

La depurazione vascolare nutrizionale

a cura di David Rowland, Phd

Riguardo all'autore

David Rowland, PhD, è l'editore della rivista Health Naturally, Canada's Self-Health Care Magazine. E' anche il fondatore ed è stato presidente, del Nutritional Consultants Organization of Canada.

Per più di 16 anni, il Dr. Rowland ha dedicato la sua vita a incoraggiare le persone ad avere una salute migliore, attraverso la consulenza nutrizionale, i suoi scritti e l'insegnamento. David ha pubblicato 15 libri e numerosi articoli. Attraverso l'Edison Institute of Nutrition, ha anche reso disponibile alcuni corsi di addestramento per formare coloro che vogliono intraprendere la carriera di consulente nutrizionale.

Informazione scientifica strettamente riservata

Indice generale

Il concetto di depurazione vascolare	Pag.4
I segni di una cattiva circolazione	>> 5
I fattori di rischio	>> 5
Le cause dell'aterosclerosi	>> 6
I radicali liberi	>> 7
Grassi e oli	>> 8
Il colesterolo non è la causa	>> 10
Esercizio fisico e corretta alimentazione	>> 13
Un approccio globale	>> 15
L'approccio chirurgico	>> 16
Terapia per mezzo della chelazione	>> 17
Che cos'è la Formula di Depurazione Vascolare	>> 17
Nutrienti necessari	>> 20
Esami di laboratorio	>> 22
Cosa dicono i medici	>> 23
Cosa ne dicono i fruitori	>> 23
Domande e risposte	>> 29
Bibliografia	>> 32

Introduzione

Ogni essere umano ha il diritto di essere informato sulla salute e sui mezzi da utilizzare per conservarla o, meglio ancora, per ritrovarla.

Questo libro propone di conoscere e di conseguenza scegliere un approccio alternativo che potrà aiutare a comprendere più chiaramente i problemi della salute. Per ragioni di ordine legale, questa guida educativa non ha lo scopo di rimpiazzare la diagnosi del proprio medico curante, né quello di prescrivere un qualsiasi medicamento.

La mia esperienza e le conoscenze acquisite in lunghi anni di ricerca, mi hanno condotto ad una scoperta che vorrei portare a vostra conoscenza: potrebbe salvare la vostra vita e quella di parecchie persone.

Il concetto di depurazione vascolare

L'indurimento delle arterie (aterosclerosi) non conduce necessariamente al bypass o alla crisi cardiaca. Esiste un mezzo efficace e sicuro che non richiede alcun intervento chirurgico e che è stato ampiamente sperimentato nel corso degli anni, per eliminare le placche che non consentono la libera circolazione del sangue nelle arterie, e senza effetti secondari.

Dal 1983, decine di migliaia di persone hanno utilizzato con successo questo metodo sia per prevenire che per rimuovere i depositi arteriosi che sono responsabili degli attacchi cardiaci e dei colpi apoplettici. I tradizionali esami che comprendono l'angiogramma, il doppler test e il terinogramma svolti prima e dopo il trattamento hanno, in alcuni casi, rivelato la completa rimozione dei maggiori blocchi arteriosi entro pochi mesi dall'inizio del programma di depurazione Rowland. Sintomi come angina, crampi alle gambe, assenza di impulsi misurabili alle caviglie, formicolio alle mani, tremito e persino cancrena, spesso scompaiono nel giro di qualche settimana. La pressione del sangue ed i livelli di trigliceridi e colesterolo tendono a normalizzarsi. Molti pazienti già programmati per il bypass chirurgico (e molti altri considerati non-operabili) hanno potuto evitare l'operazione. In molti casi si è riusciti a fare a meno dei farmaci per fluidificare il sangue, diuretici, aspirina, farmaci anti-colesterolo e nitro-glicerina.

Il metodo che ho messo a punto consente di fornire all'organismo le condizioni di cui necessita per sciogliere autonomamente le placche arteriose, in modo totalmente naturale. Il nostro organismo infatti, possiede una meravigliosa capacità di auto-guarigione, se gli forniamo i nutrienti di cui ha bisogno.

Qualcosa come 96.000 Km di vasi sanguigni irrigano i nostri organi, tessuti e cellule, trasportando l'ossigeno e gli elementi nutritivi vitali. Purificare e sbarazzare questa complessa rete di "tubazioni" flessibili dalle impurità, può ringiovanire il corpo e riportarlo il salute. Alcune delle affezioni per le quali ho potuto osservare dei miglioramenti (e qualche volta la completa guarigione) in seguito alla depurazione vascolare includono ipertensione arteriosa, dolori intermittenti alle gambe, angina pectoris, elevato tasso di colesterolo e/ o di trigliceridi nel sangue, infezioni micotiche alle unghie dei piedi, sclerosi a placche, sclerosi laterale amiotropica (malattia di Charcot), morbo di Alzheimer, cataratte, glaucoma, diabete, cancrene, retinopatia diabetica, impotenza, problemi alla prostata, arterite, artriti, varici, pulsazioni irregolari e intossicazioni da metalli pesanti.

Anche coloro che non soffrono di nessuna delle malattie sopra elencate, hanno risentito dei benefici della depurazione vascolare ottenendo un sensibile miglioramento della memoria, maggiore energia fisica, piedi e mani più caldi, vista migliore, aspetto giovanile e minor sonnolenza.

Come può un semplice programma nutrizionale apportare così tanti miglioramenti al benessere di un individuo? Perché agisce interamente in modo naturale: a) per aumentare la quantità di ossigeno necessario ai 75 milioni di cellule del nostro corpo; b) per stimolare le difese immunitarie; c) per migliorare la capacità di utilizzare vitamine, grassi, ormoni, enzimi, proteine, minerali e altri elementi nutritivi. Ogni cellula del corpo riceve il suo nutrimento (direttamente o indirettamente) attraverso il flusso sanguigno. Quando il flusso sanguigno migliora, aumenta anche il potenziale di ogni singola cellula di ricevere una quantità maggiore di nutrienti vitali necessari alla sua sopravvivenza. Inoltre, l'aumento del rifornimento sanguigno migliora la capacità dell'organismo di eliminare i rifiuti cellulari, che altrimenti potrebbero accumularsi contribuendo all'insorgenza di numerose condizioni degenerative.

Prima del 1920 la percentuale di persone colpite da attacchi cardiaci era molto bassa. Da circa 70 anni ad oggi, il nostro organismo ha perso una buona parte del proprio potenziale immunitario. Ogni anno milioni di nord americani muoiono di affezioni cardiovascolari, considerate la principale fonte di mortalità in confronto alle altre malattie.

Il metodo illustrato in questo libro fornisce il mezzo per combattere questa tendenza alla degenerazione: oltre a diminuire il rischio di crisi cardiaca e di attacco apoplettico, può anche migliorare tutte le funzioni vitali e rallentare l'invecchiamento. Uno dei motivi principali per cui adottare il sistema di pulizia vascolare è che è possibile farlo da soli, senza particolari tecnologie. Il metodo è sicuro, produce risultati tangibili ed è estremamente vantaggioso se lo si confronta con altri metodi.

I segni di una cattiva circolazione

Molto tempo prima di una crisi cardiaca, il corpo invia segnali per avvertirci che la nostra circolazione si deteriora. C'è un modo per sapere se si hanno tali problemi: rispondendo semplicemente alle seguenti domande:

- I vostri piedi sono spesso freddi?
- Le braccia e le gambe si intorpidiscono sovente?
- Sentite braccia e gambe appesantite?
- Lo scrivere vi provoca un crampo alla mano?
- Avete sul lobo dell'orecchio una piega ben definita in diagonale?
- Avvertite sovente una sensazione di pizzicore alle dita e alle labbra?
- Dopo una corsa anche breve, avvertite dolori o indolenzimenti alle ossa?
- La vostra memoria non è così buona come dovrebbe?
- Vi capita a volte, di essere impotenti o frigidì?
- Vi sentite le caviglie gonfie alla fine della giornata?
- Avete una tosse persistente?
- Vi manca il fiato dopo un leggero sforzo o quando vi stendete?
- Dovete urinare più di due volte per notte?
- Avete un anello biancastro sotto la parte esterna della cornea?
- Soffrite di ipertensione?

Alcuni dei segni sopraelencati possono dipendere anche da altre cause, comunque la maggior parte di essi se applicati ad una stessa persona indicano quasi certamente che la circolazione va deteriorandosi.

Per molte persone, il primo attacco è fatale. Problemi che possono apparire insignificanti ora possono condurre a ben più gravi conseguenze in futuro. Via via che questi segni compaiono, bisogna attivare un'azione correttiva per prevenire un ulteriore deterioramento delle arterie e riportarle ad una funzionalità ottimale.

I fattori di rischio

Ci sono molti fattori di rischio nel nostro stile di vita quotidiano che possono contribuire ai disturbi arteriosi. Alcuni di essi sono enfatizzati nella maggior parte della letteratura odierna: sigarette, uno stile di vita sedentario, un'alimentazione non appropriata, l'ipertensione, un alto livello di stress. Altri non sono stati ancora ben compresi, ma i risultati delle ricerche che si stanno portando avanti saranno presto divulgati.

Quella che segue è una lista di fattori che sono potenzialmente associati allo sviluppo dell'aterosclerosi. E' probabile che abbiate qualche sorpresa nel consultare questo elenco:

- Fumo
- Consumo di oli insaturi, specialmente quelli rancidi
- Conservanti alimentari, come nitrati e nitriti
- Inalazione di monossido di carbonio (gas di scarico)
- Costipazione cronica
- Bere o fare il bagno in acqua trattata con cloro

- Radiazioni (p.e. raggi X, raggi Gamma, radiazioni ultra violette)
- Stress accumulato nell'ambiente di lavoro o familiare
- Assenza di regolare esercizio fisico
- Bevande caffeiniche (p.e. caffè, thè, cola)
- Consumo eccessivo di zuccheri raffinati e dolci concentrati

L'eccesso di uno o più fattori, non provoca necessariamente un'afezione cardiaca, se si ha un corpo in buona salute. Tuttavia, se si abusa anche leggermente dei fattori di rischio, si accresce notevolmente il pericolo di malattie cardiache.

Per esempio, ci si può dimenticare completamente di fare del moto, ma seguendo con scrupolo tutte le altre indicazioni concernenti la salute del cuore, non si avranno prematuri problemi cardiaci. Se tuttavia non si segue una corretta alimentazione e non si fa del moto, si stanno ponendo sicuramente le basi per la malattia cardiaca. Si può sopravvivere al restringimento delle arterie (arteriosclerosi) se il sangue rimane fluido, grazie ad una buona alimentazione o se si aumenta il diametro delle arterie facendo esercizio. Per contro, se le arterie sono ingombre da depositi di grasso e il sangue diventa viscoso, la malattia cardiaca diventa inevitabile.

Fortunatamente, tutti i fattori di rischio sono evitabili. In qualsiasi momento possiamo scegliere di eliminare o ridurre drasticamente la nostra esposizione ad essi.

Le cause dell'aterosclerosi

Alcune statistiche sembrano comprovare la tesi che, al giorno d'oggi, meno persone muoiono per un attacco di cuore rispetto a 20 anni fa. In realtà, anche se i medici hanno a disposizione le tecnologie per tenere in vita le persone colpite da attacco cardiaco, la percentuale di persone a rischio cardiaco è addirittura aumentata. Un fatto è certo: la malattia cardiaca è ancora il principale fattore di mortalità negli U.S.A., a dispetto di anni di diete a basso contenuto di colesterolo e all'abbondanza di farmaci e procedure chirurgiche.

L'aterosclerosi ha raggiunto ormai proporzioni epidemiche, nella nostra società. La maggior parte dei cadaveri di individui sopra i 30 anni mostra dei segni di blocco delle arterie. Nella nostra cultura, il processo di deterioramento delle arterie inizia già in giovane età e progredisce costantemente durante tutta la vita. Quando iniziano a formarsi delle placche nei punti chiave, i coaguli di sangue possono rimanere letteralmente "intrappolati" in questi stretti passaggi, bloccando improvvisamente il rifornimento sanguigno ai tessuti vitali provocano attacchi cardiaci, colpi apoplettici e cancrena, a seconda dell'area in cui si creano le ostruzioni. Spesso, non sono i coaguli della circolazione che vanno a bloccare il passaggio; infatti, le placche stesse possono continuare ad accumularsi fino ad ostruire completamente l'arteria.

Ogni anno, il 55% dei nord americani che muoiono di malattie, hanno un problema di aterosclerosi (restringimento delle arterie) o di indurimento delle arterie (arteriosclerosi).

In seguito a stress, alimentazione sbagliata e abitudini come il fumo, l'eccessivo consumo di alcool o l'inquinamento ambientale, le arterie si intasano: ciò provoca una cattiva circolazione, senilità, attacchi apoplettici, crisi cardiache e alla fine, la morte.

Le sostanze che bloccano i vasi sanguigni si accumulano nel corso degli anni. Queste sostanze sono costituite da fibre, collagene, fosfolipidi, trigliceridi, colesterolo, mucopolisaccaridi, proteine estranee, metalli pesanti, tessuti muscolari e detriti, il tutto cementato dal calcio. Questo composto si chiama placca (notare che il colesterolo è solo uno delle dozzine di componenti della placca. Le malattie cardiovascolari sono originate dal deterioramento della parete muscolare mediana delle arterie. (Le vene non hanno tale parete muscolare). Questa parete muscolare permette alle arterie di dilatarsi e poi contrarsi in seguito alle pulsazioni del sangue pompato dal cuore. Essa può ancora restringere le arterie all'insorgere di uno stress, aumentando la pressione sanguigna di modo che più ossigeno ed elementi nutritivi vengano inviati alle parti più remote del corpo, accrescendo il livello di energia utile per prepararsi alla reazione denominata "combatti o fuggi". Le vene sono la parte del sistema circolatorio sottoposte a pressione più bassa, in quanto riportano il sangue al cuore, e quindi non necessitano di una parete muscolare.

Le cellule della parete muscolare possono subire una mutazione che le farà dividere e proliferare in modo anormale, ciò che provocherà lo sviluppo di un piccolo "tumore" benigno

sulla parete interna dei vasi sanguigni (talvolta chiamato "ateroma". Normalmente, una cellula sana è concepita per dividersi una sola volta, verso la fine del cammino utile. Per contro una cellula mutante può riprodursi assai liberamente per un processo chiamato "proliferazione monoclonale".

La crescita incontrollata di una cellula muscolare può eventualmente produrre una "gobba" considerevole sulla parete arteriosa, e continuando a crescere può addirittura rompere il rivestimento interno dell'arteria. Per cercare di riparare il danno, il sangue vi deposita la fibrina (fibre coagulanti). Alcuni minerali (soprattutto il calcio) vengono intrappolati nella rete delle fibrine e a causa di cariche elettriche opposte, questi minerali attirano le sostanze grasse sulla lesione. Gradualmente, sempre più detriti si accumulano sull'area della lesione, di cui il colesterolo, un composto viscido e plasmabile, è una delle ultime sostanze a depositarsi. Se il nostro sistema immunitario è forte può identificare la cellula mutante come corpo estraneo e produrre degli anticorpi che la mettano fuori combattimento. Se ci sono abbastanza linfociti T in circolazione per respingere la cellula mutante in modo rapido, essi stimoleranno presto il timo a produrre gli anticorpi specifici per eliminare l'intruso. Se la produzione di anticorpi è adeguata, la cellula anormale sarà rapidamente distrutta e non ci saranno danni. Se il sistema immunitario è debole, ad esempio a causa di una cattiva alimentazione e di una vita stressante, la produzione di anticorpi potrà dimostrarsi insufficiente. La proliferazione di cellule anormali sarà così rapida da sovrastare la nostra capacità di produrre anticorpi, non solo nelle arterie ma anche in altre aree dell'organismo. Ecco perciò due motivi per cui i nostri antenati non avevano disturbi cardiaci: 1. Non erano esposti a così tanti fattori di rischio, 2. Il loro sistema immunitario era più forte. Questo processo prosegue senza tregua nell'organismo ed è questa capacità di produrre anticorpi, che determinerà infine la nostra suscettibilità, non soltanto all'arteriosclerosi ma anche ai tumori e altre malattie.

Se noi vogliamo seriamente trovare una risposta alla affezione cardiaca, dobbiamo prima identificare la sua vera causa. Dobbiamo guardare oltre il colesterolo (che può essere solo una parte accidentale del processo), a quella che attualmente è la causa della mutazione primaria nelle pareti arteriose. L'imputato numero uno, in questo caso, sono sostanze chimiche alterate chiamate "radicali liberi".

I radicali liberi

I radicali liberi sono frammenti molecolari che reagiscono indiscriminatamente, rapidamente ed aggressivamente sulle molecole dell'organismo per formare dei nuovi atomi squilibrati. I radicali liberi possono penetrare nel DNA di una cellula e modificarne la struttura a tal punto che essa produrrà cellule "indipendenti", che prolifereranno al di fuori di ogni controllo.

I radicali liberi sono molto instabili e possiedono un numero dispari di elettroni sull'orbita esterna, il che li rende velocemente reattivi ad ogni sostanza con la quale vengono a contatto. Essi penetrano all'interno dei tessuti vivi causando l'ossidazione degli acidi grassi insaturi delle membrane cellulari. Gli stessi leucociti utilizzano i radicali liberi, in modo controllato, per distruggere i batteri invasori. Al di fuori di questo ambito, comunque, i radicali liberi distruggono le membrane cellulari, gli enzimi, il materiale genetico e perfino la vita stessa. Fra i radicali liberi più reattivi citiamo: i radicali idrossili, i radicali superossidi e l'ossigeno libero, come il perossido di idrogeno e il perossido grasso.

I radicali liberi vengono rilasciati, all'interno dell'organismo, dalla scomposizione o detossificazione di molti composti chimici come:

1. catrame delle sigarette;
2. grassi insaturi soprattutto se rancidi;
3. inalazione di prodotti chimici tossici, come il tetracloruro di carbonio (presente nei prodotti per la pulizia della casa) ed il monossido di carbonio (emesso dalle automobili);
4. stitichezza, che libera nella circolazione sanguigna 3-metil colantrene;
5. gli additivi alimentari e i conservanti chimici, come nitrati e nitriti (che si combinano con le ammine per formare nitrosammine);
6. l'esposizione a radiazioni (raggi X, raggi gamma ed una eccessiva esposizione ai raggi ultravioletti del sole);
7. l'acqua contenente metalli tossici e cloro, che può produrre cloroformio nell'organismo.
8. i derivati del petrolio (presenti nei farmaci, nei coloranti artificiali, nello smog, etc.);

9. l'alcool;

10. il Cadmio ed altri metalli pesanti

La seconda voce di questa lista sorprende molta gente. Gli oli insaturi sono chimicamente instabili. In effetti, più un olio è insaturo, maggiore è la sua instabilità. Il calore è nemico degli oli, e tutti gli oli insaturi sono ottenuti con lavorazione a caldo, anche quelli così detti "pressati a freddo". Infatti l'olio pressato a freddo è prodotto all'incirca a 107°C. Storicamente il numero di decessi dovuto a malattie cardiache è aumentato ogni anno, parallelamente all'aumento di consumo di olio vegetale.

Più ci esponiamo a questi rischi, maggiore sarà il carico di radicali liberi a cui il nostro organismo sarà soggetto, e minore la possibilità del nostro sistema immunitario di proteggerci dai loro potenziali danni. Come si può vedere dalla lista, il rischio da radicali liberi nel nostro ambiente, è notevole.

Un rischio ulteriore viene anche dall'interno. Durante la costipazione, infatti, alcune sostanze chimiche alterate (come il 3-metil colantrene e l'acido apcolico) vengono rilasciate nel colon e nel flusso sanguigno, contribuendo all'insorgenza del cancro del colon e all'affezione cardiaca. I nostri antenati mangiavano cibi genuini, non processati industrialmente, ricchi di fibra, buoni per pulire il colon e favorire l'evacuazione in modo naturale. Noi dovremmo semplicemente cercare di imitarli. Poiché le fibre vengono eliminate dalle farine raffinate, i cibi tendono a indurre la costipazione.

I radicali liberi danneggiano il collagene causando un reticolo di molecole e la perdita di elasticità. La pelle raggrinzita, articolazioni rigide e alta pressione sanguigna sono spesso il risultato di questo processo degenerativo.

Per sapere quanto il nostro corpo sia interessato dai radicali liberi, possiamo fare un semplice test. Stendete la mano con il palmo in giù, in posizione rilassata. Stringete la pelle sul dorso della vostra mano e tenete la piega in alto. Rilasciate questa piega ed osservate quanto ci mette per tornare in posizione. Se siete giovani o avete un minimo danno da radicali liberi, la pelle tornerà a posto immediatamente. Dove, al contrario, c'è una forte reticolazione del collagene, la pelle impiegherà qualche secondo per tornare a posto.

Grassi e oli

Contrariamente alla credenza popolare, gli oli polinsaturi non prevengono la malattia cardiaca. Al contrario, essi possono addirittura contribuire ad essa. Prima del 1920, quando gli attacchi cardiaci erano rari, gli occidentali consumavano grassi saturi in grande quantità: burro, uova, carne di manzo, lardo, maiale, pancetta, salsicce, etc. Da quando il nostro consumo di grassi polinsaturi (ad es. oli vegetali, margarina ed altri grassi processati industrialmente) è incrementato nel corso degli anni, l'incidenza di affezioni cardiache è aumentata di conseguenza. I grassi insaturi, infatti, sono chimicamente instabili. Essi hanno un numero di doppi legami di carbonio libero nella struttura atomica. Quando sono soggetti al calore o all'aria, si ossidano rapidamente per formare pericolosi radicali liberi. Più un olio è insaturo, maggiori sono i rischi potenziali. Alcuni esempi sono l'olio di cartamo, di girasole, di soia, di sesamo e di mais.

Gli oli peggiori vengono usati nei ristoranti per friggere. Essi vengono scaldati e riscaldati molte volte, diventando subito rancidi, ma per via dei deodoranti aggiunti dai produttori è impossibile verificarlo dal gusto o dall'odore.

Altri oli particolarmente "pericolosi" sono quelli idrogenati usati per fare la margarina, i grassi da pasticceria e altri grassi modificati industrialmente. Queste sostanze non sono naturali, ma alimenti "artefatti". Essi contengono grassi perossidati, acidi trans-grassi e altre molecole lipidiche modificate che compromettono gravemente il sistema immunitario.

Perfino gli oli reclamizzati come "spremuti a freddo" sono potenzialmente pericolosi, in quanto lavorati a temperature superiori ai 100°, che abbinate al deterioramento dovuto all'esposizione all'aria ne garantiscono la virtuale distruzione.

Gli acidi grassi benefici alla salute sono di estrema importanza per la nostra sopravvivenza. Essi collaborano alla formazione delle membrane che avvolgono ogni cellula del corpo e aiutano a proteggersi contro la degenerazione. Gli acidi grassi sono dei precursori di sostanze simili ad ormoni chiamate "prostaglandine", che collaborano alla regolazione delle secrezioni gastriche, delle funzioni pancreatiche ed al rilascio degli ormoni pituitari. Gli acidi grassi si legano con glicerolo per formare i trigliceridi, che agiscono come "carriers" di vitamine come la A, la D e la E ed aiutano a convertire il betacarotene in vitamina A.

Gli acidi grassi sono fondamentalmente di tre tipi: saturi (ad es. l'acido palmitico e l'acido stearico), monoinsaturi (ad es. l'acido oleico) e polinsaturi (ad es. l'acido linoleico, linolenico, l'acido arachidonico). Tutti i grassi e gli oli presenti nella nostra dieta consistono di varie combinazioni e proporzioni di questi tre gruppi. Se la nostra dieta fornisce un adeguato rifornimento di tutti gli acidi grassi, il nostro organismo può scegliere e prelevare quello che gli serve per ogni funzione. Se il migliore non è disponibile, allora l'organismo viene forzato a utilizzare dei sostituti. Sfortunatamente, se vengono forniti solo grassi perossidati o acidi trans-grassi, finiremo con avere membrane cellulari scadenti, e in più prostaglandine inadeguate ed un sistema immunitario sovraccarico che può lottare vanamente contro il danno prodotto dai radicali liberi.

Esistono due acidi grassi assolutamente essenziali: l'acido linoleico e l'acido linolenico, in assenza dei quali moriremmo. Con un adeguato contenuto di essi (e in presenza di adeguate quantità di vitamine e minerali), l'organismo può produrre autonomamente tutti gli altri acidi grassi di cui necessita.

Sebbene gli acidi linoleico e linolenico sono riscontrabili in proporzioni relativamente alte, negli oli polinsaturi, essi sono presenti in minori ma significative quantità in grassi e oli più stabili, come quelli saturi o monoinsaturi, che possiedono solo un doppio legame di carbonio libero nella struttura molecolare, e non si scompongono così velocemente quando esposti all'aria o al calore, come i polinsaturi. L'olio di Macadamia, oliva, avocado, mandorle, nocciole e arachidi dimostrano un alto contenuto di monoinsaturi.

Non è necessario consumare oli polinsaturi per assumere tutti gli acidi grassi essenziali di cui il nostro organismo ha bisogno. Questo è un vecchio mito che probabilmente fa più male che bene. Per esempio, il grasso del pollo contiene circa il 20% di acido linoleico, manzo e agnello dal 2 al 6%, burro 2%, olio d'oliva 7%, olio di arachidi 29%, mentre rosso d'uovo ed avocado fresco ne contengono circa il 2%. Per assumere maggiori quantità di acido linoleico in una forma relativamente sicura, in maniera naturale, si possono aggiungere generose quantità di noci e semi alla dieta di tutti i giorni.

Le noci, infatti, contengono circa il 36% di acido linoleico, i semi di girasole 29%, noci americane 16%, arachidi 14%, mandorle 9%, anacardi 7%, nocciole 6% e noci brasiliane 4%. Gli oli vegetali sono una buona idea se consumati come aggiunta a noci e semi, naturalmente protetti dall'ossidazione. Sono, al contrario, una cattiva idea se consumati nella forma di oli estratti e raffinati, in proporzioni innaturali e potenzialmente dannose.

Noci e semi scaldati o tostati perdono la loro protezione naturale contro la scomposizione potenzialmente pericolosa dei polinsaturi che contengono. Esistono alcune varietà di noci tostate molto salate per nascondere il sapore rancido. Idealmente, le noci dovrebbero essere acquistate fresche e secche, e tenute in frigorifero. (Le arachidi sono un'eccezione e possono essere sicure anche tostate, poiché il loro olio è composto prevalentemente dai ben più stabili monoinsaturi).

Gli oli di pesce costituiscono un'eccezione a quanto detto fin ora. Essi contengono grassi polinsaturi relativamente stabili. Uno di questi è l'E.P.A. (acido eicosapentenoico), che ha dimostrato di migliorare le caratteristiche del flusso sanguigno. Esso aiuta a prevenire la formazione di coaguli di sangue che possono otturare prematuramente le arterie.

L'E.P.A. tende anche: 1. A ridurre i trigliceridi serici e il colesterolo serico totale 2. Ad aumentare il colesterolo H.D.L. (1 a parte cosiddetta "buona"). E.P.A. è l'agente "anti-congelamento" naturale, che protegge il corpo dei pesci dall'irrigidimento dovuto alle basse temperature dell'acqua. Perciò, più fredda è l'acqua in cui una determinata specie vive, maggiore sarà il suo contenuto di E.P.A. Le migliori fonti sono costituite da salmoni, sgombri, merluzzi, aringhe, eglefini, trote, coregoni, ostriche e calamari.

Un'altra eccezione a quanto esposto fin d'ora riguardo gli oli polinsaturi è costituita dall'olio di semi di lino, lavorato a 40°C in totale assenza di ossigeno. Quest'olio viene confezionato con azoto in bottiglie resistenti alla luce. L'olio di semi di lino da colture organiche fornisce approssimativamente il 57% di acido linolenico, il 16% di acido linoleico e il 18% di acido oleico, e viene usato a livello terapeutico per trattare un grande numero di condizioni degenerative. Quest'olio ha una durata molto limitata e dovrebbe sempre essere mantenuto coperto, refrigerato e mai riscaldato. Perfino durante il consumo, l'ossigeno che entra nella bottiglia può danneggiarlo. Una forma molto pratica di assunzione è costituita dalle gellule in cui viene incapsulato, garantendo una conservabilità migliore, a patto che venga mantenuto in flaconi resistenti alla luce.

Sia la quantità che la qualità dei grassi ed oli che consumiamo sono critiche per la nostra salute. Se l'apporto di grassi è insufficiente, il nostro organismo non sarà in grado di rifornirsi di adeguate quantità di acidi grassi essenziali per sostenere la vita e mantenere un potenziale immunitario sufficiente a combattere la degenerazione cellulare. Se, al contrario, l'apporto di grassi è troppo elevato, l'organismo utilizzerà prima gli acidi grassi che può facilmente assimilare, lasciando quelli meno desiderabili in circolazione attraverso il flusso linfatico, dove possono causare danni tissulari e l'insorgenza di tumori.

Le seguenti sono alcune utili linee-guida da considerare:

1. I grassi saturi NON sono la causa delle affezioni cardiache. Se lo fossero, le popolazioni rurali avrebbero dovuto essere morte già da generazioni a causa del loro notevole consumo di manzo, maiale, pancetta, uova, salsicce, lardo, etc. Al contrario, i grassi naturali che sono principalmente saturi sono estremamente stabili e possono fornire una significativa quantità di acidi grassi essenziali.
2. Gli oli polinsaturi NON prevengono le affezioni cardiache. Se fosse vero il contrario, l'incidenza di attacchi cardiaci non sarebbe aumentata con l'incremento del consumo nazionale di oli vegetali. Al contrario, gli oli polinsaturi sono molto instabili e possono attualmente contribuire allo sviluppo delle affezioni cardiache aumentando l'esposizione del corpo ai pericolosi radicali liberi.
3. Gli oli che contengono grandi quantità di grassi monoinsaturi (come macadamia, oliva, avocado, mandorle, nocciole e arachidi) sono molto più stabili degli oli polinsaturi e forniscono una maggiore quantità di acidi grassi essenziali rispetto a quelli prevalentemente saturi. Nelle nazioni del Mediterraneo che utilizzano da sempre olio di Oliva, l'incidenza delle affezioni cardiache è significativamente minore rispetto a quei paesi che fanno largo uso di oli polinsaturi.
4. I grassi idrogenati e lavorati industrialmente (ad es. margarina e grassi da pasticceria), gli oli per friggere consumati, i grassi e gli oli rancidi di qualsiasi tipo, sono molto dannosi per la salute delle arterie.
5. Gli oli di pesce sono generalmente benefici per la salute delle arterie.
6. Le migliori fonti di grassi ed oli alimentari includono il burro, il ghee (burro chiarificato), l'olio d'oliva, l'olio di avocado, di arachidi, oltre ai grassi che sono contenuti naturalmente in cibi come uova, pesce, pollame e carni non processate, e agli oli che sono naturalmente presenti nelle noci e nei semi.
7. Per avere una salute ottimale, sarebbe meglio limitare l'apporto totale di grassi ed oli ad un massimo del 30% ed un minimo del 20% dell'apporto calorico giornaliero totale.

Il colesterolo non è la causa

Nella nostra cultura, c'è una vera e propria "fissazione" riguardo al colesterolo come la causa principale delle affezioni cardiache. In effetti, analizzando l'evidenza dei fatti, si può verificare che questa convinzione popolare è sbagliata. Lo sapete, per esempio, che l'80% delle persone colpite da attacco cardiaco NON avevano elevati livelli di colesterolo nel sangue, prima degli attacchi? Se i vostri livelli di colesterolo serico sono normali, potreste comunque essere candidati a colpi apoplettici o attacchi cardiaci.

E' soltanto nel corso degli ultimi 23 anni che si è giunti alla vera causa che determina la malattia cardiaca. Questa scoperta si deve soprattutto al Dott. Earl P. Benedit dell'Università di Washington. Attualmente, si pensa che il colesterolo ritrovato nella placca arteriosa non sia la causa, ma un sottoprodotto del deterioramento delle cellule a provocare il restringimento delle arterie (aterosclerosi). La maggior parte dei libri sulla prevenzione delle affezioni cardiache, raccomanda di evitare il colesterolo. Tuttavia, qualunque sforzo si faccia per seguire una dieta a basso tenore di colesterolo diminuendo il consumo di burro, uova, carni rosse, burro lardo, etc., il rischio di morire prematuramente d'infarto sarà presso a poco lo stesso (circa il 50%), mentre l'incidenza di affezioni cardiache sta drammaticamente aumentando.

Un'altra considerazione riguarda la presenza di colesterolo nelle vene, che è pari a quella delle arterie. Se il colesterolo fosse la causa, anche le vene dovrebbero essere danneggiate al pari delle arterie. Ma questo non avviene.

Il colesterolo è una sostanza viscosa. Il rivestimento interno dei vasi sanguigni in salute è molto liscio; è praticamente impossibile che una sostanza viscosa che viaggia ad alta

velocità, si attacchi ad una superficie liscia, a meno che il rivestimento interno non sia già danneggiato.

Il colesterolo è una delle ultime sostanze che si deposita sulla parete delle arterie, non la prima, e casomai funge da spettatore innocente se non addirittura da agente protettivo. Infatti, il colesterolo è l'unico agente antiossidante che l'organismo produce. Probabilmente, lo si riscontra nelle placche arteriose per via della sua azione di prevenzione contro ulteriori danneggiamenti della parete arteriosa.

Il colesterolo è una sostanza estremamente vitale. Lo si trova in ogni cellula dell'organismo, dove svolge la funzione di trasporto degli impulsi nervosi; il 17% dei tessuti cerebrali sono costituiti da colesterolo. Esso serve a costruire le membrane e la bile. E' un componente di un grande numero di ormoni, compresi gli ormoni sessuali. Il colesterolo collabora alla sintesi della vitamina D sotto la pelle, per effetto della luce del sole. Il corpo umano necessita talmente di colesterolo che non può fare affidamento solo sulle fonti alimentari. L'organismo stesso produce circa il 70-80% del colesterolo di cui necessita; solamente il 20-30% proviene dalla dieta alimentare. In effetti, meno colesterolo assumiamo con il cibo, più il nostro organismo ne produce. Questo spiega il perché le sole diete a basso tenore di colesterolo risultano spesso futili palliativi nell'abbassare i livelli serici di colesterolo.

Dov'è che la teoria sul colesterolo va fuori strada? Probabilmente, fin dai primi studi su animali, durante i quali alcuni conigli furono alimentati con cibo sintetico contenente colesterolo, e i loro livelli di colesterolo salirono. Per applicare queste scoperte agli umani, comunque, sono stati implementati due errori: 1. I conigli sono erbivori (totalmente vegetariani) e, a differenza degli umani, non possiedono gli enzimi necessari a scomporre il colesterolo, che si riscontra solo nella carne e nei latticini 2. Il colesterolo trovato in eccesso nei conigli, era ampiamente distribuito e non riscontrabile solo nei depositi arteriosi (placche) come negli umani.

Come mai questa teoria è arrivata fino ad oggi? Probabilmente, anche perché il colesterolo è relativamente facile da misurare, mediante un semplice e poco costoso (anche se non completamente affidabile) esame del sangue. Se i nostri livelli di colesterolo serico sono troppo elevati, allora saranno necessari più soldi per acquistare farmaci ipocolesteromizzanti e/o cibi artefatti come olio di mais, margarina, sostituti delle uova, alimenti sintetici a basso tenore lipidico, etc. Sfortunatamente, la maggior parte dei messaggi pubblicitari che implicano il colesterolo come la causa principale delle affezioni cardiache, sono organizzati da coloro che cercano di trarne un qualche vantaggio economico.

Gli studi inerenti i farmaci ipocolesteromizzanti suggeriscono che essi possono dare solo un beneficio marginale, come la riduzione dell'1% dei rischi ipotetici di malattia cardiaca in un periodo di 8 anni, e non essendo esenti da controindicazioni, quali disfunzioni epatiche e/o stress psicologico. Uno studio finlandese dimostra che i pazienti sottoposti a terapia ipocolesteromizzante hanno aumentato il rischio di insorgenza tumorale e/o sono morti di suicidio o incidenti violenti.

Pare che l'industria miliardaria dei prodotti anti-colesterolo stia mettendo fuori dal mercato i produttori di uova e latticini, che al contrario sono buone fonti di grassi stabili, di cui il nostro organismo ha bisogno.

Le uova, in particolare, sono un cibo altamente nutritivo. Esse forniscono la più alta fonte di proteine di qualità rispetto a qualsiasi altro cibo sul pianeta, e contengono quasi tutte le vitamine ed i minerali, fatta eccezione per la vitamina C.

E' stato condotto uno studio, in cui alcuni volontari hanno mangiato 18 uova al giorno, 6 ad ogni pasto. Contrariamente ad ogni aspettativa, i livelli di colesterolo nel siero si sono abbassati e non alzati (forse perché essendo così pieni di elementi nutritivi, non avevano bisogno di ingurgitare altro cibo "spazzatura", che è probabilmente il vero responsabile dell'innalzamento dei livelli di colesterolo).

Esiste un limite alla quantità di colesterolo che può essere assorbita dai cibi in un dato tempo. Può essere che una volta mangiate due uova, non venga assimilato altro colesterolo da ogni uovo che si aggiunge. Un altro esempio riguarda alcuni pazienti ustionati gravemente con grandi danni alla pelle, che sono stati alimentati forzatamente con uova concentrate (fino a 30 o più al giorno), per via del loro alto contenuto di proteine vitali ed elementi nutritivi riparatori. Gli stessi medici che avevano prescritto questa terapia, non si aspettavano grossi aumenti dei livelli di colesterolo nei loro pazienti, che puntualmente non si verificarono.

C'è un caso documentato riguardante un uomo di 88 anni che mangiava da 20 a 30 uova bollite al giorno da almeno 15 anni, semplicemente perché gli piacevano. Il suo medico personale e le assistenti che lavoravano nella casa di riposo dove viveva, poterono verificare che i suoi livelli di colesterolo erano sempre nella norma. I ricercatori hanno potuto constatare che l'organismo di questo signore assorbe soltanto il 18% del colesterolo assunto con la sua dieta. Questo dimostra che le uova sono un cibo altamente nutritivo e completamente sicuro.

Elevati livelli di colesterolo possono costituire o non costituire un rischio per la salute. In un certo senso, dipende dal tipo di colesterolo che si rileva. Il colesterolo "buono" o HDL è compatto e denso. Esso può scivolare anche attraverso i passaggi ristretti delle arterie, molto più facilmente del colesterolo "cattivo" o LDL, che è al contrario leggero e gonfio e può mostrare una forte tendenza ad otturare le "strozzature" delle arterie. Se una persona mostra un buon livello di HDL contro l'LDL, la lettura del colesterolo totale può essere alta ma non risultare di particolare interesse per la malattia cardiaca.

Molta dell'enfasi immeritata posta sul colesterolo nella dieta, ha sviato l'attenzione da un certo numero di scoperte chiave, che sono le seguenti:

- I livelli di colesterolo e trigliceridi nel sangue tendono ad innalzarsi maggiormente in risposta all'assunzione di zuccheri "dietetici", caffeina ed alcool, rispetto a qualsiasi altro grasso o colesterolo introdotto con la dieta. Spesso i livelli di colesterolo serico, possono essere riportati alla norma con la completa eliminazione dei dolci concentrati (ad es. zuccheri bianchi, caramelle, pasticcini, biscotti, bevande effervescenti, etc.), caffeina (caffè, tè cioccolato, cola) e bevande alcoliche.
- Le persone che mantengono una dieta a base di fibre vegetali, tendono ad avere livelli di colesterolo più bassi di coloro che consumano farine raffinate e cibi preparati industrialmente. Le fibre dietetiche hanno la capacità di promuovere il flusso della bile, che è fatta di colesterolo. E' buona abitudine consumare un po' di fibra vegetale ad ogni pasto (ad es. 100% cereali integrali, verdure, piselli, fagioli, noci, semi, etc.). Diversamente, si consiglia di assumere un integratore di fibra vegetale, di cui il migliore è sicuramente una miscela di semi di psillio finemente polverizzati ed erbe depurative (un cucchiaino in 12 oz. di acqua, una volta al giorno).
- L'esercizio fisico ha dimostrato di abbassare i livelli elevati di colesterolo. Ogni tipo di allenamento "cardiovascolare" condotto per almeno trenta minuti, tre volte alla settimana, può avere un effetto significativo a riguardo. Durante questo tipo di allenamenti, è importante sudare adeguatamente.
- Il colesterolo è tremendamente importante per l'organismo. Senza di esso, non potremmo crescere, digerire, maturare. Recenti scoperte, suggeriscono che il colesterolo può anche essere un potente antiossidante che spazza via e protegge dai pericolosi radicali liberi, dimostrando di costituire una delle nostre difese naturali contro i fattori che causano il danno alle arterie. Altri agenti di difesa includono le vitamine A, C, E, B1, B6, il betacarotene, la niacina, l'acido pantotenico, il cromo, il manganese, il selenio e lo zinco, cioè quegli elementi che il nostro organismo non può produrre da sé e perciò dobbiamo assumere attraverso la dieta. Se non abbiamo un adeguato rifornimento esogeno di questi nutrienti, il nostro organismo sarà costretto a produrre il solo agente protettore che ha a disposizione, cioè il colesterolo. Allo stesso modo, se si assumono sostanze antiossidanti e nutrienti anti-radicali liberi facendo uso di integratori, i livelli elevati di colesterolo molto spesso, ritornano alla norma.
- Il colesterolo alto non è una malattia. E' molto peggio privare il nostro corpo dell'esercizio fisico o fornirgli una dieta inadeguata. Se siamo in grado di correggere queste cattive abitudini, vedremo i livelli di colesterolo normalizzarsi da soli, in modo sicuro e naturale.

Riassumiamo alcuni dei fattori che indicano come il colesterolo non è la vera causa, ma uno spettatore innocente della formazione della placca arteriosa:

1. il colesterolo è in egual misura presente nelle vene come nelle arterie, ma la placca si trova sempre nelle arterie, mai nelle vene. Dunque, la differenza strutturale dell'arteria è essa stessa la causa fondamentale del problema.
2. il colesterolo è una sostanza scivolosa. La superficie interna di un vaso sanguigno sano è altrettanto scivolosa. E' impossibile che una sostanza scivolosa viaggiando ad alta velocità, si incolli ad un'altra superficie scivolosa. Di conseguenza, la parete interna

- dell'arteria deve essere già danneggiata per poter in qualche modo intrappolare il colesterolo e le altre sostanze nocive.
3. il colesterolo è una delle ultime sostanze a depositarsi sulla placca arteriosa e non la prima.
 4. storicamente quando il consumo nazionale di alimenti ad alto tenore di colesterolo, quali uova, burro, lardo, è diminuito, il numero annuale di decessi dovuto a malattie di cuore è aumentato.
 5. la maggior parte dei candidati al bypass coronarico e la maggior parte delle persone che muoiono di infarto (circa l'80% dei casi) non mostravano un alto tasso di colesterolo.
 6. il colesterolo è una sostanza vitale per l'organismo. E' presente in ogni cellula. Dà impulso agli influssi nervosi e si trova in gran quantità nel cervello. E' uno degli elementi costituenti della bile ed un componente di molti ormoni, ivi compresi gli ormoni sessuali. Aiuta inoltre il corpo a sintetizzare la vitamina D sotto la pelle. Il colesterolo è così importante che meno ne introduciamo con i cibi, più il corpo ne produce. Solamente il 20 o 30% del colesterolo che si trova nell'organismo proviene dagli alimenti che assumiamo, il restante 70-80% è prodotto dallo stesso organismo. Almeno 18 rapporti scientifici eseguiti su diversi gruppi di individui dimostrano che una dieta a basso tenore di colesterolo non riduce affatto i rischi di malattie cardiache.

Esercizio fisico e corretta alimentazione

I fatti dimostrano che l'esercizio può prevenire l'aterosclerosi. Per esempio: uno studio condotto dalla Penn State University, ha messo a confronto topi nutriti sia con una dieta ad alto tenore di grassi, sia topi che seguivano una dieta controllata. In ogni gruppo una parte dei topi faceva molto esercizio, mentre l'altro gruppo aveva una vita piuttosto sedentaria. Dopo sei mesi un esame microscopico dell'aorta, rilevava differenze significative. La degenerazione della parete arteriosa era più avanzata nei topi sedentari, qualunque fosse la dieta seguita. La parete arteriosa dei topi che esercitavano esercizio fisico, era più sana, indipendentemente dalla dieta seguita. (Nutrition Report, luglio 1985)

L'esercizio regolare protegge il sistema cardiovascolare ed aiuta le difese immunitarie. Esso rinforza il tono muscolare, allarga il diametro dei vasi sanguigni, diminuisce il tasso di colesterolo, aiuta a combattere lo stress, stimola gli organi interni, scaccia la depressione, facilita il sonno ed aiuta a pensare più chiaramente. Il miglior tipo di esercizio è quello che fa sudare per una mezz'ora, almeno tre volte alla settimana. Durante l'esercizio fisico il polso dovrebbe mantenere le pulsazioni intorno a 120-140 battiti al minuto. La corsa rapida, il trampolino, il tennis, gli sport di squadra, le arti marziali, la bicicletta e l'aerobica sono tutti eccellenti esempi di esercizi appropriati. L'esercizio in sé, tuttavia, non è necessariamente sufficiente a proteggere l'organismo dalle malattie cardiovascolari. Un gran numero di atleti professionisti sono morti prematuramente in seguito a crisi cardiaca o attacco apoplettico. Per migliorare la salute, è essenziale mantenere una sana alimentazione.

Carl Mounteer, californiano, è un esempio di atleta che aveva gravi problemi alle coronarie, di cui ignorava l'esistenza. Per circa quindici anni Carl aveva sviluppato le sue capacità atletiche nel nuoto vincendo molte medaglie nel corso di varie competizioni. Nuotava regolarmente per 3 Km al giorno. Un esame medico di routine e le angiografie seguenti rivelarono però, che l'arteria coronarica anteriore discendente sinistra era ostruita al 90% e che le altre tre arterie erano ostruite al 50%. Piuttosto che subire un costoso intervento di bypass chirurgico, Carl intraprese un programma di depurazione vascolare per la durata di 90 giorni. Al termine di questo periodo, i test medici dimostrarono un netto miglioramento. L'elettrocardiogramma in stato di riposo non rivelava nessun segno del problema originale. (Health Express, maggio 1983)

Che cosa si è scritto a proposito di alimentazione e malattie di cuore?

Malgrado la scarsa disponibilità dei fondi per finanziare la ricerca sull'alimentazione, sempre più studi prendono il via ogni giorno. Ecco degli estratti da recenti ricerche che mostrano la diretta relazione esistente tra le varietà alimentari e la malattia cardiovascolare.

Mangiare del pesce aiuta a prevenire le malattie di cuore. Uno studio fatto su 853 olandesi, durante un periodo di 20 anni, ha dimostrato che le persone che mangiano pesce (circa 225 gr. la settimana) hanno la metà dei rischi di morire di malattie di cuore, rispetto alle persone che non ne mangiano affatto. (New England Journal of Medicine, maggio 1985)

La vitamina C e la pressione sanguigna. Uno studio giapponese fatto su uomini sani, di età fra i 30 e 40 anni, dimostra che più alto è il tasso di vitamina C nel sangue, più bassa è l'incidenza dell'ipertensione. (International Journal of Vitamine & Nutrition Research, n. 54, 1984)

Il calcio e la pressione sanguigna. Uno studio durato 4 anni, dimostra che una supplementazione con 1500 mg di calcio (estratto di carbonato di calcio), porta a una diminuzione significativa della pressione sanguigna sistolica nelle donne ipertese. (American Journal of Clinical Nutrition, luglio 1985)

Il caffè e il colesterolo. Uno studio fatto su 1007 uomini e 587 donne, tra i 35 e i 64 anni, rivela che il consumo di caffè (5 o più tazze al giorno) è associato ad una crescita significativa del colesterolo nel plasma ed una maggiore concentrazione di colesterolo L.D.L. (British Medical Journal, settembre 1985)

Lo zucchero e le malattie di cuore. Nei paesi dove si consuma una grande quantità di zucchero, si trova la più alta incidenza di malattie di cuore. (Proceedings of the Nutrition Society, 1964)

Lo zucchero può aumentare la pressione sanguigna e il tasso di trigliceridi. (Clinical Science, 1971)

Un esperimento dei laboratori nazionali di Brookhaven, ha dimostrato che la produzione di grassi nell'organismo aumenta da 2 a 5 volte contemporaneamente al consumo di zucchero e di amidi. (Nutr. Health Review, autunno 1985)

Il magnesio e le crisi cardiache. In un gruppo di 56 pazienti che, in seguito a crisi cardiaca, avevano ricevuto un'iniezione endovenosa di magnesio, si è potuto riscontrare che il tasso di mortalità non fu che del 7%, in confronto al 19% del gruppo di pazienti che non erano stati trattati con magnesio. (Lancet, febbraio 1986)

La vitamina B6 e le malattie di cuore. All'Università di Pretoria, in Sud Africa, ci si è resi conto che il livello di vitamina B6, proveniente da campioni di sangue di pazienti (di sesso maschile) dopo una crisi cardiaca, era più basso di quello proveniente da pazienti in salute proveniente da un altro gruppo di controllo. (Nutrition News, marzo-aprile 1986)

L'olio di fegato di merluzzo e il sistema circolatorio. Dopo l'assunzione di olio di fegato di merluzzo (da 10 a 40 mg al giorno) per 5 mesi, si è osservata una riduzione del tasso di sostanze grasse nel sangue, un abbassamento della pressione sanguigna e una diminuzione della formazione di coaguli. Questi cambiamenti sono spariti in meno di due settimane, in seguito all'arresto dell'assunzione di tale supplemento. (Journal of Clinical Immunology, n. 76, 1985)

Le vitamine C, E e il colesterolo. Uno studio fatto all'Università del Kentucky, ha rivelato che gli integratori di vitamina C riducono il tasso di colesterolo nel sangue e che i supplementi di vitamina E riducono il tasso di colesterolo indipendentemente dalla quantità di vitamina C assorbita. (Nutrition Research, n. 5, 1985)

L'acqua dolce e l'indurimento delle arterie. In Italia e in altri Paesi, alcuni ricercatori hanno dimostrato che più l'acqua è dura (cioè con più alto contenuto di minerali), più il tasso di mortalità dovuto a malattie cardiache è elevato. (Nutrition News, marzo-aprile, 1986)

La perdita di peso e le malattie cardiache. Uno studio fatto in Australia ha dimostrato che una perdita di peso anche modesta (8 Kg), in individui obesi ed ipertesi, riduce la pressione sanguigna ed aiuta a combattere l'allargamento o l'ingrossamento del ventricolo sinistro, una condizione che potrebbe condurre ad un collasso prematuro del cuore per congestione. (New England Journal of Medicine, febbraio 1986)

I vegetariani e la pressione sanguigna. Dopo uno studio fatto in Inghilterra, alcuni ricercatori hanno determinato che il fattore principale che contribuisce a rendere la pressione sanguigna dei vegetariani generalmente più bassa di quella degli onnivori, è dovuto alla loro dieta povera di grassi e ricca di fibre piuttosto che di proteine. (Nutrition Research, febbraio 1986)

L'olio di oliva e il colesterolo. Uno studio condotto all'Università del Texas, ha dimostrato che l'olio di oliva (monoinsaturo) è efficace per diminuire il tasso di colesterolo nel sangue senza provocare gli effetti secondari degli oli polinsaturi, cioè favorire lo sviluppo di tumori, ostacolare il sistema immunitario e ledere le membrane cellulari. (Medical Update, giugno 1985)

Oli di pesce ed oli vegetali a confronto. Uno studio fatto in Oregon ha dimostrato che l'olio di pesce è più efficace per diminuire il tasso di sostanze grasse nel sangue (specialmente i trigliceridi) rispetto agli oli vegetali. (New England Journal of Medicine, n. 3127 1985)

Il grasso di bue e il colesterolo. Uno studio fatto su 19 uomini, la cui dieta ruotava principalmente su cibi come il grasso di bue, l'olio di cocco (un grasso saturo) o l'olio di colza (un grasso polinsaturo), ha dimostrato che non si era registrata alcuna differenza significativa nel tasso del colesterolo, del plasma o dei trigliceridi che possa essere attribuita al consumo di uno o dell'altro tipo di grasso. (American Journal of Clinical Nutrition, agosto 1985)

Le sigarette e le malattie di cuore. Il fumo di sigaretta è responsabile dal 30 al 40% dei decessi dovuti ad affezioni coronariche, ad attacchi apoplettici, aterosclerosi, crescita del rischio di mortalità legata all'aneurisma del segmento addominale dell'aorta. (International Clinical Nutritional Review, aprile 1986)

Le malattie di cuore nelle donne. Un'inchiesta fatta su 555 donne al di sotto dei 50 anni, che avevano già subito una crisi cardiaca, ha dimostrato che il rischio di affezione cardiaca era direttamente connesso al numero di sigarette fumate: le fumatrici (25 o più sigarette al giorno) dimostravano un rischio di crisi cardiaca 10 volte superiore rispetto alle non fumatrici. (Journal of the American Medical Association, maggio 1985)

L'alcool e gli attacchi apoplettici. Nei dodici anni durante i quali è stato condotto il programma cardiaco di Honolulu, si sono avuti 93 attacchi apoplettici presso i non bevitori e 197 presso i bevitori. L'incidenza di attacchi si è dimostrata direttamente proporzionale al consumo di alcool. (Journal of the American Association, maggio 1986)

Un approccio globale

L'aterosclerosi ha raggiunto proporzioni epidemiche nella nostra società. Le autopsie eseguite su cadaveri di persone che hanno superato i 30 anni di età confermano che il sistema arterioso presenta quasi sempre segni di aterosclerosi.

In fin dei conti, ognuno è responsabile della propria salute. Ci sono parecchie cose che si possono fare per ridurre i rischi di un'affezione cardiaca, e rafforzare le difese naturali del proprio corpo.

Non è sufficiente evitare le sostanze che causano la formazione dei radicali liberi. Bisogna stabilire un programma alimentare preciso che ne impedisca la formazione, e allo stesso tempo aiuti il corpo a produrre un "detergente" (L.P.L., lipasi lipoproteinata) che pulisca le pareti interne delle arterie dalle sostanze grasse ivi accumulate. Questo è il vero obbiettivo della depurazione vascolare.

Di seguito elenchiamo un programma atto a mantenere il sistema cardiovascolare in salute:

1. Smettere di fumare
2. Fare regolarmente del moto
3. Aumentare il consumo di pesce (almeno due volte alla settimana)
4. Consumare più fibre alimentari: cereali integrali, verdure, noci, semi o legumi ad ogni pasto. Usare frutta fresca o secca. Assumere integratori di fibra a base di psillio per regolarizzare l'intestino.
5. Bere acqua di sorgente o depurata, evitare le piscine con acqua clorata.
6. Evitare il più possibile gli oli polinsaturi. Usare esclusivamente olio d'oliva, burro, olio di arachidi. Evitare assolutamente i grassi rancidi, i fritti consumati, le margarine, i grassi da pasticceria e gli oli polinsaturi scaldati.
7. Ridurre il consumo di zuccheri raffinati e concentrati di qualsiasi tipo: saccarosio, glucosio, fruttosio, zucchero bianco, zucchero marrone, sciroppo di mais, sciroppo d'acero, miele, melassa, etc.
8. Eliminare la caffeina (thè, caffè, cioccolato, cola). Usare al suo posto tè di erbe, succedanei del caffè, acqua pura, succhi di frutta o bevande decaffeinatate.
9. Limitare il consumo di bevande alcoliche.
10. Evitare le carni modificate industrialmente, i nitrati, i nitriti e altri conservanti alimentari sospetti.
11. Ridurre l'esposizione a radiazioni, raggi X, fumi di scappamento, tetracloruro di carbonio e altri prodotti chimici volatili sospetti.

12. Utilizzare la formula di depurazione vascolare

Se si seguono le prime 11 raccomandazioni, si avrà un apporto nutrizionale che ci avvicina alle condizioni ambientali dei nostri antenati, che non soffrivano di malattie cardiache.

Comunque, la riduzione dei fattori di rischio rappresenta solo una parte del problema. Contemporaneamente, dobbiamo potenziare le nostre difese immunitarie, non solo per combattere future aggressioni, ma soprattutto per sciogliere le placche arteriose che si sono già formate nel corso degli anni. Questo è lo scopo del dodicesimo punto della lista, che andremo a sviluppare di seguito.

L'approccio chirurgico

Uno dei modi principali per rimediare a un blocco arterioso, è quello di trapiantare una vena o un'arteria da una gamba, per aggirare la parte ostruita dell'arteria coronarica. Il bypass ha un tasso di mortalità dall'1 al 4% sul tavolo operatorio e del 35% nei due anni che seguono l'intervento (tale intervento può costare più di \$ 50.000). Il bypass coronarico può far "guadagnare" del tempo, ma non potrà far nulla per eliminare la causa del problema. Le stesse cause sono ancora all'opera e possono ostruire nuovi vasi sanguigni. Inoltre, la circolazione sanguigna della parte del corpo a cui è stato sottratto un vaso sarà necessariamente rallentata. D'altra parte, l'aggiramento non può essere effettuato che su vasi sanguigni importanti e facilmente accessibili. Certe parti del sistema circolatorio non possono essere toccate dal bisturi del chirurgo. Si è cominciato a fare il bypass coronarico, prima di effettuare uno studio controllato in modo scientifico per dimostrarne l'efficacia. Tale studio avrebbe potuto dividere i candidati destinati a questo genere di operazione in due gruppi: il primo avrebbe subito l'intervento, mentre il secondo no. Alla fine i risultati dello studio si sarebbero potuti confrontare per osservare quale dei due gruppi aveva vissuto più a lungo. Ora che la pratica del bypass è relativamente diffusa, le statistiche sembrano suggerire che i pazienti operati non vivono più a lungo degli altri. Il British Journal (del nov. 85) rende noto uno studio fatto su 312 pazienti sottoposti a bypass coronarico: 190 di questi pazienti (61%) hanno avuto complicazioni neurologiche postoperatorie. La maggior parte di questi pazienti (72%) non restarono gravemente handicappati, ma 15 furono colpiti da un attacco apoplettico, 10 restarono incoscienti da 1 a 12 giorni, e 25 ebbero la vista fluttuante e difficoltà nella lettura. Il Dott. Henry Barnett, professore dell'Università dell'Ontario dell'Ovest, dimostra con dati di fatto, in un rapporto presentato a Toronto al Congresso Internazionale di Chirurgia nel giugno del 1985, che la chirurgia del bypass cervicale, praticata da più di vent'anni, è inutile. In ultima analisi, i pazienti che subiscono un intervento chirurgico alla carotide hanno il rischio di attacchi apoplettici e di mortalità pari al 15%, mentre nei pazienti in condizioni simili, ma che non hanno subito l'intervento, l'incidenza è del 4%. (People's Doctor, vol. 19, n.1)

Terapia per mezzo della chelazione

Esiste un procedimento medico che combatte o riduce l'aterosclerosi. Si tratta di un'iniezione di E.D.T.A. (acido etilene diamminotetracetato di sodio, un acido amino-sintetico) nel flusso sanguigno. L'E.D.T.A. riduce in modo drastico il tasso di minerali nel sangue. Il sangue estrae allora il calcio dalla placca arteriosa per ristabilire l'equilibrio. I minerali sono legati dall'E.D.T.A. in una forma inutilizzabile dall'organismo che li elimina senza danneggiare i reni. A mano a mano che il calcio è estratto dalla placca, la capacità di trattenere le altre sostanze diminuisce e queste vengono rilasciate nel sangue. Il colesterolo così rilasciato è convertito dal fegato in bile ed espulso per via intestinale. La terapia per chelazione è utilizzata fin dal 1948 per trattare l'avvelenamento acuto da piombo. Tuttavia, mentre la prima utilizzazione fu largamente accettata dal mondo medico, quest'ultima è soggetta a controversie sia mediche che politiche. I detrattori di questa terapia affermano che non è sicura. Prima del 1954 due decessi furono attribuiti a questa forma di terapia. Esiste da allora, un rigoroso protocollo per assicurarsi che la soluzione di E.D.T.A. sia inoculata lentamente e che i minerali essenziali siano sostituiti. Attualmente la terapia per chelazione, se utilizzata nella maniera corretta, è estremamente efficace e sicura. Uno dei timori legati a questa terapia è che possa sottrarre calcio alle ossa. In realtà è il contrario, il procedimento può essere favorevole anche ai pazienti che soffrono di osteoporosi. Una parte del calcio ionico e precipitato che è stato liberato dalla chelazione, è disponibile per rinforzare le ossa e i denti. In casi urgenti, la terapia per chelazione può salvare delle vite

togliendo le ostruzioni alle arterie. Tuttavia non è una tecnica preventiva, poiché non tratta la causa del problema, non impedisce cioè, il riformarsi della placca. Inoltre la chelazione necessita di tempi lunghi ed alti costi. Un trattamento tipico consiste in una serie di 20-30 iniezioni, o anche più, ciascuna delle quali richiede parecchie ore, per un costo totale di parecchie migliaia di dollari.

Che cos'è la Formula di Depurazione Vascolare Rowland

La "depurazione vascolare" è il nome che ho dato ai processi che aiutano il corpo a sbarazzarsi della placca e dei rifiuti del sistema circolatorio, mediante un apporto nutrizionale specifico. Essa costituisce anche un processo naturale di disintossicazione.

La "depurazione vascolare" è l'espressione da me usata, mentre i promotori di questo metodo utilizzano il termine "chelazione orale", tuttavia si tratta di un falso appellativo. Contrariamente alla chelazione per E.D.T.A., le sostanze utilizzate da questo metodo non si legano al calcio e non lo eliminano attraverso le urine. La depurazione vascolare ottiene risultati simili alla terapia della chelazione, ma in modo diverso e del tutto naturale.

Affinché un supplemento alimentare possa aiutare la depurazione vascolare, deve fornire un largo ventaglio di elementi nutritivi particolari, secondo una formula accuratamente equilibrata. Tutti i fattori della catena devono essere uniti, in quantità sufficiente. Le maglie deboli o mancanti renderebbero vano l'intero programma di pulizia. La formula di depurazione vascolare deve contenere elementi nutritivi per aiutare il corpo a:

- a. sciogliere le parti grasse della placca incollata alla parete interna delle arterie;
- b. aumentare il metabolismo;
- c. mantenere le sostanze grasse del sangue in soluzioni tali da non risultare nocive alla circolazione;
- d. mantenere il sangue scivoloso, affinché possa circolare liberamente anche nelle ostruzioni;
- e. dilatare o allargare i vasi sanguigni;
- f. neutralizzare e distruggere i radicali liberi;
- g. produrre agenti antiossidanti per proteggere le membrane cellulari;
- h. sviluppare la circolazione collaterale per aggirare le ostruzioni;
- i. diminuire il tasso di colesterolo e di trigliceridi;
- j. sbarazzarsi dei metalli pesanti.

Il corpo umano possiede una incredibile, innata capacità di auto-guarigione, se solo gli vengono assicurate le condizioni e i nutrienti di cui necessita. E' risaputo, ad esempio, che esiste un enzima chiamato LPL (lipasi lipoproteina) che può essere prodotto nelle pareti arteriose, sempre che sia assicurato un adeguato rifornimento di nutrienti specifici. L'LPL agisce alla stregua di un vero e proprio "detergente", che scioglie i grassi accumulati sulla parete delle arterie.

Non solo siamo maggiormente soggetti ai rischi cardiovascolari rispetto ai nostri antenati, ma potremmo non avere un adeguato apporto di nutrienti necessari a produrre agenti protettivi come l'LPL, e questo soprattutto a causa della nostra dipendenza da cibi modificati, metodi d'allevamento su larga scala e distribuzione di massa, che ci assicurano è vero grandi quantità di cibo, ma povero di elementi nutritivi essenziali. Se aggiungiamo il nostro modo di vivere frenetico e stressante, il continuo bombardamento di inquinanti, capiamo che la maggior parte dei nutrienti che assumiamo con il cibo deve essere utilizzata per altri scopi fondamentali, piuttosto che per mantenere pulite le arterie. Anche l'uso di medicinali, caffeina, zuccheri raffinati, alcool e altre sostanze non nutritive, consumano o interferiscono con l'assorbimento di nutrienti dell'organismo. In tutti i casi, la supplementazione con adeguate quantità di un largo spettro di nutrienti può ancora stimolare il naturale processo di disintossicazione del corpo per pulire le arterie e prevenire il riformarsi della placca arteriosa.

Fin dal 1983, decine di migliaia di persone hanno utilizzato il Programma Rowland per la depurazione vascolare con risultati impressionanti.

L'LPL non è il solo agente protettivo che l'organismo può utilizzare per costruire e mantenere le arterie in salute, in risposta ad adeguate quantità di nutrienti. Una lista completa di tutti i processi, include per lo meno i seguenti:

1. Neutralizzare i radicali liberi prima che essi possano causare un danno cellulare.

2. Produrre un numero sufficiente di leucociti T e anticorpi per localizzare e distruggere le cellule mutanti, prima che esse causino danni significativi alle arterie.
3. Produrre LPL (lipasi lipoproteina) per sciogliere i grassi depositati nelle arterie.
4. Dilatare o incrementare il diametro dei vasi sanguigni.
5. Migliorare le caratteristiche circolatorie del sangue, rendendolo più scivoloso in modo che esso non formi grumi e possa fluire liberamente attorno alle ostruzioni.
6. Aprire contemporaneamente vasi sanguigni collaterali intorno alle ostruzioni, creando nuovi percorsi per il flusso sanguigno, verso i tessuti vitali.
7. Dissolvere i coaguli di sangue.
8. Normalizzare la pressione sanguigna.
9. Chelare o rimuovere i metalli pesanti dalle pareti delle arterie.
10. Proteggere i tessuti vitali dal danno ossidativo.

La maggior parte delle persone non ricevono un completo beneficio dai processi completamente naturali elencati sopra. Questo perché i nutrienti richiesti per svolgere adeguatamente il lavoro, non raggiungono i siti appropriati in quantità adeguate. Persino una persona che assume regolarmente vitamine ed altri integratori, non assume tutti i fattori nutrizionali richiesti, in quantità sufficiente e/ o per il tempo dovuto.

A questo proposito, forniamo un elenco di alcuni importanti elementi nutritivi, necessari a raggiungere l'obiettivo della depurazione vascolare:

Vitamina A. Stimola il timo per aumentare la statura e una maggiore produzione di anticorpi e linfociti T. Accresce l'utilizzazione del selenio. Protegge l'epitelio e le mucose. Nel trattamento di depurazione vascolare Rowland, la vitamina A può essere ricavata sia interamente da olio di fegato di pesce, sia da una combinazione di esso con betacarotene. (Nota: i diabetici non possono convertire efficacemente il betacarotene in vitamina A, per via della loro scarsa funzionalità epatica. Essi devono assumere tanta vitamina A direttamente dall'olio di fegato di pesce.)

Vitamina B1. Facilita l'eliminazione del piombo dai tessuti. Necessaria alla salute dei tessuti cardiaci.

Vitamina B2. Necessaria alla produzione di glutatione reduttasi, un enzima che accelera la riduzione dei composti chimici.

Vitamina B6. Aiuta a prevenire la scomposizione della metionina (un aminoacido che si trova negli alimenti) in omocisteina, una sostanza tossica che può deteriorare le pareti arteriose.

Vitamina B12. Favorisce la formazione delle cellule del sangue e la loro longevità. Assiste l'utilizzazione del ferro.

Niacina. Aiuta a dilatare o allargare i vasi sanguigni. Coadiuvata l'organismo nell'eliminazione dell'eccesso di colesterolo.

Niacinamide. Assiste la normalizzazione dei livelli di colesterolo e la circolazione.

Acido pantotenico. Necessario alla produzione di anticorpi sani.

Acido folico. Assiste la funzione epatica, la riproduzione cellulare e la formazione dei globuli rossi.

Biotina. Supporta la sintesi dei grassi nel fegato. Favorisce l'utilizzo delle vitamine B.

Colina. Emulsiona i grassi, li mantiene in soluzione nel sangue impedendone l'accumularsi sulle pareti arteriose ristrette. Impedisce l'agglomerarsi delle materie grasse del sangue. Ossidava o brucia i grassi nel fegato.

Inositolo. Aiuta a ridurre i depositi di colesterolo nel sangue e nei tessuti. Esplica un effetto calmante.

Vitamina C. Un potente antiossidante e un agente di chelazione. Stimola la produzione di L.P.L., l'enzima che dissolve le sostanze grasse dalle pareti arteriose. Protegge dai metalli pesanti, come il piombo e l'arsenico, e li mantiene in soluzione affinché possano essere eliminati per via urinaria.

Vitamina E. Un antiossidante. Protegge dai radicali liberi, come i superossidi, i radicali idrossili, il perossido e il perossido di idrogeno. Dissolve i coaguli presenti nel flusso sanguigno ed aiuta a prevenirne la formazione. Incrementa la velocità alla quale si sviluppa la circolazione sanguigna collaterale, intorno alle aree danneggiate. Aiuta il sangue a scorrere più liberamente. Evita che le piastrine del sangue si attacchino tra di loro.

dl-Metionina. Un agente chelante e uno "spazzino" di radicali liberi. Favorisce la disintossicazione e l'emulsione delle materie grasse, in maniera simile alla colina.

Calcio. Coadiuvato il regolare battito cardiaco e la coagulazione regolare del sangue.

Magnesio. Mantiene il calcio in soluzione, per prevenirne la precipitazione sulle pareti arteriose. Aiuta a regolare le pulsazioni cardiache. Neutralizza l'accumulo di alluminio nel corpo.

Potassio. Aiuta a normalizzare la pressione del sangue e dei fluidi organici. Assiste la regolarizzazione del ritmo cardiaco.

Ferro. Necessario alla formazione dell'emoglobina e dei globuli rossi. Di grande aiuto nella guarigione.

Iodio. Stimola l'apparato circolatorio. Coadiuvato il metabolismo dei grassi. Necessario per la corretta funzione della tiroide.

Manganese. Aiuta il corpo ad utilizzare la biotina, la vitamina B1 e la vitamina C. Importante per la formazione di tirosina, il principale ormone tiroideo.

Zinco. Un potente inibitore di radicali liberi. Aiuta il corpo ad utilizzare la vitamina A.

Selenio. Un antiossidante, da 200 a 500 volte più potente della vitamina E. L'organismo lo lega al perossido glutinato, un enzima antiossidante che detossifica il perossido di idrogeno e i perossidi degli acidi grassi. Lavora in sinergia con la vitamina E per inibire i radicali liberi e prevenire il deterioramento dei tessuti dovuto ad essi. Aiuta a normalizzare la pressione sanguigna. Neutralizza l'accumulo di mercurio nell'organismo.

Cromo. Aiuta a normalizzare la pressione sanguigna. Agisce come deterrente contro l'insorgenza del diabete.

P.A.B.A. Coadiuvato la formazione delle cellule del sangue.

Betaina Cloridrato. Aiuta la scomposizione, la digestione e l'assorbimento dei minerali presenti nella dieta.

Bioflavonoidi. Rinforzano le pareti dei capillari e normalizzano la permeabilità. Aiutano a mantenere il tessuto connettivo e le pareti dei vasi sanguigni in salute. Assistono l'utilizzazione della vitamina C.

I-Cisteina Cloridrato. Un aminoacido che agisce da agente chelante, nell'escrezione del piombo dai tessuti. Mette fine ai radicali liberi prodotti dalle radiazioni ionizzanti.

Concentrato di Timo. Migliora la funzione del timo nel tenere sotto controllo i radicali liberi.

Un adeguato apporto di ognuno dei fattori nutrizionali riportati nella lista rende l'organismo in grado di produrre un certo numero di sottoprodotti del metabolismo intermedio che aiuteranno la depurazione vascolare ed altre funzioni immunitarie. Questi aiuti intermedi includono il Coenzima Q10, il glutatione perossidasi, il superossido dismutasi e la lipasi lipoproteina (LPL).

Nutrienti necessari

Nel 1983 una associazione mi introdusse all'idea della depurazione vascolare nutrizionale e alla prima formulazione. Iniziai raccomandando questo prodotto ai miei pazienti, come parte di un programma generale che includeva modifiche alla dieta e cambiamenti nello stile di vita. Riuscii anche a coinvolgere altri professionisti a provare questo programma con i propri pazienti. I primi risultati furono incoraggianti, ma sentivo che era possibile fare di più. Nel 1986 ho sviluppato una formula significativamente migliorata, aumentando le quantità di alcuni ingredienti chiave e modificando l'apporto di altri nutrienti. I risultati migliorarono notevolmente. Le notizie di questi successi si sparsero velocemente, interamente da bocca a bocca. Ad oggi, molte migliaia di persone sono state aiutate da questa formula, come parte di un programma nutrizionale più ampio. In dodici anni di pratica e di corsi da me svolti per trasmettere la pratica della depurazione vascolare ai professionisti della salute, ho usato e raccomandato quattro formule differenti, due delle quali erano di mia diretta creazione. Quella da me creata nel 1986 ha superato tutte le altre per i successi ottenuti.

Ed ecco una lista parziale degli elementi nutritivi necessari per un'efficace formula di depurazione vascolare. Come si può constatare non c'è alcun ingrediente miracoloso, ma è la sinergia di tutte queste sostanze che lavorano assieme e si supportano l'un l'altra a fare la differenza. In seguito alla mia esperienza, la dose quotidiana di ogni elemento nutritivo necessario per iniziare il processo di depurazione vascolare è la seguente:

Vitamina A (da palmitato e betacarotene)	33000-40000 U.I.
Vitamina D	200-670 U.I.
Vitamina E (d-alfa tocoferolo succinato))	600-650 U.I.
Vitamina C (acido ascorbico)	3200-5000 mg
Vitamina B 1 (tiamina)	20-200 mg
Vitamina B 2 (riboflavina)	10-50 mg
Vitamina B6 (piridossina)	30-150 mg
Vitamina B 12 (cobalamina)	30-250 mcg
Niacina	20-70mg
Niacinamide	20-50 mg
Acido pantoteico	20-500 mg
Acido folico	0.3-0.6 mg
Biotina	30-100 mcg
Colina (bitartrato)	400-725 mg
Inositolo	40-100 mg
Magnesio (ossido)	300-420 mg
Zinco (gluconato)	15-30 mg
Cromo (proteinato)	130-200 mcg
Selenio (proteinato)	200-250 mcg
Potassio (cloruro-citrato)	100-420 mg
Manganese (gluconato)	5-10 mg
Iodio (potassio iodato)	0.1-0.3 mg
I-Cisteina Cloridrato	660-1000 mg
dl-Metionina	160-1000 mg
Concentrato di timo	30-100 mg
Concentrato di milza	30-100 mg

E inoltre concentrato di surrene, Calcio, P.A.B.A., Betaina Cloridrato, Bioflavonoidi estratti da limoni, Ferro (ferro fumarato).

Nelle proporzioni qui sopra elencate, non sarebbe possibile assemblare tutti questi ingredienti in una sola compressa, perché sarebbe troppo grossa da inghiottire. Al fine di rendere possibile l'assunzione quotidiana di questi elementi nutritivi, si può adottare uno dei seguenti approcci: (a) riunire i diversi integratori alimentari, o (b) cercare un prodotto che riunisca tutti questi elementi, nelle stesse proporzioni, ma in piccola quantità, e prendere le compresse sufficienti a raggiungere la quantità richiesta.

Nell'uno o nell'altro caso, si può dire che si corre il rischio di sorpassare le raccomandazioni dell'etichetta, che sono messe più per ragioni di ordine legale, che per ragioni di salute o di sicurezza.

In Canada, soltanto i medici hanno il diritto di prescrivere grandi quantità di vitamina A. E' illegale vendere senza prescrizione un prodotto, di cui la posologia quotidiana suggerita, sorpassi le 10.000 U.I. Tuttavia, voi siete liberi di prendere senza prescrizione tante compresse (cioè tanta vitamina A) che desiderate per ottenere il vostro obiettivo. (Negli Stati Uniti e in altri paesi liberi, non vi è limite all'uso non prescritto di vitamina A).

Il limite di 10.000 U.I. di vitamina A è ridicolmente basso se si tiene conto che ciò corrisponde, approssimativamente, alla quantità di vitamina A che si trova in 18 gr di fegato di bue cotto, o in 280 gr di carote lessate, o in 45 gr di peperoncino, o in 364 gr di spinaci lessati, o in 392 gr di patate dolci. Si può consumare una quantità di vitamina A di 100.000 U.I. nel corso di un solo pasto di fegato e carote, in tutta sicurezza e senza prescrizione medica.

Esami di laboratorio

Esistono diversi metodi per diagnosticare il blocco delle arterie. Probabilmente, il più popolare è l'angiografia, che coinvolge una serie di raggi X fatti in rapida successione in seguito all'iniezione di una sostanza radiopaca nei vasi sanguigni da esaminare. Esiste un buon numero di rapporti su individui le cui angiografie hanno rivelato riduzioni e scomparse di ostruzioni dopo un trattamento di depurazione vascolare. Sfortunatamente l'angiografia è un procedimento estremamente invasivo e doloroso, per via delle radiazioni e dell'iniezione di una tintura nel flusso sanguigno.

Esistono parecchi test sicuri e non invasivi per misurare il flusso circolatorio, tra cui segnalo la termografia, la pletismografia e il doppler test.

Termografia

La termografia è una tecnica fotografica che misura e registra le forme di calore infrarosso, in varie zone del corpo, che può essere utilizzata per rivelare i punti di cattiva circolazione.

Queste zone appaiono più scure, a causa della temperatura inferiore, rispetto a quelle dove la circolazione è regolare. Sei mesi di depurazione vascolare sono spesso sufficienti a mostrare un significativo miglioramento all'esame termografico.

Pletismografia

La Pletismografia è un apparecchio utilizzato per misurare graficamente le variazioni di flusso sanguigno. L'intensità del flusso sanguigno viene diminuita considerevolmente dall'aterosclerosi. I miglioramenti nel flusso sanguigno vengono registrati come un aumento dell'ampiezza della forma d'onda, con picchi più acuti e picchi di basso volume più distinguibili, che nel caso di depurazione vascolare, non è insolito riscontrare dopo appena 5 settimane di programma. Allo stesso modo, eseguendo degli esami termografici e pletismografici ai piedi e alle mani dopo 5 settimane di depurazione, non è insolito riscontrare: 1. Aumento del volume delle pulsazioni del 40-50% 2. Un incremento della vascolarità dal 70 all'85% 3. Un aumento della flessibilità delle arterie di circa il 47%.

Doppler test

Il doppler test prevede la misurazione della pressione e del flusso sanguigno, in varie parti del corpo. Sensibili strumenti possono misurare la pressione arteriosa nel collo, agli arti superiori, al polso, alla coscia inferiore e superiore, ai polpacci, alla caviglia e persino sulle dita dei piedi. Le versioni più sofisticate di apparecchiature doppler sono dotate di schermi video e stampanti computerizzate, in modo che sia il paziente che i medici possano osservare

i risultati. E' una procedura veramente poco rischiosa, quanto misurare la pressione in maniera tradizionale.

A Toronto, si verificò il caso di un uomo colpito da attacco apoplettico, che rimase incosciente per circa un minuto. Al Sunnybrook Hospital, usando il doppler test, fu diagnosticata l'occlusione del 40-50% dell'arteria carotidea sinistra. Fu consigliato l'intervento di bypass, ma l'uomo rifiutò, decidendo infine per il trattamento di depurazione vascolare. Dopo tre mesi, egli tornò dal suo medico per un controllo e, poiché non riusciva a identificare la zona dell'occlusione, spedì il paziente a svolgere ulteriori test, questa volta presso il Toronto General Hospital. Fu eseguito di nuovo il doppler test, che dette esito negativo: le occlusioni non erano più rilevabili.

Testimoniare la rimozione di un blocco arterioso, senza il ricorso all'intervento chirurgico, fu un fatto nuovo per i medici dell'ospedale di Toronto, tanto che furono inizialmente portati a credere che l'equipe dell'altro ospedale avesse fatto una diagnosi errata, mentre il paziente aveva potuto constatare direttamente sullo schermo la situazione prima e dopo il programma di depurazione vascolare. Lo stesso tipo di apparecchiatura doppler era stata utilizzata in entrambi i casi.

Non è sempre necessario ricorrere a esami complessi per misurare i progressi compiuti in seguito al programma di depurazione vascolare. Un medico può semplicemente registrare i cambiamenti nel miglioramento della claudicazione (crampi intermittenti alle gambe), rilevando l'assenza di dolore durante la camminata, sia prima durante e dopo il trattamento. Quando la circolazione nelle gambe migliora, aumenta la distanza che il paziente può compiere senza provare dolore, il che fornisce una misurazione oggettiva del miglioramento.

Un'altra valutazione può essere data dal numero di attacchi di angina che il paziente può subire, in un determinato giorno o settimana. Via via che la circolazione cardiaca migliora, gli attacchi diminuiscono in frequenza ed intensità ed eventualmente scompaiono. Registrare queste occorrenze, può fornire un'altra misurazione oggettiva del miglioramento.

Similmente, registrare l'occorrenza di intorpidimenti, formicolii e crampi, in una qualsiasi parte del corpo, può allo stesso modo fornire indicatori oggettivi del miglioramento. Alcuni di questi segni diminuiscono gradualmente, altri più velocemente. Non è insolito, per esempio, per alcune persone che hanno freddo alle estremità per diversi mesi all'anno, provare un inatteso calore durante un giorno particolare, dopo solo un mese di depurazione vascolare.

Cosa dicono i medici?

"Noi rimarchiamo che l'artrite reumatoide, l'ipertensione arteriosa e diverse altre affezioni di non primaria importanza, lamentate dai pazienti, ma che mostravano segni di cattiva circolazione, reagiscono con grandi benefici al programma di depurazione vascolare. Vediamo regolarmente affezioni come crampi alle gambe, intorpidimento e formicolii diminuire. E' semplicemente meraviglioso che il corpo possa mostrarsi più agguerrito contro altre affezioni, quando la circolazione è ristabilita."

G. Mahoney, MD

"Talvolta, do l'impressione di mostrare troppo entusiasmo quando parlo di depurazione vascolare. Suppongo sia perché durante i 20 anni di pratica medica, è la prima volta che vedo cose così spettacolari, senza effetti secondari. E' veramente con piacere che vedo i miei pazienti più anziani riguadagnare letteralmente un po' della loro giovinezza."

K. Kenion, MD

"Durante i miei vent'anni di carriera come specialista in medicina naturale, ho sperimentato molte cose, ma i risultati che ho visto utilizzando la formula di depurazione vascolare del Dr. Rowland sono realmente stupefacenti. Un giorno, un uomo di 57 anni mi ha consultato per una necrosi a entrambe le gambe; esse erano nere dalla punta dei piedi alle ginocchia, ed infatti era già programmato per l'amputazione. La mia prima domanda fu se egli era diabetico, ma non lo era. Dopo un ulteriore esame, l'uomo appariva soffrire anche di cirrosi, che era la causa del problema.

Ho prescritto alcuni rimedi omeopatici per la cirrosi e in aggiunta, il protocollo del Dr. Rowland. Dopo sei settimane l'uomo tornò dicendo che cominciava ad avere un po' di sensibilità nelle dita e nei piedi, e che le gambe gli sembravano meno fredde del solito. Sei settimane più tardi, l'apparenza scura delle gambe era diminuita, e cominciavano ad affiorare ampi punti rosa sulla superficie. Anche la funzionalità epatica era migliorata, ed il paziente poteva camminare

quasi normalmente. Ancora sei settimane più tardi, la pelle aveva recuperato il normale colore rosa, e non erano più visibili punti scuri, mentre la temperatura delle gambe era normale. La funzione epatica era quasi nella norma. Ora, circa un anno più tardi, il paziente si è completamente ristabilito ed è molto soddisfatto delle sue gambe. Egli fa ancora uso della dose prescritta del protocollo Rowland, e segue una dieta bilanciata.”

M. Th. W. Van Den Berge, Goes (the NEDERLANDS)

Cosa ne dicono i fruitori

E' molto gratificante vedere le persone più anziane riacquistare buona parte del loro vigore giovanile e vitalità, in seguito al programma di depurazione vascolare. In poche settimane si possono sperimentare significativi risultati, la pelle mostra un tono migliore, con un colore ed un aspetto più salutari.

Molte persone sottoposte al trattamento di depurazione vascolare, hanno riportato inaspettati miglioramenti di problematiche collaterali, come artriti reumatoidi, disturbi alla prostata, ipertensione e diminuzione della vista, a dimostrazione del fatto che migliorando la circolazione intervengono anche altri miglioramenti.

Quelle che seguono sono estratti di lettere spedite da utilizzatori soddisfatti del programma per la depurazione vascolare Rowland.

Miglioramento dopo la chelazione

“Avevo fatto un trattamento di chelazione endovenosa un anno fa, e da un mese circa ho iniziato un trattamento di depurazione vascolare. Durante questo periodo, ho notato un considerevole miglioramento della circolazione accompagnato da un benessere generale.”

J.C.S. Fox, Sidney, British Columbia

Guarigione in seguito a congelamento

“Mi ero congelato il piede destro verso la fine dell'inverno, perché la temperatura si era molto abbassata. Tre dita erano diventate nere e sentivo forti dolori. A questo punto ho iniziato la depurazione vascolare. Prima di finire la prima bottiglia, il mio piede stava già meglio, le dita non erano più nere e il tessuto della punta delle dita congelate si era rinnovato. Il tessuto danneggiato si sfogliava come una buccia. Da allora non ho più avvertito dolori.”

V. Welsby, Welland, Ontario

Niente più tremori

“Scrivo questo per fare conoscere le meraviglie ottenute dalla depurazione vascolare. Sono alla metà del terzo mese di trattamento. Ero molto debole e avevo tremori in tutto il corpo. Avevo tre arterie ostruite e il mio cardiologo voleva operarmi a cuore aperto, ed io mi sono rifiutato. Avevo anche consultato un neurologo ed un endocrinologo che non avevano potuto far nulla per i miei tremori. Essi dissero che probabilmente i tremori erano dovuti all'indurimento delle arterie nella parte del cervello che controlla il sistema nervoso centrale. In seguito alla depurazione vascolare, i tremori sono cessati, ma più di tutto la mia debolezza. Mi sento molto meglio e ciò è molto evidente. Inoltre, il tasso di trigliceridi è diminuito di un centinaio di punti, la pressione sanguigna si è stabilizzata e il tasso di colesterolo è diminuito.”

M.R., Courtenay, British Columbia

Posso camminare di nuovo

“Da quando faccio uso della depurazione vascolare riscontro risultati eccellenti. Un mese fa, in seguito ad un attacco di angina tutto mi riusciva difficoltoso; camminare fino all'angolo della strada mi faceva soffrire. Dopo tre settimane di depurazione vascolare, posso camminare per 20 o 30 isolati quotidianamente.”

H. W. Holmes, Sidney, British Columbia

Miglioramento della paralisi di Bell

“Ho iniziato la depurazione vascolare il 14 ottobre 1982. Dopo un mese e mezzo di trattamento, ho ricominciato a sentire i piedi; allo stesso tempo ho ricominciato a sentire le mani. I sintomi della paralisi di Bell furono alleviati. La vista era migliorata e potevo leggere per almeno due ore. Le forze sono ritornate e posso nuovamente camminare quanto voglio senza difficoltà.”

A. Alvarez Whittier, California

Bypassare il bypass

“Dopo quattro ricoveri in ospedale e numerosi test, un amico mi ha suggerito di fare la depurazione vascolare. Ho fatto il trattamento per oltre tre mesi e ne ho parlato al mio medico, uno dei migliori della regione di Fresno. Dopo avermi esaminato, mi ha detto che la pressione sanguigna era normale e che non vi era più necessità di fare il bypass coronarico. Mi ha consigliato di continuare la depurazione vascolare.”

G. Jones, Fresno, California

Correndo su per le scale

“Avevo letto il libro sulla depurazione vascolare ed ero rimasto colpito dalle informazioni in esso contenute. Mio padre aveva attacchi di angina e l'angiogramma mostrava estese stenosi coronariche. Dopo aver utilizzato la formula di depurazione vascolare, egli non sente più dolore e corre su e giù per le scale. Sono un farmacista, e quando ho realizzato che essa contiene solamente una miscela di vitamine, sono rimasto estremamente scettico. Ora ho fatto un giro di 180°, e sono totalmente convinto che c'è qualcosa nella preparazione che funziona veramente.”

B.C., Edmonton, AB

Gambe salvate

“Il 16 aprile 1991 ebbi un intervento chirurgico vascolare alla mia gamba sinistra. Due settimane più tardi, subii un altro intervento vicino al ginocchio. Dopo un mese, fui rimandato a casa.

La nurse, mentre mi aiutava a vestirmi, notò un drenaggio sotto la crosta più estesa della ferita. Ella chiamò immediatamente il chirurgo, che mi disse che non poteva fare di più per me. Se il dolore fosse aumentato, sarei dovuto tornare da lui per farmi amputare la gamba.

Nel mese di luglio sentii parlare del programma di pulizia delle arterie da un vicino. Ora sto completando il terzo mese di trattamento, e i miei piedi sono caldi come non lo erano mai stati, mentre l'infiammazione è sparita, completamente guarita.

Quando andai dal dottore con un nuovo colore della pelle, egli disse che era dovuto all'incremento del flusso sanguigno. Così, ho ancora la mia gamba.”

M.R.B., Peterborough, Ontario

Un uomo di nuovo giovane

“Verso la fine del 1979, il chirurgo mi comunicò che avrei dovuto sottopormi ad un intervento di bypass, ma che il mio sistema cardiocircolatorio era in così cattive condizioni che non sarei sopravvissuto all'operazione. Questo successe in seguito al secondo attacco di cuore, e mi fu detto che dovevo smettere di lavorare. Secondo l'angiogramma, avevo le valvole cardiache fuori uso e le arterie coronariche bloccate al 90%. Mia moglie doveva sollevarmi le gambe fuori dal letto, al mattino. Camminando anche solo per poche yarde rischiavo un attacco di angina.

Quando realizzai che i dottori non potevano fare nulla per me, decisi di fare da solo. Mi costrinsi da solo, a seguire un programma di supplementazione con mega-dosi di vitamine e minerali. Eliminaì carni rosse, sale, zucchero, alcool e caffeina. Cominciai anche a fare un po' di esercizio fisico ogni giorno. Dopo circa tre anni, scoprii la formula per la depurazione vascolare e la iniziai senza indugio.

Attualmente ho una robusta salute e talvolta cammino per 15 miglia di seguito. I livelli di colesterolo si sono abbassati da 300 a 190, e tutti i lipidi nel sangue hanno mostrato un simile miglioramento. Mi sento di nuovo giovane, mi godo la vita, sono libero dai sintomi tipici della malattia cardiovascolare che mi affliggevano soltanto pochi anni fa. Mi mantengo in salute attraverso alimenti nutritivi, esercizio giornaliero e una supplementazione ad ampio spettro di minerali e vitamine.

Quando ero afflitto dai disturbi cardiovascolari, spendevo tra medici e prescrizioni più di \$3.000 all'anno. Dall'anno scorso, questi costi sono scesi a \$100.”

H.A. Victoria, British Columbia

Grazie per avermi restituito la salute

“Sebbene abbia 64 anni, ero incapace di portare avanti i miei affari, a causa di una condizione cardiaca che richiedeva tre interventi separati per rimuovere i blocchi. Soffrivo di attacchi di angina che mi costringevano in ospedale ad intervalli di poche settimane. Non potevo camminare per più di un paio di piedi senza accusare un pesante affanno; dovevo fermarmi e aggrapparmi a qualcosa, finché non sentivo che sarei stato in grado di fare ancora altri pochi passi, e le scale erano veramente proibitive. Pensai che avevo raggiunto il capolinea quando il dottore mi disse che avevo una quarta occlusione, ma questa volta era localizzata dentro il muscolo cardiaco; neanche loro potevano più fare nulla per me. Tentai anche la strada del trapianto, ma dovunque ottenni la stessa risposta: rischio insufficiente.

Fortunatamente, un amico di Toronto mi spedì un libretto intitolato “Depurazione Vascolare”. Dopo averlo letto, si accese un barlume di speranza. Lo stesso amico mi spedì anche alcune tavolette di un prodotto realizzato secondo il protocollo Rowland.

Iniziai immediatamente. Dopo una settimana iniziai a sentirmi meglio. A tutt’oggi ho finito la sesta confezione e sono un uomo nuovo. Tutti sono stupiti del mio miglioramento. Posso camminare per i viali senza sconforto, e non sono dovuto più tornare in ospedale per gli attacchi di angina. Recentemente sono tornato dallo specialista per un controllo, e mi è stato detto che non c’erano più segni di bloccaggio alcuno, compreso quello interno al muscolo cardiaco, e addirittura il mio apparato vascolare era in salute come non lo era mai stato in 30 anni. Grazie ancora per avermi restituito la salute.”

R.J.M. NEW YORK, NY

Niente più angina

“La mia angina pectoris, dovuta all’indurimento delle arterie, sembra essere ora una cosa del passato, grazie alla efficace applicazione della depurazione vascolare. I dolori sono finiti, e il mio respiro è tornato normale. La letargia che mi ha accompagnato per molti anni è scomparsa, e mi sento fisicamente bene come non mi sentivo da anni.”

R.T., Toronto, Ontario

L’intorpidimento e il formicolio sono spariti

“Ho avuto un problema circolatorio per circa 20 anni, che mi causava formicolii e intorpidimenti dolorosi alle mani. Tre anni fa ho scoperto il programma nutrizionale di pulizia delle arterie. Poiché esso costa meno del 10% rispetto alla chelazione per via endovenosa, ho deciso di usarlo. Notai cambiamenti minimi per i primi tre mesi. Poi, entro pochi mesi, notai che l’intorpidimento mattutino stava lentamente regredendo fino alle punte delle dita, per poi scomparire del tutto. Qualcos’altro accadde. Per anni dovetti portare delle lenti correttive per guidare. Dopo aver aggiunto 150.000 IU di vitamina A al programma di depurazione Rowland per circa 4 mesi, la mia vista è migliorata a tal punto, che non ho più bisogno degli occhiali per guidare. Ho passato per ben due volte l’esame della vista al dipartimento, e mi è stata cancellata la dalla patente.”

V.H. Willowdale, Ontario

Niente più sensazioni di martellamento nella testa

“La ragione per cui ho iniziato il programma di pulizia delle arterie era dovuta alla necessità di riprendermi da una condizione debilitante di fatica sommata ad una sensazione di martellamento nella testa. Sono felice di poter dire che dopo appena 10 giorni di trattamento, il martellamento è scomparso e non è più ritornato.”

R:M. Toronto, ON

Livelli normali di colesterolo

“Una signora che svolgeva la mansione di supervisore, presso la banca dove lavoravo, cominciò a perdere i sensi frequentemente. Apparentemente i suoi livelli di colesterolo erano pericolosamente alti. Le ho suggerito di intraprendere la depurazione vascolare. Dopo aver preso solo una confezione, tornò a misurare il colesterolo. Una notte, mentre stavamo completando del lavoro, il suo dottore la chiamò dicendole che i livelli erano tornati normali.”

J.R. Brighton, Ontario

Amputazione evitata

“Tra gennaio e febbraio del 1984 ebbi notevoli difficoltà a causa della circolazione agli arti inferiori. Secondo le indicazioni del St. Michael’s Hospital, l’intervento di bypass era impossibile e mi veniva raccomandata l’amputazione della gamba destra, entro sei mesi al massimo da quella data.

Un amico dedicò del tempo a parlarmi della formula di depurazione vascolare e della dieta. Ora, dopo sette anni, posso coprire distanze ragionevoli a piedi, non velocemente ma ragionevolmente bene. Posso reggere per la durata necessaria corsi di golf, etc. Questo, dopo il terribile sconforto che mi affliggeva per percorrere solo brevi distanze in città. Salire una rampa di scale mi costava immensi sforzi. In breve, sono in grado di padroneggiare la maggior parte delle situazioni che richiedono mobilità.

Ho seguito il programma di depurazione Rowland per i primi quattro anni, ed ora sto continuando il regime di mantenimento. Credo che sia la ragione principale della mia ritrovata mobilità e mi dà la possibilità di vivere pienamente la mia vita.”

L.R.C. Richmond Hill, Ontario

Nuove arterie

“Sono un uomo di 67 anni che ha sofferto di un attacco al torace il 1 maggio del 1991, riferito al cardiologo il 9 maggio, e sottoposto ai consueti esami ECG e sotto sforzo. Mi fu diagnosticata angina, e prescritti dei farmaci. Allo stesso tempo mi fu riferito dal cardiologo, che mi avrebbe ricontrollato dopo due mesi e probabilmente si sarebbe discusso di intervento di bypass.

Nel frattempo venni in possesso di un depliant intitolato “Depurazione Vascolare: una nuova speranza per le malattie di cuore” . Il 17 maggio ho iniziato a seguire Il programma di depurazione Rowland. All’incirca dopo due settimane, l’affanno e i colpi nel torace diventarono meno frequenti. Fui riesaminato da un altro cardiologo il 18 luglio, esattamente due mesi dopo dall’inizio del programma di depurazione vascolare. Egli non fu in grado di riscontrare l’evidenza di un problema cardiaco, e mi disse di tornare dopo tre mesi.

Ho appena iniziato il quarto mese di programma e sono in grado di camminare per più di 2 miglia in una strada di campagna di collina, con saliscendi abbastanza scoscesi. Lo sconforto e i colpi al torace sono quasi interamente spariti. Sto puntando ad avere nuove arterie al termine del mio settimo mese di programma. A quel punto, intendo fermarmi al programma di mantenimento a tempo indefinito.”

C.R.M., Peterborough, Ontario

Niente più flebiti

“Fino a circa 2 anni fa soffrivo spesso di flebiti. Fu allora che il mio medico mi raccomandò il trattamento di depurazione Rowland. Seguii un programma di 7 mesi, con grande beneficio. Dopo 7 mesi decisi di interrompere il trattamento, poiché mi sentivo bene.

Per molto tempo tutto andò bene. Recentemente però, ho ricominciato a soffrire dei vecchi sintomi, così ho ricominciato a seguire il programma di depurazione vascolare e i dolori sono scomparsi. Ora sto bene.”

F.G. Kapellen, Belgio

Camminare e salire le scale di nuovo

“Ho 75 anni e soffro di arteriosclerosi alle gambe e in testa. Nel luglio del 1991, fui sottoposto ad un intervento d’emergenza, ma la situazione non migliorò di molto. Nel maggio 1995 ebbi un embolia, in seguito al quale persi la vista dall’occhio sinistro e dovetti iniziare a prendere molti farmaci, pur senza grossi risultati. Camminare era fuori discussione, e persino salire le scale costituiva per me una vera tortura.

Ora, sto sperimentando il trattamento di depurazione Rowland da 4 mesi, e mi sento molto meglio. Ogni giorno esco a camminare per mezz’ora, e salire le scale non costituisce più un problema. Faccio anche da 5 a 10 Km di cyclette ogni giorno. Oggi, 26 febbraio 1996, ho un appuntamento con il mio cardiologo ma... egli (probabilmente) non noterà molto del mio miglioramento. Comunque, non abbandonerò più il programma di depurazione Rowland, perché mi sento bene, molto meglio di prima!” J.G. Genk, Belgio

Correre, con un motore nuovo!

“Nel 1988, avvertii dei dolori alle gambe, dopo aver camminato per appena poche centinaia di metri. Dopo altri 10 metri, il dolore aumentava a tal punto che dovevo fermarmi fino a che scompariva. Mi sottoposi ad un intervento chirurgico all’inguine e allo stomaco, e tutto sembrò mettersi al meglio.

Nel 1993, il dolore ricomparse, specialmente nella gamba destra, a causa di un’occlusione dell’arteria femorale. Subii un nuovo intervento.

Nel 1994, ancora una volta, cominciai ad avvertire nuovamente dolore a entrambe le gambe e nel collo (segnatamente la cervice). Gli esami, mostrarono che c’era un’arteria bloccata nella cervice, per cui era necessario intervenire chirurgicamente.

Fu allora che sentii parlare del programma di depurazione vascolare Rowland. Iniziai a seguirlo, ottenendo un miglioramento dopo appena un mese di trattamento. Il dolore alle gambe e al collo era scomparso. Ad ogni controllo, ogni sei mesi, i dottori mi dicevano che andava tutto bene. Ora sto seguendo il regime di mantenimento, e sono più che soddisfatto di questo programma, che raccomando fortemente.”

A.V.V. Stekene, Belgio

Operazione non più possibile

“Ho 60 anni. Dal 1973 soffro di cattiva circolazione nelle gambe. Quello stesso anno, mi sottoposi ad intervento chirurgico per la prima volta, con inserimento di un bypass e, vi posso assicurare, non fu una cosa da ridere. Dopo pochi anni, durante una partita di tennis, sperimentai nuovamente quel dolore feroce. Non c’erano dubbi, le arterie si erano otturate di nuovo. Potevo camminare appena per qualche centinaio di metri, con grande fatica. Lottai in questo modo per pochi anni ancora e poi dovetti sottopormi ad altri due interventi di bypass, ed ogni volta le cose andavano peggio. Inoltre, dopo il quarto intervento mi fu riferito che sarebbe stato compierne altri.

Un amico mi parlò del programma di depurazione vascolare Rowland. Già dopo 2 settimane dall’inizio del trattamento, notai che potevo camminare più facilmente. Ho iniziato a seguire il programma di depurazione Rowland il 10 luglio 1993. La mia condizione è andata via via migliorando, ed ora posso camminare quanto voglio. Anche andare in bicicletta, ora, non è più un problema, mentre prima non riuscivo quasi a girare i pedali e fare più di 100 metri. Attualmente, seguo interamente il programma di depurazione vascolare. I farmaci tradizionali (fluidificanti e altri che dovrebbero aprire le piccole vene) non hanno mai dato risultato alcuno. Si dovrebbe fare maggiore pubblicità al programma di depurazione Rowland, perché è veramente meraviglioso!”

J.B. Belsele, Belgio

Di nuovo vivo!

“Nel 1986, subii il primo intervento di bypass. Nove anni dopo, avendo subito ben 4 altri interventi, riaffiorarono gli stessi sintomi: affanno, angina pectoris e dolore alle gambe mentre camminavo. Un nuovo intervento era fuori discussione, in quanto tutte le arterie che giungevano al cuore erano ostruite dal 70 al 90%. I rischi erano eccessivi. L’unica cosa che mi restava era di continuare a prendere il Cedocard.

Giunto alla disperazione, provai a seguire il trattamento di depurazione vascolare Rowland e con sorpresa di tutti avvertii un miglioramento già dopo 4 settimane. Ora, dopo aver seguito il trattamento di depurazione Rowland per diversi mesi, mi sento un uomo nuovo, di nuovo in grado di fare tutto. Lo raccomando a chiunque. E’ veramente un meraviglioso rimedio.”

I.S. Zedelgem, Belgio

Non più dolori alle gambe

“Per più di 9 mesi ho intrapreso il programma di depurazione vascolare Rowland, ottenendo un enorme miglioramento. Prima di iniziare il trattamento, non potevo fare più di 10 metri a piedi, senza avvertire un immenso dolore alle gambe; sembravano dei ghiaccioli.

Ora, posso onestamente dire che le sento bene e calde, e sono in grado di camminare con facilità. Anche la prostata sta funzionando bene. Con questa lettera, voglio ringraziare Il programma di depurazione Rowland. Continuerò a seguire il programma di depurazione, e lo raccomanderò ai miei amici.”

B.G. Liedekerke, Belgio (25/ 02/ 96)

“A causa della cancrena, volevano amputarmi le dita dei piedi. Dopo soli 3 mesi di programma di depurazione Rowland, le mie dita sono salve... la cancrena è completamente scomparsa... posso camminare per due ore senza alcun problema.”

Mrs. Fierens, Grembergen, Belgio

“Ho subito due interventi di bypass... dopo un anno, non riuscivo neanche ad arrivare alla cassetta delle lettere... dopo 4 mesi di programma di depurazione Rowland posso fare 9 Km a piedi o in bicicletta, ogni giorno... dopo aver terminato il programma completo, posso fare 60 Km in bicicletta senza problemi.”

Mr. Deblier, Overpelt, Belgio

Domande e risposte

Quello che segue è un sommario delle domande che più frequentemente vengono rivolte riguardo la depurazione vascolare:

D. *In che modo la depurazione vascolare nutrizionale è comparabile con la terapia di chelazione per via endovenosa?*

R. Entrambe raggiungono il medesimo risultato, ma in modi diversi. La terapia mediante chelazione, prevede l'iniezione di un aminoacido sintetico (EDTA) nel flusso sanguigno. L'EDTA scompone la placca arteriosa, rimuovendo i minerali ivi depositatisi ed eliminandoli attraverso i reni. La depurazione vascolare nutrizionale, lavora innanzitutto per stimolare i processi immunitari propri dell'organismo, per pulire via i grassi depositati nella placca arteriosa ed eliminandoli attraverso la bile.

D. *Cos'è più efficace, la depurazione vascolare nutrizionale o la chelazione EDTA?*

R. E' difficile da dire. Sono entrambe efficaci nel rimuovere la placca arteriosa. Alcuni pensano sia meglio la chelazione. Altri, hanno ottenuto migliori risultati con la depurazione vascolare. I due metodi possono essere utilizzati anche insieme. Il metodo nutrizionale, comunque, può anche aiutare a prevenire il riformarsi della placca, supportando il processo immunitario dell'organismo.

D. *Ci sono dei farmaci nella formula di depurazione vascolare?*

R. Tutti gli ingredienti sono fattori nutrizionali naturali: vitamine, minerali, aminoacidi, in quantità sicura ed efficace.

D. *Per quanto tempo è consigliabile far uso della depurazione vascolare?*

R. La depurazione delle arterie, la più importante, si pensa abbia bisogno di un mese di trattamento ogni 10 anni. In altri termini, una persona di 40 anni otterrà grandi benefici utilizzando la cura per 4 mesi continui. Tuttavia, poiché la formula è un integratore alimentare completo, alcune persone preferiscono continuare il programma per il resto della loro vita.

D. *Qual è il modo migliore per assumere le tavolette?*

R. In dosi suddivise, ai pasti. Se state prendendo 10 tavolette al giorno, per esempio, potete suddividerle in questo modo: 3 a colazione, 3 a pranzo e 4 a cena, oppure 5 a colazione e 5 a cena. E' importante che le tavolette giungano nello stomaco con il cibo, allo stesso tempo. In questo modo, i nutrienti contenuti nelle compresse possono assistere e supportare quelli presenti nei cibi, e vice versa. Questo favorisce una migliore digestione, assorbimento e assimilazione di tutti i fattori vitali. Per ottenere un miglior risultato, non assumere il prodotto a stomaco vuoto.

D. *Come posso sapere se il mio corpo sta assorbendo i nutrienti della formula?*

R. Innanzitutto, l'urina assumerà un colore giallo luminoso. Questo, perché una piccola percentuale di vitamine C e B2 finisce nelle urine. Se assumete le tavolette con i pasti e non notate questo fenomeno, significa che avete una digestione carente, che può essere aiutata assumendo degli integratori di enzimi digestivi ad ampio spettro (ad es. contenenti betaina cloridrato o meglio enzimi vegetali completi) ad ogni pasto, insieme alla formula di depurazione vascolare.

D. *Vi sono effetti collaterali, nella formula di depurazione vascolare?*

R. Nessuno. Gli ingredienti utilizzati sono naturali e sicuri. Solamente il 5% circa di coloro che ne fanno uso, possono sperimentare temporanee reazioni di eliminazione come mal di testa, nausea, cattiva digestione, diarrea, stanchezza o gas intestinali. Questi disturbi insorgono a causa dei cambiamenti benefici della flora intestinale e della liberazione dei detriti nella circolazione sanguigna. Abitualmente il sollievo avviene in 5-10 giorni. Tali sintomi, sono la prova di un processo di pulizia in corso, avvertiti maggiormente da coloro che hanno più bisogno di questo tipo di trattamento.

D. *La formula di depurazione vascolare può interferire con altri farmaci?*

R. E' ovvio che, in caso di assunzione di altri medicinali, bisogna restare sotto controllo medico. Mano a mano che il nostro organismo migliora in seguito alla depurazione vascolare, probabilmente avremo bisogno di una minor quantità di farmaci. Accertatevi di riportare i vostri progressi al vostro dottore, così che possa dosare le prescrizioni di conseguenza. Non abbiamo trovato alcuna controindicazione con altri medicinali, se si eccettua la tetraciclina (un antibiotico), che non dovrebbe essere presa almeno due ore prima o due ore dopo la formula di depurazione vascolare, semplicemente perché i loro effetti tendono ad annullarsi a vicenda. Nel caso rimanessero dubbi in proposito, ci si può rivolgere al proprio medico o farmacista. I nutrienti contenuti, comunque, sono sicuri e non interferiscono in alcun modo con altri farmaci.

D. *Il programma di depurazione vascolare tirerà via i pezzi di placca che potrebbero ostruire le arterie?*

R. No, non è questo il modo in cui funziona il trattamento. La placca non viene staccata a "pezzi". Essa viene "lavata via", in modo sicuro e graduale, con un'azione simile a quella di un detergente. Ci sono sufficienti agenti emulsionanti (come la colina e la metionina) nella formula, da mantenere i grassi in soluzione e non permetterne il deposito sulle pareti arteriose.

D. *Quanto tempo ci vorrà per sperimentarne i benefici?*

R. Non tutti reagiscono allo stesso modo. Certe persone si sentono meglio già alla prima settimana, mentre la maggior parte delle persone avverte risultati considerevoli in non meno di quattro settimane, con meno bisogno di dormire, più energia e lucidità, miglior tono e colore della pelle.

D. *Ho deciso di prendere un'Aspirina al giorno, perché ho sentito dire che aiuta a prevenire gli attacchi cardiaci, rendendo il sangue più fluido. Può essere una buona idea, continuare a prenderla insieme alla formula di depurazione vascolare?*

R. La maggior parte delle persone non possiede un sangue troppo denso, ma piuttosto cellule sanguigne che tendono ad ammucchiarsi o attaccarsi insieme. Il programma di depurazione vascolare aiuta il sangue a diventare più scivoloso (non fluido), in modo che possa scorrere molto più liberamente. E' un tipo di approccio più naturale piuttosto che fluidificare il sangue; infatti, se portato avanti troppo a lungo, questo approccio può portare i vasi sanguigni a rompersi, portando a emorragie o possibili colpi apoplettici.

D. *Sono in lista per una operazione di bypass entro tre settimane. Dovrei disdire l'operazione e intraprendere al suo posto la depurazione vascolare?*

R. Questa decisione spetta solo a lei. Legalmente, nessuno tranne un medico, può consigliare o disdire un intervento chirurgico. E' abbastanza improbabile che il programma nutrizionale sia in grado di rimuovere le occlusioni più significative in sole tre settimane, quindi il fattore da considerare è il tempo critico di tre settimane. Se l'operazione potesse essere rimandata (senza rischi), per almeno tre mesi o più, allora si potrebbe disporre di più tempo per provare l'approccio nutrizionale. Se invece la decisione sarà di procedere con l'intervento, il programma di depurazione vascolare può comunque fortificare l'organismo prima dell'operazione, aiutare la pronta guarigione, prevenire il riformarsi della placca arteriosa e rimuovere le placche nelle aree non interessate dall'intervento.

D. *Come mai non c'è il Coenzima Q10 nella formula di depurazione vascolare?*

R. Non è necessario. Ci sono nutrienti chiave a sufficienza per stimolare l'organismo a produrlo da solo.

D. *E' necessario assumere vitamine, minerali o antiossidanti in aggiunta alla formula di depurazione vascolare?*

R. Non sempre. La maggior parte delle persone ottiene i fattori nutrizionali di cui necessita dalla formula. Qualcuno, però, potrebbe necessitare di maggiori dosaggi di uno o più nutrienti, ma questa è l'eccezione che conferma la regola.

- D. Si può ottenere un maggior beneficio, assumendo capsule di olio di pesce in aggiunta al programma di depurazione vascolare?**
- R. Mangiando pesce almeno due volte alla settimana, l'integrazione con olio di pesce non dovrebbe essere necessaria. Gli oli di pesce possono aiutare a migliorare le caratteristiche del flusso sanguigno, ma lo stesso compito è già svolto da alcuni degli ingredienti contenuti nel programma di depurazione Rowland. Ho dei dubbi riguardo al fatto che aggiungendo un'integrazione orale con olio di pesce, si possano avere maggiori risultati.
- D. La formula di depurazione vascolare, può essere assunta insieme ad altri integratori di enzimi alimentari, erbe e rimedi omeopatici?**
- R. Certamente. Tutti gli ingredienti della formula sono completamente naturali. Essi non vanno in conflitto con qualsiasi altro integratore naturale o altri sistemi di terapia naturale.
- D. I dosaggi vitaminici della formula di depurazione vascolare, sembrano molto alti. Ci può essere un qualche pericolo di danno epatico?**
- R. Assolutamente no. I dosaggi sono tutti sicuri. Infatti, il fegato stesso può trarre beneficio da alcuni degli ingredienti della formula.
- D. Posso ottenere dei risultati dal programma di depurazione vascolare, senza modificare le mie abitudini alimentari?**
- R. Sì, ma si otterranno risultati ancora migliori eseguendo il programma completo. Se continuerete a fumare, mangiare grassi rancidi e zuccheri, per esempio, molti nutrienti presenti nella formula saranno utilizzati per contrastare questi "insulti", togliendo efficacia al lavoro principale di pulizia della placca arteriosa.
- D. Può avere senso intraprendere la pulizia delle arterie, pur avendo un colon "stagnante"?**
- R. La grande quantità di vitamina C e colina di cui la formula è composta, tendono a migliorare la funzione del colon stimolando la produzione di bile, un lassativo naturale. Se questo da solo non fosse sufficiente, sarebbe saggio considerare misure extra per migliorare la funzione intestinale, per esempio aumentando il consumo di fibra alimentare, bevendo più acqua (tranne i vegetariani), assumendo integratori di lattobacilli *Acidophilus* e *Bifidus*, meglio se coadiuvati da psillio ed erbe.
- D. La formula di depurazione vascolare ha un'azione chelante nei confronti del calcio che riveste le pareti dei vasi sanguigni?**
- R. Tecnicamente no. Questa formula è concepita per aiutare la normalizzazione della chimica corporea, in modo che i depositi della placca siano eliminati attraverso un'azione "detergente" che dissolve le materie grasse depositate sulla parete arteriosa. Vi sono agenti di chelazione nella formula, ma la loro azione si rivolge soprattutto ai metalli pesanti, come il piombo, il mercurio, l'alluminio, ecc.
- D. La vitamina A contenuta nella formula di depurazione vascolare potrebbe essere causa di intossicazione?**
- R. Vi sono pochissimi casi documentati che riportano danni causati da un eccessivo consumo di vitamina A. In questi casi, è stata utilizzata vitamina A sintetica idrosolubile e non la forma naturale liposolubile, estratta da olio di fegato di pesce. In tutti questi casi, le dosi massicce (più di 500.000 U.I.) furono assorbite durante un periodo prolungato prima che la tossicità si sviluppasse, e in ogni caso i danni furono temporanei e reversibili. Una dose quotidiana di 40.000 o 50.000 U.I. di vitamina A (estratta da olio di fegato di pesce) non causa nessun pericolo per un adulto. Personalmente ho assunto più di 150.000 U.I. di vitamina A tutti i giorni durante gli anni passati, senza risentire di alcun effetto negativo. (Questa non è una raccomandazione da seguire, ma un dato di fatto.)

Voi siete il miglior medico di voi stessi

C'è una lezione che fuoriesce chiara e forte dall'esperienza della depurazione vascolare, e cioè che il corpo umano è stato disegnato perfettamente per avere cura di sé stesso e ripararsi da solo. La malattia di cuore è divenuta un killer rampante solo a causa di: 1. Noi esponiamo il nostro organismo ad insulti ad una velocità molto maggiore del tempo di risposta del nostro sistema immunitario 2. Non forniamo al nostro corpo sufficienti nutrienti, necessari per fortificare questi sistemi di auto-riparazione. Il programma di depurazione vascolare risponde ad entrambe queste necessità.

Possediamo un corpo di una innata ed incredibile saggezza curativa. E' il nostro corpo, e possiamo prenderne il controllo. Abbiamo persino la capacità di prevenire e invertire problemi di salute anche seri, anche quando sono considerati senza speranza.

Il programma di depurazione vascolare fornisce una opportunità, se lo vogliamo, di migliorare la qualità e forse la lunghezza della vita, come molti altri hanno già fatto.

La scelta è vostra. Agite con saggezza.

Bibliografia

"The Nutritional Bypass Health", Naturally Publications Inc. 1995