

# Medycyna Komórkowa

MONDAY, SEPTEMBER 9, 2024 • NOWY SYSTEM OPIEKI ZDROWOTNEJ • MEDYCINA-KOMORKOWA.COM



## Zalecenia dr Ratha dotyczące zdrowia komórkowego dla zdrowych tętnic

Zalecenia Dr. Rath's dotyczące zdrowia komórkowego dla zdrowych tętnic zostały opracowane w celu zapobiegania miażdżycy, zawałowi serca i udarowi mózgu. Badania wykazują, że określone witaminy, aminokwasy i inne składniki odżywcze spożywane regularnie w odpowiednich ilościach mogą chronić i promować naturalne gojenie się ścian tętnic, odwracać blaszki miażdżycowe i złogi wapnia oraz obniżać poziom aminokwasu homocysteiny, którego wysoki poziom jest czynnikiem ryzyka choroby wieńcowej serca.

Poniższy wykaz przedstawia minimalną ilość każdego składnika odżywczego, jaką należy spożywać dziennie w celu utrzymania zdrowych tętnic. Pacjenci i osoby o szczególnych potrzebach żywieniowych mogą wymagać większych dawek. Niniejszy program jest przeznaczony do stosowania wraz z podstawowymi **zaleceniami dr Ratha dotyczącymi zdrowia komórkowego**.

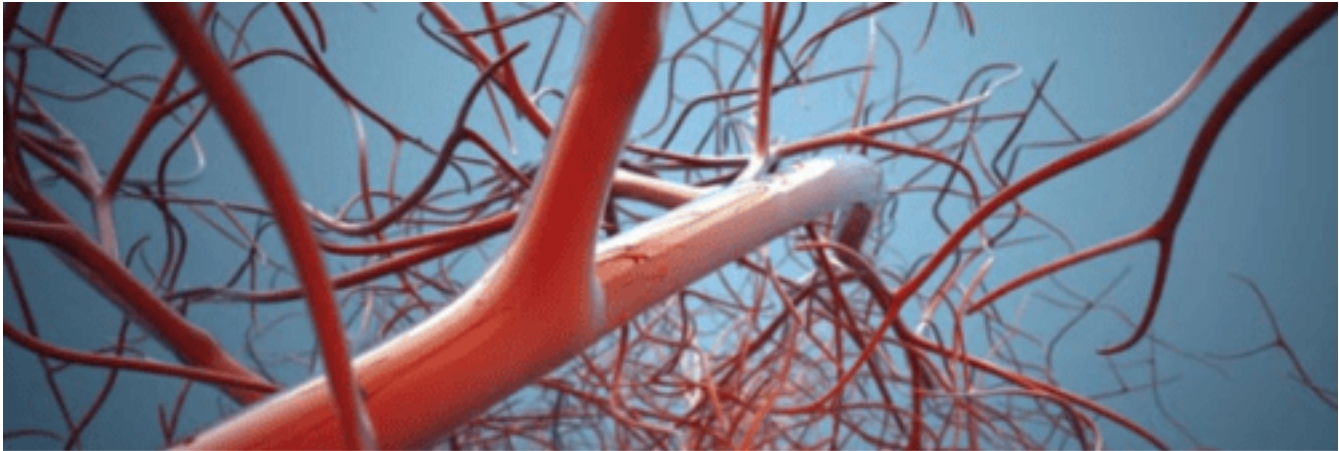
**WITAMINY** Witamina B6 3 mg Kwas foliowy 200 mcg Witamina C 400 mg Witamina D 31.76 mcg Witamina E 48 mg mg = milligramy, mcg = microgramy

**AMINOKWASY** L-Lizyna 180 mg L-Prolina 180 mg mg = milligramy

**INNE SKŁADNIKI ODŻYWCZE** Betaina 70 mg Miedź 350 mcg Siarczan chondroityny 160 mg N-acetylo-glukozamina 180 mg Ekstrakt z kory sosny 3 mg mg = milligramy, mcg = microgramy

**UWAGA:** Szczegóły na tej stronie zostały przedstawione wyłącznie w celach informacyjnych i nie stanowią porady medycznej.

Źródło: <https://www.dr-rath-foundation.org/2024/07/dr-raths-cellular-health-recommendations-for-healthy-arteries/>



# **Choroba tętnic obwodowych**

## **Choroba tętnic obwodowych – publikacje naukowe**

Choroba tętnic obwodowych (PAD) znana również jako choroba naczyń obwodowych odnosi się do chorób naczyń krwionośnych znajdujących się poza sercem i mózgiem. Najczęściej są one spowodowane nagromadzeniem złogów tłuszczu w tętnicach. Choroba ta wpływa na naczynia krwionośne, powodując ich zwężenie, ograniczając w ten sposób przepływ krwi do ramion, nerek, żołądka i najczęściej nóg.

Choroba tętnic obwodowych (PAD) to miażdżycza kończyn powodująca niedokrwienie. Łagodny PAD może przebiegać bezobjawowo lub powodować chromanie przestankowe. Natomiast ciężki PAD może powodować ból spoczynkowy z wypadaniem włosów, sinicą, owrzodzeniami niedokrwienymi i gangreną.

### **Poniżej wyniki badań naukowych, opartych na naturalnych terapiach zdrowotnych, w chorobie PAD**

Arginina poprawia problemy z krążeniem

### **Przywrócenie naczyniowego tworzenia tlenu azotu przez l-argininę poprawia objawy chromania przestankowego u pacjentów z chorobą okluzyjną tętnic obwodowych**

W tym badaniu badano wpływ aminokwasu argininy na obwodową chorobę naczyń. Jest to powszechny problem krążenia, w którym zwężone tętnice zmniejszają przepływ krwi do kończyn. 39 pacjentom podano argininę, lek konwencjonalny lub placebo przez okres 3 tygodni. Wyniki pokazały, że arginina poprawiała objawy PAD.

Niższe poziomy kwasu foliowego i witaminy B6 zwiększają ryzyko miażdżycy

### **Niskie stężenie kwasu foliowego i witaminy B6: czynniki ryzyka udaru, choroby naczyń obwodowych i choroby wieńcowej**

Wysokie poziomy homocysteiny aminokwasowej zwiększają ryzyko miażdżycy. W tym badaniu oceniano związek pomiędzy homocysteiną, miażdżycą tętnic a witaminami z grupy B. 750 pacjentów z chorobą naczyniową porównano z 800 zdrowymi ludźmi. Określono poziomy homocysteiny, kwasu foliowego, witaminy B12 i witaminy B6 we krwi. Wyniki wykazały, że niższe poziomy kwasu foliowego, witaminy B12 i witaminy B6 zwiększały ryzyko miażdżycy.

Witaminy grupy B w zapobieganiu chorobie naczyń obwodowych

### **Stosowanie suplementów witaminy B obniża ryzyko choroby tętnic obwodowych u mężczyzn**

W badaniu tym przeanalizowano zależność między przyjmowaniem witamin grupy B a chorobą PAD, tj. związanymi

z miażdżycą tętnicy układu krążenia nóg. 46 036 mężczyzn obserwowano w okresie 12 lat. Wyniki wskazują, że kwas foliowy (witamina B9) ma szczególnie zapobiegawczy wpływ na zaburzenia krążenia. W przypadku każdego dodatkowego spożycia 400 mikrogramów kwasu foliowego ryzyko złągów miażdżycowych nóg zmniejszyło się o 21%. Ponadto stwierdzono także działanie ochronne witamin B6 i B12. Jednak nie były one tak charakterystyczne jak działanie kwasu foliowego.

Witaminy i produkty zawierające błonnik zmniejszają ryzyko rozwoju choroby tętnic obwodowych

#### **Dieta jako czynnik ryzyka dla tętnic obwodowych w populacji ogólnej**

Celem tego badania, z udziałem 1592 brytyjskich mężczyzn i kobiet w wieku 55-74 lat, było zbadanie związku między wskaźnikiem choroby tętnic obwodowych a czynnikami żywieniowymi. W badaniu tym zastosowano wskaźnik ciśnienia kostkowo-ramiennego (ABI). Wyższy wskaźnik ABI wskazuje na niższe ryzyko rozwoju chorób tętnic obwodowych. Stwierdzono, że żywność zawierająca błonnik, witaminę E i witaminę C była związana z wyższym wskaźnikiem ciśnienia kostkowo-ramiennego ABI, co wskazuje na niższe ryzyko choroby PAD.

Źródło: <http://www.healthlibrary.info/en/i-was-diagnosed-with/cardiovascular-diseases/peripheral-vascular-disease>

---