Жир и его утилизация под контролем холестерина.

Доктор George J. Goodheart, 542 Michigan Building, Detroit, Michigan, 48226

Многих людей интересует и волнует вопрос о холестерине. Этими людьми могут быть врачи, так же как и их пациенты. В популярной литературе содержится множество информации по этому поводу, и большая часть информации сбивает с толку.

Холестерин является важной тканевой субстанцией и без него НЕЛЬЗЯ обойтись! Холестерин является предшественником гормонов и повышение или понижение его уровня в крови в большей степени зависит от гормонов, чем от диеты, даже если диете уделено максимум внимания. В журнале "Биологическая химия" за 1938 год была опубликована статья, сообщавшая о том, что у животных, получающую богатую холестерином пищу производится меньше холестерина в печени и это было подтверждено многократно с тех пор. Исходя из этого, очевидно, что у человека с высоким уровнем холестерина в крови имеются иные причины его повышения, чем богатая холестерином пища. Истинной причиной является дефицит мобилизаторов. НАТУРАЛЬНОГО ХОЛЕСТЕРИНА НАТУРАЛЬНО присутствующего в НАТУРАЛЬНОМ ЖИРЕ.

Наличие мобилизаторов холестерина так же естественно в натуральном жире, как наличие ключей в комплекте с замком. Только не натуральный жир не содержит "ключей". Сокращая потребление натурального жира, вы рискуете оказаться без ключей от собственного дома. Известно, что линолиевая кислота, присутствующая в неочищенных жирах, снижает уровень холестерина, но АРАХИДОНОВАЯ кислота из говяжьего жира сделает это в ДВА РАЗА лучше. Поэтому вы понимаете тщетность попыток снизить холестерин уменьшением количества жира в рационе.

Наиболее распространенной жалобой при избытке холестерина является переполнение желчного пузыря, поэтому разумное временное сокращение жира порой необходимо, но истинным лечением будет присутствие витамина F в свежем масле с исключением из рациона выпечки плюс регулярная манипуляционная коррекция лимфатической системы с использованием нейролимфатических рефлексов. Белки и углеводы попадают напрямую в кровяное русло, но жиры в высоких концентрациях разрушают эритроциты, поэтому абсорбируются лимфой из тонкого кишечника и попадают в кровь в виде мелкодисперсной взвеси, безопасной для присутствия в крови. Если лимфатические протоки частично блокированы в незначительной степени, но на значительной протяженности, остальная часть лимфосистемы перегружается и дефицит транспорта как в клетки, так и из клеток способствует повышению содержания липидов крови и возникновению анемии неясной этиологии. Лимфатическая система выполняет не только коллекторную функцию, но подобно автоматическому очистителю, абсорбирует фосфолипиды, минералы и витамины, не использованные клетками, и поставляет их обратно в кровеносное русло. Следовательно, лимфосистема и расходует, и сохраняет питательные вещества.

Недавние измерения «помеченного» радиоактивным йодом протеина крови выявили, что половина белков исчезает из кровеносного русла. В течение 24 часов лимфатическая система возвращает эти белки, предотвращая чрезмерные потери. Эта великолепная система перестает работать, когда лимфатический отток частично блокирован и жир, первично поступивший в лимфатическое русло, замедляет течение лимфы, сгущая ее и затем начинается перекачка более концентрированных жиров в кровь. Даже если жиры не натуральные и не содержат мобилизаторов жира, уровень липидов крови повышается.ростым методом измерения липидов крови является определение микрогематокрита «РЕАДОКРИТОМ АДАМСА» или подобным инструментом и обнаружение мутной сыворотки после центрифугирования. Прозрачная сыворотка говорит о нормальном холестерине, мутная - о его повышении. SCHUCO-LAMARR тест позволяет вам определить холестерин в вашем офисе, менее чем за пять минут в четыре легких быстрых

шага, пока пациент одевается. Потребуется 0,1 см^2 сыворотки, 2 реагента и простое цветовое сопоставление. Вы можете получить реагенты из ваших обычных источников или напрямую от SCHUCO SCIENTIFIK, 250 West 18th St., New York, NY.

Другим методом оценки уровня холестерола является проведение тестирования функции щитовидной железы с использованием в качестве индикатора рефлекса с ахиллова сухожилия. В предыдущей статье описывались необходимые приборы и их функции. Щитовидная железа снижает уровень холестерина, но если отсутствует витамин F (мобилизатор жира, «ключ к замку»), щитовидная железа, активируясь для уменьшения уровня жиров, начинает оказывать токсическое воздействие, а жиры продолжают накапливаться. Проблема упростится, если вспомнить, что все натуральные жиры содержат витамин F, Итак, если щитовидная железа определяется ослабленной, к примеру, ахиллометр Medco или электрический фотомотограф регистрируют показатель в 430 миллисекунд, то холестерин обычно повышен до 250. Так же характерно и обратное. Если ахиллов рефлекс слишком быстрый, например, измерения показывают 200 миллисекунд, уровень холестерина обычно низок.

Жиры и масла, использующиеся в привычной для нас диете, обычно прошли термическую обработку. Синтетические жиры, наводнившие наш рынок в виде маргаринов и мороженного, в основном готовятся из прогорклого масла, предварительно тщательно очищенного. Цитостеролы и другие факторы, выделенные из соевого и льняного масел представляются в качестве факторов, снижающих холестерин, но эффективны кратковременно для перегруженных тканей, остающихся перегруженными и «компенсаторное повышение синтеза холестерина будет всегда превалировать над временным снижением». Заблуждение в необходимости сократить потребление проверенных временем натуральных жиров, таких как масло, яйца, мясной жир, в то время как причиной является прием синтетических жиров, более чем очевидно. По этой причине избегайте несвежих зерновых, готовых упакованных завтраков и большинства выпечки. Взамен используйте свежие натуральные масла типа соевого, оливкового, кунжутного, арахисового. Это простой совет для решения проблемы. Малое значение может быть опасной вещью и, как при гиперинсулинизме с понижением сахара крови, решением проблемы будет ***не*** принимать сахар, так же при повышении холестерина крови решением будет не следовать не верной политике сокращения приема жиров. Напротив, требуется увеличить потребление натуральных жиров с присутствующими в них мобилизаторами.

Доктор Юдкин из Лондонского университета в журнале «American Review» за октябрь 1964 год пишет: «Статистика отображает обратную зависимость уровня липидов при ишемической болезни сердца у разных популяций от уровня сахара, как причинного фактора». Он так же утверждает, что нет связи с пищевым жиром и ишемической болезнью сердца («Lancet», 1964).

Доктор Юдкин и его ассистенты неизменно находили, что у всех обследованных им пациентов с высоким уровнем холестерина, отмечалось высокое потребление углеводов, но не обязательно жиров. Так как старая доктрина о жирах меркнет на фоне того, что углеводы полностью дезорганизованы, становится понятно, что такие запасы жиров являются проявлением усиленного накопления углеводов как в крови, так и в тканях.

Это так же подтверждает потребность не ограничивать натуральные жиры. Тестирование двух групп подростков из сиротского приюта продемонстрировало, что в группе, где девочки ели очищенное масло, они выросли выше мальчиков, чего не отмечалось в группе, где девочки ели масло сливочное. Это отражает эффект изъятия предшественников половых гормонов подобный влиянию кастрации на стимуляцию роста. Таким образом, фермер или птичник кастрирует своих мясных животных. Очищенные жиры создают множество проблем, ПОСЛЕДНЕЙ из которых является повышение уровня холестерина и псевдонаучный подход. Мы постоянно встречаем подтверждение лишь одного факта: Бог не

делает ошибок, ошибается человек, когда слишком отдаляется от природы. Природа не творит нечто из ничего.

Тот факт, что в сале и масле низок уровень содержания линолиевой кислоты, может вызвать возражения против данного материала. Но как указывалось еще в 1948 году в журнале «Ежегодный обзор биохимии» (Annual Review of Biochemistry) арахидоновая кислота гораздо активнее, чем линолиевая по стандарту, в котором оценивались все жиры. И так как арахидоновая кислота имеет больше двойных связей, животный жир и масло помогают, а не удерживают проблему холестерина. Такие пациенты иногда говорят, что они чувствуют себя хуже после еды, у них появляется чувство онемения, звон в ушах и странная рассеянность. Они повторяются, жалуются на угнетенность и забывчивость. Эти пациенты имеют утренние головные боли, но в отличие от утренних головных болей при гиперинсулинизме, у них состояние ухудшается, если они завтракают, боль локализуется в задней части головы. Кроме того, у них бывает головокружение и ощущение неустойчивости, хотя обследование органов слуха, как правило, дает нормальные результаты. У них легко появляются синяки без особых причин, они часто зевают и не могут надолго задержать дыхание (менее чем на 20 секунд). Оба последних симптома относятся к метаболизму кислорода, который нарушен из-за нарушенного метаболизма холестерина.

Холестерин нужен для построения клеточных мембран и полупроницаемых мембранных структур. Причиной гипертензии при высоком уровне холестерина является необходимость высокого давления для естественной диффузии жидкости сквозь капиллярные мембраны, только так клетки в состоянии получить питательные вещества.

Использование витамина Е и натурального F-комплекса, содержащегося в натуральных жирах или в концентрированном виде, оказывает огромную помощь в реабилитации этих пациентов, а грамотное составление диеты играет первостепенную роль в профилактике рецидивов.

Существование нейролимфатических рефлексов было подтверждено Owen, Charman, De Jamette и многими другими. Нейролимфатические точки локализуются на передней поверхности тела в межхрящевых промежутках ребер рядом с грудиной. На задней поверхности туловища они расположены между остистыми и поперечными отростками позвонков. Они органоспецифичны и отвечают на невероятно легкое воздействие. Мобилизация этих рефлексов прицельно направлена на блокированный обмен липидов не только в крови, но и в тканях и в сочетании с недавно открытыми нейролимфатическими рефлексами, связанными с мышечным балансом и тестированием, дает биохимически и манипуляционно переключающееся лечение, позволяющее врачу хиропрактики обслужить пациента в лучших традициях профессии. Это еще один способ помочь людям и хиропрактике.

Копии диеты, полезной при проблемах холестерина, вы можете получить у автора бесплатно. Вложите, пожалуйста, подписанный конверт с маркой.

ДИЕТА МОБИЛИЗУЮЩАЯ ХОЛЕСТЕРИН

Позвольте аппетиту диктовать время приема пищи. Не ешьте, если не голодны! Люди со слабым аппетитом обнаружат, что их аппетит будет улучшаться, если концентрированные продукты (такие как сахар) ограничены.

РАЗНООБРАЗЬТЕ РАЦИОН НАСКОЛЬКО ЭТО ВОЗМОЖНО. Используйте цельную пищу, в природном виде (как вареную, так и сырую). Готовьте пищу в менее концентрированной форме. Так дробленая пшеница является неконцентрированной пищей, но пшеничная мука - концентрированный продукт. Мы можем применить эти принципы в самых разнообразных обстоятельствах. Цельное мясо вместо фарша, цельный фрукт вместо фруктового сока, цельный картофель (вареный или печеный) вместо картофельного пюре и

т.д. Картофель фри строго запрещен, за исключением жареного на свежем растительном масле.

НИКОГДА НЕ УПОТРЕБЛЯЙТЕ СЛАДОСТИ ВО ВРЕМЯ ЕДЫ. Никогда не соединяйте сахар с белками. Фрукты на десерт должны быть съедены только через несколько часов после приема пищи, между приемами.

ЕШЬТЕ ЖИВОТНУЮ ПИЩУ В УМЕРЕННЫХ КОЛИЧЕСТВАХ.

ЕШЬТЕ СЫРЫЕ ПРОДУКТЫ С КАЖДЫМ ПРИЕМОМ ПИЩИ. Наилучшим сырым продуктом являются салаты.

ЕШЬТЕ МАЛЫМИ ПОРЦИЯМИ, НО ТАК ЧАСТО, КАК ПОЯВЛЯЕТСЯ ГОЛОД. Некоторые люди переедают за один прием пищи, и это перегружает их пищеварительную систему. В отличие от этого, то же количество пищи можно съесть меньшими порциями за несколько раз в день, это не обременительно для организма. В то время как прием большого количества пищи, большего, чем тело в состоянии утилизировать для обеспечения своих функций, приводит к необходимости усвоить (ассимилировать) этот избыток и поставить его в кровеносное русло. Это должно быть удержано тем или иным путем и приводит к стрессу, известному как «ПРОМЕЖУТОЧНЫЙ ПРОЦЕСС». Иными словами к стрессу систем, метаболизирующих жиры, углеводы и протеины. Возникает стресс и в СИСТЕМЕ ЖЕЛЕЗ, т.к. одной из основных функций желез является регуляция внутренней среды организма.

ПРЕДЛАГАЕМОЕ МЕНЮ

Мы предлагаем типичное меню на день. Это только приблизительный состав, т.к. предполагается возможное разнообразие с использованием основных принципов.

Завтрак: Яйца (1 или 2) поджаренные на натуральном масле;
Рис или рисовые хлопья (для вкуса можно добавить немного молока и меда);
Помидоры (сок или консервированные).

2-ой завтрак: Яблоко, апельсин (в натуральном виде);
Салат с основой из сельдерея или кабачка.

Обед: Салат из капусты, рыба, томатный сок, печеный картофель и овощи.

Полдник: Фрукты, бананы, желатиновый десерт.

Ужин: Отварная говядина, телятина или любая другая мясная пища;
Сырой салат, печеный картофель, тушеные овощи.

2-ой ужин: Десерт.

ЖИРЫ И МАСЛА

Жирами низшего качества являются гидрогенезированные жиры (маргарин, промышленный майонез, комбижир, твердое арахисовое масло и т.д.). На ступень выше стоят животные жиры (за исключением рекомендуемого свежего масла); их можно применять в умеренных количествах. Наилучшими являются жиры и масла, полученные из растительного сырья, извлеченные низкотемпературными методами, такие как кунжутное, кукурузное масла и др. Нагревание - враг всех жиров и длительное нагревание (такое как применяется при свежей жарке в ресторанах) вредно потому, что ненасыщенные жирные кислоты, содержащиеся в маслах в сыром виде, становятся ненасыщенными и прогорклыми. Хорошим правилом будет никогда не использовать повторно нагретый жир.

ЛЮБОЕ КОЛИЧЕСТВО ГИДРОГЕНЕЗОРОВАННОГО ЖИРА - ЭТО СЛИШКОМ МНОГО! Животные жиры должны потребляться умерено (на самом деле, человек, который не переносит «сало» - это, как правило, человек, питающийся гидрогенезированными жирами или чрезмерно потребляющий животные жиры; растительные масла редко беспокоят таких людей). Количество свежего растительного масла, если оно натуральное,

неочищенное, определяется индивидуально, диктуется аппетитом. Может быть использована добавка, если нет доступа к большому количеству этого действительно высококачественного продукта.
Натуральное растительное масло содержит множество полезных питательных факторов и считается высококонцентрированным пищевым продуктом.