

Содержание

| | |
|----------------|---|
| Введение | 6 |
|----------------|---|

Часть первая

Мифы

| | |
|----------------------------------|----|
| Гипотеза «диета – сердце» | 11 |
| Холестерин: друг или враг? | 31 |

Часть вторая

Что такое атеросклероз?

| | |
|--|----|
| Атеросклероз – это воспалительный процесс..... | 46 |
| Что вызывает атеросклероз? | 57 |

Часть третья

Что делать?

| | |
|--|-----|
| Что нужно делать, чтобы предотвратить атеросклероз, инфаркт миокарда и инсульт? | 74 |
| Шаг 1: Прекратите потреблять промышленно переработанные пищевые продукты! | 74 |
| Шаг 2: Прекратите загрязнять организм химикатами! .. | 120 |
| Следует иметь в виду кое-что ещё! | 126 |
| Поговорим о физической активности | 128 |

Часть четвертая

Вопросы на эту тему, которые важно знать

| | |
|---|-----|
| Все болезни начинаются в кишечнике! | 131 |
| Нет более слепого, чем тот, кто не желает видеть! | 138 |
| Заключение | 144 |
| Избранные рецепты | 146 |
| Справочная информация | 191 |
| Рекомендуемая литература | 238 |
| Алфавитный указатель | 240 |

Введение

Новая научная истина торжествует не потому, что её противники признают свою неправоту, просто её оппоненты со временем вымирают, а подрастающее поколение знакомо с ней с самого начала.

*Макс Планк (1949), немецкий физик,
лауреат Нобелевской премии*

У каждого из нас есть знакомый или родственник, который страдает от болезни сердца, либо умер от неё. Болезни сердца – наша современная чума. Мы слышим об этом в популярных СМИ, каждый раз, когда посещаем врача, каждый раз, когда говорим с друзьями и соседями, и каждый раз, когда покупаем еду. Это стало фоновым шумом для многих из нас, поэтому мы не останавливаемся и не задумываемся: что такое болезнь сердца и стоит ли мне беспокоиться об этом?

Люди могут страдать от множества различных проблем с сердцем, таких как ревматический полиартрит, врожденные пороки сердца, инфекции, опухоли, поражения сердечной мышцы, травмы, повреждения от лекарств и других токсинов, генетические нарушения и сердечная недостаточность. Однако, когда люди говорят о «болезни сердца», они имеют в виду *ишемическую болезнь сердца* (ИБС). Почему? Потому что это убийца номер один в современном мире: более трети людей в развитых странах умирают от ИБС [1, 2]. Несмотря на то, что уровень смертности от ИБС несколько снизился за последние 15 лет, число людей, ставших жертвой этой болезни все ещё растет [2]. И всё же в начале XX века ИБС была настолько редкой, что не была даже описана в основных медицинских учебниках, потому что врачи практически никогда с ней не сталкивались. Сегодня, по оценкам, ежегодно во всем мире 17 миллионов человек умирают от сердечно-сосудистых заболеваний, и самый быстрый рост наблюдается в развивающихся странах, где сердечные заболевания приобретают масштабы эпидемии [2, 3].

Считается, что ИБС вызывается *атеросклерозом*.

Что такое атеросклероз? Это заболевание стенки артерии, которое приводит к её сужению и закупорке. Сужение проис-

ходит из-за склеротической деформации артерии и развития на внутренней оболочке артериальной стенки выступающих образований, называемых атеросклеротическими бляшками.

В зависимости от того, какой орган в теле питает артерия, атеросклероз в её стенках нарушает приток крови к этому органу.

Давайте рассмотрим, какие органы наиболее затронуты.

1. Атеросклероз артерий, питающих сердце (коронарных артерий), приводит к самой распространенной причине смерти – *ишемической болезни сердца (ИБС)*, заболеванию, о котором говорится в этой книге [1].

2. Атеросклеротическое повреждение артерий, питающих мозг, вызывает *инсульт* – третья по частоте причина смерти (после рака) [2].

3. Атеросклероз периферических артерий вызывает *нарушение периферического кровообращения* со следующими симптомами: мышечные боли, холодные конечности, язвы и гангрена [4].

4. Атеросклеротическое повреждение почечных артерий может привести к повышению артериального давления и почечной недостаточности [4].

5. Атеросклероз кишечных артерий может привести к сильным болям в животе и нарушениям пищеварения; это также может привести к гангрене кишечника [4].

Везде, где развивается атеросклероз, он нарушает кровоток и, следовательно, функцию органов и тканей, питаемых этой артерией.

Двумя основными формами ишемической болезни сердца (ИБС) являются стенокардия и инфаркт миокарда.

Стенокардия развивается, когда просвет (пространство внутри) коронарной артерии сужается, но не закрывается. Таким образом, когда человек находится в покое, сердце может справиться с пониженным кровоснабжением. Но когда человек выполняет какую-то физическую работу и сердечная мышца должна работать усерднее, артерия, поражённая атеросклерозом, не может обеспечить достаточное количество крови для питания сердечной мышцы. В результате появляется очень типичная сжимающая боль в груди за грудиной, обычно отдающая в шею и в левую руку, реже в правую руку. Боль

исчезает в состоянии покоя на начальных этапах. По мере прогрессирования заболевания человек должен принимать лекарства (нитроглицерин или другие нитратные препараты), которые расширяют артерию и улучшают кровоток, поэтому боль прекращается [5].

Инфаркт миокарда происходит, когда коронарная артерия полностью закрывается, и кровоснабжение сердечной мышцы прекращается. Результатом является смерть части сердца, питаемой этой конкретной артерией [5].

Это может произойти и у человека, у которого никогда не было никаких сердечных симптомов, и у человека, который страдал от стенокардии в течение многих лет. Обычно сердечный приступ проявляется сильной болью в груди, которая не связана с какой-либо физической активностью и не может быть снята нитроглицерином. Боль обычно сопровождается сильным страхом, холодным потом, тошнотой и шоком. В редких случаях инфаркт миокарда может быть скрытым, без боли. Приблизительно половина всех людей, у которых случается инфаркт миокарда, умирает в первые 2-3 часа. Тем, кто выживает в первые несколько часов, нужно несколько недель, чтобы восстановиться. У них остается рубец в сердечной мышце, который может привести к аритмии, сердечной недостаточности и другим осложнениям. *Аритмия* – это нарушение сердечного ритма, вызванное нарушением электропроводимости сердца. И стенокардия, и инфаркт миокарда могут привести к аритмии [4, 5].

Современная медицина разработала арсенал средств, помогающих нам выжить при ишемической болезни сердца: различные препараты, шунтирование артерий, баллонная ангиопластика и даже пересадка сердца. В результате этого уровень смертности от болезней сердца немного снизился за последние 15 лет [1, 2]. Однако медицина не может предложить вам исцеления. Поэтому, если у вас ИБС, вам может понадобиться медицинская помощь на всю оставшуюся жизнь. Поэтому возникает реальный вопрос: как мы можем предотвратить болезни сердца? Что нужно знать, чтобы не стать жертвой настоящей современной чумы – атеросклероза?

Атеросклероз был известен на протяжении веков; Гиппократ и Гален описали его симптомы. Рембрандт на своей

знаменитой картине «Старик» умело изобразил внешность человека с прогрессирующим атеросклерозом: твердые, извилистые кровеносные сосуды, видимые под кожей, желтоватое липидное кольцо вокруг радужной оболочки, признаки плохого кровообращения на носу и щеках, желтоватые, жировые отложения вокруг глаз (так называемая ксантелазма), выпадение волос и сухость кожи [4, 6].

Результаты вскрытия показывают, что к 60 годам у 100 % людей появляются некоторые признаки атеросклероза [6]. Чем старше мы становимся, тем больше атеросклеротических изменений мы накапливаем. Итак, вопрос в том, является ли атеросклероз заболеванием или просто обычной частью процесса старения? Возможно, что это обычная часть старения, но проблема заключается в том, что всё больше и больше представителей молодых поколений становятся жертвами этой болезни. Это является признаком того, что что-то идёт не так, признаком чего-то, что Природа не намеревалась делать.

Официальная медицина не знает, что вызывает атеросклероз и как его лечить. Были выявлены факторы риска, которые, как считается, способствуют развитию атеросклероза. Однако они являются только факторами риска; они не являются причинами заболевания. Среди них курение, ожирение, диабет, высокое кровяное давление, отсутствие физической активности, мужской пол, семейная история артериальных заболеваний, стресс, тревожность и агрессивный тип личности. Существует около 200 факторов риска, и этот список продолжает расти [5, 6, 7].

Тем не менее, факторы риска, о которых люди больше всего слышат, – это холестерин и пищевые жиры. Все популярные СМИ, врачи, фармацевты, государственные органы и пищевая промышленность постоянно говорят нам, что холестерин и пищевые жиры «вызывают» сердечные заболевания и все другие проявления атеросклероза. Они говорят нам не потреблять натуральные жиры и натуральные продукты, содержащие холестерин, а заменить их растительными маслами и маргарином. Они говорят нам убрать мясо и яйца из рациона и заменить их углеводами. Они инициировали и продолжают пропагандировать боязнь жира среди населения. Они используют мощные лекарства и другие процедуры, чтобы

снизить уровень холестерина в крови. Последние 40–50 лет они ведут войну с холестерином и жирами. Тем не менее, показатели атеросклероза и сердечно-сосудистых заболеваний по-прежнему неуклонно растут [2, 3, 7]. У людей во всем мире случается столько же инфарктов миокарда и инсультов, сколько и раньше, несмотря на то, что они соблюдают «полезные для сердца» диеты, занимаются физкультурой и принимают «таблетки от холестерина». На сегодняшний день чуть меньше людей умирает от сердечных приступов и инсультов, потому что у медицины есть лучшие способы спасти нашу жизнь, когда дело доходит до этого. Но уровень болезней сердца и других проявлений атеросклероза не показывает признаков снижения [1, 2, 3, 7]. Все усилия нашей медицины, наших правительств, нашей фармацевтической промышленности и нашей пищевой промышленности не возымели никакого результата. «Война с сердечно-сосудистыми заболеваниями», которую они объявили десятилетия назад, проиграна. Итак, что мы делаем неправильно?

В этой книге мы попытаемся понять, что такое атеросклероз и что *на самом деле* его вызывает. Затем мы рассмотрим, что каждый из нас может сделать, чтобы предотвратить и даже обратить вспять атеросклероз в нашем организме. Но, прежде чем мы доберемся до этих пунктов, мы должны развеять некоторые мифы; мифы, которые стали настолько укоренившимися в нашем обществе, что люди даже больше не подвергают их сомнению. «Сердце как будто в пятки ушло», «сердце из груди выпрыгивает» – это старые поговорки, означающие тревогу, волнение и страх. Эти выражения дают хорошее представление об отношении к болезням сердца в нашем современном мире.

В 1700 году сэр Роберт Уолпол сказал: «Если люди не будут пропалывать свой разум, он зарастёт крапивой». Итак, давайте прополем крапиву и расчистим путь, чтобы мы могли без препятствий увидеть, какова реальность нашей эпидемии сердечных заболеваний.