

С Е Р И Я • 3 А Р А В Е •

Какво да правим за добро здраве

СТЕСТВЕНО ЛЕЧЕНИЕ ЗА

АТЕРОСКЛЕРОЗА

ИНФАРКТ

СТЕНОКАРДИЯ

ВИСОКО КРЪВНО НАЛЯГАНЕ

ИНСУЛТ

АРИТМИЯ

ПЕРИФЕРНОСЪДОВА БОЛЕСТ



от автора на **GAPS**

Д-Р НАТАША КЕМБЪЛ-МАКБРАЙД

Въведение

*Новата научна истина не побеждава, защото надвива
противниците си, ... а по-скоро опонентите ѝ в крайна сметка
измират и израства ново поколение, запознато с нея.*

МАКС ПЛАНК (1949)*
немски физик, носител на Нобелова награда

Всички имаме познати и близки, страдащи от сърдечни заболявания или дори починали от тях. Тези болести са чумата на нашето съвремие. Слушаме за тях в медиите, от лекарите, от приятелите и съседите си дори когато пазаруваме храна. Превърнали са се във фонов шум, с който сме свикнали и даже не се замисляме какво, за бога, представляват и трябва ли да ни тревожат толкова.

Хората могат да имат различни проблеми със сърцето – ревматизъм, вродени аномалии, инфекции, тумори, нарушения на сърдечния мускул, травми, токсични увреждания, генетични предразположения, сърдечна недостатъчност. Когато говорим за „сърдечно заболяване“ обаче, най-често имаме предвид исхемична болест на сърцето (ИБС)**. Защо? Защото тя е водещият убиец в западния свят, над една трета от хората в развитите страни умират от ИБС [1, 2]. Въпреки че смърт-

* Въпросният цитат е от публикувано след смъртта на Макс Планк (1858–1947) произведение. – Бел. прев.

** ИБС или CHD – Coronary Heart Disease (англ.) – напоследък често и у нас се прежда като коронарна болест на сърцето. – Бел. рег.

ността от ИБС леко се е понижила през последните петнадесет години, общият брой на жертвите ѝ продължава да нараства [2]. А в началото на XX век тя е толкова рядка, че дори не е описана в учебниците по медицина. Днес се смята, че всяка година по света от сърдечносъдови заболявания умират 17 милиона души, като броят им расте най-бързо в развиващите се страни, където достига епидемични размери [2].

Смята се, че ИБС се причинява от т.нар. *атеросклероза*. Какво представлява тя? Това е заболяване на артериалните стени, водещо до стесняване и запушване на кръвоносния съд. Стесняването се дължи на склеротични деформации на артерията и развитието на т.нар. *атеросклеротични плаки* по вътрешната стена на съда [4]. Вследствие на това се нарушава кръвотока към органа, захранван от въпросната артерия.

Да разгледаме кои са най-засегнатите органи:

1. Атеросклерозата на артериите, захранващи сърцето (коронарните артерии), води до най-честата причина за смърт – исхемична (коронарна) болест на сърцето. На нея е посветена и настоящата книга [1].
2. Атеросклеротичното увреждане на захранващите мозъка артерии е причина за мозъчен удар (инсулт) – третата по честота причина за смърт (след рака) [2].
3. Атеросклеротичното увреждане на периферните артерии води до периферна съдова болест, чиито симптоми са болки в мускулите, студени крайници, язви и гангрена [3].
4. Атеросклеротичното засягане на бъбречните артерии може да доведе до високо кръвно налягане и бъбречна недостатъчност [3].
5. Атеросклерозата на артериите, захранващи гастроинтестиналния тракт, причинява силни болки и храносмилателни нарушения, а това може да доведе до гангрена на червата.

Където и да се развие, атеросклерозата води до нарушаване на кръвоснабдяването, а оттам и на функциите на всички органи и тъкани, захранвани от увредената артерия.

Двете най-сериозни проявления на исхемичната болест на сърцето са стенокардията* и инфарктът на миокарда.

При стенокардия луменът (просветът) на коронарната артерия е стеснен, но съдът не е запушен. Затова при покой сърцето се справя с намаленото кръвоснабдяване, но когато човек извършва физическа активност, сърдечният мускул трябва да работи по-усилено, тъй като увредената артерия не може да го захрани с достатъчно кръв. Резултатът е характерна стягаща болка зад гръдната кост, която обикновено ирадира към шията и лявата ръка, в по-редки случаи към дясната. В началните стадии на болестта болката преминава при покой. С напредване на болестта се налага да се приемат лекарства (нитроглицерин или друг нитратен медикамент), разширяващи артерията и подобряващи кръвотока, така че болката спира [4].

Инфарктът на миокарда (или сърдечен удар) настъпва, когато коронарната артерия е изцяло запушена и притокът на кръв към сърдечния мускул спре. В резултат част от сърдечната тъкан, захранвана от гадената артерия, загива [4]. Може да се случи на човек, който никога не е имал сърдечни оплаквания, както и при страдащи от дългогодишна стенокардия. Обикновено се проявява със силна гръдна болка, която не е предизвикана от физическо натоварване и не се облекчава при покой и от нитроглицерин. Често е съпроводен от чувство за силен страх, студена пот, гадене и шок. В редки случаи инфарктът може да протече безсимптомно и без болково

* Ангина пекторис, или известна още като „гръдна жаба“. – Бел. прев.

усещане. Около половината от хората, претърпели инфаркт, умират през първите 2–3 часа. Преживелите критичните първи часове се възстановяват, но оздравителният процес е доста продължителен. В сърдечния мускул остава „белег“, който впоследствие може да доведе до аритмия, сърдечна недостатъчност и други усложнения. Аритмията е нарушение на сърдечния пулс, причинено от смущение в провеждането на електрическите импулси на сърцето, и може да бъде предизвикана както от стенокардия, така и от инфаркт [3, 4].

Съвременната медицина е разработила цял арсенал от средства за оцеляване при исхемична болест на сърцето – редица лекарствени средства, хирургично поставяне на байпас, балонна ангиопластика и дори сърдечна трансплантация. Благодарение на това смъртността от сърдечни заболявания през последните 15 години в известна степен се е понижила [1, 2]. Медицината обаче не може да ни излекува. Ако вече страдаме от ИБС, ще се нуждаем от медицинска помощ до края на живота си. Затова важният въпрос е как да се предпазим от заболяването? За целта трябва да разберем как да избегнем тази съвременна чума – атеросклерозата.

Атеросклерозата е позната от векове. Симптомите ѝ са описани още от Хипократ и Гален. В прочутата си картина „Старец“ Рембранд умело обрисува вида на човек с напреднала атеросклероза – втвърдени, разкривени кръвоносни съдове, видими под кожата, жълтеникав кръг около уриса на окото, признаци на лошо кръвообращение по носа и бузите, жълтеникави мастни отлагания около очите (т.нар. ксантелазми), косопад и суха кожа [3, 5].

Аутопсионните находки показват, че 100% от хората след 60-годишна възраст са с някакви признаци на атеросклероза [5]. Колкото повече остаряваме, толкова повече плаки натрупваме. Следователно, въпросът е дали атеросклерозата е

болест или естествено явление от процеса на стареене. Възможно е да е нормална част от остаряването, но проблемът е, че все повече млади хора стават жертва на заболяването, което е сигнал, че нещо се е объркало – нещо, което не е предначертано от природата.

Конвенционалната медицина не знае каква е причината за атеросклерозата и как да се излекува. Известни са някои рискови фактори, за които се смята, че допринасят за развитието ѝ, но те все пак си остават само фактори, не и причини. Такива са тютюнопушенето, затлъстяването, диабетът, високото кръвно налягане, слабата физическа активност, мъжкият пол, наследствената обремененост, стресът, тревожността и агресивността на характера. Познати са общо около 200 рискови фактора, а броят им продължава да расте [4, 5, 6].

Рисковите фактори, за които най-често чуваме, са холестеролът и мазнините в храната. Популярните медици, лекари, фармацевтите, институциите и хранителната промишленост непрестанно повтарят, че холестеролът и мазнините в храната ни предизвикват сърдечни заболявания и всички други прояви на атеросклероза. Предупреждават ни да не приемаме естествени мазнини и храни, съдържащи холестерол, а да ги заменим с растителни мазнини и маргарин. Съветват ни да премахнем месото и яйцата от менюто си и да ги заменим с въглехидрати. Продължават да поддържат у населението провокираната от самите тях параноя от мазнините. Използват силни лекарства и други процедури за намаляване на холестерола в кръвта. Водят тази война вече 40–50 години. Въпреки това обаче броят на случаите на атеросклероза и сърдечни заболявания непрекъснато нараства [2, 6]. Хората по света получават също толкова инфаркти и инсулти, както преди въпреки „здравословните“ диети, спорта и „хапчетата против холестерол“. Смъртните случаи едва-едва са на-

малели, просто защото медицината е усвоила по-ефективни спешни мерки. Ала сърдечните заболявания и другите проявления на атеросклероза не показват никакви признаци на спад [1, 2, 6]. Всички усилия на медицинските, държавните институции, фармацевтичната индустрия и хранителната промишленост не водят до никакви резултати. „Войната“, която обявихме на сърдечносъдовите заболявания преди десетилетия, засега изглежда изгубена. Къде грешим?

В тази книга ще се опитаме да разберем какво точно представлява атеросклерозата и каква е *истинската* причина за нея. След това ще видим какво може да направи всеки от нас, за да предотврати възникването на атеросклероза и дори да се възстанови от вече възникнало заболяване. Но преди това трябва да разбулим някои митове – митове, пуснали толкова дълбоки корени в обществото ни, че хората вече дори не ги поставят под съмнение.

Озаглавихме книгата си „Здравето на сърцето минава през устата“, перифразирайки старата поговорка*, защото възнамеряваме да проверим как точно действат досегашните препоръки за храненето и дали не е наложително да ги променим. Това важи с още по-голяма сила в днешния свят, в който сме заобиколени от най-различни съвети и препоръки и всевъзможни форми на храна.

През XVIII век сър Робърт Уолпол е казал: „Когато хората не плевят ума си, рискуват да обрасне с бурени“. Нека да оплевим бурените, за да разчистим пътя си и да създадем истината за тази епидемия от сърдечносъдови заболявания.

* В оригинал заглавието е *Put Your Heart in Your Mouth!*, което е близо до изреча *да ти се качи сърцето в гърлото*. – Бел. ред.