

Serce jak dzwon

0 chorobach układu krążenia, sposobach ich zapobiegania i zdrowej diecie z dr. Jaromirem Bertlikiem rozmawia Wanda Sowińska

- Polacy, ale jak sądzą też inni Europejczycy, to jeden z najmniej zdrowych narodów, jeśli chodzi o problemy sercowe. Dlaczego tak się dzieje?



- Z powodu pokarmów, które spożywamy. Ze względu na złe nawyki jemy za dużo mięsa, a w tym rejonie jest to głównie tłuste mięso - np. wieprzowina itd. Kiedy wątroba nie ma odpowiednich

zdolności filtracyjnych, w naszym organizmie jest coraz więcej cholesterolu, który odkłada się w naczyniach krwionośnych i powoduje choroby serca. Oczywiście na układ krążenia mają też wpływ inne czynniki. Teren obejmujący Czechy, Polskę i Niemcy był bardzo zaniedbany ekologicznie, ludzie wdychali zanieczyszczone powietrze i pili zanieczyszczoną wodę, a płuca i wątroba musiały

to eliminować. Na kondycję mieszkańców Europy Środkowej negatywnie wpłynął również wybuch elektrowni w Czarnobylu. Moja matka do dziś mówi, że nic się tam nie wydarzyło, bo ona nic na ten temat nie wiedziała. Jednak rośliny w tym rejonie nie bez powodu nie rosły przez 20 lat.

Na nasze serce mają wpływ zanieczyszczenia środowiska, jak również złe nawyki, jak palenie papierosów, nieodpowiednie żywienie, a nawet alkohol. Nie mam nic przeciwko alkoholowi, jeśli jest spożywany w odpowiedniej ilości. Jeśli wypiję kieliszek wina, zapewne nawet może to pomóc w trawieniu.

Wszystkie te czynniki oraz starzenie się populacji powoduje, że liczba osób zapadających na choroby układu krążenia w Europie Środkowej jest coraz większa. W Chinach i Japonii dla odmiany jest największa liczba przypadków raka jelit i żołądka, dlatego że mieszkańcy tych krajów spożywają prawie wyłącznie wędzone mięso - wędzą kurczaka, wieprzowinę, ryby.

- W jaki sposób możemy zapobiegać chorobom układu krążenia?

- Z upływem lat nasze ciało staje się bardziej zakwaszone, tzn. przestrzenie międzykomórkowe wypełniają się kwasem, w którym gromadzą się bakterie i toksyny powodujące choroby. Dlatego powinniśmy spożywać pokarmy, które pomogą zmienić kwasowość na zasadowość - przede wszystkim warzywa. Mamy złe nawyki

i konsumujemy za dużo mięsa. Może ono znaleźć się w naszym jadłospisie, ale w odpowiedniej ilości. Najlepsze dla nas są ryby. Większość mięsa jest produkowana przemysłowo. Farmerom zależy, by ich zwierzęta były duże i zdrowe, do karmy dodają więc antybiotyki i hormony. W dzisiejszych czasach nawet ryby pochodzą z ferm, np. łosoś, dlatego kupując je trzeba pytać o ich pochodzenie.



W mniejszym stopniu możemy uważać na skład menu, jeśli jesteśmy pewni, że nasz system wydalniczy usunie wszystko z organizmu. W oczyszczeniu pomaga Alveo. Pamiętajmy jednak, że nie robi za nas wszystkiego, powinniśmy prowadzić zdrowy tryb życia.

- Jaką rolę pełni Alveo w zapobieganiu tym chorobom?

- Dużą, pomaga oczyszczać organizm codziennie tak, jak codziennie myjemy zęby. Jeśli zaczynamy w młodym wieku, wystarczy jedna porcja Alveo dziennie, jeśli jako sześćdziesięciolatek, powinniśmy pić preparat 2-3 razy dziennie.

Jak się ustrzec zawału

Moment zwiększenia zagrożenia zawałem pojawia się powyżej 40 roku życia. Będąc zatem czterdziestolatkiem dobrze jest wybrać się do lekarza, poznać i ocenić ryzyko zagrożenia zawałem. Do tej oceny lekarz będzie potrzebował pewnych informacji, jak: choroby układu krążenia w rodzinie, wiek, płeć pacjenta, waga, wzrost (obliczy na tej podstawie wskaźnik BMI), prawdziwa (a więc szczerza) odpowiedź na pytanie o liczbę wypalanych dziennie papierosów. Ocenę średnią wartość ciśnienia tętniczego krwi oraz tętna, zleci badania oceniające poziom cholesterolu LDL i HDL, glukozy. Na podstawie tych informacji jest w stanie ocenić ryzyko wystąpienia zawału i da konkretne zalecenia.

- **Jeśli mieliśmy zawał i jego pozostałością są skrzepliny w sercu, czy do końca życia jesteśmy w tzw. grupie ryzyka, czy też możemy się wyleczyć?**

- Jeśli leki pomagają, ważne jest, żeby je zażywać konsekwentnie i systematycznie. Trzeba jednak upewnić się, czy nie mają skutków ubocznych. Alveo natomiast może pomóc oczyścić krew. Jednak problem polega na tym, że ludzie nie są w stanie zmienić na stałe swoich nawyków. Kiedy używają jakiegoś preparatu, oczekują natychmiastowej reakcji. Jeśli specyfik nie pomaga, stają się niecierpliwi. Natomiast działania preparatów takich jak Alveo nie czuje się od razu, podobnie jak np. nie czuje się powstawania choroby układu krążenia przez pierwsze lata.

- **Czy Alveo pomaga w czasie rekonwalescencji po zawale?**

- Oczywiście, pomaga usunąć zapalenie. Zawał polega na uszkodzeniu mięśnia sercowego. Bakterie usiłują wykorzystać tę sytuację i robią wszystko, żeby się do niego dostać. Stan zapalny należy wyleczyć. Alveo wspomaga kurację po zawale, ponieważ ma składniki, które poprawiają pracę mięśni.

- **Czy w takim razie we współczesnym świecie, pełnym zanieczyszczonej żywności, w którym oddychamy skażonym powietrzem, powinniśmy pić Alveo codziennie, by chociaż częściowo zapobiec chorobom serca i innym?**

- Tak, ponieważ toksyny pochodzą z wielu źródeł. Jednym z nich są artykuły żywnościowe z fast foodów, pełne syntetyków, wręcz plastiku, a pozbawione wartości odżywczych i substancji, z których organizm mógłby sko-

rzystać. W Ameryce współczesne dzieci są dużo słabsze fizycznie od pokolenia swoich ojców, któ-

Choroby układu krążenia

Współczesnych wysoko rozwiniętych, do których zaliczamy się zaliczać, ponad 50 proc. zgonów spowodowanych jest właśnie chorobami serca. W Polsce co roku ponad 90 tys. ludzi osiąga zawał - 40 tys. z nich umiera. Nadciśnienie tętnicze dotyka 3 mln osób, ponad milion cierpi na chorobę wieńcową.

rzy nie spędzali całych dni przed komputerami i zażywali więcej ruchu. Z pewnością również

wody z jeziora do picia. Do jeziora trafiają również ścieki. Woda jest oczyszczana i bakteriologicznie zupełnie czysta, ale naukowcy zapomnieli, że są tam hormony używane w antykoncepcji i do celów upiększających - wszystkie wracają do jeziora. Zanotowana 7-procentowy wzrost poziomu hormonów w wodzie. Bakterie i inne toksyny są usuwane, ale hormony



Świeże powietrze i ruch poprawiają pracę układu krążenia

zdrowiej się odżywiali. Obecnie spożywa się tam pokarmy chemicznie modyfikowane, a złe odżywianie to jedna z przyczyn problemów hormonalnych u dzieci. To przerażające, ale zdarzają się przypadki nastoletnich dziewczyn, którym zaczynają rosnąć wąsy. Natomiast chłopcy są otyli i mają piersi. Zmienia się charakterystyczna struktura ciała męskiego i kobiecego, ponieważ jedzenie jest pełne hormonów. To dosyć zabawne, ale np. w jeziorze Ontario odkryto, że ryby zmieniają płęć: samce składają jaja. Wokół Ontario jest wielkie skupisko ludzi, ok. 10 mln, którzy używają

już nie. Wśród uczniów liceów odnotowano epidemiczny wzrost poziomu cholesterolu. To powoduje problemy z wątrobą - choroba, typowa dla czterdziestolatków,

Układ krążenia

Układ krążenia jest zbudowany z sieci naczyń krwionośnych, które pod wpływem rytmicznych impulsów serca transportują nieustannie przez organizm krew, będącą nośnikiem wszystkich substancji, niezbędnych do podtrzymywania czynności życiowych, oczyszczającą organizm ze szkodliwych produktów przemiany materii, dostarczającą je do narządów zajmujących się ich wydalaniem.

przytrafia się dzieciom. Ich ciała są dwadzieścia lat starsze. Suplementacja, zdrowe odżywianie i zdrowy tryb życia mają na celu wyrównanie naszego fizjologicznego i biologicznego wieku.