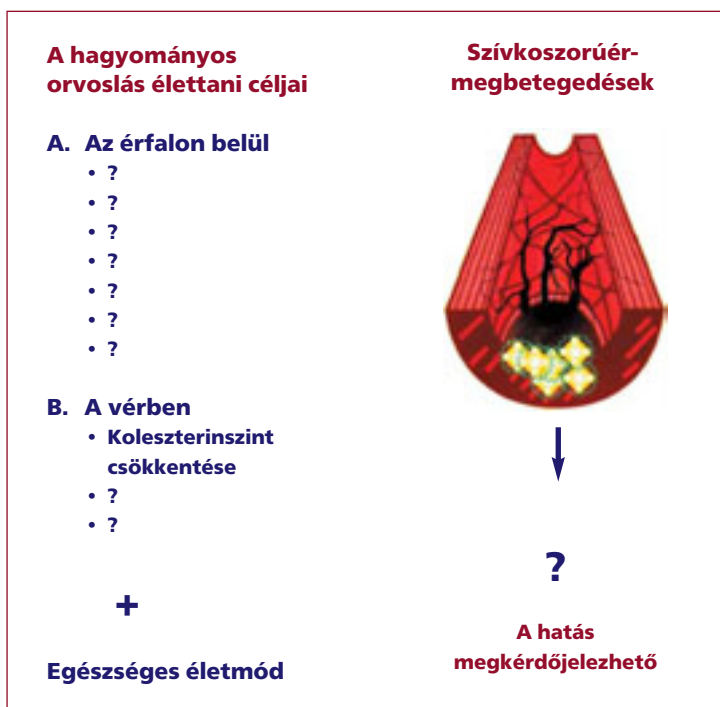
A piknogenolok a bioflavonoidok (pro-antocianidinek) csoportjához tartoznak, amelyeknek figyelemreméltó tulajdonságaik vannak. A szív- és érrendszerben a piknogenoloknak számos fontos funkciójuk van:

- a piknogenolok igen erős antioxidánsok, amelyek a C-vitaminnal és az E-vitaminnal együttműködve akadályozzák meg a szabadgyököket abban, hogy károsíthassák a szív- és érrendszert.
- C-vitaminnal együtt a piknogenoloknak különösen nagy szerepe van az érfalak és hajszálerek stabilizálásában. Kimutatták, hogy a piknogenolok a legfontosabb rugalmas molekulának számító elasztinhoz kötődnek, és védelmet nyújtanak azoknak az enzimek által történő lebontással szemben.

Hagyományos orvoslás – sejtorvoslás

Hagyományos orvoslás

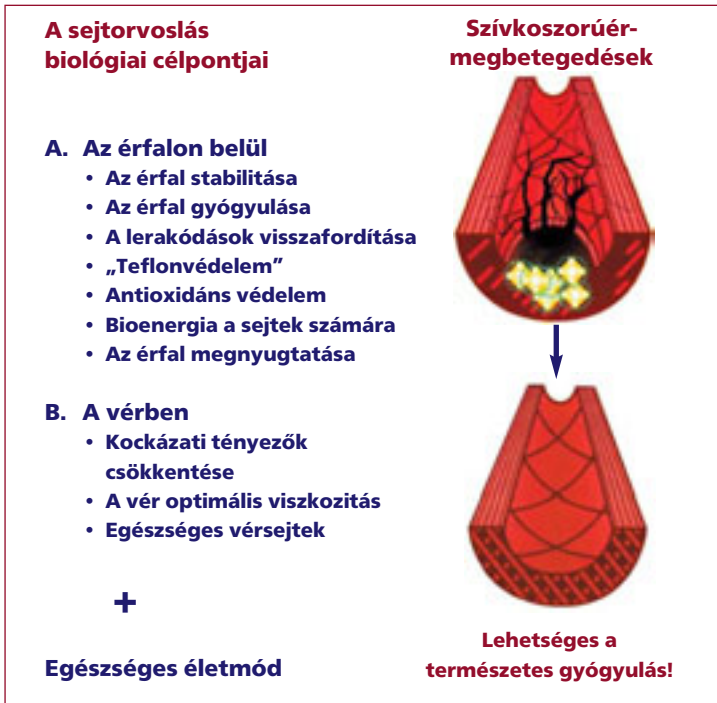
Az én Cellular Health™ sejtegészségi ajánlásaim bármiféle összehasonlításban megállják a helyüket más, a szív- és érrendszer egészségének megőrzését célzó preventív módszerekkel szemben. A hagyományos orvoslás prevenció módszerei a koleszterinszint és más kockázati tényezők csökkentésére, valamint az életmód változására összpontosítanak. Ezek a módszerek szem elől tévesztik a szív- és érrendszer egészségének legfontosabb zálogait, nevezetesen az erek optimális stabilitását és azok állapotának javítását, az antioxidáns védelmet és a sejtek számára szükséges bioenergiát.



A terápiás célok összehasonlítása szív- és érrendszeri betegségek esetén

Sejtorvoslás

Mindezzel szemben az én Cellular Health™ sejtegészségi ajánlásaim meghatározott biológiai folyamatokat vettek célba. A tudományos alapú sejtorvoslás eddig páratlan hatókörű és pontosságú terápiás célokat határoz meg a szív- és érrendszeri megbetegedések megelőzésére és kezelésére. Optimalizálja az érfal stabilitását, beindítja az ér gyógyulási folyamatait, továbbá antioxidáns hatású és „teflonvédelmet” biztosít. A szív- és érrendszer egészségét természetes úton megőrizni szándékozó program legfontosabb biológiai célpontjait az alábbi ábra összegzi.



Hagyományos orvoslás – sejtorvoslás

Hatékonyság

A hagyományos terápia általában a szív- és érrendszeri tünetek kezelésére szorítkozik, és akkor is egyszerre egyet vesz célba. Mivel a legtöbb szívbeteg egy időben több szív- és érrendszeri problémával kénytelen megküzdeni, gyakran írnak fel számukra többféle gyógyszert.

Ezzel szemben az én Cellular Health™ sejtegészségi ajánlásaim a betegség mögöttes okait szüntetik meg. „Sejtüzemanyagot” biztosítanak a sejtek milliói számára, lehetővé teszik a károsodott sejtfunkciók helyreállítását, egyszerre a szív- és érrendszer különféle részeiben.

A hagyományos orvoslás elsősorban tüneteket kezel

Gyógyszerezés típusa Tünetek kezelése

Nitrát-csoport	→ Angina pectorisz	(tünetek)
Aritmia-ellenes gyógyszerek	→ Szívritmuszavar	(tünetek)
Béta-blokkoló-csoport	→ Magas vérnyomás	(tünetek)
Vízajtó csoport	→ Szívelégtelenség	(tünetek)

A sejtorvoslás célja a mögöttes okok megszüntetése



A hatások és a kockázatok összehasonlítása

Biztonság

Az én Cellular Health™ sejtegészségi ajánlásaim másik fontos előnye a hagyományos gyógyszeres kezelésekkel szemben az, hogy ajánlásaim biztonságosak és mentesek a nemkívánatos mellékhatásoktól. A vitaminok alkalmazásával kapcsolatos biztonsági kérdéseket dr. A. Bendich összegezte a New York Academy of Sciences számára készített áttekintésében. Úgy találta, hogy a vitaminok mellékhatásaira vonatkozó összes szóbeszéd alaptalan. Az ilyen félrevezető információt a gyógyszeripar érdekében terjesztik, hogy a receptre felírt gyógyszerektől való hamis függőséget hozzanak létre. Az alábbiakban összehasonlítjuk az én sejtegészségi ajánlásaimat a szív- és érrendszeri elváltozások kezelésének hagyományos módszereivel és azok kockázataival.

Hagyományos orvoslás

Terápia	Potenciális mellékhatások	Referenciák
Koleszterin-csökkentő gyógyszerek	Rák, májkárosodás és miopátia (izomgyengeség)	Physician's Desk Reference (PDR)
Aszpirin	Agyvérzés, gyomorfekély, kollagén-lebomlás és újabb szívbetegségek kialakulása	PDR Brooks
Kalcium-blokkoló	Rák	Psaty

Sejtorvoslás

Terápia	Potenciális mellékhatások	Referencia
Alapvető tápanyagok	Nincs	Bendich és a Miért nem kapnak az állatok szívrohamot ...csak mi, emberek?

Hogyan lehet hosszabb életű, és maradhat tovább egészséges?

Ugyanazok a biológiai mechanizmusok, amelyek az artériák elmeszesedéséhez, valamint a szív- és érrendszeri megbetegedésekhez vezetnek, felelnek a test öregedéséért is. Mondhatjuk, hogy a test öregedése a szív- és érrendszeri megbetegedések lassú formája. Az, hogy milyen ütemben öregszik a test, közvetlenül függ a szív- és érrendszer egészségi állapotától. Különösen fontos az artériákból, vénákból és hajszálerekből álló, 96 ezer kilométernyi csővezeték optimális működése. Az erek hálózata látja el a test összes szervét és sejtjeinek milliárdjait oxigénnel és más alapvető tápanyagokkal.

**Az Ön teste éppen olyan idős,
mint a szív- és érrendszere**

Ha nem védi meg testét alapvető tápanyagokkal, az öregedési folyamat az érfalak fokozatos vastagodásával is jár. Ez végül a test sejtjeinek alultáplálásához, egész testének és szerveinek gyorsuló öregedéséhez vezet.

Az én Cellular Health™ sejtégszégi ajánlásaim bizonyítottan védelmet nyújtanak az Ön szíve és érrendszere számára. Egyúttal a legjobb módszert kínálják a test öregedési folyamatának természetes úton történő lassítására, és így hozzájárulnak a hosszú és egészséges élethez.

Kérdések és válaszok Dr. Rath Cellular Health™ sejtegészségi ajánlásaihoz

Az alábbiakban ismertetem a sejtegészségi ajánlásaimmal kapcsolatban leggyakrabban feltett kérdéseket. A válaszok általános tanácsokat tartalmaznak, amelyek nem helyettesíthetik az orvosával folytatott személyes konzultációt.

Melyek dr. Rath sejtegészségi ajánlásai?

A sejtegészségi ajánlások tulajdonképpen napi tápanyagprogramot jelentenek: olyan programot, amely meghatározott vitaminokból, aminosavakból, ásványi anyagokból és nyomelemekből áll, s amelyet tudományos alapokon fejlesztettünk ki a szív- és érrendszer működésének optimalizálásához. Ajánlásaim kiválasztott hatóanyagai szinergikusan működnek együtt. Ezt egészítik ki az életmód mérsékelt megváltozása, amint azt e könyv 1. fejezete felvázol „Dr. Rath tízlépéses programja a szív- és érrendszer egészségének természetes úton történő biztosításához” címen.

Mi különbözteti meg Dr. Rath sejtegészségi ajánlásait a többi multivitamintól?

Az én tápanyagprogramom a szív- és érrendszeri elváltozások és más krónikus betegségek okainak új és tudományosan helyes értelmezésére épülnek. Hatásosságát klinikai vizsgálatok és emberek százezrei bizonyították, akik alkalmazták ezeket az ajánlásokat a természetes megelőzés és az alapvető terápia céljaira. A tápanyagok összetételét igen gondosan választottuk meg, hogy a hatóanyagok maximális szinergiájával optimális hatást érjünk el a sejtek millióiban. Ez a tény azt is magyarázza, hogy a mérsékelt dóziszú tápanyagok miért hatékonyabbak, mint a máshol ajánlott egyes hatóanyagok óriás dózisai.

Mindössze néhány éven belül az én sejtegészségi ajánlásaim váltak a világ vezető természetes egészséget adó programjává, amit szerte a világon emberek százezrei követnek.

Kinek hasznosak dr. Rath Cellular Health™ sejtegészségi ajánlái?

Minden férfi és nő, a tizenévestől az idős polgárig hasznosíthatja ezeket az ajánlásokat. Alapvető sejtegészségi ajánlásaim elsősorban megelőző egészségprogramot jelentenek a szív- és érrendszeri megbetegedések és más egészségügyi problémák elkerülésére. A szív- és érrendszeri megbetegedésekben, magas vérnyomásban, szívelégtelenségben és más egészségügyi problémáktól szenvedő betegeknek ki kell egészíteniük ezeket az alapvető ajánlásokat a kifejezetten az adott egészségügyi problémára kifejlesztett további tápanyagprogrammal, ahogyan a könyv azt leírja.

A fizikai vagy érzelmi stresszben élők, a nagy légszennyezettsgű városok lakói, és az idős emberek növeljék az alapvető napi tápanyagok bevitelét.

Vannak-e bármiféle mellékhatásai dr. Rath sejtegészségi ajánlásainak?

Az ajánlásokban szereplő összes összetevő olyan tápanyag, vagyis természetes anyag, amelyet a test ismer. Ezért a test maga képes eldönteni, hogy az egyes hatóanyagokból mennyire van szüksége. A mellékhatások, amelyek például a szintetikus úton előállított gyógyszerek túladagolásából adódnak, nem merülnek fel még akkor sem, ha az e könyvben ajánlott adagot megkészszerzik vagy megháromszorozzák.

Szedjem-e szokásos, orvos által rendelt gyógyszereimet, amikor alkalmazom dr. Rath sejtegészségi ajánlásait?

Igen. Ha Ön beteg, ne hagyja abba az Önnek felírt gyógyszerek szedését, és ne változtasson a dózison sem anélkül, hogy orvosával konzultálna. Az én tápanyagprogramjaim a hagyományos terápia kiegészítésére szolgálnak, és nem helyettesíthetik az orvos javallatait. Azt is tudniuk kell, hogy az orvosok egyre nagyobb számban ajánlják az én tápanyagprogramjaimat, mert azok tudományosan megalapozottak és klinikailag vizsgáltak.

Az egészséges életmód nem fontosabb, mint a vitaminok szedése?

Van egy félreértés, amit tisztázni kell. Az én sejtegészségi ajánlásaim bioenergia-összetevői a szív- és érrendszeri megbetegedések sikeres megelőzésének és kezelésének az alapját képezik. Miként ebben a

könyvben részletesen elmagyaráztam, a szív- és érrendszeri megbetegedések azért alakulnak ki, mert a szív- és érrendszer sejtjeiből kiürül a vitamin és a többi bioenergia-hordozó. Ennek a bioenergiának az újrafeltöltése ezért alapvető prevenciós és terápiás eszköz a szív- és érrendszer egészségéhez. Életmódbeli változások javíthatják ezeknek a biológiai eszközöknek a hatékonyságát, de nem tudják őket pótolni.

És mi van azokkal a természetes szív- és érrendszeri programokkal, amelyek a kemény testmozgáson, a jógán vagy az orientális filozófiákon alapulnak?

Minden olyan, a szív- és érrendszer egészségét célzó ajánlás, amely nem foglalja magába a sejtek alapvető vitaminokkal és más mikrotápanyagokkal való újrafeltöltésének szükségességét, hamis reményt kelt. Ezek a programok igazság szerint kifejezetten veszélyesek. Senkinek sem kell fakírrá, triatlonbajnokká vagy jógamesterré válnia ahhoz, hogy szív- és érrendszerének állapotát optimalizálja. Ugyanakkor egy szigorú diéta tovább súlyosbíthatja az alapvető tápanyagok hiányát. Például, az ér „teflonjaként” szerepet játszó lizin és prolin nevű aminosavak elsősorban húskészítményekben találhatóak. Ne hagyják, hogy önfelkent „diétaapostolok” és jógamesterek összezavarják Önöket. A vitaminok és a sejtenergia más forrásai a természetesen egészséges szív- és érrendszer alapjai.

Mikor várhatja a beteg, hogy dr. Rath Cellular Health™ sejtegészségi ajánlásait alkalmazva állapota javulni fog?

Minden ember más, és az egészségi állapot észrevehető javulásához szükséges időtartam meghatározására nincsenek általánosítható szabályok. Például a magas vérnyomás, a szívritmuszavar vagy a légszomj viszonylag rövid idő, néhány hét alatt is érzékelhetően javulhat. Ezzel szemben az érfalak gyógyulási folyamata, és az ateroszklerózis visszafordítása hosszú távú folyamat, ami hónapokat, akár éveket igényelhet.

Ha a beteg egészségi állapota javult, mindenképpen folytassa az én sejtegészségi ajánlásaim alkalmazását, hogy minimálisra csökkenthesse az egészségi problémák újrajelentkezésének kockázatát.

Jegyzetek