

Доктор Дуайт Ланделл рассказывает о том, что реальная причина болезней — вовсе не холестерин



и жирная пища, как долгое время полагало большинство его коллег. Исследования показали, что сердечно-сосудистые заболевания возникают из-за хронического воспаления стенок артерий. Если этого воспаления нет, то холестерин не будет накапливаться в сосудах, а сможет свободно циркулировать в них.

Мы, врачи, обладающие существенной подготовкой, знаниями и авторитетом, очень часто отличаемся слишком завышенной самооценкой, которая мешает нам признать, что мы не правы. В этом все дело. Я открыто признаю, что я не прав. Как кардиохирург с 25-летним опытом, который провел более 5 тысяч открытых операций на сердце, сегодня я постараюсь исправить ошибку, связанную с одним медицинским и научным фактом.

В течение многих лет я проходил подготовку вместе с другими выдающимися врачами, которые сегодня «делают медицину». Публикуя статьи в научной литературе, постоянно посещая образовательные семинары, мы без конца настаивали на том, что болезни сердца являются всего лишь результатом повышенного уровня холестерина в крови.

Единственной приемлемой терапией было предписание лекарств для снижения уровня холестерина и диеты, которая строго ограничивает потребление жиров. Последнее, конечно, уверяли мы, должно было снизить уровень холестерина и предотвратить болезни сердца. Отклонения от этих рекомендаций считались ересью или результатом врачебной халатности.

Все это не работает!

Все эти рекомендации больше не являются научно и морально оправданными. Несколько лет назад было совершено открытие: реальной **причиной сердечнососудистых заболеваний** является воспаление в стенке артерии. Постепенно это открытие приводит к изменению концепции борьбы с **болезнями сердца** и другими хроническими заболеваниями.

Применяемые испокон веков диетологические рекомендации способствовали распространению эпидемии ожирения и диабета, последствия которой затмевают любую чуму с точки зрения смертности, человеческих страданий и тяжелых экономических последствий.

Несмотря на то, что 25% населения (*США. — Live up!*) принимает дорогостоящие статиновые препараты, несмотря на то, что мы сократили содержание жира в своем рационе, процент американцев, которые умрут в этом году от сердечнососудистых заболеваний, выше, чем когда-либо прежде.

Статистика Американской ассоциации сердца показывает, что 75 миллионов американцев в настоящее время страдают сердечнососудистыми заболеваниями, 20 миллионов больны диабетом и 57 миллионов имеют преддиабет. Эти заболевания с каждым годом «молодеют».

Проще говоря, если в организме отсутствует воспаление, холестерин никоим образом не может накапливаться в стенке кровеносного сосуда и привести тем самым к сердечным заболеваниям и инсультам. Если нет воспаления, холестерин свободно перемещается в организме, как это изначально задумано природой. Именно воспаление вызывает отложения холестерина.

В воспалении нет ничего необычного — это просто-напросто естественная защита организма от внешних «врагов», таких как бактерии, токсины или вирусы. Цикл воспаления идеально защищает ваш организм от этих бактериальных и вирусных захватчиков. Тем не менее если мы хронически подвергаем свой организм воздействию токсинов или едим продукты, к обработке которых он не приспособлен, возникает состояние, называемое хроническим воспалением. Хроническое воспаление настолько

же вредно, насколько целебно острое воспаление.

Какой разумный человек станет постоянно сознательно употреблять продукты питания или другие вещества, которые травмируют организм? Возможно, курильщики, но по крайней мере они сделали этот выбор осознанно.

Остальные из нас просто придерживались рекомендованной и широко пропагандируемой диеты с низким содержанием жиров и высоким содержанием полиненасыщенных жиров и углеводов, не подозревая, что тем самым мы многократно травмировали свои кровеносные сосуды. Эти повторяющиеся травмы провоцируют хроническое воспаление, которое, в свою очередь, приводит к сердечным заболеваниям, инсульту, диабету и ожирению.

Позвольте мне повториться: травмы и воспаление наших кровеносных сосудов вызваны диетой с низким содержанием жира, рекомендуемой в течение многих лет традиционной медициной.

Каковы же основные причины хронического воспаления? Проще говоря, это избыток потребления продуктов с высоким содержанием простых переработанных углеводов (сахар, мука и все изделия из них), а также чрезмерное потребление растительных масел омега-6, таких как соевое, кукурузное и подсолнечное, которые содержатся во многих переработанных продуктах.

Найдите минутку и посмотрите, что произойдет, если некоторое время тереть жесткой щеткой мягкую кожу, пока она не станет совсем красной, вплоть до кровоподтеков. Представьте, что вы делаете это несколько раз в день, каждый день в течение пяти лет. Если бы вы могли вытерпеть эту боль, возникло бы кровотечение, отек пораженной зоны, и с каждым разом травма бы усугублялась. Это хороший способ визуализировать воспалительный процесс, который, возможно, происходит в вашем организме прямо сейчас.

Независимо от того, где протекает воспалительный процесс, снаружи или внутри, оно протекает одинаково. Я видел изнутри тысячи и тысячи артерий. Больная артерия выглядит так, как будто кто-то взял щетку и постоянно тер по стенкам артерии.

Несколько раз в день, каждый день мы едим продукты, вызывающие небольшие травмы, которые превращаются затем в более серьезные травмы, в результате чего организм вынужден постоянно и закономерно реагировать воспалением.

Когда мы наслаждаемся изысканным вкусом сладкой булочки, наш организм реагирует тревогой, как будто прибыл иностранный захватчик и объявил войну. Продукты с избыточным содержанием сахара и простых углеводов, а также продукты, обработанные в целях длительного хранения жирами омега-6, были основой американской диеты в течение шести десятилетий. Эти продукты медленно всех отравляли.

продолжение следует