

Велимир Сидоров

**Как Исцелить Сердце за 30
Дней**

**Москва
«Книга по Требованию»**

УДК 82-3
ББК 84
С34

Сидоров В.
С34 Как Исцелить Сердце за 30 Дней / Велимир Сидоров – М.: Книга по Требованию, 2019. – 82 с.

ISBN 978-5-519-66217-8

Позаимствовав самые мощные методы от докторов, удостоенных Нобелевской премии, (таких, как Лайнус Полинг) и от лучших авторов New York Times (Кадвелл Эссельстин-младший, Колин Кемпбелл, Дин Орниш и другие), в своей серии исследований Велимир Сидоров предоставит вам самую эффективную, научно обоснованную, опирающуюся на учение о питании и питательных веществах, 30-дневную программу полного исцеления от ишемической болезни. Программу, в которую сложно поверить, не испытав ее. Узнайте, что на самом деле вызывает ишемическую болезнь, и как без особого труда навсегда избавиться от нее. Эта книга - настоящая находка для тех, кто болен сердечными заболеваниями, для тех, кто пытается защитить себя от этой болезни, но также и для тех, кто стоит на страже своего здоровья.

ISBN 978-5-519-66217-8

© Издание на русском языке, оформление
«YOYO Media», 2019
© Издание на русском языке, оцифровка,
«Книга по Требованию», 2019
© В. Сидоров, 2019

Как Исцелить Сердце за 30 Дней

Велимир Сидоров K.N., N.S.



www.Miramir.com

www.Theictm.org

Из серии «Исцели Себя Сам»:
Как Исцелить Рак за 30 Дней
Как Исцелить Диабет за 30 Дней
7 Шагов к Здоровью - Или как дожить до 150 лет ни разу не чихнув

ОГЛАВЛЕНИЕ

<u>КАК ИСЦЕЛИТЬ СЕРДЦЕ ЗА 30 ДНЕЙ.....</u>	<u>1</u>
<u>ВЕЛИМИР СИДОРОВ К.Н., N.S.....</u>	<u>1</u>
<u>WWW.MIRAMIR.COM.....</u>	<u>1</u>
<u>WWW.THEICTM.ORG.....</u>	<u>1</u>
<u>Введение.....</u>	<u>4</u>
<u>Как возникают коронарная недостаточность и ишемическая болезнь сердца?.....</u>	<u>6</u>
Общая теория.....	6
Витамин С.....	8
Ишемическая болезнь и витамин С: немного истории.....	12
Бляшки исчезают.....	16
<u>Лизин и Lp(a).....</u>	<u>17</u>
ЛПВП - Обратный путь.....	19
Сахар и диабет.....	22
<u>Каковы симптомы сердечно-сосудистого заболевания?.....</u>	<u>23</u>
Существуют ли тесты на ССЗ?.....	24
Рецепт не потребует.....	25
<u>Почему доктора не знают.....</u>	<u>26</u>
Полинг об ожидании дальнейших клинических исследований.....	30
Высказывания о витамине С.....	31
Связь между ишемической болезнью сердца и диабетом.....	34

<u>Краткая история витамина Е</u>	<u>39</u>
Безопасность витамина Е.....	49
Наружное применение витамина Е.....	50
<u>Витамин В6.....</u>	<u>51</u>
<u>Дефицит магния.....</u>	<u>52</u>
<u>Ангиограммы.....</u>	<u>54</u>
<u>План питания при ишемической болезни.....</u>	<u>59</u>
Полезные продукты.....	63
<u>Программа лечения ишемической болезни.....</u>	<u>67</u>
Еда.....	67
Оздоровительные практики.....	69
Добавки - распределите их равномерно на весь день.....	70
Рекомендации Лайнуса Полинга.....	71
Рекомендации Матиаса Рата.....	74
Дополнительные возможности.....	74
<u>Кризис выздоровления Герксгеймера.....</u>	<u>78</u>
<u>.....</u>	<u>81</u>
<u>Об авторе.....</u>	<u>82</u>

Введение

“Полагаю, мы можем получить практически полный контроль над сердечно-сосудистыми болезнями, инфарктами и приступами стенокардии путем надлежащего использования витамина С и лизина ... и, возможно, даже сможем лечить их”

-Лайнус Полинг, один из величайших ученых нашего времени; единственный человек, дважды удостоенный персональной Нобелевской премии.

Индустрия сердечной хирургии сегодня переживает бум. По данным American Heart Association, только в 1995 году было сделано 1,460,000 ангиограмм (с этой диагностической процедуры начинается весь процесс лечения); при этом средняя стоимость одной ангиограммы составила ни много ни мало \$10,880. За ними последовали 573,000 операций шунтирования со средним счетом \$44,820 и еще 419,000 операций ангиопластики (открытия артерий с помощью специального миниатюрного баллона) стоимостью \$20,370 каждая. Совокупный годовой счет за все процедуры превысил 50 миллиардов долларов.

«Миллионы людей, которым было сказано, что для спасения их жизни требуется немедленное хирургическое вмешательство, с вероятностью 98.4% могли бы выжить и без него»

Джулиан Уайтэкер. Исследование CASE (Кампании по Содействию Науки и Технике), журнал New England Journal of Medicine

«На сегодня не существует научного обоснования необходимости использования ангиографии, баллонной ангиопластики и операций шунтирования для лечения большинства сердечно-сосудистых заболеваний. За последние два десятилетия был проведен целый ряд исследований, охвативших свыше 6000 пациентов с ишемической болезнью сердца, в ходе которых выяснилось, что больные, подвергнутые хирургическому вмешательству, чувствуют себя значительно хуже, чем те, которых лечили неинвазивными техниками. Под неинвазивными (бескровными) мерами в данном случае понимаются исключительно лекарственные средства, но не диета, упражнения или витаминные добавки, имеющие огромный целительный эффект».

«Помимо стоимости, надо отметить еще один важный фактор. Со всей определенностью можно утверждать, что эти операции убивают людей. Погибает в среднем один из 25 пациентов, подвергнутых шунтированию и один из 65, подвергнутых ангиопластике. Выходит, что если мы схватим всех кардиохирургов и кардиологов, заталкивающих в вас катетеры, свяжем им руки и запихнем в чулан, то тем самым спасем до 30 тысяч жизней и больше 50 миллиардов долларов каждый год»

-Доктор Джулиан Уайтэкер, журнал Health & Healing, Vol 8, No. 9

Как возникают коронарная недостаточность и ишемическая болезнь сердца?

Как и все мускулы, наше сердце постоянно нуждается в кислороде и питательных веществах, которые поступают вместе с кровью по коронарным артериям. Если коронарные артерии сужены или засорены, сердце не получает достаточного количества крови – так возникает коронарная недостаточность. Когда кровь, в которой не хватает кислорода, достигает сердца, сердце на это может отреагировать болью – врачи называют ее «стенокардией». Обычно такая боль ощущается в грудной клетке, иногда – в левой руке и плече. (Бывает и так, что неадекватное кровоснабжение не вызывает никаких симптомов – это состояние называется скрытой стенокардией)

Когда поступление крови прекращается полностью, наступает сердечный приступ. Часть сердца, которой не достается кислорода, в буквальном смысле начинает отмирать, и впоследствии некоторое количество мышечной ткани в сердце навсегда останется поврежденной.

Общая теория

В 1989 году двое всемирно известных ученых, Лайнус Полинг и Матиас Рат, взбудоражили общественность сообщением о том, что ишемическая болезнь сердца (ИБС) является следствием хронического, бессимптомного дефицита витамина С (этот витамин в теле человека и в теле приматов не

воспроизводится из-за отсутствия соответствующих ферментов в печени – однако он воспроизводится у других млекопитающих).

Полинг, отец современной химии, обладатель 48 почетных докторских степеней и **двух** персональных Нобелевских премий, высказал предположение, что нехватка витамина С поднимает уровень холестерина в крови (включая его липопротеиновый LP(a) вариант), вызывая тем самым сужение кровеносных сосудов. Далее Полинг показал, что переизбыток LP(a) ограничивает поступление лизина из слабых и поврежденных сосудов, и на основе этого вывода изобрел особый вид терапии, заключающийся в повышении содержания витамина С и лизина и детально описанный ниже.

Рат и Полинг в своих изысканиях сошлись на том, что ишемическая болезнь – это, по существу, не что иное, как процесс естественного излечения, начинающийся как реакция на повреждение. Их теория устанавливает главную причину этого повреждения – нехватку витамина С.

То, что мы называем «атеросклероз» или «сердечно-сосудистое заболевание» – это отклонение, обычно обнаруживаемое в артериях, но не в венах. (Кровяное давление в артериях больше, чем в венах, а сами артерии, как правило, толще вен).

С точки зрения Полинга и Рата атеросклероз следует понимать как симптом легкой формы цинги (дефицита витамина С), являющейся, как ни странно, естественным лечебным процессом. Этот процесс обычно начинается в кровеносных сосудах под высоким механическим давлением – именно такое состояние испытывают стенки артерий рядом с сердцем. (По мнению кардиолога Томаса Леви, закупорка свойственна не всем

коронарным артериям, а лишь тем, что находятся за пределами сердца и на его поверхности, но не внутри него)

Вопреки распространенному мнению, холестерин – не виновник, а лишь симптом ряда серьезных изменений, происходящих в крови и кровеносных сосудах. Холестерин НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ПРИЧИНОЙ ишемической болезни, и фармацевтическим компаниям следовало бы уведомить вас об этом.

Общая теория Полинга-Рата, касающаяся витамина С и сердечно-сосудистых заболеваний – один из крупнейших прорывов в современной науке. Их замечательное исследование, увенчавшееся вдохновляющими выводами о том, что дешевые ингибиторы, сдерживающие рост липопротеина, способны предотвращать и даже полностью устранять закупорки в артериях, осталось совершенно не замеченным ни фармацевтами, ни медиками, ни средствами массовой информации.

Лекарство от ишемической болезни существует и с успехом используется уже более 20 лет! Более того, столь быстродействующее (даже на поздних стадиях), безвредное и недорогое средство доступно без рецепта в любой аптеке!

Витамин С

За некоторым исключением, все животные синтезируют витамин С в своих телах. Его количество варьируется от 1 до 20 грамм в день в зависимости от веса. Ученые говорят, что наши предшественники потеряли способность синтезировать аскорбиновую кислоту (витамин С) порядка 40 миллионов лет назад.

Нехватка витамина С ведет к широко известной болезни, называемой «цинга». В 19 веке эта болезнь была широко распространена среди моряков; тогда она считалась неизлечимой, и причина ее была неизвестна.

Люди, страдавшие цингой, замечали у себя вздутые и кровоточащие десна, разрушающиеся зубы, жесткость и болезненные ощущения в суставах и в нижних конечностях, кровоподтеки под кожей и в глубоких тканях, медленное заживление ран и анемию. Смертность крестоносцев более чем на половину была вызвана именно цингой, и вы, вероятно, помните из истории, что английский флот стал сильнейшим в мире после того, как в диету моряков, подверженных цинге, были включены лаймы и другие цитрусовые, в изобилии поставляющие витамин С.

Витамин С требуется для образования коллагена, эластина и соединительной ткани в нашем организме. Поэтому недостаток витамина С ведет к дестабилизации соединительной ткани по всему телу. Вот почему важнейший симптом цинги – это периваскулярные (внутренние) кровотечения. Объясняется этот факт просто: поскольку кровеносным сосудам нашего тела присуще колоссальное давление, любое повреждение соединительной ткани в них приводит к потере крови через поврежденные стенки. Другими словами, без витамина С в наших сосудах начинают образовываться маленькие дыры, сквозь которые просачивается кровь.

В этих обстоятельствах наше тело включает довольно простой защитный механизм. Печень и клетки начинают производить огромное количество холестерина (и других липопротеинов, а вместе с ними и восстанавливающих и

связывающих протеинов, таких как фибронектин, фибриноген или аполиipoprotein класса А). Больше всего при этом вырабатывается липопротеина низкой плотности Lp(a), который действует как уплотнительный материал для залатывания дыр в сосудах. Это своего рода цемент, проступающий из дыр и пытающийся (небезуспешно) остановить внутреннее кровотечение.

Низкое содержание витамина С напрямую связано с большой концентрацией липопротеина низкой плотности Lp(a), или ЛПНП (часто упоминаемого как «вредный холестерин»), и так называемого липопротеина очень низкой плотности. Чем меньше в крови витамина С, тем больше требуется уплотнителя, предотвращающего внутреннее кровотечение, но одновременно и создающего атеросклеротические наросты. При этом нормальный или даже высокий уровень витамина С соответствует низкому уровню ЛПНП и высокому уровню ЛПВП (липопротеина высокой плотности, или «полезного холестерина»). Помимо увеличения доли холестерина и липопротеинов, следствием недостатка аскорбата становится и повышенное содержание в крови жира и триглицеридов, которые также необходимы для восстановления стенок сосудов.

Группа немецких ученых под руководством Байзигеля обнаружила, что у людей, скончавшихся от сердечной недостаточности, в закупоренных артериях присутствует только липопротеин Lp(a) в виде "бляшек". Обычного ЛПНП ("вредного" холестерина) в ближайших к сердцу участках артерий они не нашли.

Винить холестерин в заболевании сердца – все равно, что обвинять пожарные машины в самом факте пожара. Там, где пожар, всегда будут пожарные машины – точно так же у людей,