

**Dr. Matthias Rath tízlépes  
programja  
a szív- és érrendszer  
egészségének  
természetes úton történő  
biztosításához**

**1. Értse meg a szív- és érrendszerének működését!**

Az érrendszer hossza 60 ezer kilométer, így ez testünk legnagyobb szerve. Az emberi szív naponként 100 ezerszer húzódik össze és tágul ki; az összes szerv közül ez végzi a legtöbb munkát. A test éppen annyi idős, mint a szív- és érrendszer, vagyis a szervegyüttes optimális állapotának biztosítása évekként hosszabbíthatja meg az életét.

**2. Stabilizálja az érfalakat!**

Az erek instabilitása és az érfalakon lévő sérülések a szív- és érrendszeri betegségek elsődleges okai. Az érfal „cementje” a C-vitamin, amely stabilizálja a szöveteket. Az állatok azért nem szenvednek szívbetegségben, mert májukban elegendő endogén C-vitamint állítanak elő, hogy megvédhessék vérereiket. Ezzel szemben, nálunk, embereknél az érfalakon lerakódások alakulnak ki, amelyek szívrohamhoz és agyvérzéshez vezetnek, mert mi nem vagyunk képesek az endogén C-vitamin előállítására, és a táplálékból általában túl kevés vitamint juttatunk.

**3. Fordítsa vissza a már meglévő lerakódásokat ereiben, de operáció nélkül!**

A koleszterin és a zsírszészecskék az erek belső falán biológiai „ragasztóanyagok” segítségével tapadnak meg. Teflonhoz hasonló anyagok viszont megakadályozzák ezt a tapadást. A lizin és a prolin nevű aminosavak a természet teflonszerű anyagai, és C-vitaminnal együtt adagolva természetes úton megszüntetik a már meglévő lerakódásokat is.

**4. Nyugtassa meg érfalait!**

A lerakódások és az érfalak görcsös összehúzódásai a magas vérnyomás okai. A táplálék magnéziummal (a magnézium a természet antagonistája) és C-vitaminnal történő kiegészítése nyugtatólag hat az érfalakra, és normalizálja a vérnyomást. Az arginin nevű természetes aminosav további kedvező hatásokat eredményezhet.

**5. Optimalizálja szíve teljesítményét!**

A szív a keringési rendszer motorja. Miként az autó üzemanyagra. A természet „sejtüzemanyagai” közé tartoznak a karnitin, a Q-10 koenzim, a B-vitaminok és számos más tápanyag és nyomelem. A táplálék kiegészítése ezekkel az alapvető tápanyagokkal optimalizálja a szív teljesítményét, és hozzájárul a szabályos szívritmus kialakulásához.

**6. Védje szív- és érrendszerének csöveit a „rozsdásodástól”!**

A biológiai „rozsdásodás”, vagyis oxidáció károsítja a szív- és érrendszert és gyorsítja az öregedést. A C-vitamin, az E-vitamin, a béta-karotin és a szelén a legfontosabb természetes antioxidánsok. A táplálék kiegészítése ezekkel az antioxidánsokkal védelmet nyújt a szív- és érrendszer „rozsdásodása” ellen. Ne dohányozzék, mert a cigaretta füstje gyorsítja az erek biológiai „rozsdásodását”.

**7. Tornázzék rendszeresen!**

A rendszeres fizikai tevékenység az egészséges szív- és érrendszer előfeltétele. Ideális a mérsékelt rendszeres testmozgás, mint például a séta vagy a kerékpározás, amely bárki által végezhető.

**8. Étkezzék ésszerűen!**

Több ezer generációval ezelőtt élt őseink tápláléka gazdag volt növényi tápanyagokban, rostokban és vitaminokban. Testünk anyagcseréje ilyen táplálékokhoz alkalmazkodott, s ez hat még ma is. A gyümölcsökben és növényi rostokban gazdag, zsírokban és cukorban szegény diéta javítja a szív- és érrendszer állapotát.

**9. Találjon időt a pihenésre!**

A fizikai és érzelmi stressz a szív- és érrendszerre nézve kockázati tényezőt jelentenek. Iktasson be időt a pihenésre! Legyen tudatában annak, hogy az adrenalin nevű stresszhormon előállításához sz-

ervezte a testében lévő C-vitamint használja fel. A hosszú távú fizikai vagy érzelmi stressz felemészti a test vitamintartalékait, és a táplálék vitaminokkal történő kiegészítését igényli.

**10. Kezdje el már ma!**

Az érfalakon a lerakódások kialakulása már az élet második évtizedében megkezdődik. Minél korábban kezdi el a szív- és érrendszer egészségét.

**Különleges Cellular Health™  
sejtegészségi ajánlások a szívkoszorúér-megbetegedésen szenvedő betegek számára**

A dr. Rath alapvető sejtegészségi ajánlások mellett, a már kialakult szívkoszorúér-megbetegedésben szenvedő betegeknek, vagy azoknak, akiknél a megbetegedés kockázata igen magas, tanácsoljuk, hogy szedjék magasabb dózisban az alábbi sejt-mikrotápanyagokat:

**• C-vitamin:**

biztosítja az érfal védelmét, természetes gyulladást és a lerakódások megszűnését

**• E-vitamin:**

antioxidáns hatása miatt biztosít védelmet

**• D-vitamin:**

optimalizálja a kalcium-anyagcserét, és elősegíti a kalcium-lerakódások megszűnését az érfalban

**• Folsav:**

B6-vitaminnal, B12-vitaminnal és biotinnal együtt védelmet biztosít megnövekedett homocisztein-szint esetén

**• Biotin:**

B6-vitaminnal, B12-vitaminnal és folsavval együtt védelmet biztosít megnövekedett homocisztein-szint esetén

**• Réz:**

a kollagénmolekulák térhálósodásának javításával fokozza az érfalak stabilitását

**• Prolin:**

segíti a kollagén előállítását, fokozza az érfal stabilitását és hozzájárul a lerakódások megszűnéséhez

**• Lizin:**

segíti a kollagéntermelést, az érfalak stabilitását és a meszes lerakódások megszűnését

**• Kondroitin-szulfát:**

a kötőszövet „cementjeként” fokozza az érfal stabilitását

**• N-acetil-glikoszamin:**

a kötőszövet „cementjeként” fokozza az érfal stabilitását

**• Piktogenol:**

biokatalizátorként hat, fokozza a C-vitamin hatékonyságát és hozzájárul az érfal nagyobb stabilitásához.

**Hogyan fordítható vissza természetes úton az ateroszklerózis?**

**1. Stabilitás az optimális kollagéntermelődés révén**

- Lizin
- Prolin
- C-vitamin

**2. A lerakódás körüli sejtburjánzás megállítás**

- C-vitamin
- E-vitamin

**3. Az érfal „teflonos” védelme:**

- Lizin
- Prolin

**4. Az érfal antioxidánsok általi védelme:**

- C-vitamin,
- E-vitamin,
- béta-karotin és
- szelén

**Macskakarom  
(Uncaria tomentosa)  
– Angolul: Cat's Claw –**

**Leírás és előfordulás:**

magasra törő, fás szárú kúszónövény, melynek hossza elérheti a 20-30 m-t. Leveli a fiatal hajtásokon átellenesen helyezkednek el, hosszúkas-tojásdadok, sötétzöldek, fényesek, bőrszerűek, erezetük párhuzamos. A levelek hónaljában két begömbült karomhoz hasonló képlet látható, innen ered a növény neve.

Az Amazonas felső szakaszánál Peru, Kolumbia és Ecuador 400-800 méteres tengerszint feletti magasságban lévő esőerdeiben tenyészik.

**Felhasznált részei:**

a gyökér (*Uncariae /tomentosa/ radix*) és a kéreg (*Uncariae /tomentosa/ cortex*).

**Főbb hatóanyagok:**

oxindolalkaloidok (a tetraciklikusak közül fontosabbak a rinchofillin és az izorinchofillin; a pentaciklikusak közül a pteropodin, izopteropodin, speciofillin, uncarin F, mitrafillin és az isomitrafillin), polifenolok, proantocianidinek, triterpének és szterolok (béta-szitoszterol, sztigmaszterol, kampeszterol), valamint quinoviksav-glikozid.

**Főbb hatások:**

a tetraciklikus oxindolalkaloidoké vérrögképződés- és tromboziszgátló, a vérkeringésre és a központi idegrendszerre kedvezően ható; a pentaciklikus oxindolalkaloidoké a sejtes immunvédekezésre ható (hasonló hatása van a quinoviksav-glikozidnak is; valamint antioxidáns, antimikrobiális, antivirális és gyulladáscsökkentő (ilyen hatása van pl. a quinoviksav-glikozidnak és a szteroloknak).

**Ajánlott napi adagja:**

a feldolgozott forrásokban nincs megadva.

**Felhasználás:**

belsőleg a növény kivonatait, ill. hatóanyagait tartalmazó készítményeket daganatos megbetegedések kiegészítő terápiájában, valamint a szervezet különböző helyein kialakuló és különböző okokra visszavezethető gyulladásos folyamatok mérséklésére; külsőleg a bőrt érő kedvezőtlen hatások kivédésében, a bőr öregedési folyamatainak lassításában, ill. a bakteriális és gombás eredetű fertőzések nyomán kialakult, részben gyulladással járó bőrfolyamatok kezelésében.

**Megjegyzés:**

a készítmények terápiás alkalmazását nagymértékben meghatározza a hatóanyagok (elsősorban az alkaloidok) típusa és összetétele, ezért a kívánt gyógyhatás elérése érdekében körültekintéssel kell alkalmazni!

