

## **Kardiolog paleo**

Pochwała dla  
KARDIOLOGA PALEO

*Dziękuję dr Wolfsonowi za przywrócenie mnie do gry. Inni lekarze mnie skreślili, a dr. Wolfson ułożył naturalny plan przywrócenia mojego serca do zdrowia.*

– **Channing Frye**, koszykarz NBA

Kardiolog Paleo dostarcza dobrze poinformowanemu, świadomemu w kwestiach zdrowia czytelnikowi narzędzia, których potrzebują, aby w naturalny sposób zredukować ryzyko chorób układu krążenia oraz wspomagać swój ogólny stan zdrowia. Informacji zawartych w tej książce nie usłyszysz od zdecydowanej większości lekarzy. Dzieje się tak, gdyż w szkołach medycznych tematyce żywienia i suplementów nie poświęca się zbyt wiele uwagi. Większość lekarzy nie jest zaznajomiona z najbardziej aktualnymi badaniami nad suplementami i nad zapobieganiem chorobom układu krążenia. Dr. Wolfson jest jednym z nielicznych pionierów, którzy chcieliby podzielić się z innymi tym, czego większość lekarzy nie powie swoim pacjentom. Informacje oparte na dowodach ukazanych w tej książce znajdują się w czołówce naturalnych sposobów leczenia i zapobiegania chorobom układu krążenia. Kardiolog Paleo oferuje świeżą perspektywę i powinni zapoznać się z nią te osoby, które chcą dotrzeć do źródła choroby oraz jej zapobiegać i leczyć bez środków farmaceutycznych.

– **Mark Gordon**, lekarz medycyny, członek Amerykańskiego Towarzystwa Kardiologicznego, kardiolog, Dyplomata Amerykańskiej Akademii Anti-aging

*Dr. Wolfson trafił w samo sedno. Medycyna stylu życia to nasze najpotężniejsze odkrycie i klucz do optymalnego zdrowia. On sam natomiast umożliwia użycie tego klucza, aby otworzyć drzwi do prawdziwej vitalności. Pozwól mu pomóc sobie wrócić do życia. Jestem pewien, że jeśli tylko pozwolisz Dr. Wolfsonowi pomóc w przywróceniu twojego zdrowia, będziesz mu dożywotnie wdzięczny.*

– **Trent G. Orfanos**, lekarz medycyny, członek Amerykańskiego Towarzystwa Kardiologicznego, kardiolog, Certyfikowany lekarz

chorób wewnętrznych, chorób układu krążeniowego, medycyny integratywnej, medycyny funkcjonalnej, integratywnej medycyny holistycznej i medycyny Anti-Aging. Adiunkt medycyny klinicznej na Uniwersytecie Medycznym w Indianie

*Syn jednego z najlepszych kardiologów idzie w ślady swojego ojca i po latach praktykowania otwiera się na sztukę i naukę wellness. Dr. Jack Wolfson nie tylko posiadał głębokie zrozumienie mocy samoleczenia się ciała, ale także potrafi utworzyć z całej swojej wiedzy model wellness, który jest potężny i może znacząco podnieść jakość życia.*

– **Keith Smigiel**, lekarz chiropraktyki

*W moim przypadku większość książek nadaje się jedynie do przewertowania, po czym służy do zajmowania miejsca na półkach, lecz ta książka pozostanie przy mnie, wypełniona żółtymi oznaczeniami oraz przetarciami od robienia kopii dla moich rodziców. Dr. Wolfson to przyjaciel wszystkich tych, którzy chcą jak najlepiej dla swoich pacjentów, niezależnie od tego, kogo to urazi.*

– **Decker Weiss**, lekarz naturopatyczny, członek Amerykańskiego Towarzystwa Angiologicznego

*Miałam przyjemność pracować z dr Jackiem Wolfsonem w obszarze intensywnej terapii. Dr Wolfson podzielał moją pasję do nauki i leczenia, która spowodowała ewolucję. Cenię dr. Wolfsona jako lidera na polu kardiologii integratywnej i nie tylko. Dr. Wolfson prowadzi swoich pacjentów ku tej mądrości już od jakiegoś czasu. Świat i środowisko potrzebują człowieka o tak wielkiej uczciwości. Ten lekarz trzyma się swoich przekonań aby przekazać swoją wiedzę w tej obowiązkowej lekturze. Przyjmuje tu bardzo osobiste podejście w celu dostarczenia zmieniających życie informacji, którą łatwo zastosować.*

– **Heidi Cunningham**, pielęgniarka na oddziale intensywnej terapii

*Ta wspaniała książka o integratywnym podejściu do układu krążenia zmienia perspektywę, diagnozę, zapobieganie i leczenie chorób serca. Wszystkie*

*składniki redukujące problemy z sercem zostały tu prosto i naukowo omówione. Zdecydowanie polecam ją wam, waszym rodzinom i przyjaciółom.”*

– **Mark C. Houston**, lekarz medycyny, inżynier, członek zarządu Amerykańskiej Medycyny Anti-aging, członek Amerykańskiego Stowarzyszenia Nadciśnienia Tętniczego, członek Amerykańskiego Kolegium Lekarzy, członek Amerykańskiego Stowarzyszenia Nutraceutyki. Adiunkt medycyny klinicznej na Uniwersytecie Medycznym w Vanderbilt. Autor: *Czego twój lekarz może ci nie powiedzieć o nadciśnieniu i Czego twój lekarz może ci nie powiedzieć o chorobie serca*

*Jack Wolfson jest kardiologiem, którego każdy chciałby mieć przy sobie. Jego stosunek do cholesterolu, mięsa od zwierząt karmionych trawą, cukru, azotanów, tłuszczów nasyconych, statyn i tak naprawdę do wszystkiego o czym mówi w Kardiologu Paleo zgadza się co do grosza. Zdecydowanie polecam!*

– **Jonny Bowden**, lekarz klinicznej neuronauki, autor: *Wielkie mity o cholesterolu* (ze Stevenem Sinatrą, doktorem medycyny) oraz *Zdrowy tłuszcz* (ze Stevenem Masleyem, doktorem medycyny).

*Kardiolog Paleo to obowiązkowa lektura, szczególnie dla tych, którzy są w stanie zaakceptować prawdę i odpowiedzialność za swoje zdrowie. Wprowadza promyk nadziei, podaje pomocną dłoń i prowadzi ku mądrości lekarza, która zmienia ludzkie życie. Einstein powiedział: Nic się nie zdarzy, dopóki coś się nie poruszy. Ta książka cię poruszy.*

– **Michael J. Robb**, członek Stowarzyszenia Nauki Stosowanej, lic., lekarz chiropraktyki

*Dr. Wolfson jest prawdziwą inspiracją, odważnym i posiadającym ogromną wiedzę wzorem do naśladowania dla ludzi w każdym wieku, którzy chcą zmienić świat, nawet jeśli byłaby to tylko jedna mała prawda na raz.*

– **Victoria Broussard**, pielęgniarka, lic.

dr Jack Wolfson

# Kardiolog Paleo

Samodzielne przywrócenie naturalnie  
zdrowego układu krążenia  
i eliminowanie chorób serca



REDAKCJA: Patrycja Buraczewska  
SKŁAD: Emilia Dajnowicz  
PROJEKT OKŁADKI: Emilia Dajnowicz  
TŁUMACZENIE: Małgorzata Grodzka

Wydanie I  
BIAŁYSTOK 2018  
ISBN 978-83-65846-

Tytuł oryginału: *The Paleo Cardiologist: The Natural Way to Heart Health*

Copyright © 2015 Jack Wolfson

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2018  
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część tej publikacji nie może być powielana ani rozpowszechniana za pomocą urządzeń elektronicznych, mechanicznych, kopiujących, nagrywających i innych bez pisemnej zgody posiadaczy praw autorskich.

Książka ta zawiera porady i informacje odnoszące się do opieki zdrowotnej. Nie powinny one jednak zastępować porady lekarza ani dietytyka. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś skonsultować się z lekarzem zanim rozpoczniesz jakikolwiek program poprawy zdrowia czy leczenia. Dłożono wszelkich starań, aby informacje zaprezentowane w tej książce były rzetelne i aktualne podczas daty jej publikacji. Wydawca i autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek skutki dla zdrowia mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.



15-762 Białystok  
ul. Antoniuk Fabr. 55/24  
85 662 92 67 – redakcja  
85 654 78 06 – sekretariat  
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt  
85 654 78 35 – [www.vitalni24.pl](http://www.vitalni24.pl) – detal  
strona wydawnictwa: [www.wydawnictwovital.pl](http://www.wydawnictwovital.pl)

Więcej informacji znajdziesz na portalu [www.odzywanie24.pl](http://www.odzywanie24.pl)

PRINTED IN POLAND

*Dziwne są czasy, w których żyjemy, kiedy starzy i młodzi  
nauczani są fałszu w szkołach. A osoba, która śmie mówić  
prawdę nazywana jest szaleńcem i głupcem.*

– **Platon** (427 p.n.e.)



# Spis treści

|                                                            |     |
|------------------------------------------------------------|-----|
| Podziękowanie .....                                        | 11  |
| Przedmowa .....                                            | 13  |
| Ostrzeżenie .....                                          | 17  |
| Wprowadzenie. Historia miłosna .....                       | 19  |
| <br>                                                       |     |
| ROZDZIAŁ 1 Cholesterol to nasz król .....                  | 29  |
| ROZDZIAŁ 2 LDL nie jest taki straszny .....                | 45  |
| ROZDZIAŁ 3 Jedzmy Paleo .....                              | 59  |
| ROZDZIAŁ 4 Odżywianie: co poszło nie tak? .....            | 87  |
| ROZDZIAŁ 5 Naród pod wpływem prozaku .....                 | 111 |
| ROZDZIAŁ 6 Niedotrzymana obietnica Wielkiej Farmacji ..... | 125 |
| ROZDZIAŁ 7 Bezżyteczne niebezpieczne zabiegi .....         | 151 |
| ROZDZIAŁ 8 Nasz toksyczny świat .....                      | 169 |
| ROZDZIAŁ 9 Szałość związana z ciężkim metalem .....        | 191 |
| ROZDZIAŁ 10 Ciało walczy .....                             | 213 |

|                                                         |         |
|---------------------------------------------------------|---------|
| ROZDZIAŁ 11 Idź spać .....                              | 231     |
| ROZDZIAŁ 12 Rusz tyłek .....                            | 241     |
| ROZDZIAŁ 13 Zdrowe napoje .....                         | 253     |
| ROZDZIAŁ 14 Cuda chiropraktyki .....                    | 277     |
| ROZDZIAŁ 15 Zęby to coś więcej niż piękny uśmiech ..... | 287     |
| ROZDZIAŁ 16 Dwadzieścia najlepszych suplementów .....   | 295     |
| ROZDZIAŁ 17 Dwadzieścia najlepszych badań krwi .....    | 331     |
| <br>Posłowie .....                                      | <br>337 |
| O autorze .....                                         | 341     |
| Noty końcowe .....                                      | 343     |

## PODZIĘKOWANIE

**M**oim dzieciom Noah i Brodemu. Mam nadzieję, że ta książka zainspiruje was do robienia tego, co słuszne i do podążania za swoimi marzeniami.

Mojej żonie i miłości mojego życia: Heather Wolfson, lekarz chiropraktyki, zawdzięczam ci wszystko.

Na szczególne podziękowania zasługują poniższe osoby, które ukształtowały mnie jako osobę oraz lekarza takiego, jakim jestem dziś:

Paul Wolfson – lekarz medycyny osteopatycznej, Eric Wolfson – lekarz medycyny osteopatycznej, Lawrence Haspel – lekarz medycyny osteopatycznej, David Braunstein – lekarz medycyny osteopatycznej, Jeffrey Lakier – lekarz medycyny, Barbara Dudczak – lekarz medycyny, Nagui Sabri- lekarz medycyny, Leslie Brookfield – lekarz medycyny, Bruce Greenspahn – lekarz medycyny, Parag Patel – lekarz medycyny osteopatycznej, Allen Ra-

fael – lekarz medycyny, Mark Houston – lekarz medycyny, Joel Kahn – lekarz medycyny, Decker Weiss – lekarz naturopatyczny, John Donofrio – lekarz chiropraktyki, Andrew Evens – lekarz medycyny osteopatycznej oraz Joseph Mercola – lekarz medycyny osteopatycznej.

Podziękowania dla Marlene Wolfson, Erica i Dany Berggren, Hillary Wolfson, Jasona Lubar, dr. Paula Goodman, Sarah Dunlap, Trudi Esses, Michele Reed, Michaela Reed – lekarz chiropraktyki, oraz Josepha i Ivy Ciolli za ich niekończące się wsparcie.

Dziękuję całej społeczności z kręgu chiropraktyki, medycyny naturopatycznej, homeopatycznej i naturalnej. Razem zmienimy system zdrowia w tym kraju.

Dziękuję mojemu edytorowi Justinowi Spizman oraz wydawcy Morganowi Jamesowi Publishing.

# PRZEDMOWA

**K**iedy ludzie pytają, dlaczego napisałem tę książkę, moja odpowiedź jest bardzo prosta: „Aby zmienić świat”.

Zdaję sobie sprawę, że ten cel stanowi szczyt ambicji, ale godny ubolewania stan zdrowia w Stanach Zjednoczonych i na całym świecie żąda, aby liderzy przejęli kontrolę od tych, którym nie zależy na naszym najlepszym interesie. Zatrudnieni politycy i korporacje nie dbają o nasze zdrowie. Dbają o zysk i władzę. Biliony są wydawane na opiekę zdrowotną, a mimo to Stany Zjednoczone są na dole listy krajów rozwiniętych jeśli chodzi o długość życia. Ci, którzy poszukują lepszego życia dla nas i naszych dzieci muszą powstać, powiedzieć prawdę oraz postawić na nią także w aspekcie finansowym. Nasza planeta jest na najlepszej drodze do katastrofy i jeśli wkrótce coś się nie zmieni, dotrzemy do punktu bez odwrotu. Czasów, w których nie rośnie już trawa, nie świeci słońce, a oceany są puste.

*Kardiolog Paleo* to wszechstronny przewodnik to optymalnego zdrowia. Nie tylko zdrowego serca, ale całego ciała. Na następnych stronach poznasz wiele różnych sposobów na zapobieganie chorobom i trzymanie się z dala od gabinetów lekarzy. Jeśli ty nie kontrolujesz swojego ciała, to kto? Im bardziej skorzystasz z moich rad, tym zdrowszy będziesz. Stuprocentowe zaangażowanie zapewni najlepsze rezultaty. Jednak jakakolwiek zmiana może wpłynąć na długość życia, obniżyć ryzyko problemów z sercem oraz zmniejszyć szansę na demencję lub spędzenie ostatnich lat w domu opieki. Mówię wielu moim pacjentom, że to nic strasznego, jeśli raz na jakiś czas nie uda im się zachować diety. Jeśli masz gorszy dzień na dietę, obudź się następnego poranka, aby mieć lepszy. Nikt nie jest w stanie przyjąć zdrowy tryb życia z dnia na dzień. To wymaga czasu, ale wytrwałość zaowocuje lepszym życiem dla ciebie i twojej rodziny.

Ostatnie dziesięć lat było dla mnie niczym tornado. Zacząłem swoją medyczną karierę jako typowy kardiolog. Codziennie widywałem tuziny pacjentów, wypisywałem tuziny recept i zalecałem tuziny sposobów postępowania. Weekendy spędzałem w szpitalu z najbardziej chorymi. Były tam zakładane opatrunki, ale drzwi obrotowe na pogotowiu wpuszczają w kółko tych samych ludzi. Nieoczekiwane spotkanie z moją piękną żoną Heather skierowało mnie na drogę ku człowiekowi, którym jestem dziś.

Teraz skupiam się na zapobieganiu chorobom poprzez odżywianie, zdrowy tryb życia i suplementy witaminowe.

Przed napisaniem *Kardiologa Paleo* uczęszczałem na wiele konferencji i czytałem setki książek na temat zdrowia i dobrobytu. Spotkałem się z kilkoma z największych umysłów medycznych i prawdziwych pionierów naturalnego leczenia. Ale nawet niezliczona ilość wiedzy nie zastąpi jednego, prostego faktu. Nie jest to myśl, którą można znaleźć w którymkolwiek

podręczniku medycznym, lecz jest tylko jeden sposób, by być zdrowym: przestań zatruwać swoje ciało, a będziesz mógł cieszyć się fenomenalnym zdrowiem i energią. To taki zdrowy rozsądek. Lekarze wydają setki tysięcy dolarów na wieloletnie kształcenie i wciąż nie mają pojęcia o tym, co sprawia, że chorujemy, a co nas uzdrawia. Stracili zdrowy rozsądek. Doświadczenia związane z otwarciem mojego biura kardiologii naturalnej były nadzwyczajne. Ludzie, którzy przechodzą przez drzwi do mojego biura są naprawdę niesamowici. Pacjenci z całego świata sięgają po moją ekspertyzę w sprawie zapobiegania chorobom serca. Inni proszą o moją opinię już po doznaniu cierpienia związanego z atakiem serca, zawałem, nadciśnieniem tętniczym lub arytmia serca. Jednak każdy z nich poznaje przyczynę swoich problemów i znajduje ulgę w świecie zdrowego, naturalnego stylu życia. Moi pacjenci dbają o siebie, swoją rodzinę i przyjaciół oraz o świat, w którym żyją.

Moja praktyka odniosła taki sukces ponieważ postępuje zgodnie z tym, co mówię. Uczę swoich pacjentów o korzyściach jedzenia organicznego, mięsie z wolnego wybiegu i dzikich owocach morza. Omawiam chemikalia w środowisku i ich wpływ na nasze zdrowie. Wyjaśniam znaczenie ćwiczeń i redukcji stresu. My robimy to w naszym domu, więc zrób to u siebie. Załóż ogród i zacznij hodować kurczaki przy domu. Podrzyj swój dywan i połóż bambusowe lub drewniane podłogi. Pozbądź się swojego toksycznego materaca z pianki i kup taki z naturalnego lateksu. Świat jest pełen ludzi, którzy mówią jedno a robią drugie. Aby przeobrazić zdrowie swoje i tych wokół ciebie, musisz być gotowy do działania. W tej książce pokażę ci jak to zrobić.

Droga do zdrowia nie jest łatwa, a większość świata jest przeciwko tobie. Bycie zdrowym wymaga ogromnego wysiłku. Musisz poświęcić czas samemu sobie. Musisz znaleźć czas na

zakupy, przygotowanie i zjedzenie wysokojakościowego posiłku. Musisz znaleźć czas na ćwiczenia w ciągu dnia. Musisz porządkować się wysypiać. Jeśli brak ci zdrowia, twoja kariera przestanie mieć znaczenie, ucierpią twoje relacje z bliskimi. Jedyną osobą, która może zadbać o twoje zdrowie jesteś TY.

Następne strony ukążą ci mnóstwo powodów, dlaczego choroby są tak powszechne w tym kraju i na świecie. Wiele książek o zdrowiu, zajmuje się jedynie jednym aspektem zdrowia, takim jak ograniczenie cukru lub pozbycie się pszenicy. Inni eksponują niebezpieczeństwo związane z farmaceutykami. *Kardiolog Paleo* wyjaśnia problemy nowoczesnej medycyny, ukazuje prawdziwe przyczyny choroby i kieruje na drogę ku zdrowiu. Przyszli lekarze więcej zyskają ucząc się w większym stopniu o przyczynie, a mniej o tuszowaniu symptomów. W końcu jeśli znajdziesz przyczynę, znajdziesz lekarstwo. Farmaceutyki nie są potrzebne, a kosztowne testy nie są konieczne.

Ta książka zmienia zasady gry. Gdy ją przeczytasz i przyswoisz, twoje życie się zmieni. Gdy zmienisz swoje życie, zaczniesz inspirować innych, by zmienili swoje. Twoje dzieci, rodzeństwo, rodzice i współpracownicy – wszyscy mogą wiele się nauczyć z tej książki. W ten sposób zmienimy świat. Jeśli nie będziemy mówić głośno o tym, co jest właściwe a co nie, jak cokolwiek miałoby się zmienić? Nie możemy siedzieć bezczynnie, kiedy nasze powietrze jest pełne chemikaliów i pestycydów, a woda i zapasy żywnościowe niszczą ten świat.

Bądź gotowy, aby prowokować zmiany.

## OSTRZEŻENIE

**Z**a chwilę przeczytasz bardzo kontrowersyjną książkę. Następujące informacje są zaczerpnięte z literatury medycznej lub bazujące na moim doświadczeniu klinicznym. Moje rekomendacje są do twojej informacji i nie stanowią porady medycznej. Proszę, aby wszelkie zmiany w opiece medycznej lub farmakologicznej konsultować ze swoim lekarzem. Opinie zawarte w tej książce nie są zgodne z zaleceniami Amerykańskiego Towarzystwa Kardiologicznego, Amerykańskiego Stowarzyszenia Chorób Serca czy jakiegokolwiek innej organizacji z powiązaniami finansowymi do Wielkiej Farmacji i korporacyjnej Ameryki. Niech czytelnik będzie ostrzeżony.

– **Jack Wolfson** – osteopata,  
członek Amerykańskiego Towarzystwa Kardiologicznego –  
Kardiolog medycyny naturalnej



»» Wprowadzenie ««

## HISTORIA MIŁOSNA

**P**rzez miliony lat ludzie rozwijali się na tej planecie bez chorób. Ich ciała rosły duże i silne z perfekcyjną skórą i zębami. Nasi przodkowie byli pełni życia, energii i wigoru. Pomimo potrzeby jedzenia, schronienia i bezpieczeństwa, stres był niewielką częścią ich życia. Pewnie, nasi paleolityczni przodkowie zarażali się infekcjami i doznawali urazów, ale choroby serca, rak, cukrzyca i demencja nie istniały. Woda i powietrze były czyste. Jedzenie było wszędzie, łącznie z jadalnymi roślinami i obfitymi drzewami. Zdobycie mięsa wymagało sprytnych metod, ale ludzie używali broni przez setki tysięcy lat. Śmierć lub choroba następowała w wyniku porodu, ataku dzikich zwierząt lub trudnego życia społeczeństwa wojowników. W większości przypadków jednak, jak udokumentowali wcześnie odkrywcy i światowi nawigatorzy, nasi paleolityczni przodkowie wiedli długie i intensywne życie.

Okolo 10 000 lat temu ludzie udomowili zwierzęta i uprawiali pola z warzywami i zbożami. Formowały się społeczności, ostatecznie łącząc się w małe miasteczka i duże miasta. Niestety, przy coraz większym zaludnieniu pojawiły się problemy z higieną. Rzeki nie były już czyste, ponieważ ludzie kąpali się w nich, podobnie jak zwierzęta. Odchody nie były odpowiednio utylizowane, co prowadziło do zarazy, a wraz z nią pojawiły się bakterie i pasożyty. Wtedy ludzie zaczęli leczyć się używając rtęci, ołowiu i żelaza, wszystkich obecnie uznawanych za toksyczne. Zaczęto uprawiać zboże jako główne źródło pożywienia dla wielu ludzi, co jest bardzo niefortunne, gdyż są one pozbawione wartości odżywczych oraz w dużym stopniu witamin i minerałów, prowadząc do różnych chorób. Kiedy ludzie wyruszyli na północ, niedobór witaminy D stał się normą, szczególnie podczas chłodniejszych miesięcy. Niewielkie spożycie witamin z grupy B lub witaminy C było nierozpoznawalną przyczyną chorób.

Przenieśmy się do wczesnych lat XVIII wieku, w miejsca takie, jak Londyn, Nowy Jork czy Chicago. Poziom higieny pozostawiał wiele do życzenia, dostęp do czystej wody ograniczony. Wysokie budynki w przeludnionych miastach utrudniały dotarcie światła słonecznego, zwiększając dodatkowo niedobór witaminy D. Znaczenie warzyw prawdopodobnie nie było znane, świeżych produktów było niewiele. W stoczniach i rzeźniach przetwarzano niezdrowe mięso. Ten brudny i opłakany stan rzeczy został świetnie udokumentowany przez Uptona Sinclaira w jego powieści *Grzęzawisko*. Zanieczyszczone powietrze spowodowane użyciem benzyny ołowiowej i kominków opalanych węglem zamieniło się w toksyczne szambo. Wszystkie te czynniki doprowadziły do masowych wybuchów infekcji i chorób spowodowanych niedoborem żywieniowym. Kiedy ludność jest niezdrowa w wyniku niedożywienia i braku higieny, bakte-

rie takie jak Czarna śmierć w XIV wieku czy wirusy np. grypy, mogą uśmiercać ludzi na skalę epidemii. W połowie XX wieku zagospodarowanie urbanistyczne uległo poprawie, zwiększono ogólny dostęp do lepszej wody i pożywienia. Zakażenia nie były już głównym zabójcą, więc pojawiły się przewlekłe schorzenia, takie jak blokady wieńcowe, nadciśnienie, rak, udar, cukrzyca itd. Można było przetrwać w takim środowisku, jednak w większości przypadków nie było mowy o rozwoju. Choroba stała się częścią życia.

Przez pierwsze 34 lata swojego istnienia wierzyłem w schemat choroby, jako czegoś nieuniknionego, a pomoc mogli jedynie lekarze. Byłem niczym po praniu mózgu i wierzyłem, że leki stanowiły remedium na wszystkie dolegliwości, chyba że konieczna była operacja. Myślałem, że rząd będzie się nami opiekował, wspierając przy pomocy Piramidy żywienia oraz hasła: „Pij mleko – będziesz wielki”. Ufałem korporacyjnej Ameryce w kwestii produkcji zdrowej żywności zawierającej wszelkie niezbędne wartości odżywcze. Urodzony podczas „Wojny z rakiem” Nixona i Amerykańskiego Stowarzyszenia Chorób Serca (oba przypadki okazały się porażką), postanowiłem zostać lekarzem. Mój ojciec był kardiologiem i ratował życie ludzkie, więc przy zachęcie od mojej mamy, podążyłem tą samą drogą w Kolegium Osteopatycznym w Chicago.

W szkole medycznej blask współczesnej medycyny padał z każdego kąta. Wraz z kolegami z klasy byliśmy pełni zapału do nauki o lekach oraz spragnieni wypisania tej pierwszej recepty. Wysokie ciśnienie? Proszę wziąć tabletkę, aby je obniżyć. Wysoki cholesterol? Proszę wziąć tabletkę, aby go obniżyć. Przyglądaliśmy się zabiegom chirurgicznym z napięciem, podczas gdy „bezużyteczny” organ był usuwany, a choroba ominięta. Wpajano nam przekonanie, że części ciała takie jak pęcherzyk żół-

ciowy i wyrostek robaczkowy, organy, z którymi ewoluowaliśmy przez miliony lat, były bezużyteczne. Jeśli tętnica się zablokuje, wystarczy otworzyć ją balonem medycznym i będzie jak nowa. Korzyści wynikające ze szczepień nigdy nie zostały poddane dyskusji, a raczej zostały bezkrytycznie przyjęte i uznane za prawdę objawioną w kwestii uwolnienia tego świata od chorób. Temat odżywiania w ogóle nie został poruszony. Wysiłek fizyczny został ledwie napomknięty, jak slogan Nike, powiedzieliśmy naszym pacjentom, żeby: „po prostu to zrobili”. Właściwa przyczyna choroby nikomu nie spędzała snu z oczu. Podczas tych lat słowa takie jak „organiczny” czy „naturalny” nie istniały w moim słowniku. Jeśli nawet były używane, to wyłącznie pośród szaleńców i szarlatanów, ewentualnie fanów przytulania się do drzew. Przez dziesięć lat studiów podyplomowych nigdy nie pojawiły się tematy takie jak odżywianie, suplementy czy niebezpieczeństwa związane z chemikaliami. Niestety nigdy nie poddałem w wątpliwość aktualnego stanu szkolenia medycznego. Niczego jednak nie żałuję. Każde wydarzenie z mojej podróży przez życie miało swój cel.

Miałem wielu mentorów podczas swojego szkolenia, jednak żadnego tak znaczącego, jak mój tata. Lek. Paul Wolfson był dla mnie autorytetem i bohaterem. Był zawsze duszą towarzystwa, sypał jak z rękawa dowcipami i zabawnymi historyjkami. Jego ojciec był rzeźnikiem z Atlanty, i mając taki start życiowy, mój ojciec wybrał osteopatyczną szkołę medyczną i ukończył ją jako pierwszy w klasie. Wciąż spotykam jego kolegów z klasy, którzy podziwiają jego fotograficzną pamięć. Został pierwszym lekarzem medycyny osteopatycznej i rezydentem prestiżowej kliniki Cleveland Clinic, a następnie kierownikiem Kardiologii na Uniwersytecie Midwestern. Był chętnie publikowany w czasopiśmie medycznych oraz ceniony na całym świecie.

Co zadziwiające, po pięćdziesiątym roku życia nagle popadł w depresję. Nasza rodzina była w stanie pojąć, jak człowiek mający pieniądze, prestiż, zdrowie i kochających go ludzi, może nie być szczęśliwy. Jego emocje i pasja do życia zniknęły. Mój tata był w centrum uwagi na każdym wydarzeniu, a teraz nagle zaczął stawiać się po prostu częścią tłumu. Znajomi mówili, że chcieli nim wstrząsnąć, aby go wybudzić z tego stanu. Zabraliśmy mojego ojca do psychiatry, który okazał się być kolejnym fanem tabletek i nie zaoferował żadnej pomocy. Moja rodzina i ja byliśmy okropnie przybici.

Po wystąpieniu depresji, zaczęły następować częste upadki, problemy z połykaniem i brak wyrazu twarzy. Parkinson był kolejną nadaną mu etykietą, zaś ostateczną diagnozą okazało się Postępujące porażenie nadjądrowe. W klinice Mayo dano mu kilka lat życia i przeżył te lata w agonii. Taki koniec był okrutną torturą dla tego niezwykłego człowieka. Odszedł w roku 2007, zaraz po zobaczeniu mojego nowo narodzonego syna Noah, po raz pierwszy i jedyny. Mój ojciec został obrabowany z szansy na kochanie swojej żony przez wiele kolejnych lat, na obserwowanie sukcesów swoich dzieci i zakładanie przez nich rodzin oraz na korzystanie z pełni życia.

Jak to się stało? Czy to było genetycznie uwarunkowane? Dlaczego lekarze z cenionej kliniki Mayo nie mogli mu pomóc? Odpowiedź na te pytania pojawiła się w postaci młodej kobiety i przypadkowego spotkania na targu rolnym. Tuż przed moimi 34 urodzinami ta dziewczyna wyróciła moje życie do góry nogami. Z dużą pewnością siebie stwierdziła, że lekarze tak naprawdę nikogo nie leczą, a jedynie maskują problemy. Wyznała, że farmaceutyki rzadko są konieczne, a w większości przypadków zabiegi medyczne są zbędne. Większość lekarzy zaczęłaby się śmiać i szydzić z tej osoby, przecież takie opinie zachwiałyby

fundamentem całej edukacji medycznej. Ale w moich uszach jej komentarze brzmiały sensownie (nie zaszkodził fakt, że była bardzo piękna). Od jakiegoś czasu byłem sfrustrowany wszystkimi chorobami swoich pacjentów i żalnymi rezultatami, pomimo tabletek i zabiegów. Mój ojciec stał się warzywem, a lekarze nie byli w stanie nic z tym zrobić.

Ta niesamowita kobieta to moja żona Heather. Jest lekarzem chiropraktyki, pochodzi z dobrej rodziny składającej się z niezwykle inteligentnej matki i ojca kręgarza, z rękami, które leczą. Od Heather dowiedziałem się, że niewłaściwe odżywianie i chemikalia były sprawcami marnego końca mojego ojca.

Ta prawda objawiona okazuje się być przyczyną niemal każdej choroby, z wyjątkiem kilku rzadkich błędów genetycznych i wad wrodzonych. Mój tata lubił wypić zbyt wiele drinków, nie odżywiał się właściwie, miał spory brzuch, kiepsko sypiał i przez niemal całe swoje dorosłe życie pracował w szpitalu. W zawodzie kardiologa niezbędne jest spędzanie mnóstwa czasu w szpitalu przeprowadzając zabiegi wymagające ogromnego narażania się na promieniowanie. Powoduje to uszkodzenia ciała i jest przyczyną wielu chorób. Szpital, z tymi wszystkimi chemikaliami i infekcjami, jest najbardziej niezdrowym i toksycznym miejscem na świecie.

Obserwowanie destrukcji mojego taty przeraziło mnie, biorąc po uwagę to, że prowadziłem takie same życie, jak on. Byłem kardiologiem, który nie odżywiał się właściwie, lubił wypić zbyt trochę za dużo i zbyt wiele godzin pracował w toksycznym szpitalu. Codziennie byłem narażony na promieniowanie w pracowni hemodynamiki pracując z rozrusznikami serca i wykonując angiografię. To wszystko musiało się zmienić i to szybko! Wkrótce zarzuciłem zabiegi wiążące się z promieniowaniem. Spotkałem się z lekarzami medycyny naturalnej, takimi jak ho-

meopaci, chiropraktycy i naturopaci. Na czasopisma medyczne zacząłem spoglądać bardziej krytycznym okiem, nie wierząc ślepo przedstawicielom leków w podawane przez nich informacje. Uczęszczałem na konferencje poświęcone zdrowiu naturalnemu i łapczywie czytałem każdą książkę, w której mogłem znaleźć informacje o zdrowiu i przyczynie chorób. Autorzy tacy jak Gary Taubes i Rachel Carson stali się moimi nowymi mentorami.

Moi koledzy w pracy śmiali się za moimi plecami i podważali moje zdanie przy każdej możliwej okazji. Nie mieli żadnego interesu w przyswojeniu wiedzy o naturalnych remediach czy przyczynie chorób. Lekarze nie znoszą zmian. Lekarze nie chcą być kwestionowani. Niestety, to pacjent przez to cierpi. Kierownik praktyki kardiologicznej poinformował mnie, że moja nowa religia zdrowia mogłaby wpłynąć na zmniejszenie dochodów, zatem nie była mile widziana. „Dzięki zleceniu badań i zabiegów ma Pan wypłatę, doktorze Wolfson”. Zostałem zmuszony do przeproszenia lekarzy polecających, za zaprzestanie podawania ich pacjentom leków oraz za rekomendowanie zmian w odżywianiu/stylu życia. Jedno z większych źródeł polecających pacjentów wręcz zagroziło wycofaniem wszystkich swoich pacjentów spod naszej opieki. Zostałem ostrzeżony, że zostanie to potrącone z mojej pensji. To był najwyższy czas, aby odejść.

W roku 2012 założyłem własną praktykę, Kardiologia Integratywna Wolfson. Odzew przewyższał nasze wszelkie oczekiwania. Pacjenci z całego świata zwracali się do mnie po konsultację. Spędzam 1-2 godziny na wizytach z nowym pacjentem i 45 minut lub więcej z pacjentami kontynuującymi spotkania. Przeprowadzam najbardziej zaawansowane testy morfologiczne aby zapobiec rozpoczęciu lub postępowaniu choroby. Typowy kardiolog ma do dyspozycji dwa P: pigułki i procedury medyczne. Przeprowadzając testy pod kątem metali ciężkich, wrażliwości

pokarmowej, hormonów, wewnątrzkomórkowych wartości odżywczych, funkcjonowania jelit, pasożytów i wiele, wiele innych, jestem w stanie przedstawić plan powrotu do zdrowia i długowieczności. Sprawdź zamieszczone na mojej stronie internetowej setki referencji potwierdzających mój sukces.

Założenie własnej praktyki było możliwe dzięki mojej opoce i miłości mojego życia: zawdzięczam to wszystko Heather. Jestem świetnym ojcem, oddanym mężem i opiekunem środowiska. Dzięki Heather z lekarza, który podążał za bezmyślną, farmaceutycznie reżyserowaną, lekarską książką kucharską przeobraziłem się w lidera rewolucji zdrowia w tym kraju. Mój cel, to dopaść PRZYCZYNĘ choroby. Kiedy usuniesz PRZYCZYNĘ, ciało samo się wyleczy.

Napisanie tej książki nie było łatwym zadaniem, gdyż uwielbiam spędzać każdą wolną chwilę z rodziną i przyjaciółmi, lecz świat powinien poznać prawdziwe przyczyny rozwoju chorób i sposób na zapobieganie temu. Książka zaczyna się od najbardziej kontrowersyjnego w kardiologii tematu – cholesterolu. Omawiamy naturę cholesterolu i LDL, znanego powszechnie jako zły cholesterol. Następnie zagłębiamy się w znaczenie odżywiania Paleo, diety, z którą nasi przodkowie wspaniale się czuli i ewoluowali przez miliony lat. Ci, którzy odwracają się od Paleo są skazani na choroby. Oczami kardiologa przedstawiam wam zdrowe jedzenie oraz takie, którego należy unikać aby zachować optymalne zdrowie. Następnie dzielę się informacjami i edukacją o toksynach takich jak tworzywa sztuczne i zanieczyszczenie powietrza oraz tym, jak minimalizować wyrządzane przez nie szkody. Omawiam metale ciężkie wraz z nauką dotyczącą usuwania ich z organizmu. Brak ćwiczeń, brak snu i nowoczesny, stresujący tryb życia to zwyczaje, które należy zmienić i pokazuję wam, jak to zrobić. Ponadto dogłębnie analizuję najważniejsze

testy, aby dokładnie określić ryzyko oraz dostarczam dane o najlepszych suplementach stosowanych do optymalnej profilaktyki dotyczącej układu krążenia. Mimo że jestem kardiologiem, zasady z tej książki dotyczą każdego. Rekomendacje zawarte w kolejnych rozdziałach zrewitalizują twoje zdrowie, bez względu na symptomy czy chorobę. Jeśli zapewnimy swojemu organizmowi właściwe odżywianie, będziemy unikać chemikaliów, pozbywać się toksyn i brać właściwe suplementy, maszyna zwana ciałem ludzkim naprawi się sama.

Razem, Heather i ja jesteśmy doktorami Wolfson. Nasz cel, to sprawienie, aby nasza planeta była miejscem bezpieczniejszym dla nas, naszych dzieci i dzieci naszych dzieci. Szukamy ludzi z tą samą pasją i celem. Zmieniamy świat. Proszę, dołącz do nas w tej rewolucji zdrowia – razem sprawimy, że świat stanie się lepszym miejscem.

»» Rozdział 6 ««

## NIEDOTRZYMANA OBIETNICA WIELKIEJ FARMACJI

*Osoba, która przyjmuje lekarstwo na chorobę, musi wydobrać dwa razy, raz po chorobie i raz po lekarstwie.*

– **Sir William Osler**

**A**merykanie wydają miliony dolarów na miliardy recept farmaceutycznych. Tak naprawdę producenci leków mieli ponad 500 miliardów dolarów przychodu w 2013 roku. Za te wszystkie pieniądze można by pomyśleć, że zdrowie Amerykanów powinno być we wspaniałym stanie. Rzeczywistość jest zupełnie inna. Co szokujące, średnia długość życia w USA sytuuje się na miejscu 34 z 35 krajów uprzemysłowionych, zgodnie z rocznym przeglądem w dziedzinie zdrowia publicznego<sup>96</sup>. W rzeczywistości nasi obywatele umierają w młodszy wiek

niż ludzie na Kubie i na Kostaryce, mimo że są to kraje „rozwijające się”. Mam nadzieję, że nie rozwijają się u nich nasze choroby przewlekłe. W tym rozdziale omówimy kilka z największych problemów zdrowotnych w naszym społeczeństwie, oraz niektóre z leków, które według obietnic Wielkiej Farmacji je naprawiają. Zadziwiające jest to, że 90% dorosłych w wieku powyżej 60 lat przyjmuje co najmniej jedną receptę, a 20% bierze na siebie pięć różnych pigułek! Mentalność „pigułki dla każdego chorego” musi zakończyć swój żywot.

Pomimo, że korporacje farmaceutyczne zasadniczo są w posiadaniu szkół medycznych i płacą za większość badań w tym kraju, leki rzadko powodują, że żyjemy dłużej lub lepiej. Farmaceutyki nie leczą chorób, tak jak operacja nigdy nie jest lekarstwem. To jedynie próby zatuszowania i zakrycia choroby. Czynniki prowadzące do choroby pęcherzyka żółciowego są nadal obecne pomimo usunięcia narządu, podobnie jak przyczyna raka piersi wciąż pozostaje obecna u kobiety pomimo mastektomii. Ta dziecięca logika nigdy nie przyszła do głowy olbrzymiej większości chirurgów z mentalnością „ciąć aby leczyć”. Czy nasz system medyczny powinien być ukierunkowany na usuwanie większości narządów, aby uniknąć choroby? Jak idiotycznie to brzmi? Moja żona często opowiada historię pacjentki, która w wieku 45 lat miała usunięte sześć narządów (pęcherzyk żółciowy, migdałki, wyrostek robaczkowy, macicę, jajniki i tarczycę). Pacjentka zwierzyła się Heather, jak chciała ją poznać, zanim wszystkie narządy zostaną wycięte. Zwierzyła się ona Heather, jak żałuje, że nie poznała jej, zanim wszystkie jej narządy zostały wycięte.

**ŻYJ DOBRZE:** 90% dorosłych w wieku powyżej 60 lat jest na lekach z co najmniej jednej recepty. 20% przyjmuje ponad pięć różnych tabletek.

Wielka Farmacja wysyła swoją flotę, aby przekonać lekarzy, dlaczego dany lek powinien być przepisywany. W rzeczywistości ponad 80 000 przedstawicieli branży farmaceutycznej zajmuje się umizgiwaniem do ponad 800 000 dostawców usług medycznych. Z rażącymi łapówkami dziś nie jest już tak źle jak w latach 80-tych i 90-tych, ale Farmacja nadal sponsoruje konferencje i dostarcza obiady, by kupić uwielbienie lekarzy. Ich przedstawiciele sprawiają, że czujesz się niemal winny za nie przepisywanie leków, tak jakbyś popełniał błędy w sztuce lekarskiej. Co gorsza, jeśli nie przepisujesz leków zgodnie z wytycznymi opracowanymi przez medyczną elitę, możesz zostać uznany za winnego zaniedbania. Kto pisze te wytyczne? Lekarze na liście płac Wielkiej Farmacji. Świetny system, co?

Codziennie pojawiają się nowe informacje na temat niebezpieczeństw związanych z lekami sprzedawanymi bez recepty i na receptę. Centra Kontroli i Prewencji Chorób w U.S.A.(CDC) szacuje, że ponad 750 000 wizyt w izbie przyjęć (ER) rocznie jest spowodowane niepożądanymi reakcjami na przepisane leki<sup>97</sup>. Prawidłowa recepta dla właściwej osoby przy właściwej dawce prowadzi do setek tysięcy corocznych wizyt na izbie przyjęć. Kiepskim (ale prawdziwym) żartem jest staje się to, że każdy lek wycofany przez Agencję Żywności i Leków (FDA) ze względów bezpieczeństwa został kiedyś zatwierdzony jako bezpieczny przez tę właśnie instytucję. Długoterminowe badania są rzadko wykonywane, a już na pewno nie przed zatwierdzeniem leku. W wielu przypadkach, tylko po śmierci odpowiedniej ilości osób, lek jest wycofywany z rynku. Czy widzisz czasem reklamy adwokatów szukających ofiar w celu wniesienia olbrzymich pozwów zbiorowych? Te osoby reklamują się 24 godziny na dobę, 7 dni w tygodniu, ponieważ ludzie cierpią na skutki uboczne od stosowania przepisanych im leków, a w niektórych przypadkach nawet umierają.

**ŻYJ DOBRZE:** Lekarz przepisuje lek, o którym wie niewiele, na chorobę, o której wie jeszcze mniej, osobie, o której nic nie wie. – **źródło nieznane**

Ostatnio okazało się, że grupa leków znanych jako niesteroïdowe leki przeciwzapalne (NLPZ, takie jak ibuprofen) zwiększa ryzyko migotania przedsionków o 76%.<sup>98</sup> Migotanie przedsionków to chaotyczny rytm serca, zwykle leczony za pomocą leków lub operacji. Pacjenci są również pod działaniem leków rozrzedzających krew, które niosą ze sobą sporo ryzyka, co zostanie omówione w dalszej części tego rozdziału. Ile tysięcy osób przeszło zabieg ablacji, aby spalić tkankę serca jako lekarstwo na migotanie przedsionków, kiedy przyczyną był ibuprofen?

Antybiotyki są rozdawane jak cukierek dzieciom i dorosłym. Rzadko istnieje prawdziwy powód do ich stosowania, ale lekarze chcą szybko załatwić temat, starając się, aby ich pacjenci byli szczęśliwi. Zazwyczaj przychodzą pacjenci z objawami wirusowymi, szukając lekarstwa na receptę. Antybiotyki nie leczą wirusów! Nadużywanie tej zadziwiająco skutecznej klasy leków doprowadziło do powstania opornych bakterii. Lekarze często sięgają po nowsze i droższe antybiotyki, co ostatecznie sprawia, że stają się bezużyteczne dla wkrótce opornych bakterii. Wszystkie te zachowania wynikają z faktu, że lekarzom zaoferowano darmowy obiad. Mój ojciec zwykł mawiać: „Weź antybiotyki i poczuj się lepiej po tygodniu lub zdrowiej bez antybiotyków po siedmiu dniach”. Musimy zachować antybiotyki na sytuacje, w których ratują życie.

Ostatni, ale nie najmniej ważny jest fakt, że wszystkie farmaceutyki są testowane na zwierzętach. Mahatma Gandhi powiedział: „Poziom społeczeństwa i jego postęp moralny można oceniać po sposobie, w jaki traktuje swoje zwierzęta”. Nasze

społeczeństwo powinno się wstydzić. Miliony zwierząt są poświęcane każdego roku na badania nowych leków. Zwierzęta są trzymane w opłakanych warunkach, są poddawane ciągłemu stresowi i dosłownie torturowane, a wszystko to w celu przetestowania najnowszego leku do pomiaru ciśnienia krwi lub do chemioterapii. Obrońcy tej praktyki wskażą wszystkie przypadki uratowania życia ludzi dzięki okrucieństwu wobec zwierząt. Ta wymówka jest tylko sprytną sztuczką marketingową, gdyż lekarstwa i zabiegi chirurgiczne niewiele wydłużyły naszą żywotność. Odkazanie, czysta woda i wysokiej jakości żywność są powodem, dla którego dożywamy 80 lat. Pieniądze, czas, ludzie i inne zasoby wykorzystywane w badaniach na zwierzętach powinny zostać przeznaczone na edukację zdrowotną i profilaktykę. Pomyśl o tych żywych stworzeniach, odczuwających ból i cierpienie, kiedy następnym razem sięgniesz po Tylenol lub Advil.

Biorąc pod uwagę to, co właśnie omówiliśmy, jakie są dowody na to, że leki stosowane w kardiologii przynoszą jakiegokolwiek korzyści? Od lat słyszeliśmy od firm farmaceutycznych ich stałe hasła reklamowe, powtarzane przez naszych lekarzy, którzy praktykują bezmyślną medycynę farmaceutyczną. Teraz patrzmy na obecny stan opieki medycznej związanej z sercem.

## Leki redukujące poziom cholesterolu

Cholesterol jest życiodajną cząsteczką wytwarzaną głównie w wątrobie. Opisaliśmy jego korzyści w rozdziale 1. W celu utworzenia cholesterolu zachodzi łańcuch reakcji, z enzymem reduktazy HMG CoA, ważnym ogniwem w łańcuchu. Klasa leków, o których wiadomo, że hamują ten enzym, nazywana jest statynami, w oparciu o fakt, że ogólne nazwy tych leków zawie-

rają przyrostek „statyny”. Miliony ludzi przyjmuje statyny w celu obniżenia poziomu cholesterolu i zmniejszenia prawdopodobieństwa ryzyka chorób serca. Miliardy dolarów zostały zebrane ze sprzedaży leków takich jak Lipitor, Crestor, Zocor, itp. Czy istnieje jednak jakiś dowód na ich korzyść?

Fakt, że statyny obniżają poziom cholesterolu i LDL jest niezaprzeczalny. Obniżają go i to czasem dość dramatycznie. Niestety statyny zmniejszają dostępną pulę cholesterolu dla naszego mózgu, naszych hormonów, przewodu pokarmowego i każdej komórki naszego organizmu. Istnieje niewiele informacji dotyczących długoterminowych skutków stosowania tej klasy leków. Wiemy, że obszerna lista działań niepożądanych obejmuje cukrzycę, zaćmę, uszkodzenie mięśni, uszkodzenie wątroby i niski poziom testosteronu, aby wymienić tylko te kilka. Osoby z statynami powinny być monitorowane co trzy miesiące pod kątem uszkodzenia wątroby i nerek.

Przyjrzyjmy się bliżej statynom, aby rozszyfrować korzyści płynące z tej klasy leków. Jednym z pierwszych dużych badań oceniających tę kwestię było AFCAPS/TEXCAPS.<sup>99</sup> To badanie, opublikowane w 1998 roku, było pierwszą próbą profilaktyczną obejmującą ponad sześć tysięcy uczestników bez żadnej znanej choroby serca. Połowa grupy otrzymywała lek statynowy – Pravastatin, a druga połowa placebo (substancję nieaktywną). Wyniki odmieniły medycynę, jaką znamy, więc przygotuj się na ich przyjęcie (możesz usiąść lub położyć się z tą książką!). Różnica między grupami pod względem wydarzeń na tle sercowym wyniosła 4,9% w grupie leczonej w porównaniu z 6,4% w grupie placebo. Jest to całkowita różnica wynosząca 1,5% po 5 latach stosowania leku.

Nie jestem pod wrażeniem 1,5%. Spojrzenie na te dane pod innym kątem uświadamia, że 63 osoby muszą zażywać ten lek

przez 5 lat, aby uchronić 1 osobę przed wydarzeniem sercowym. Ta ważna i pouczająca statystyka nazywana jest „liczbą osób wymagających leczenia” lub wskaźnikiem NNT. Zawsze pytaj swojego lekarza o tę informację odnośnie jakiegokolwiek terapii. Ostatnia niesamowita statystyka dla tej grupy pacjentów – jeśli 63 osoby będą przyjmować ten lek przez 5 lat, zużyją 114975 tabletek, aby zapobiec 1 zdarzeniu! To mnóstwo tabletek i mnóstwo pieniędzy dla Wielkiej Farmacji.

Ale czekajcie, najważniejszym odkryciem z AFCAPS była liczba osób, które umarły – TAKA SAMA w każdej grupie! Statyny nie zapobiegały zgonom z przyczyn ogólnych. W grupie pod wpływem statyn, mniej osób zmarło na choroby serca, ale było większe prawdopodobieństwo zgonu spowodowanego rakiem i próbą samobójczą. Ta kluczowa informacja została pominięta przez kardiologów, powodując odkręcenie zaworu do produkcji statyn i zalanie nas nimi. Przypuszczam, że kardiolodzy nie przejmują się tym, jak umierasz, o ile nie ma to związku z sercem.

Być może chciałbyś wiedzieć, że AFCAPS został sfinansowany przez firmę Merck, producenta Pravastatinu. Czy to możliwe, że ludzie, którzy finansują badania, mogą manipulować wynikami? To pytanie należy zadać przy każdym badaniu. Musimy spojrzeć poza nagłówki gazet i dotrzeć do motywacji autorów. Czy sądzisz, że korporacyjny dyrektor wykonawczy mógłby zmienić dane na korzyść grupy leków? Jak myślisz, co dzieje się z badaczem, który przynosi negatywne wyniki dyrektorowi korporacyjnemu, gdy w grę wchodzi miliardy dolarów?

**ŻYJ DOBRZE:** AFCAPS był finansowany przez Merck, producenta Pravastatinu. Żadne życie nie zostało uratowane przez zażywanie tego leku.

Dlaczego lekarze nie zdają sobie sprawy z tego zamydlania oczu? Wpływa na to wiele czynników, ale generalnie lekarze są tak zajęci przyjmowaniem pacjentów co dziesięć minut, że nie mają czasu na czytanie, a jeśli nawet, to będą to artykuły w czasopiśmie sponsorowanym przez firmy farmaceutyczne. Przedstawiciele medyczni przychodzą do gabinetów i przedstawiają wspaniałe wykresy reklamujące cudowne działanie ich tabletek. Lekarze nie mają szans z potężnymi akcjami marketingowymi wielkich korporacji. Znają wzorce naszych zachowań lepiej niż my sami. Trzymałem się bardzo blisko z przedstawicielami Wielkiej Farmacji, którzy ujawnili mi szczegóły przymusowego szkolenia. Oni są jak świetnie wytrenowani ninja.

W 1995 roku opublikowano wyniki badań West of Scotland. Przez okres pięciu lat wzięło w nich udział ponad 6 000 mężczyzn, których średni poziom cholesterolu całkowitego wynosił ponad 270. Połowa grupy otrzymała Pravastatin w dawce 40 mg, a druga połowa placebo. Wyniki tego badania, wraz z AFCAPS, skłoniłyby amerykańskich lekarzy do skłonienia pacjentów, aby przyjmowali statyny. Niestety, kobiety również otrzymały to zalecenie, chociaż istnieją ograniczone dane sugerujące korzyści u kobiet.

Badania West of Scotland wykazały, że po pięciu latach grupa dostająca statyny miała 3,2% szans na śmierć w porównaniu z 4,1% szansą drugiej grupy. Liczba osób wymagających leczenia (wskaźnik NNT) wyniosła 110 dla tego punktu końcowego, co znów oznacza, że 110 osób musi zażywać lek przez pięć lat, aby zapobiec jednej śmierci. Według moich obliczeń, ponad 200 000 kapsułek Pravastatinu musi zostać połkniętych w ciągu pięciu lat, aby zapobiec jednej śmierci. Ataki serca zmniejszyły się z 7,8% do 5,8%. 100 Lek działał, ale nie powalał z wrażenia. Powtarzam, nie jestem tutaj, aby kłócić się, czy statyny obniżają ryzyko; dane sugerują, że tak (chyba że myślisz, że korporacyjna

Ameryka „zmodyfikowała” te wyniki z oczywistych powodów). Moją misją jest zasugerowanie pacjentom, że istnieje sposób na dalszą redukcję wydarzeń z celem osiągnięcia współczynnika ryzyka zdarzeń 0%.

W 2008 roku opublikowano wyniki badania JUPITER. W badaniu tym brali udział pacjenci z podwyższonym CRP (wskaźnikiem stanu zapalnego), a tym samym zwiększonym ryzykiem układu krążenia. Połowa grupy otrzymywała Rosuvastatin na cholesterol, a druga połowę placebo. Po dwóch latach grupa na Rosuvastatinie miała mniejszą szansę na śmierć z wynikiem 2,2% wobec 2,8%.<sup>101</sup> Ta trywialna różnica została wyolbrzymiona przez sensację medialną, twierdząc, że uratowanie życia tysięcy ludzi byłoby możliwe, gdyby zażyli ten lek.

**ŻYJ DOBRZE:** Należałoby połknąć ponad 200 000 kapsułek leku Pravastatinu w ciągu pięciu lat, aby zapobiec jednej śmierci.

Wprawdzie dane statynowe są nieco lepsze dzięki stosowaniu leków do prewencji wtórnej, gdy uczestnicy mają już za sobą atak serca, angioplastykę lub operację założenia bajpasów. Merck sponsorował próbę 4S, która wykazała zmniejszenie liczby zdarzeń z 22,6% do 15,9%. Wskaźnik NNT wyniósł 16, czyli 16 osób powinno przyjmować lek przez ponad 5 lat, aby zapobiec jednemu zdarzeniu. Ryzyko śmierci zmniejszono o 4%.<sup>102</sup> Te liczby nie są bez znaczenia. Badania na statynach, szczególnie w przypadku prewencji wtórnej, wykazują korzyści. Nie jestem tutaj, aby wyklócać się na ten temat (choć teoretycy spisku mogliby stwierdzić, że twórcy leków kontrolują te dane). To, o czym tu mówię i na czym opieram moją praktykę lekarską, bazuje na tym, że istnieje LEPSZY sposób zapobiegania i leczenia chorób serca, bez potencjalnie niebezpiecznych leków.

Celem nie jest zmniejszenie ryzyka z 22% do 16%. Celem jest zmniejszenie ryzyka do 0%. Pomimo przyjmowania leków, 10% pacjentów zmarło w ciągu pięciu lat od rozpoczęcia ich przyjęcia. Lekarze muszą zaoferować lepsze rozwiązanie. Pacjenci muszą domagać się zmian. Choroba serca nie atakuje, ponieważ organizmowi brakuje Lipitora, Crestora lub Zocora. Wszystkie choroby pochodzą ze złego odżywiania i chemikaliów, z dodatkiem stresu i bezczynności.

Teraz trochę o negatywnych aspektach leków. Na konsultacje przychodziło do mnie wielu pacjentów,, którzy nie tolerowali statyn lub cierpieli z powodu ich skutków ubocznych. U niektórych osób takich, jak na przykład mój pacjent Tom, doszło do poważnego uszkodzenia mięśni wywołanego przez lek statynowy. Nawet lata po zaprzestaniu stosowania leku, Tom nadal odczuwa słabość i ból w mięśniach. U tysięcy pacjentów rozwinęły się poważne uszkodzenia mięśni i wątroby spowodowane przyjmowaniem statyn. Inni pacjenci skarżą się na utratę pamięci i przejściową amnezję. Ci ludzie dosłownie tracą wszystkie wspomnienia na wiele dni! Znakomita książka została napisana kilka lat temu przez lekarza Duana Gravelina: *Lipitor: Złodziej pamięci*. W swojej książce dr Graveline dokumentuje dziesiątki pacjentów z problemami z pamięcią związanymi ze statynami. Osobiście uważam, że ci ludzie wpadają przez (zakryte) szczeliny w tych próbach na ogromną skalę, WSZYSTKICH opłaconych przez Wielką Farmację.

Powtarzam, problemem jest to, że statyny ograniczają produkcję cholesterolu, cząsteczki kluczowej dla funkcji komórki, tworzenia hormonów, trawienia i produkcji witaminy D. Nie ma się co dziwić, że u ludzi w wyniku reakcji na te leki występuje utrata pamięci i amnezja. Każda komórka w organizmie jest zależna od cholesterolu. Życie ludzkie nie jest możliwe bez chole-

sterolu, mimo tak kiepskiej reputacji tej cząsteczki. Statyny i inne leki na cholesterol nie zajmują się przyczyną choroby, reprezentują podejście oparte na maskowaniu.

**ŻYJ DOBRZE:** Celem leczenia chorób serca jest znalezienie PRZY-  
CZYNY i zmniejszenie ryzyka do 0%.

## Leki zmniejszające ciśnienie krwi

„Twoje ciśnienie krwi jest tak wysokie, że będziesz miał udar!” Lekarze są świetni w taktykach straszenia, mających na celu zmuszenie pacjentów do przyjmowania leków obniżających ciśnienie krwi. Wielka Farmacja pokazuje reklamę ze śliniącym się mężczyzną siedzącym na wózku inwalidzkim, by wbić to nam do głowy. Nie twierdzę, że wysokie ciśnienie krwi jest dobre, a nadciśnienie z pewnością nie jest normalne, ani nie jest oznaką zdrowia. Podwyższone ciśnienie krwi (BP) jest oznaką choroby, a nie chorobą samą w sobie. Przyczyną nie jest beta-bloker lub niedobór inhibitora ACE. Przyczyną są złe odżywianie i chemikalia, a także brak aktywności fizycznej, zły sen i zwiększony stres.

Podwyższone ciśnienie krwi lub nadciśnienie tętnicze zwiększają ryzyko narażenia na zawał serca, udar, niewydolność nerek i śmierć. Zwiększone ryzyko obserwuje się u osób z podwyższonym ciśnieniem krwi przez wiele lat. Ten fakt pozwala jednak pacjentom na zmianę stylu życia i stosowanie suplementów w celu uzyskania lepszego odczytu ciśnienia krwi. Nadciśnienie tętnicze jest oznaką dysfunkcji śródbłónka (ED, nie mylić z zaburzeniami erekcji, które faktycznie mają tę samą przyczynę). Jeśli komórki śródbłónka wyściełającego naczynia krwionośne nie działają normalnie, może to prowadzić

do podwyższonego ciśnienia krwi. Powtarzam, pacjenci mogą poprawić funkcjonowanie śródbłónka poprzez odpowiednie odżywianie i suplementy.

Niestety, większość lekarzy nie posłucha mojej rady. Zamiast tego szybko wyciągną bloczek z receptami, aby wypisać taki lek, w związku z prezentacją którego przedstawiciel medyczny niedawno kupił im obiad. Po co spędzać czas na omawianiu taktyki zapobiegania, takiej jak dramatyczne obniżenie ciśnienia tętniczego poprzez odżywianie i ćwiczenia? Buraki, orzechy, ograniczenie węglowodanów, tłuszcze omega-3 i dziesiątki innych pokarmów obniżają ciśnienie krwi. Dodatkowo udowodniono, że opieka chiropraktyczna, akupunktura, medytacja i joga również obniżają ciśnienie krwi.

**ŻYJ DOBRZE:** Istnieje wiele sposobów na obniżenie ciśnienia krwi, w naturalny sposób.

Więc jeśli twoje ciśnienie krwi jest wysokie, czy powinieneś sięgać po leki? Większość lekarzy będzie nalegać na ten sposób działania (do którego wszyscy zostaliśmy przeszkoleni), ale jaka jest z tego korzyść? Wyjaśnię niektóre dane, ale interesujące jest to, że na początku 2014 roku zmieniono wytyczne dotyczące ciśnienia krwi. Ciśnienie krwi, przy którym leki są zalecane, zostało przesunięte do ponad 150 skurczowych (górna liczba) i 90 rozkurczowych (dolna liczba).<sup>103</sup> Oznacza to, że miliony mężczyzn i kobiet nie muszą już przyjmować tabletek przy całym ich ryzyku i minimalnych korzyściach. Ile pieniędzy Wielka Farmacja ma upchane w kieszeniach kosztem tych pacjentów, którzy nigdy naprawdę nie potrzebowali leków? Leki mogą radykalnie obniżyć ciśnienie krwi, ale czy zmniejszają ryzyko ataku serca, udaru mózgu lub śmierci? To jest pytanie, które musimy

sobie zadać. Dlaczego twoje leczenie farmakologiczne na obniżenie ciśnienia krwi zostało rozpoczęte?

Większość badań z udziałem leków na ciśnienie krwi nie wykazuje zmniejszenia ryzyka ataku serca. W badaniu z 2014 roku nie stwierdzono zmniejszenia częstości zawałów serca u pacjentów przyjmujących leki przeciw nadciśnieniu.<sup>104</sup> Więc jeśli leki nie zmniejszają ryzyka zawału, po co je brać? Cóż, może zmniejszają ryzyko udaru. Udar był również punktem końcowym w powyższej próbie, leki zadziałały. Ryzyko udaru zmniejszyło się z 5,5% do 5%. Liczba osób wymagających leczenia, 200. Niezbyt imponujące.

**ŻYJ DOBRZE:** Nowe wytyczne sugerują, że miliony mężczyzn i kobiet nie potrzebują już tabletek na wysokie ciśnienie krwi.

W próbie SYST EUR badano produkty farmaceutyczne kontra z placebo u pacjentów ze średnim ciśnieniem krwi skurczowym wynoszącym 173. Po kilku latach 94,9% grupy na leku było żywe w porównaniu do 94,1% grupy na placebo<sup>105</sup>. Ta subtelna różnica nie powinna nakłaniać nas do jeżdżenia po aptekach, lecz do odwiedzenia sklepu ze zdrową żywnością. Inna próba, wykorzystująca lek Kandesartan (Atacand), wykazała wręcz zwiększoną liczbę przypadków raka i zawałów serca w grupie na leku<sup>106</sup>. Ten lek jest nadal szeroko stosowany, ponad dziesięć lat od opublikowania tego badania. Co więcej, niedawne badania pokazały, że cała klasa leków podobnych do kandesartanu była powiązana z wyższym ryzykiem zachorowania na raka<sup>107</sup>. Przeczytaj ponownie ostatnie zdanie: NA RAKA.

W badaniu HOPE oceniano pacjentów wysokiego ryzyka z cukrzycą lub chorobą naczyniową i podawano im inhibitor ACE lub placebo<sup>108</sup>. Po pięciu latach w grupie leku było wię-

cej osób, ale tylko o 1,8%, przy wskaźniku NNT równym 56. Przypomina, że oznacza to, że 56 osób musi zażywać lek przez 5 lat, aby zapobiec jednemu zdarzeniu. 55 osób weźmie lek i nie otrzyma żadnych korzyści, ale będzie narażone na niezliczone skutki uboczne. Nawet w tej grupie osób, u których występuje największe ryzyko, korzyści były minimalne. Akcje firmy King Pharmaceuticals wzrosły po wydaniu wyników badań.

Jedno z badań z 2014 roku ujawniło, że osoba przyjmująca leki zmniejszające ciśnienie krwi ma zwiększone ryzyko upadku o 40%. Spośród osób, które po upadku doznały poważnych obrażeń, 17% zmarło! To przykre, że miliony osób starszych, są szprycowane lekami, a jednocześnie obciąża je całe ryzyko z tym związane.<sup>109</sup> Kolejne niedawne badania wykazały, że chociaż leki te znacznie obniżają ciśnienie krwi, ryzyko raka wzrosło dramatycznie – o 260%. Przyczyna tego związku nie została jeszcze ustalona, ale na wszelki wypadek unikałbym tych leków. Po co ryzykować swoje zdrowie, czekając na znalezienie przyczyny?<sup>110</sup>

Wszystko powoli ci się układa w sensowną całość? Leki obniżające ciśnienie krwi przynoszą minimalne korzyści, ale mogą spowodować poważne zagrożenie dla ogólnego stanu zdrowia. Kilka leków z tej klasy zostało zakazanych przez FDA (lata po zatwierdzeniu) lub zepchnięte w zapomnienie z powodu nietolerowanych przez organizm skutków ubocznych. Jednym z takich zakazanych leków był Posicor, który po pewnym czasie od pojawienia się na rynku medycznym, zwiększył liczbę zgonów. Zauważ efekty uboczne leków takich jak rezerpina, metyldopa i hydralazyna. Właściwie to sprawdź efekty uboczne wszystkich leków. Przeczytaj o nich samodzielnie, a nie w 10-sekundowym zakończeniu reklamy.

**ŻYJ DOBRZE:** Leki obniżające ciśnienie krwi mogą poważnie szkodzić.

## Aspiryna

Istnieje wiele przykładów powszechnie stosowanych farmaceutyków o niewielkiej lub zerowej korzyści. Aspiryna jest jednym z takich leków, łykanych przez dziesiątki milionów ludzi rzekomo zapobiegawczo przed atakiem serca i udarem mózgu. To największy lekowy przekręt w historii. Amerykańskie Towarzystwo Kardiologiczne wyraźnie zaleca stosowanie aspiryny u zdrowych kobiet poniżej 65 roku życia. Lek ma niewielkie korzyści dla tych, którzy przeszli już zawał serca. Po co przyjmować lek z minimalną korzyścią, który stwarza znaczne ryzyko krwawienia? Co najmniej 15 na 100 000 osób przyjmujących aspirynę umiera z powodu krwawienia z przewodu pokarmowego<sup>111</sup>. Dowiedzmy się więcej.

W pewnych interesujących badaniach stwierdzono, że aspiryna podawana zdrowemu 74-letniemu mężczyźnie zmniejszyła by jego roczne ryzyko wystąpienia incydentów układu krążenia z 2% do 1,74% (bezwzględne zmniejszenie ryzyka wynosi 0,26%, a wskaźnik NNT to 385). Oznacza to, że ponad 140 000 aspiryn musi zostać przyjętych, aby zapobiec jednemu zdarzeniu. Ten sam mężczyzna, przyjmując aspirynę, miałby zwiększone ryzyko krwawienia z przewodu żołądkowo-jelitowego z 0,3% do 0,51% (bezwzględny wzrost ryzyka wynosi 0,21%, a liczba konieczna do uszkodzenia wynosi 476)<sup>112</sup>. Czy możesz uwierzyć w ten obłąd? Lekarze od serca są zadowoleni z niewielkich korzyści, podczas gdy gastrologi są wstrząśnięci zwiększeniem krwawienia. Firma Bayer Corporation ma odwagę twierdzić, że aspiryna

zapobiega 1 na 3 ataki serca! Reklamy lecą w telewizji non stop. Gdzie jest FDA i dlaczego nie ścigają nikogo za tę fałszywą reklamę? Nie mogę stwierdzić, że multiwitamina jest korzystna przez FDA, ale firmie Bayer kłamstwa i podawanie rażąco mylących informacji uchodzi na sucho.

5 maja 2014 r. FDA zabroniła firmie Bayer rekomendowania aspiryny jako prewencyjnego zapobiegania zawałowi i udarowi. FDA nie znalazła dowodów na poparcie stosowania aspiryny u osób, które nigdy nie miały ataku serca lub udaru mózgu. To wstrząsające oświadczenie i wyraźny afront dla Bayer Corporation dotyka miliony ludzi, którzy obecnie przyjmują ten lek. Tak jest, aspiryna to lek. Niestety, miliony ludzi stosuje ten niebezpieczny lek na ból mięśni i stawów, choć istnieje wiele naturalnych opcji. Ważniejsze jest znalezienie przyczyny bólu (na przykład gluten i inne przyczyn wrażliwości na pokarmy).

Oprócz krwawienia z przewodu pokarmowego w tym miejscu jest kilka innych działań niepożądanych aspiryny:

1. Zwiększa kwas moczowy, co może prowadzić do dny moczanowej, bolesnej postaci zapalenia stawów. Kiedy ludzie odczuwają ból, połykają więcej aspiryny<sup>113</sup>.
2. Zmniejsza funkcjonalność nerek<sup>114</sup>.
3. Prowadzi do ślepoty. Aspiryna zwiększa ryzyko zwyrodnienia plamki żółtej w postaci mokrej, która jest główną przyczyną ślepoty u osób starszych<sup>115</sup>.
4. Zwiększa ryzyko powstawania zakrzepów u pacjentów chirurgicznych<sup>116</sup>.
5. Prowadzi do utraty słuchu<sup>117</sup>.

**ŻYJ DOBRZE:** Skutki uboczne stosowania aspiryny w chorobach serca są znacznie większe niż korzyści, zwłaszcza dla kobiet.

## Inne leki rozrzedzające krew

Jeśli masz pecha i skończysz z kawałkiem metalu zwanym stentem w tętnicy serca, dostaniesz lek podobny do aspiryny. Najpopularniejszy z tej klasy jest kłopidogrel, którego nazwa handlowa to Plavix. Lek ten po dodaniu do aspiryny przedstawia bardzo niewielką korzyść polegającą na utrzymywaniu otwartych stentów przez pierwszy rok. W badaniach z udziałem grupy Plavix / aspiryna w porównaniu z samą aspiryną odnotowano zmniejszenie zdarzeń jedynie o 3%. Po roku niewiele danych potwierdza korzyści wynikające z kontynuowania stosowania tego agresywnego rozcieńczalnika krwi. Jednak typowy kardiolog radzi pacjentom, aby pozostali na tym leku po rocznej ocenie, powołując się na niewielką wadę. No pewnie, jedyną wadą jest podwójne ryzyko krwawienia w połączeniu z aspiryną w porównaniu do samej aspiryny. W rzeczywistości, ostatnie badanie wykazało, że ci, którzy kontynuowali stosowanie przez ponad rok leków tej klasy, takich jak Effient i Brillinta, mieli wyższe ryzyko śmierci<sup>118</sup>. Ja wstrzymuję podawanie tego leku między 6-12 miesiącem po wszczępieniu stenta u każdego pacjenta

Rachunki medyczne są często wymieniane jako główna przyczyna bankructwa. Plavix, a nawet jego zamiennik, może kosztować fortunę. Wiadomo również, że wpływa na inne leki, zwiększając w ten sposób niebezpieczeństwo przerażającego krwawienia. Niektórzy ludzie są genetycznie predysponowani do zwiększonego ryzyka krwawienia w przypadku wielu leków. Istnieją testy genetyczne, które mają pomóc w zachowaniu bezpieczeństwa stosowania leków rozrzedzających krew, ale lekarze rzadko poświęcają czas na odkrycie tych informacji. Przed Plavix był lek o nazwie Ticlid, który FDA ostatecznie wycofała po śmierci kilku pacjentów.

**ŻYJ DOBRZE:** Plavix jest skuteczny w utrzymywaniu stentów tylko przez pierwszy rok.

Kolejnym nieprzyjemnym graczem w zestawie narzędzi do przerzedzania krwi jest warfaryna. Powszechnie znany jako Coumadin, lek ten jest stosowany w profilaktyce udarowej u pacjentów z migotaniem przedsionków. Lek ten rozpoczął karierę jako trucizna na szczury (to nie żart). Coumadin jest zdecydowanie za często przepisywany i przynosi korzyści tylko osobom z największym ryzykiem udaru. Ryzyko udaru u większości osób przyjmujących lek spada do ilości od 4% do 2,5%. Krwawienie na warfarynie może być katastrofalne i śmiertelne. Wchodzi w znaczące interakcje z żywnością i dlatego musi być ściśle monitorowany. Antybiotyki, na przykład, mogą znacząco wpływać na poziom leku i prowadzić do późniejszej utraty krwi. Przez lata jako lekarz szpitalny widziałem to wiele razy. Nowe leki na rynku, takie jak Pradaxa i Xarelto, rozrzedzają krew, ale nie mają antidotum, które mogłoby odwrócić efekt rozrzedzenia krwi w przypadku nagłego krwawienia. Adwokaci już zajmują się tą klasą leków. Po co przyjmować lek przy minimalnych korzyściach i tak dużym ryzyku? Uwielbiam odciągać moich pacjentów od tych niebezpiecznych farmaceutyków. Zapytaj swojego lekarza, czy takie podejście jest dla Ciebie odpowiednie.

## Leki na zaburzenia rytmu serca

Powszechne w gabinecie kardiologa jest zgłaszane przez pacjentów kołatanie serca. Opisują oni uczucie przyspieszonego bicia serca, przeskoków lub dudnienia. Chociaż istnieje wiele przyczyn, objawy te są często spowodowane dodatkowymi uderzeniami ser-