

Dr. Dwight C. Lundell - uznávaný srdcový chirurg verejne priznal obrovskú chybu

Konvenčná múdrosť nám hovorí, že príčinou srdcových ochorení je vysoká hladina cholesterolu. Ale Dr. Dwight C. Lundell bojuje preto, aby odhalil tento nebezpečný, tradičný mýtus.

Dr. Lundell je priekopníkom a popredným odborníkom v tejto oblasti. Má za sebou dlhú a významnú kariéru. 25 rokov pôsobil ako chirurg a vykonal viac ako 5000 operácií srdca.

Bol priekopníkom novej metódy operácie srdca, ktorá znižuje chirurgické komplikácie a skráti dobu rekonvalescencie. Medzi rovesníkmi pôsobil ako vodca.

Pracoval na University of Arizona a na Yale University. Neskôr pôsobil ako šéf chirurgie a bol jedným zo zakladateľov nemocnice Lutheran Heart, ktorá sa stala druhou najväčšou nemocnicou v USA na srdcové choroby.

Dr. Lundell nedávno sa rozhodol, že poskytne rozhovor, ktorý odhalí priekopnícku prácu ktorú v súčasnosti vykonáva. Je nám veľkou ctou a potešením uverejniť tento exkluzívny rozhovor.

Reportér: Ste autorom kontroverznej knihy s názvom Veľké Cholesterol Klamstvo. Aká bola reakcia na túto knihu?

Dr. Lundell: Odozva na knihu bola ohromujúca. Pravidelne udržiavam kontakt s ľuďmi z celého sveta, ktorí vďaka novým poznatkom o zápale a ochorenia srdca sa tešia lepšiemu zdraviu.

Reportér: Je to dobré počuť. Je to vynikajúca kniha, ktorá mapuje profesionálnu cestu srdcového chirurga. A čo je ešte dôležitejšie, odhalí vaše objavy skutočných príčin srdcových ochorení. Keby ste sa mohli vrátiť v čase, stali by ste sa ešte raz srdcovým chirurgom alebo by ste išli inou cestou?

Dr. Lundell: Bolo mi súdené, aby som sa zaoberal liečbou srdcových ochorení a vášnivo sa usilujem o záchranu životov. Je mojou povinnosťou poskytnúť pacientom druhú šancu.

V roku 1980 jedinou účinnou liečbou pre ľudí postihnutých s ťažkou ischemickou chorobou srdca bola koronárna bypass operácia. Určite si viete predstaviť, že sú to veľmi vzrušujúce chvíle.

Vedci v tom čase sa zhodli na tom, že zvýšená hladina cholesterolu v krvi spôsobí postupné usadzovanie cholesterolu na stenách ciev. Takto dospeli k názoru, že je potrebné znížiť hladinu cholesterolu v krvi alebo operáciou obnoviť priechodnosť ciev a tým aj funkciu srdca.

V tom čase bolo vykonaných pomerne málo výskumov ohľadne zníženia cholesterolu v krvi a príčiny tohto javu. Neskôr do výskumu čiastočne sa zapojil aj priemysel a balónková angioplastika sa ukázala ako alternatíva k otvorenej operácii srdca.

Spoločnosti, ktoré vyrábali tieto balóniky už vo veľkej miere boli zainteresovaní, aby sa vykonalo čo najviac operácií týmto spôsobom. Začali financovať rôzne štúdiá, aby presne vedeli ako sa dá biologicky vyvolať restenóza (restenóza znamená zúženie tepny po angioplastike). Toto dal podnet mnohým výskumom a prelom v tejto problematike bolo publikovanie článku v časopise New England Journal v roku 1999, keď lekári uverejnili, že ateroskleróza je vlastne zápalové ochorenie.

Reportér: Ako ste zistili, že pravou príčinou ochorenia srdca je zápal?

Dr Lundell: Bol som nadšený výsledkom tohto nového výskumu, pretože na operačnej sále som videl klasické známky zápalu okolo vencovitých tepien.

Zároveň som bol sklamaný, pretože hoci po chirurgickom zákroku ustúpili príznaky a predĺžili sme životy ale srdcová choroba nebola vyliečená.

Mnoho brilantných vedcov a vysokoškolských stredísk urobilo ďalšie výskumy, ktoré potvrdili, že príčinou koronárnych ochorení je chronický zápal.

Pozornosť bola zameraná na nájdenie všetkých terapií, ktoré by pomohli v tomto smere. **Výskumy boli nesmierne drahé a financovali ich farmaceutické firmy, ktoré zarobili miliardy dolárov z výroby statínov.**

Jedným z mnohých vedľajších účinkov statínov je, že sa zdá, že majú mierne anti-poburujúce účinky. Vzhľadom k veľkosti tohto odvetvia a ako pevne zakotvená teória sa stala aj naďalej sa zameriavať na zníženie hladiny cholesterolu pomocou statínov a tým ovládať chronický zápal.

Výrobcovia statínov mali obrovský vplyv na verejnosť a rozšírila sa už dobre známa teória, že predpisovanie statínov patrí do štandardnej a každodennej starostlivosti.

Každý, kto nesúhlasí s nimi a ich politikou je označený ako kacír a vôbec ho neberú do úvahy.

Reportér: Prečo ste presvedčený o tom, že na vine je zápal? Boli ste natoľko presvedčený, že ste urobili veľkú zmenu vo vašom živote.

Dr Lundell: Vedel som, že nemám potrebný vplyv na zmenu celej farmaceutickej koncepcie, na výrobcov a predajcov liekov. Preto som sa rozhodol, že napíšem knihu a **dúfam, že ľudia sa poučia a urobia potrebné zmeny** v oblasti srdcových ochorení.

Reportér: Môžete dať našim čitateľom prehľad o tom, čo je zápal?

Dr Lundell: Zápal je ako bojisko. Veľa ľudí v histórii zomrelo v dôsledku rôznych infekcií a poranení. Naš imunitný systém a naše zápalové systémy sú kódované tak, aby iniciatívne reagovali na tieto dve úlohy.

Aby inváziu baktériami alebo zranenia nejakým spôsobom rozpoznali a spustili reakciu na porážku útočníkov a hojiť rany. Všetci ste už zažili klasické príznaky zápalu: teplota, opuch, začervenanie a bolesť. Akútny zápal je odpoveď na akútne zranenia. Chronický zápal je odpoveďou na menšie chronické zranenie.

Cholesterol klamstvo



Dr Dwight C. Lundell je kardiovaskulárnym chirurgom s viac ako 30 ročnými skúsenosťami z operačných sál. Počas jeho praxe, Dr. Lundell urobil cez 5000 operácií srdca.

Jeho poverenia: ako vedúci chirurg počas srdcových operácií na univerzite v Yale, vedúci oddelenia a vedúci chirurg. V niekoľkých nemocniciach ho hodnotia ako najlepšieho docenta, je majiteľom nespočetných profesionálnych uznaní, certifikátov a akreditácií a má tisíce šťastných a vďačných pacientov

Dr Lundell má neobyčajný prístup k vede, medicíne a ľudský postoj k starostlivosti o pacientov mu pomohol v jeho kariére transformáciu z chirurga na autora knihy Cholesterol klamstvo, ktorá odhaľuje reálne príčiny ochorenia srdca a aj to, ako mu predchádzať.

My, lekári, so všetkým naším vzdelaním, vedomosťami a autoritou si často rozvineme dosť veľké ego, ktoré nám sťažuje priznať, že sme sa mýlili. Takže tu to je. Otvorene priznávam, že som sa mýlil. Ako kardiochirurg s dvadsiatimi piatimi rokmi praxe som vykonal viac ako 5000 operácií srdca a dnes prišiel deň, aby som napravil svoj

omyl lekáorskými a vedeckými faktami.

Veľa rokov som praktizoval s ďalšími prominentnými chirurgmi označovanými za "tvorcu verejnej mienky". Bombardovaní vedeckou literatúrou, neustále na seminároch, sme my - tvorcovia verejnej mienky trvali na tom, že ochorenie srdca je jednoduchým dôsledkom zvýšenej hladiny cholesterolu v krvi.

Jedinou prijateľnou liečbou bolo predpisovanie liekov na znižovanie cholesterolu v krvi a diéty s veľmi nízkym obsahom tukov. Pochopiteľne sme trvali na tom, že takáto diéta zníži hladinu cholesterolu a výskyt ochorení srdca. Odchýlenie sa od týchto odporúčaní bolo považované za kacírstvo a mohlo dokonca viesť k žalobe.

Nefunguje to!!!

Tieto odporúčania už nie je možné ani vedecky ani morálne obhájiť. Pred niekoľkými rokmi sa zistilo, že skutočným dôvodom ochorenia srdca sú zápal stien tepien. Toto zistenie vedie pomaly k zmene spôsobov, akým budú ochorenia srdca a ďalšie chronické choroby liečené.

Dlho zavedené dietetické odporúčania vytvorili epidémiu obezity a cukrovky, ktorých následky poráža úmrtnosťou, ľudským utrpením a ekonomickými následkami akúkoľvek epidémiu moru v histórii.

Hoci 25% ľudí berie drahé statíny a hoci sme znížili množstvo tuku v potrave, tento rok zomrie na ochorenia srdca viac Američanov než kedykoľvek predtým.

Štatistiky z American Heart Association ukazujú, že 75 miliónov Američanov trpí ochorením srdca, 20 miliónov má cukrovku a 57 miliónov je ohrozených. Tieto choroby postihujú stále mladších a mladších ľudí v stále väčšom a väčšom množstve, a to nielen v USA ale po celom SVETE.

Jednoducho povedané, ak by neboli v tele prítomné zápal, nie je možné aby sa na stenách tepien usadzoval cholesterol a spôsoboval ochorenia srdca a smrť.

Bez zápalov by sa cholesterol pohyboval voľne telom, ako to príroda zamýšľala. Sú to zápal, kvôli ktorým sa cholesterol usadzuje.

Zápal nie je nič komplikované - je to jednoducho prirodzená obrana tela pred nepriateľmi, ako sú baktérie, toxíny alebo vírusy. Zápal je dokonalý vo svojej funkcii ochrany tela pred týmito bakteriálnymi a vírusovými votrelcami.

Avšak ak telo neustále vystavujeme zraneniam toxínmi alebo potravou na ktoré telo nie je prispôsobené, dôjde k niečomu, čomu sa hovorí chronický zápal. Chronický zápal je presne tak škodlivý, ako je akútny zápal prospešný.

Ktorý rozumný človek by sa vedome vystavoval potravinám a iným látkam, o ktorých vie, že poškodzujú jeho telo? Dobre, možno fajčiari, ale tí sa k tomu aspoň rozhodli dobrovoľne.

My ostatní sme sa jednoducho držali odporúčanej stravy, ktorá obsahuje nízke množstvo tukov a vysoké množstvo polynenasýtených tukov a sacharidov, bez toho aby sme vedeli, že neustále poškodzujeme svoje tepny.

Toto opakované poškodzovanie vedie k vzniku chronických zápalov, ktoré vedú k ochoreniu srdca, mŕtviciam, cukrovke a obezite. Ešte raz to zopakujem.

Poranenie a zápaly našich tepien sú spôsobené nízkotučnou diétou, ktorá nám bola po roky doporučená zdravotnou vedou.

Čo je najväčším vinníkom chronických zápalov?

Je to jednoduché. Je ním prebytok jednoduchých, spracovaných sacharidov (cukor, múka a všetky výrobky, ktoré sú z nich vyrobené) a nadmerná konzumácia rastlinných olejov, ako sú sójový, kukuričný, slnečnicový a repkový olej, ktoré sa nachádzajú v mnohých spracovaných potravinách.

Predstavte si na chvíľu, že drsnou kefou opakovane prechádzate cez svoju kožu, kým nezačervená a nezačne takmer krváčať. Povedzme, že to budete robiť niekoľkokrát denne po dobu piatich rokov.

Ak dokážete znášať bolestivé kefovanie, budete mať nakoniec na koži krváčajúcu, opuchnutú, infikovanú oblasť, ktorej stav sa bude s každým ďalším kefovaním zhoršovať.

To je dobrý spôsob, ako si predstaviť proces zápalu, ktorý môže práve teraz prebiehať vo vašom tele. Bez ohľadu na to, kde k zápalu dôjde, či vo vnútri alebo na povrchu vášho tela, ide vždy o to isté. Nahliadol som do tisícok a tisícok tepien. Chorá tepna vyzerá ako keby niekto vzal kefu a opakovane rozdúral jej steny.

Potraviny ktoré jeme niekoľkokrát denne, vytvárajú malé zranenia na ktoré naše telo opakovane odpovedá tvorbou zápalov.

Hoci máme radi sladkú chuť šišky, naše telo na ňu odpovedá poplachom, ako keby dorazil nepriateľ vyhlasujúci vojnu.

Potraviny plné cukru a jednoduchých sacharidov alebo spracované stolovými olejmi, aby vydržali dlhšie na regáloch supermarketov, sú už dlhú dobu základom našej stravy.

Tieto potraviny pomaly každého otrávia!

Ako vedie zjedenie obyčajných šišiek ku tvorbe zápalu a choroby?

Predstavte si, že vypijete sladký sirup a získate predstavu o tom, čo sa stane vo vašich bunkách.

Keď prijímate jednoduché sacharidy ako cukor, hladina cukru v krvi rýchlo vzrastie. V odpovedi na to začne pankreas vylučovať inzulín, aby tento cukor presunul do buniek, kde bude uskladnený ako zásoba energie. Ak sú bunky plné a ďalšiu glukózu nepotrebujú, odmietnu ju.

Ak vaše plné bunky extra glukózu odmietnu, hladina cukru v krvi rastie, čo vedie k ďalšej produkcii inzulínu a cukor je premenený na tuk a uskladnený v tukových tkanivách.

Čo má toto všetko spoločné so zápalmi?

Hladina cukru v krvi je udržiavaná vo veľmi úzkom rozsahu. Nadbytočné molekuly cukru sa totiž nadväzujú na rôzne bielkoviny, ktoré potom poškodzujú steny tepien.

Toto opakované poškodenie vedie k tvorbe zápalov. Keď si niekoľkokrát denne zdvihnete hladinu cukru v krvi, je to rovnaké, ako by ste si rozdúrali vnútražsky vašich citlivých tepien.

Aj keď to nevidíte, buďte si istí, že k tomu dochádza. Počas dvadsiatich piatich rokov som videl viac ako 5000 pacientov, ktorí mali všetci jedno spoločné - zápal vo svojich tepnách.

Vráťme sa späť k šiškám. Táto nevinne vyzerajúca dobrota obsahuje nielen cukor, ale bola aj upečená v jednom z mnohých stolových olejov, napríklad v repkovom alebo kukuričnom.

Chipsy a hranolky sú pečené tiež v týchto olejoch. Spracované potraviny sú vyrábané s olejmi veľmi vysokým podielom omega-6, aby sa predĺžila ich životnosť v supermarketoch.

Hoci patrí omega-6 medzi esenciálne - sú súčasťou každej bunkovej steny, ktorá kontroluje výmenu látok medzi vnútrom bunky a okolím - **musia byť konzumované v správnom pomere k omega-3 olejom.**

Ak sa táto rovnováha posunie v prospech konzumácie omega-6 olejov, bunkové membrány produkujú chemikálie zvané cytokíny, ktoré priamo spôsobujú zápaly.

Dnešná strava obsahuje extrémny nepomer medzi týmito olejmi.

Nerovnováha sa pohybuje medzi 15:1 až 30:1, v prospech omega-6. To znamená obrovské množstvo cytokínov spôsobujúcich zápaly. Optimálny a zdravý pomer by mal byť 2:1 najlepšie 3:1.

Aby to bolo ešte horšie, nadbytočná váha ktorú nosíte so sebou vďaka týmto potravinám, vedie k tvorbe preplnených tukových buniek, ktoré produkujú veľké množstvo pozápalových chemikálií, ktoré zhoršujú poškodenie spôsobené vysokou hladinou cukru v krvi.

Proces, ktorý sa začal šiškou sa premení na začarovaný kruh, ktorý vedie k ochoreniu srdca, vysokému krvnému tlaku, cukrovke a nakoniec Alzheimerovej choroby.

Nemôžete utiecť pred skutočnosťou, že čím viac spracovaných potravín konzumujete, tým viac sa každý deň priblížite k zápalom. Vaše telo nebolo navrhnuté na spracovanie potravín plných cukrov a omega-6 olejov.

Existuje iba jediný spôsob, akým možno zápaly odstrániť a tým je návrat k potravinám, ktoré majú najbližšie k svojmu prírodnému stavu. K budovaniu svaloviny potrebujete konzumovať viac bielkovín.

Vyberte si sacharidy, ktoré sú veľmi komplexné, ako napríklad ovocie a zelenina. Obmedzte alebo eliminujte zápalové omega-6 oleje ako kukuričný, sójový, repkový a **VŠETKY** spracované potraviny, ktoré ich obsahujú.

Jedna lyžica kukuričného oleja obsahuje 7,280 miligramu omega-6. Sójový ho obsahuje 6,940 mg. Používajte namiesto nich najlepšiu alternatívu, **rastlinný kokosový olej**, olivový olej – pozor neznáša tepelnú úpravu, používajte len za studena ako aj extra panenský - alebo maslo vyrobené z kravského mlieka **živených trávou**.

Živočíšne tuky obsahujú menej okolo 20% omega-6 a sú menej zápalové než bežné stolové rastlinné oleje.

Zabudnite na "vedecké fakty", ktoré vám boli po dlhú dobu tlčené do hlavy o prospešnosti stolových olejov. Je to naopak, zabíjajú vás! Viem o čom rozprávam, som kardiochirurg.

Vedeké fakty podľa ktorých nasýtené tuky spôsobujú ochorenia srdca, v skutočnosti neexistujú. Vedeké fakty, podľa ktorých nasýtené tuky zvyšujú hladinu cholesterolu v krvi sa dajú tiež veľmi ľahko vyvrátiť.

A pretože vieme, že cholesterol nie je príčinou ochorenia srdca, dnešné obavy z nasýtených tukov sú ešte absurdnejšie.

Cholesterol teória viedla k beztukovým alebo nízkotučným odporúčaniam, ktorá ďalej viedla k výrobe potravín, ktoré teraz **spôsobujú epidémiu zápalov** po celom svete nielen u nás v USA.

Medicína a všetci lekári urobili obrovskú chybu,

keď odporúčali ľuďom, aby sa vyhýbali nasýtených tukov (**kokosový olej** na varenie a panenský (Virgin) kokosový olej, olivový olej*, bravčová masť*, husacia masť*, kačacia masť*, prírodné maslo, atď. - *len za studena) a uprednostňovali potraviny s vysokým obsahom omega-6 olejov. Teraz tu máme celosvetovú epidémiu zápalov tepien, ktorá vedie k ochoreniam srdca a ďalším tichým zabijakom.

Jediné čo môžete pre seba urobiť, je dať prednosť skutočným potravinám, ktoré jedli vaši predkovia a vyhnúť sa tým, ktoré nosíte vy a vaša matka z regálov supermarketov plných spracovaných potravín.

Elimináciou zápalových potravín a pridaním esenciálnych živín z nespracovaných potravín môžete odstrániť poškodenie vašich tepien, spôsobené dnešnou typickou stravou. Najlepšie a najjednoduchšie riešenie čo som našiel sú **kokosové oleje**, to musím priznať.

Ešte raz sa hlboko ospravedlňujem za dlhé roky dezinformácie!



Dr. Dwight C. Lundell

[Prihláste sa teraz na odber bezplatných správ ...pre daravcov zdravia! Kliknite na toto prepojenie a zaregistrujte sa teraz!](#)