

CO JESZCZE PROWADZI DO MIAŻDŻYCY?

Lista przyczyn miażdżycy jest bardzo długa. W zasadzie co jakiś czas pojawiają się w prasie medycznej coraz to nowsze doniesienia na temat czynników prowadzących do tej choroby cywilizacyjnej. Powtarzam – nie można problemu tworzenia się w organizmie zmian miażdżycowych spłycać jedynie do niby destrukcyjnej roli cholesterolu w organizmie, bo byłoby to bardzo nierozsądne. Skupiając uwagę jedynie na nim, a raczej na obniżaniu jego poziomu, uśpiona jest nasza czujność na działanie innych czynników – czasem nawet bardziej groźnych. Oto najważniejsze z nich:

NADMIAR POŻYWIENIA W CODZIENNEJ DIECIE

Lepiej jest jeść mniejsze porcje pożywienia, a częściej, niż przejadać się, i to produktami wysokokalorycznymi, tłustymi, przetworzonymi. Takie rady daje się od dawna ludziom, którzy chcą cieszyć się dobrym zdrowiem. Spożywanie nadmiaru jedzenia nie służy naszemu organizmowi, choćby było to nawet najbardziej ulubione danie. Pokarm dostarczony w dużej ilości zbyt długo zalega w przewodzie pokarmowym, a jego trawienie wymaga dużo energii. W konsekwencji przyswojony z nim cholesterol może dłużej zalegać we krwi, zwłaszcza gdy nie dysponujemy dużym stężeniem frakcji

HDL, która jest odpowiedzialna za sprawny transport zdradliwej frakcji cholesterolu LDL do wątroby. Natomiast gdy jest ona niewydolna, znacznie trudniej przerabia cholesterol na żółć.

Przesadne objadanie się prowadzi często do nadwagi lub otyłości, a tacy ludzie wcześniej czy później zaczynają mieć problem i z miażdżycą, i z cukrzycą.

Z badań naukowych wynika wprost, że ludzie spożywający mniejsze ilości pożywienia i niezmagający się z nadwagą czy otyłością przeważnie cieszą się wysokim stężeniem frakcji cholesterolu HDL, która w najlepszy sposób może chronić nasze naczynia krwionośne przed tworzeniem się blaszek miażdżycowych.

PALENIE TYTONIU

O szkodliwości palenia tytoniu wie dziś nawet dziecko. Jak pokazuje życie – dorosłym ciągle trzeba o tym przypominać. Wszystkie toksyny zawarte w dymie papierosowym po przedostaniu się do organizmu wywołują ogromny szok i to bez względu na to, czy ktoś pali papierosy od miesiąca, czy od dwudziestu lat. Pociągnięcie tzw. dymka wzbudza w nas miliony wolnych rodników (mówi się, że jest to 10 do potęgi 14), które dosłownie rujną nasz ustrój. A ponieważ utleniają one także cholesterol zdradliwej frakcji LDL, przyczyniają się bezpośrednio do tworzenia w naczyniach krwionośnych właśnie złogów w postaci blaszek miażdżycowych. Związki trujące zawarte w dymie papierosowym mogą poza tym

uszkadzać niezwykle istotną warstwę ścian naczyń krwionośnych – śródbłonek. A kiedy on zawiedzie, w tych naczyniach zaczynają się tworzyć zmiany miażdżycowe. Nie liczymy więc na to, że nie dosięgnie nas szybciej ta choroba, gdy nadal będziemy trwać w tym śmiertelnośnym nałogu.

NADCIŚNIENIE TĘTNICZE

O przyczynach i konsekwencjach oraz możliwościach naturalnego leczenia nadciśnienia tętniczego, na które w Polsce choruje ponad 9 milionów ludzi, napisałem obszernie w mojej książce *Ziołowe leczenie nadciśnienia*, a wydała ją Fundacja „Nasza Przyszłość”. Najbardziej smuci fakt, że tylko 12–20% zmagających się z nadciśnieniem pacjentów jest prawidłowo leczonych.

Należy powiedzieć wprost, że nadciśnienie i miażdżyca to dwie choroby bardzo od siebie zależne, gdyż postępująca, zaniedbywana miażdżyca często w podeszłym wieku jest przyczyną nadciśnienia, natomiast wcześniej to ono stwarza w organizmie warunki, aby następowały stany miażdżycowe. Nie ulega wątpliwości, że nadciśnienie, i to o dużym nasileniu, uszkadza ściany naczyń krwionośnych. W miejscach tych uszkodzeń tworzą się zdeformowania lub nawet coś w rodzaju blizn i tam właśnie nasila się odkładanie cholesterolu. Wciska też istniejące już blaszki miażdżycowe w głąb tych naczyń, co sprawia, że tracą one właściwą elastyczność (stają się z wiekiem zwapniałe, sztywne i w końcu niedrożne).

CUKRZYCA

Cukrzyca to poważna choroba cywilizacyjna. Dotyka ludzi w różnym wieku, ale najczęściej po 40. roku życia i starszych. W Polsce zmagają się z nią dziś na pewno ponad 3 miliony ludzi. Problemowi cukrzycy i możliwości jej leczenia naturalnymi metodami poświęciłem dość obszerną książkę *Ziołowy poradnik chorego na cukrzycę*, którą wydała Fundacja „Nasza Przyszłość”. Zwykle chorobie tej sprzyja otyłość, choć nie zawsze się to sprawdza.

Z badań wynika, że utrzymujący się zbyt długo wysoki poziom glukozy we krwi osoby chorej na cukrzycę sprzyja szybkiemu rozwojowi zmian miażdżycowych w organizmie. Nieprzyswojona przez komórki glukoza zbyt długo krążąca w organizmie szybko łączy się z lipoproteinami LDL, tworząc związki mające szkodliwy wpływ na naczynia krwionośne. A wiadomo, że w uszkodzonych żyłach o wiele szybciej dochodzi do odkładania się blaszek miażdżycowych. Taki stan rzeczy prowadzi również do stresu oksydacyjnego w organizmie, co stwarza warunki do rozwoju miażdżycy.

Stąd nie dziwi fakt, że niemal 80% chorych na cukrzycę doznaje np. zawału serca i bardzo często udaru mózgu. U osób zmagających się z nią od długiego czasu (np. 20 i więcej lat) często stwierdza się również zaawansowane zmiany miażdżycowe w kończynach, występuje też u nich tzw. stopa cukrzycowa, co jest też konsekwencją postępującej neuropatii cukrzycowej.

MAŁO RUCHU

Nie od dziś głoszone jest mądre porzekadło, że ruch jest w stanie zastąpić niemal wszystkie leki, ale żaden lek nie zastąpi ruchu. Ludzie, którzy stronią od regularnych spacerów i niewyczerpującego wysiłku fizycznego, częściej chorują nie tylko z powodu miażdżycy i jej następstw (zawał serca, udar mózgu), ale o wiele łatwiej tyją, a wiadomo – otyłość niejednokrotnie prowadzi do cukrzycy i innych groźnych przypadłości. Zauważono, że kiedy zadba się natomiast o codzienny ruch na świeżym powietrzu, zmusza się organizm do zużywania nadmiaru energii zgromadzonej w tkance tłuszczowej (prowadzi to do zmniejszenia także poziomu trójglicerydów we krwi), ale również do lepszego przyswajania glukozy przez komórki. Poprawia się w ten sposób również sam metabolizm cholesterolu. Ponadto pobudza krążenie krwi, przez co organizm jest lepiej dotleniony i bardziej sprawny. Tak więc codziennie bez względu na pogodę wskazany jest co najmniej 30-minutowy spacer, jazda na rowerze, praca w ogródku, na działce itd.

PREDYSPOZYCJE GENETYCZNE

Już dawno zaobserwowano, że osoby, których rodzice lub dziadkowie chorowali w młodości lub średnim wieku na wszelkie konsekwencje miażdżycy, skłonność do tych chorób przejmowali po nich w genach. To nie jest jednak powód, aby siedzieć bezradnie i czekać, aż miażdżyca zrujnuje nam

życie. Trzeba bezwzględnie starać się wszelkimi możliwymi sposobami jej zapobiegać z pomocą lekarza i dietetyka. W taki sposób można zdziałać naprawdę bardzo dużo w tym zakresie.

ŻYWNOŚĆ NADMIERNIE PRZETWORZONA I KONSERWOWANA SZTUCZNIE

Producenci żywności nie mają dziś żadnych skrupułów: do jej produkcji bezkarnie używają przeróżnych dodatków w postaci polepszaczy smaku, konserwantów, barwników, spulchniaczy itd. Czasem trudno je nawet zliczyć... Są to związki chemiczne, które nie pozostają obojętne dla naszego organizmu. Organizm – ponieważ ich nie zna, bo nie pochodzą z natury, często trudno sobie radzi z ich unieszkodliwianiem i usuwaniem. Według najnowszych opinii ekspertów w dziedzinie medycyny, farmacji i dietetyki mogą one przyczyniać się do stresu oksydacyjnego w organizmie, co jest wywołane nadmiarem wolnych rodników. W takich warunkach o wiele łatwiej dochodzi do szybkiego utleniania się frakcji LDL cholesterolu krążącego we krwi i tworzenia się zmian miażdżycowych w naczyniach krwionośnych.

NADMIAR WĘGLOWODANÓW (CUKRÓW) W POŻYWIENIU

Doświadczenie pokazuje, że oplakane w skutkach może być bezkarne objadanie się słodyczami i wszystkimi produktami,

które zawierają ogromne ilości cukrów (węglowodanów). Cukry mają nam służyć jako energia, a nie materiał budulcowy dla komórek, stąd trzeba je dawkować z rozsądkiem. Słowem – nie za dużo. Spożycie nadmiaru cukrów powoduje, że gwałtownie wzrasta poziom glukozy we krwi, co przy deficycie insuliny może prowadzić do otyłości, a nawet stwarza warunki dla rozwoju cukrzycy (a ta nawet wiele lat może przebiegać w utajeniu), bo z czasem możliwości produkowania tego ważnego hormonu przez trzustkę mogą po prostu ulec osłabieniu. Cukier długo utrzymujący się we krwi może też prowadzić do łączenia się z lipoproteinami LDL cholesterolu i szkodzić naczyniom krwionośnym, o czym już pisałem wcześniej. W konsekwencji przyczynia się to do przyspieszenia zmian miażdżycowych.

Aby dobitniej przybliżyć zależność pomiędzy spożyciem cukrów a rozwojem miażdżycy w organizmie, posłużę się wynikami badań, którymi objęto Eskimosów. Otóż dopóki spożywali oni tylko mięso ryb (przebogie w kwasy z rodziny omega-3) i nie znali tzw. wynalazków cywilizacji w postaci białego cukru (sacharozy), niemal w ogóle nie doznawali zawału serca czy udaru mózgu. Od kiedy natomiast wprowadzili do codziennego jadłospisu biały cukier, nagle zaczęli chorować z powodu następstw miażdżycy (zawał serca, udar mózgu itd.). Cukier więc w zdecydowany sposób przyczynił się u nich do powstawania zmian miażdżycowych.

BAKTERIA *CHLAMYDIA PNEUMONIAE*

Kiedy przeprowadzano sekcję osób, które zmarły z powodu zawału serca, a przede wszystkim szczegółowo zbadano skład blaszek miażdżycowych znajdujących się w ich naczyniach krwionośnych, w wielu przypadkach stwierdzono tam obecność bakterii o nazwie *Chlamydia pneumoniae*. Zdaniem naukowców, jest bardzo prawdopodobne, że bakteria ta także może brać aktywny udział w procesie odkładania się tych blaszek bądź może przyczyniać się do stanu zapalnego śródbłonna naczyniowego (wewnętrzna część naczyń krwionośnych), co sprzyja osadzaniu się w tych naczyniach właśnie złogów cholesterolu.

Stąd po stwierdzeniu tej bakterii w organizmie, gdy istnieje u nas ryzyko zachorowania na miażdżycę, z ostrożności przeprowadźmy kurację (niekoniecznie typowymi antybiotykami), aby ją unieszkodliwić. Tu przydają się np. czosnek, cebula, goździki (które proponuję żuć kilka razy dziennie), olejek goździkowy, z oregano (lebiodki).

SZTUCZNE IZOMERY TRANS (TŁUSZCZE TRANS)

Sztuczne izomery trans czy też tłuszcze trans (jak się je inaczej określa) to największa pułapka, w którą wpadają niekiedy nawet sami lekarze. Rynek spożywczy oferuje nam je dziś na niebywałą skalę w różnego rodzaju margarynach.

W reklamach tych produktów wmawia się bezkarnie od lat społeczeństwu, że kto będzie je regularnie spożywał, ten zmniejszy u siebie ryzyko miażdżycy i wszystkich konsekwencji zdrowotnych z nią związanych (zawał serca, udar mózgu itd.). A jest zupełnie odwrotnie! Nie ufajmy tym fałszywym zapewnieniom, za którymi kryją się ogromne zyski zarówno dla firm produkujących margaryny, jak i mediów emitujących te reklamy. Najbardziej dziwi natomiast, dlaczego w szeroko podjętą akcję promocyjną tych produktów włączyli się sami lekarze...

Sztuczne izomery trans występują jeszcze w innych powszechnie teraz spożywanych produktach, np. daniach typu instant, odżywkach dla dzieci, ciastach, ciasteczkach, chipsach, batonikach, żywności oferowanej w tzw. fast foodach (frytki!). Opierając się na wiarygodnych materiałach naukowych, można stwierdzić, że zawartość tych izomerów w twardej margarynach sprzedawanych w Polsce może wynosić nawet 35%, natomiast w miękkich – do 20%. W daniach typu instant, ciasteczkach, ciastach może ich być od 1 do 30%. Z dokładnych wyliczeń wynika również, że codzienne spożycie izomerów trans w żywności w Polsce wynosi od 2,8 do 6,9 g. Tymczasem w miarę bezpieczna dawka tych związków nie powinna przekraczać 2 g na dzień.

Sztuczne izomery trans zostały bardzo wnikliwie przebadane w różnych ośrodkach medycznych w krajach skandynawskich. Już od ponad 30 lat nauka dysponuje niezbitymi dowodami na to, że spożywanie margaryny, w której izomery te występują, stwarza niebywale ryzyko wystąpie-

nia otyłości, cukrzyce typu 2 i – oczywiście – szybko postępującej miażdżycy. To poza tym przyczyna przeróżnych nowotworów. Zdaniem uczonych – wprowadzanie margaryny do codziennego jadłospisu może aż 10 razy zwiększyć ryzyko zachorowania na miażdżycę, biorąc pod uwagę tę samą ilość spożywanego masła czy nawet smalcu. W przypadku sięgania po margarynę nie tylko do smarowania pieczywa, ale i pieczenia ciasta czy (o zgrozo!) smażenia zwiększamy też u siebie zagrożenie zachorowania na cukrzyce typu 2 (i to insulinoodporną), otyłość oraz nowotwory. Zjadanie produktów zawierających izomery trans ma też zabójczy wpływ na poziom przyjaznych białek o nazwie apoproteina A-1 (nierozłącznie związanych z przyjaznym cholesterolem frakcji HDL). Wzrasta natomiast stężenie białek apoproteina B związanych ze zdrażliwą frakcją LDL.

Szkodliwy wpływ izomerów trans polega na tym, że zaburzają one w organizmie ważne enzymy odpowiedzialne za sprawny metabolizm cholesterolu.

Na koniec krótkie podsumowanie. Gdyby rzeczywiście przyjąć, że spożywanie margaryn (zamiast np. masła, które jest zdecydowanie od nich zdrowsze) ustrzeże w jakimś stopniu ludzi przed epidemią zawału serca, udaru mózgu i innymi przykrymi w skutkach następstwami miażdżycy, to jak się to ma do dzisiejszych statystyk medycznych dotyczących tych chorób. Niby – idąc za siłą reklamy – spożycie margaryny wzrosło, ale nie przekłada się to w żaden sposób na ciągle wzrastającą zachorowalność na miażdżycę.

Powstaje jeszcze jeden bardzo poważny problem – w zatrważającym tempie wzrasta jednocześnie zachorowalność na przeróżnego rodzaju nowotwory oraz na cukrzycę typu 2, co jak udowadniają wyniki badań, może mieć ścisły związek z nadmiernym spożywaniem margaryn ze sztucznymi izomerami trans.

NIEDOBÓR KWASÓW OMEGA-3

Kwasy z grupy omega-3 należą do wielonienasyconych kwasów tłuszczowych (w skrócie WNKT). Często w literaturze medycznej lub poświęconej zasadom zdrowego żywienia nazywa się je również niezbędnymi nienasyconymi kwasami tłuszczowymi (w skrócie NNKT). Już dawno dowiedziono, że kiedy tych kwasów zabraknie w naszym codziennym jadłospisie, pojawia się poważne zagrożenie dla naszego organizmu w postaci przeróżnych chorób uznawanych dziś za cywilizacyjne. Wśród nich na pierwszym miejscu stawiana jest, rzecz jasna, miażdżyca i wszystkiej jej fatalne w skutkach następstwa (zawał serca, udar mózgu itd.). Natomiast osoby, które skupiały swoją troskę na regularnym dostarczaniu organizmowi kwasów omega-3, zdecydowanie rzadziej chorowały z powodu następstw miażdżycy.

Ważny jest także stosunek kwasów z grupy omega-6 (w które obfituje np. olej słonecznikowy) do kwasów omega-3. Taki optymalny stosunek powinien wynosić 4,5:1 (ogólnie przyjmuje się, że nie powinien on być większy niż 4:1). Jeśli

tak nie jest, bo na przykład więcej dostarczymy organizmowi wraz z pożywieniem kwasów omega-6, to może dojść do sytuacji, że aktywność kwasów omega-3 nieco osłabnie lub będzie ona zahamowana, co nie jest korzystne dla zdrowia. Naukowcy po latach żmudnych badań klinicznych doszli nawet do takiego wniosku, że poważne zachwianie proporcji w codziennej diecie między kwasami omega-6 do omega-3 może prowadzić do nowotworów.

Kwasy omega-3, w tym niezwykle wartościowy kwas lino- lenowy, jest 6–7 razy skuteczniejszy w redukcji poziomu cho- lesterolu we krwi niż kwas linolowy (z rodziny omega-6).

Kwasy omega-3 znajdziemy w rybach morskich (np. naj- więcej jest go w tuńczyku), a z olejów roślinnych mnóstwo mamy go w oleju rzepakowym – tak często niedocenianym w codziennej diecie. Zwracajmy uwagę, aby był to olej niera- finowany – ekologiczny. Szukajmy go także w oleju lnianym, ale ten jest o wiele droższy, a poza tym zachowuje krótszy czas przydatności (na co trzeba koniecznie zwracać uwagę). Dobrym źródłem tego kwasu są jeszcze orzechy włoskie (i tłó- czony z nich olej).

STAN ZAPALNY ŚRÓDBŁONKA NACZYNIOWEGO

Najkrócej mówiąc – śródbłonek naczyniowy to pojedyncza warstwa komórek, która wyściela ścianę naczyń krwionoś- nych od wewnątrz. Już dawno zauważono, że od jego właś- ciwej pracy zależy bardzo wiele, m.in. czy będziemy mieli

kłopoty z miażdżycą, niewydolnością serca itd. Spełnia on szczególną rolę w organizmie. To właśnie za jego sprawą tworzy się np. tlenek azotu (NO) mający zdolność szybkiego rozszerzenia naczyń krwionośnych pod wpływem naporu krwi. Wpływa również na proces krzepnięcia krwi. Kiedy śródbłonek ulega przeróżnym uszkodzeniom lub stanowi zapalnemu, traci swoje funkcje (o przyczynach takiego stanu rzeczy piszę w podrozdziale *Jak powstaje miażdżyca?* – strona 12). Powstają wówczas warunki do odkładania się w ścianach naczyń krwionośnych blaszek miażdżycowych.

Okazuje się, że natura bywa nieoceniona w chronieniu śródbłonka naczyniowego. Z medycznego punktu widzenia sprawdza się tu np. związek, o którym ostatnio bardzo głośno w medycynie, o nazwie resweratrol. Znajdziemy go w dużych ilościach w ciemnych winogronach, żurawinie, czarnej jagodzie (borówce czernicy).

Niezwykle korzystnie na ten śródbłonek wpływa ponadto pyłek kwiatowy, a właściwie aminokwasy w nim zawarte, jak lizyna i prolina. Chronią go one przed przyleganiem i działaniem czynników uszkadzających, np. toksynami wprowadzonymi do organizmu z dymem papierosowym.