

Zápal – tichý zabijak

Text: Dr. Dwight Lundell, MD. Foto: freepik.com

Zjednodušene je možné konštatovať, že bez prítomného zápalu, prebiehajúceho v našom tele, neexistuje ukladanie cholesterolu v stenách ciev, ani následný vznik ochorení srdca či infarkt. Bez zápalu sa cholesterol voľne pohybuje v tele tak, ako to bolo prirodzene nastavené. Je to práve zápal, ktorý spôsobuje, že sa cholesterol v cievach zachytí.

Odborník na choroby srdca pripúšťa obrovský omyl!

My, lekári s vedomosťami, skúsenosťami a autoritou, si často vybudujeme dosť vysoké ego, ktoré spôsobí, že si len s ťažkosťami pripustíme vlastný omyl. Tak, tu to máme. Dobrovoľne priznávam, že som sa mýlil. Ako srdcový chirurg s 25-ročnými skúsenosťami mám za sebou vyše 5 000 operácií srdca a musím uviesť na pravú mieru omyl, ktorý bol doteraz braný ako fakt z medicínskeho aj vedeckého hľadiska. Jedinou akceptovanou terapiou na zníženie cholesterolu bolo predpísanie liečby a nariadenie diéty, ktorá výrazne obmedzuje príjem tukov. Boli sme presvedčení, že tým sa zníži hladina cholesterolu a riziko ochorení srdca. Odchýlky od tejto metódy boli považované za kacírstvo a mohli viesť k zanedbaniu povinnej starostlivosti. To však nefunguje!

Tieto odporúčania už nie sú vedecky ani morálne obhájiteľné. Objav zpred pár rokov, že skutočnou príčinou vzniku srdcových ochorení je zápal steny artérie, vedie k zmene pohľadu na liečbu ochorení srdca a iných chronických ochorení. Napriek skutočnosti, že 25 % populácie užíva finančne nákladné statinové lieky a napriek skutočnosti, že sme obmedzili množstvo tuku v našej strave, zomrie tento rok na srdcovocievne ochorenia v Amerike viac ľudí, ako kedykoľvek pred tým. Zápal nie je komplikovaný – je to jednoducho prirodzená obrana organizmu voči cudzím elementom ako sú baktérie, toxíny, alebo vírusy. Zápalový cyklus je dokonalý v tom, ako chráni náš organizmus pred bakteriálnymi a vírusovými elementmi. Ak je však ľudský organizmus chronicky vystavovaný zraneniu od toxínov, alebo od potravín, ktoré nebol pôvodne geneticky nastavený tráviť, nastáva stav, nazývaný chronický zápal. Chronický zápal je rovnako škodlivý, ako je akútny zápal prospešný. My ostatní jednoducho dodržiavame odporúčané všeobecné zásady stravovania na báze nízkeho príjmu tukov a vysokého obsahu polynenasýtených tukov a sacharidov bez toho, aby sme si uvedomovali, že spôsobujeme opakované poranenia nášmu cievnemu systému. Tieto opakované poranenia spôsobujú chronický zápal, ktorý vedie k srdcovocievny ochoreniam, infarkt, cukrovka a obezita.

Čo sú najväčší vinníci vzniku chronického zápalu?

Jednoducho je to zahľtenie tela nadmerným príjmom vysoko spracovaných sacharidov (cukor, múka a všetky z nich vyrobené



produkty) a nadmerná konzumácia omega-6 rastlinných olejov ako je sójový, kukuričný a sľečnicový olej, ktoré sa nachádzajú v mnohých spracovaných potravinách.

Nájdite si čas na predstavu jedného príkladu, ktorým priblížime, čo je chronický zápal. Predstavte si ostrú kefku, ktorou budete súčať jemnú pokožku, až kým takmer nezačne krváčať. Predstavte si, že to budete opakovať niekoľkokrát denne počas piatich rokov. Pokiaľ by ste to vydržali, vaša pokožka by po tomto čase krvácala, bola by opuchnutá a infikovaná a jej stav by sa zhoršoval po každom ďalšom zranení. Tento príklad je názornou predstavou zápalového procesu, ktorý možno prebieha práve teraz vo vašom organizme. Kým si vychutnávame zväčajúcu chuť sladkého zákusku, naše telo odpovedá alarmujúco akoby vstúpil nepriateľ a vyhlásil vojnu. Potraviny plné cukru a jednoduchých sacharidov, alebo jedlá spracované omega-6 olejmi kvôli dlhej dobe trvanlivosti, tvoria základ stravovania Američanov počas 60-tich rokov. Tieto potraviny boli pomalou otravou každého ich konzumenta.

Keď vaše naplnené bunky odmietnu extra dávky glukózy, hladina cukru v krvi stúpne, produkuje viac inzulínu a glukóza sa mení na uložený tuk.

Čo má toto spoločné so zápalom? Hladina cukru v krvi je regulovaná vo veľmi úzkom rozsahu. Molekuly extra dávok

cukru sa pripájajú k rôznym proteínom, ktoré naopak ničia steny cievneho systému. Opakované zranenia stien ciev spôsobujú zápal. Pokiaľ prekročíte hladinu cukru niekoľkokrát denne každý deň, je to ako mať brúsny papier vo vnútri vašich jemných ciev. Aj keď to nevidíte, buďte si istí že je tam. Videl som to u viac ako 5 000 pacientov počas tých 25 rokov praxe, u ktorých bol jeden spoločný menovateľ – zápal v ich artériách. Pokiaľ sa rovnováha naruší konzumáciou nadmerného množstva tukov omega-6, bunková membrána produkuje chemikálie nazývané cytokíny, ktoré priamo spôsobujú zápal. Dnešná bežná strava Američanov produkuje extrémnu nerovnováhu týchto dvoch druhov tuku. Rozsah tejto nerovnováhy je od 15:1 až po 30:1 v prospech omega-6. To je obrovské množstvo cytokínov, ktoré spôsobujú zápal. V súčasnom stravovacom prostredí by bol optimálnym a zdravým pomer 3:1.

Aby to bolo ešte horšie, nadmerná hmotnosť, ktorú nesiete kvôli požívaní týchto jedál, vytvára preťažené tukové bunky, ktoré vyliievajú veľké množstvá prozápalových chemických látok, ktoré ešte prispievajú k zraneniu, spôsobenému príliš vysokou hladinou cukru v krvi.

Proces, ktorý začal sladkým zákuskom, sa mení na začarovaný kruh, ktorý spôsobuje v priebehu času ochorenia srdca, vysoký krvný tlak, diabetes a napokon

Alzheimerovu chorobu, keďže zápalový proces pokračuje v nezmenenej podobe.

Existuje jediná odpoveď na utíšenie zápalu, tou je návrat k potravinám v ich prirodzenom stave. Ak chcete budovať svalovú hmotu, jedzte viac bielkovín. Voľte si sacharidy, ktoré sú zložité, ako je ovocie a zelenina. Zmierňujte zápal, ktorý spôsobujú omega-6 tuky, ako je kukuričný alebo sójový olej a polotovary, ktoré sa z nich pripravujú. Jedna polievková lyžica kukuričného oleja obsahuje 7 280 mg omega-6, olej zo sójových bôbov 6 940 mg. Namiesto nich používajte olivový olej alebo maslo od hovädzieho dobytká chovaného na pasienkoch.

Vedecko-populárna medicína urobila obrovskú chybu, keď radila ľuďom, aby nahradili konzumáciu nasýtených tukov potravinami s vysokým obsahom tukov omega-6. Preto v súčasnosti čelíme epidémii arteriálneho zápalu, ktorý vedie k chorobám kardiovaskulárneho systému a iným tichým zabijakom. Mali by ste sa vrátiť k jedlám, ktoré pripravovali vaše staré mamy, nie konzumovať priemyselne vyrobené potraviny a polotovary, ktoré vaše mamy kúpili v obchodoch. Elimináciou potravín spôsobujúcich zápal a pridaním základných živín z čerstvých a nespracovaných potravín, môžete zvrátiť roky poškodzovania vlastných ciev a celého svojho organizmu a predísť tak následným spomínaným komplikáciám. Smrť nastane len raz, ale dobrý zdravotný stav je pretrvávajúci. ■

Lyprinol STAROSTLIVOSŤ O POHYBOVÝ APARÁT, IMUNITNÝ A KARDIOVASKULÁRNY SYSTÉM, DÝCHANIE A POKOŽKU, ŽALÚDOK A TRÁVENIE...

Lyprinol™ je jedinečný a patentovaný výťažok „morských lipidov - tukov“, preto nesmie byť nijako spájaný či zamieňaný s bežným výrobkom založeným na báze prášku slávky novozélandskej. Vysokočistý a stabilizovaný morský lipidový extrakt obsahuje vo svojej aktívnej frakcii jedinečnú kombináciu morských lipidov a Omega-3 polynenasýtených mastných kyselín vrátane OTA, ETA, EPA, DHA, ktorým sa pripisuje priaznivé pôsobenie pri zápaloch kĺbov, astme, psoriáze, s výrazným priaznivým pôsobením na kardiovaskulárny systém a tráviaci trakt. Je vhodný aj pre staršie deti od 3 rokov. Na začiatku intenzívnej podpory k liečbe je potrebné postupne užiť aspoň 3 balenia stabilizovaného extraktu.

Odborníci a vedci odporúčajú výživový doplnok:

- zápalových prejavoch v organizme celkovo
- bolestiach kĺbov a chrbtice spôsobených zápalom
- po operáciách a poraneniach kĺbov
- poškodenia tkanív po chemoterapii
- kardiovaskulárnych problémoch
- udržiavaní optimálnej hladiny cholesterolu
- artritíde, astme, diabetes, psoriáze
- zápaloch žíl
- na podporu imunity
- vhodný ako alternatíva kortizonu



ŽIADAJTE V LEKÁRŇACH

Kráľovský inštitút technológie v Melbourne - Austrália, určil hlavné zložky zodpovedné za vysoký protizápalový potenciál. Tieto skupiny zložiek boli patentované a nazvané Lyprinol.

G.M. Halpern MD, PhD, profesor na Univerzite medicíny a výživy v Kalifornii a Hong Kongu: „Súčasťou boja proti vlne nárastu srdcovo-cievnych ochorení je zameranie sa odborníkov na vysvetlenie fungovania zápalu a následnej príčiny chorôb srdca, diabetes, Alzheimerovej choroby a tiež najobávanejšej hrozby - rakoviny. Problém nastáva vtedy, keď zápalový proces pretrváva a stane sa chronickým. Bezpečnosť protizápalových farmaceutických produktov sa v priebehu posledných rokov do veľkej miery začala spochybňovať ako dôsledok mnohých zaznamenaných vedľajších účinkov pri ich užívaní. Extrakt lipidovej frakcie mušle neobsahuje proteíny a je bezpečný aj pre tých, ktorí sú alergickí na makkýše.“

Krajina pôvodu: kontrolované najčistejšie vody Nového Zélandu. Referencie: www.lyprinol.com, www.lyprinol.sk
Viac informácií žiadajte na info@australian-bodycare.sk alebo na tel. čísle: 052/ 772 44 54