

The book cover features a light blue background with several yellow flowers and white adhesive bandages scattered across it. The flowers have green stems and are positioned at various angles. The bandages are rectangular and are placed over the stems of the flowers. The author's name, 'Jean Carper', is written in a black serif font at the top center. The title, 'TRATAMENTE ȘI VINDECĂRI MIRACULOASE', is written in a large, bold, black sans-serif font in the center. In the bottom right corner, there is a small black logo consisting of a stylized 'G' inside a square frame.

Jean Carper

**TRATAMENTE ȘI
VINDECĂRI
MIRACULOASE**



Un energizant natural de excepție pentru cord

Coenzima Q10 (Ubiquinona-10)

Coenzima Q10 este un remediu foarte util în unele afecțiuni cardiace, folosit în lumea întreagă. Dacă medicul curant nu cunoaște detalii despre utilizarea lui, îl puteți procura și fără rețetă. Ar putea să vă salveze viața.

Dacă aveți probleme cardiace, ar trebui să aflați mai multe despre un remediu numit CoQ10. Există dovezi despre activitatea CoQ10 ca puternic energizant al celulelor miocardice, care poate oferi speranță milioanei de oameni afectați de unele boli cardiace, în special de insuficiența cardiacă congestivă, boală în care miocardul (țesutul muscular al inimii) își pierde treptat forța contractilă, ceea ce duce la deteriorarea funcției de pompă a cordului. Afecțiunea aceasta este foarte frecventă, mai ales la oamenii în vârstă, și uneori nu răspunde la tratamentul alopăt. Boala are cauze variate: hipertensiunea arterială care a evoluat pe o perioadă mai lungă, diabetul, infecțiile virale, abuzul de alcool și, cel mai adesea, un infarct, sau pur și simplu deteriorarea zilnică produsă de procesul înaintării în vârstă. Avariate, celulele miocardului nu mai pot genera suficientă energie pentru a realiza contracțiile eficiente care pompează sângele de la inimă spre restul organismului. Din cauza activității ineficiente a celulelor miocardului, fluxul sangvin își reduce viteza, iar funcția cordului începe să devină insuficientă. „Propriu-zis, insuficiența cardiacă înseamnă o inimă

lipsită de energie“, spune un cardiolog. Simptomele clasice includ: respirația „scurtă“, fatigabilitatea, acumularea de lichid în plămâni și umflarea, prin edeme, a gleznelor. Treptat, cordul suprasolicitat poate să cedeze, să nu mai reușească să își realizeze funcția, ceea ce duce la deteriorarea organismului și la deces. Insuficiența cardiacă congestivă este „epidemică“ în țările din emisfera vestică. Ea reprezintă principala cauză de spitalizare a americanilor vârstnici. Tratamentul obișnuit include: medicamente cardiotonice (compuși sau derivați digitalici), diuretice, vasodilatatoare și inhibitori ai enzimei de conversie a angiotensinei (IECA). Ultima soluție: transplantul de cord. Însă mai există un tratament folosit, cu mult succes, în toată lumea și care reenergizează inima prin stimularea celulelor miocardice. Se numește coenzima Q10 și a realizat minuni, după cum afirmă unii cardiologi.

SUSAN: O VINDECARE MIRACULOASĂ

Din anticamera morții, spre vindecare

În octombrie 1994, Susan Porter* era pe moarte din cauza insuficienței cardiace. „Se simțea îngrozitor, atât de slăbită, încât de-abia se putea ridica în capul oaselor în pat“, spune fiica ei, Joan. „Mama nu mai putea să respire, era mereu obosită și avea mult lichid acumulat în plămâni. Am anulat petrecerea de aniversare a 50 de ani de căsnicie a părinților mei, fiindcă mama era mult prea slăbită pentru a participa, chiar și într-un scaun cu rotile. Era aproape de sfârșit și doctorii renunțaseră la orice speranță. Era prea în vârstă pentru a suporta un transplant de cord. Primise toate medicamentele necesare, dar nu

* A fost folosit un pseudonim pentru a proteja confidențialitatea, însă toate informațiile medicale sunt exacte. (N. a.)

se simțea deloc mai bine. Toți am crezut că nu va rezista până la Thanksgiving Day*.”

După mulți ani în care suferise de hipertensiune, în urmă cu 19 ani, doamna Porter fusese diagnosticată cu insuficiență cardiacă congestivă. Cu ajutorul medicamentelor, printre care un IECA numit Capoten (Captopril) și doze crescute de diuretice, dusese o viață foarte activă — până în ultimele șase luni, când starea ei se deteriorase constant, ajungând la un stadiu în care viața îi era în pericol. Când dr. Stephen T. Sinatra, specializat în medicină internă și cardiologie, de la Manchester (Connecticut) Memorial Hospital, i-a revăzut fișa, a recunoscut că pacienta era într-un stadiu avansat, sever de insuficiență cardiacă congestivă. „Era o epavă, în ultimul stadiu de cașexie de cauză cardiacă — slăbiciune generală gravă și scădere în greutate severă”, spune doctorul. La 79 de ani, doamna Porter cântărea doar aproximativ 36 kg; „fracția de ejeție cardiacă” a inimii — care măsoară capacitatea de pompare — scăzuse până la 10–15% (normal este 50–70% pentru vârsta respectivă), ceea ce înseamnă că doar o cantitate mică de sânge cu oxigen ajungea la organele ei vitale. „Inima ei de-abia putea să pompeze puțin sânge pentru a-i susține viața, existența, care se limita la pat și scaunul cu rotile”, își amintește dr. Sinatra. El a sugerat că ar fi bine ca, pe lângă celelalte medicamente standard, Susan să înceapă să ia și câte 30 mg de coenzimă Q10, de trei ori pe zi, o doză pe care dr. Sinatra o considera eficientă, după cum observase la alți pacienți cardiaci. Dar nu a ajutat prea mult în cazul ei și Susan continua să coboare panta. În februarie 1995, era în pragul morții: lichidul se acumulase și mai mult în plămâni și în abdomen; respira cu mare dificultate. Simptomele foarte grave demonstrau că organismul ei era gata să cedeze.

Apoi, în martie 1995, s-a întâmplat ceva remarcabil, din cauza unei greșeli. „Fiul ei a declanșat miracolul”, declară dr. Sinatra. În loc să cumpere de la magazinul cu suplimente

* Ziua Recunoștinței. (*N. trad.*)

alimentare un flacon cu comprimate de coenzima Q10 de 30 mg, fiul ei, Steve, a luat din greșeală un flacon cu comprimate de CoQ10 de 100 mg. Susan primea acum 300 mg CoQ10 pe zi, din greșeală — adică de peste trei ori mai mult decât doza ei obișnuită.

O lună mai târziu, în aprilie, starea ei se ameliorase atât de mult, cu ajutorul CoQ10, încât a putut să se ridice din pat și să participe la masa de Paște, acasă la fiul ei. „Nu ne venea să credem“, spune fiica ei. „Energia îi revenise. Picioarele nu mai erau așa de umflate și nu mai avea lichid în plămâni. Coenzima Q10 acționa bine.“ Starea ei a continuat să se amelioreze, iar prin iunie fracția de ejecție a cordului ajunsese la 20%. Nu pare mult, dar după ce fusese atât de scăzută, chiar și 5% înseamnă o diferență semnificativă, după cum spune dr. Sinatra.

De asemenea, scăzuse mult și nivelul de regurgitare mitrală și tricuspidiană — scurgerea retrogradă a sângelui, prin valvele respective, din ventriculi înapoi în atri. Acest fapt a dus la ameliorarea funcției de pompă a inimii și la resorbția acumulărilor de lichid din țesuturi.

În octombrie, Susan ieșea în oraș la cumpărături; în noiembrie, mergea din nou la biserică, iar în decembrie a făcut o călătorie pentru a-și vizita fiica, pentru prima oară după un an și jumătate. În ianuarie, tocmai când se pregătea să iasă din casă, a făcut un pas greșit pe scară și și-a fracturat colul femural; inima ei a fost, în continuare, suficient de puternică pentru a rezista la operația de înlocuire totală a articulației șoldului. Ulterior, și-a revenit îndeajuns de bine, reușind să meargă fără baston. Deși Susan suferea și de o afecțiune tiroidiană, fără legătură cu boala ei de inimă, „avea suficientă energie și nu a mai fost internată în spital pentru probleme cardiace, de când a început să ia coenzima Q10“, spune fiica ei, în februarie 1997. Fiul ei o numește „doamna cu șapte vieți“. Susan continuă să ia 300 mg coenzima Q10 zilnic.

Ce este coenzima Q10?

Coenzima Q10 este un antioxidant puternic, cunoscut și ca ubiquinona-10. A fost descrisă ca având o acțiune asemănătoare vitaminelor, iar unii experți afirmă că este într-adevăr din familia vitaminelor – nutrienți care hrănesc celulele și de care organismul are nevoie pentru a funcționa optim. Este prezentă, în cantități foarte mici, în alimente, mai ales în cele de proveniență marină/oceanică și este sintetizată în toate celulele organismului. Cercetătorii japonezi au reușit să sintetizeze CoQ10 în formă brută, introdusă apoi în suplimente nutritive și comercializată în toată lumea de către unele companii japoneze.

Ce dovezi există?

Dovezile acumulate indică faptul că majoritatea bolnavilor cardiaci au un deficit de CoQ10, iar administrarea de suplimente conținând această substanță poate avea ca efect revitalizarea inimii și ameliorarea spectaculoasă a simptomelor cardiace. Studii de pionierat, realizate de doctor Karl Folkers, Ph.D., director al Institute for Biomedical Research de la University of Texas din Austin, au demonstrat că 75% dintre pacienții cu boli de inimă au un deficit sever de coenzimă Q10 în țesutul cardiac, în comparație cu subiecții sănătoși. În plus, studiul a dovedit că administrarea de CoQ10 a adus beneficii importante pentru 3/4 dintre pacienții care alcătuiau un grup de bolnavi vârstnici suferind de insuficiență cardiacă congestivă. În ultimii zece ani au apărut, în reviste medicale de prestigiu din întreaga lume, peste 50 de articole de referință pe tema utilizării CoQ10 în bolile cardiace, mai ales în insuficiența cardiacă.

Cercetarea în domeniu, întreprinsă de japonezi, a demonstrat că aproximativ 70% dintre pacienți au prezentat o ameliorare după administrarea de CoQ10. Ubiquinona este, de asemenea, folosită pe scară largă în Italia, după ce a fost testată prin experimente clinice implicând 2 500 de participanți, realizate în mai multe centre de cercetare; s-a constatat ameliorarea simptomelor la 80% dintre pacienții cu insuficiență cardiacă, după administrarea a 100 mg de ubiquinonă, în paralel cu tratamentul clasic. Un studiu complementar a indicat că 50 mg de CoQ10 zilnic, administrată o lună, ca unic tratament sau împreună cu alte medicamente, a ameliorat simțitor simptomele și calitatea vieții bolnavilor de insuficiență cardiacă. Datorită interesului internațional acordat studierii coenzimei Q10, aceasta a devenit un remediu de elecție în multe țări. Este prescris „de rutină“, în spitalele din Israel, pacienților cu insuficiență cardiacă congestivă. Medicii japonezi o recomandă, de peste 30 de ani, bolnavilor cu probleme cardiace de acest fel. În Japonia, se numără printre primele șase substanțe farmacologice utilizate. Aproape oricărui pacient cu insuficiență cardiacă din Italia i se va recomanda acest remediu.

Dr. Sinatra, care este și asistent universitar la University of Connecticut School Medicine, se găsește printre medicii americani, din ce în ce mai numeroși, care utilizează CoQ10. „Personal, recomand coenzima Q10 tuturor pacienților mei cu insuficiență cardiacă congestivă, dacă ei acceptă să o folosească“, spune medicul. Până acum, a tratat sute de bolnavi în acest fel și estimează că substanța i-a ajutat în proporție de aproximativ 70%. Este posibil ca unele eșecuri să fi fost cauzate de o doză inadecvată sau de produse care nu conțineau suficientă substanță activă, după cum afirmă el. Cantitatea de substanță trebuie să fie îndeajuns de mare pentru a crește suficient nivelul ubiquinonei în sânge; dacă se realizează acest obiectiv, este posibil ca 100% dintre bolnavi să beneficieze de pe urma tratamentului.

NOI CERCETĂRI INTERESANTE ÎN CANADA

Cazul pacemakerului devenit inutil

În sfârșit, coenzima Q10 primește atenția concentrată, binemeritată, din partea medicinei oficiale, mulțumită dr. Michael Sole, profesor la University of Toronto și director al Peter Munk Cardiac Centre, unul dintre centrele cele mai mari și mai importante din lume destinate tratamentului și studiului bolilor cardiace. După cum afirmă dr. Sole, este timpul să fie investigat în mod serios potențialul coenzimei Q10 în tratamentul maladiilor cardiace, mai ales în cazul insuficienței cardiace, pe baza cantității enorme de date adunate în timp, inclusiv a studiilor realizate de dr. Karl Folkers, care au intrat deja în literatura medicală. Dr. Sole și colegii săi au proiectat experiențe cu CoQ10 pe animale de laborator, urmând a fi continuate cu studii care includ oameni, în special bolnavi cu insuficiență cardiacă. Cercetătorii au intenția să investigheze mai întâi efectul ubiquinonei asupra funcției cordului și asupra modificărilor metabolice de la nivelul inimii, pe o perioadă de trei, până la șase luni (pacienții vor continua, în paralel, tratamentul lor obișnuit).

Dr. Sole recunoaște că interesul i-a fost stârmit de experiența unui pacient care necesita un *pacemaker* și care, cu toate că nu l-a obținut, s-a însănătoșit. „Mă ocupam de acest pacient care prezenta o afecțiune cardiacă asociată cu deteriorarea funcției inimii; a ajuns la bloc cardiac și avea indicație pentru *pacemaker*“, afirmă dr. Sole. „L-am îndrumat să își facă această intervenție însă, când l-am văzut din nou, patru luni mai târziu, nu avea *pacemaker*. Spre uimirea mea, boala lui, care se agravase constant în ultimii ani, între timp se ameliorase simțitor. Așa că i-am spus: «Este uimitor, nu am mai văzut așa ceva în toată experiența mea de cardiolog.» Atunci pacientul a mărturisit că nu dorește să îi fie implantat un *pacemaker* și că, după ce a fost ultima oară la consultație, a discutat cu un prieten care lua coenzima Q10 și a luat hotărârea să încerce și

el.“ Oare, în acest caz uimitor, CoQ10 a acționat într-adevăr sau a fost doar o coincidență? După cum afirmă dr. Sole, el nu a văzut decât un singur caz de acest fel, așadar nu poate răspunde la întrebare. „Însă a fost suficient de tulburător pentru a mă pune pe gânduri. Desigur, am văzut destule miracole care apar și dispar, dar trebuie să stabilim dacă și coenzima Q10 face parte dintre miracole, cu ajutorul studiilor controlate, dublu-orb, care ne vor da informații sigure. În acest moment, pare, cu siguranță, suficient de promițătoare, încât să merite investigații mai aprofundate.“

Cum acționează?

CoQ10 este un antioxidant de excepție care, după cum s-a demonstrat, pătrunde în acele mici „fabrici de energie“ ale celulelor, numite mitocondrii, acolo unde oxigenul este folosit, oferindu-i celulei energia necesară pentru a trăi. Pentru a produce energie, celula are nevoie de coenzima Q10. Ubiquinona este adesea denumită „scânteia“ care pornește și menține activitatea „motoarelor“, reprezentate de mitocondrii.

În teorie, dacă ubiquinona nu este suficientă, celulele suferă „căderi de energie“, avariind astfel funcția organelor vitale, în special a inimii, care solicită cea mai mare cantitate de CoQ10, în scopul generării imensului volum de energie necesar pentru ca inima să continue a pulsa. Atunci când se epuizează rezervele vitale de CoQ10 din celulele miocardului, deja deteriorate prin priveră, producerea de energie devine foarte scăzută, ceea ce duce la disfuncție mitocondrială și cardiovasculară. Experții afirmă că prin suplimentarea nivelului de CoQ10 se reactivează producția energetică în celulele miocardice, până atunci lipsite de ea, crescând randamentul și forța de contracție, astfel încât inima nu mai trebuie să

lucreze din greu pentru a pompa sângele. Pe scurt, această substanță îmbunătățește funcția mecanică a cordului, oferind celulelor private de energie carburantul necesar activității lor eficiente. De asemenea, CoQ10 poate ajuta la prevenirea și la vindecarea afecțiunilor degenerative ale cordului și poate scădea nivelul de colesterol „rău“, cu rol în formarea plăcilor de aterom de pe pereții vaselor de sânge.

Care este doza recomandată?

Doza obișnuită este 50–150 mg pe zi; totuși, atunci când insuficiența cardiacă este severă, poate fi indicată o doză de 300 mg pe zi. Cu cât este mai gravă insuficiența, cu atât este mai lipsit de energie cordul și cu atât mai mare ar trebui să fie doza de CoQ10, după cum afirmă dr. Sinatra. Unii cercetători recomandă câte 2 mg la fiecare kilogram al pacientului. Cel mai important criteriu de stabilire a dozei este realizarea unei creșteri semnificative a concentrației de CoQ10 în sânge, care devine astfel cu atât mai eficientă. Doza necesară pentru a realiza acest obiectiv variază de la om la om și, de asemenea, depinde de potența și de „biodisponibilitatea“ coenzimei Q10 utilizate. La unii pacienți, nivelul ubiquinonei în sânge crește cu ajutorul a 100 mg, în timp ce pentru alții sunt necesare cantități de două sau trei ori mai mari, până să atingă aceeași concentrație în sânge, declară cardiologul-cercetător Peter H. Langsjoen din Bullard, Texas, cunoscut la nivel internațional, care folosește în mod curent CoQ10 în practica sa medicală și care a participat la cercetările întreprinse de dr. Folkers.

Singura cale de a ști dacă ubiquinona acționează și de a determina doza utilă este măsurarea concentrației ei din sânge, spune acesta.

Cât de rapid acționează?

În mod normal, sunt necesare între două și opt săptămâni pentru ca substanța să înceapă a produce ameliorarea simptomelor de insuficiență cardiacă, afirmă cercetătorii. Administrarea ei trebuie continuată, în scopul menținerii efectului său benefic, de reenergizare a inimii. Este un tratament pe termen lung, de întreținere.

Profilul de siguranță

Efectele adverse sunt minore și rare, de obicei este vorba doar de ușoare grețuri trecătoare. Într-un vast studiu din Italia, doar 22 din 2 664 pacienți au raportat ușoare reacții secundare, adică mai puțin de 1%. Nu au fost evidențiate semne de toxicitate, nici măcar la doze mari, nici în cazul animalelor, nici al oamenilor, afirmă dr. Folkers.

Precauții: Trebuie să ne amintim că acest remediu nu înlocuiește medicamentele clasice, dar se folosește în asociere cu tratamentul convențional, pentru obținerea unor rezultate cât mai bune. CoQ10 poate permite reducerea dozelor de medicamente, însă numai sub supravegherea medicului curant. Deși mulți oameni cu diverse grade de ateroscleroză — afecțiune curentă, aproape universală la vârsta adultă — ar dori să își administreze CoQ10 ca metodă preventivă, insuficiența cardiacă este o boală severă, care nu poate fi autodiagnosticată sau autotratată. Dacă aveți probleme cardiace serioase, consultați întotdeauna medicul în privința tratamentului celui mai indicat.

Informații pentru consumator

Coenzima Q10 brută este produsă în Japonia și vândută numeroaselor companii care o prelucrează sub formă de comprimate,

capsule umplute cu pulbere sau capsule gelatinoase. Deoarece este liposolubilă, este esențial ca tableta să fie administrată împreună cu un aliment care conține lipide, pentru a facilita absorbția ei. Dacă veți înghiți o tabletă fără nimic altceva, o mare parte din conținut nu va fi absorbită. Un cardiolog a sugerat să fie administrată împreună cu puțin unt de arahide sau ulei de măsline. Cercetări mai recente indică faptul că ubiquinona sub formă de capsule moi gelatinoase este adesea superioară formeii uscate (comprimate); biodisponibilitatea capsulelor moi gelatinoase — altfel spus cantitatea care ajunge în sânge — poate fi de câteva ori mai mare decât cea a tabletelor, comprimatelor sau capsulelor cu pulbere, după cum indică teste mai recente. Aceasta înseamnă că unele capsule gelatinoase sunt mult mai eficiente; prin urmare, pentru a se realiza creșterea în sânge a concentrației de CoQ10 până la nivelul optim, sunt necesare mai puține capsule. Există două companii care furnizează capsule moi gelatinoase, despre care susțin că ar fi de trei sau de patru ori mai utile din punct de vedere al biodisponibilității, în comparație cu tabletele de CoQ10 (forma uscată): Soft Gel Technologies din Los Angeles, California (800-360-7484) și Tishcon Corp. din Westbury, N.Y. (800-848-8442). Capsulele produse poartă diverse denumiri comerciale, prea numeroase pentru a fi enumerate aici.

De asemenea, pot fi procurate tablete masticabile, care prezintă o biodisponibilitate mult mai mare decât comprimatele obișnuite, pe bază de pulbere uscată, care se înghit, după cum susține dr. Langsjoen. Tabletele masticabile, cu o formă asemănătoare ostiei, pe care le folosește el însuși și care au fost utilizate în studiile clinice, sunt furnizate de Vitaline Corp. din Ashland, Oregon (800-648-4755). Din păcate, CoQ10, parțial din cauza monopolului japonez, este relativ scumpă.

Pentru ce mai este utilizată?

Principala și cea mai cunoscută indicație a coenzimei Q10 este insuficiența cardiacă congestivă. Totuși, studiile demonstrează faptul că este utilă și în alte forme de afectare cardiovasculară: în hipertensiunea arterială, aritmii (palpitații, bătăi neregulate ale inimii), angina pectorală (dureri în piept de origine coronariană) și prolapsul de valvă mitrală. Datorită proprietăților sale puternic antioxidante, CoQ10 este în faza de testare în cazul pacienților cu afecțiuni neurologice degenerative, boala Parkinson, boala Huntington, SLA (scleroză laterală amiotrofică) și scleroză multiplă, în mari centre de cercetare medicală, de exemplu University of Rochester Medical School și University of California din San Diego. Există speranța că ubiquinona ar putea încetini avansarea acestor boli.

Cancerul: următoarea frontieră?

Coenzima Q10 este introdusă și în studiile privind tratamentul cancerului, mai ales al cancerului de sân, în care au fost înregistrate unele succese uimitoare. Cercetătorul texan dr. Folkers, cel care a pus bazele tratamentului cu CoQ10 în insuficiența cardiacă, a adus dovezi conform cărora pacienții cu afecțiuni oncologice au, de asemenea, deseori, carențe de ubiquinonă. Recent, dr. Folkers a prezentat cazurile a șase americani, dintr-un lot de zece, care au prezentat o remisie totală, cu ajutorul CoQ10, și au supraviețuit între cinci și 15 ani. În Copenhaga, oncologul danez Knut Lockwood a elaborat mai multe studii despre impactul substanței asupra bolnavilor de cancer, inspirate de cercetările întreprinse de dr. Folkers. Cercetătorul danez utilizează doze mari din diverși antioxidanți — inclusiv CoQ10 — și acizi grași, în completarea tratamentului clasic pentru cancerul mamar, care include chirurgia,

chimioterapia, radioterapia și medicamente, cum este tamoxifenul, după schema de tratament folosită de obicei în Danemarca.

VINDECAREA MIRACULOASĂ A CELOR DOUĂ DANEZE

„Cancerul a dispărut, pur și simplu“

În 1992, cercetătorul danez Knut Lockwood a început să testeze, la clinica sa oncologică din Copenhaga, CoQ10 și alte substanțe antioxidante pe un lot de 32 de paciente cu cancer de sân, cu vârste cuprinse între 32 și 81 de ani. Studiul este în desfășurare, rezultatele observațiilor pe termen lung vor fi disponibile după 1998. Între timp, dr. Lockwood și colegii, inclusiv dr. Karl Folkers de la University of Texas, au publicat câteva cazuri uimitoare, în care remisia bolii s-a produs la paciente cu cancer de sân în stadiu de metastază, care au folosit suplimentele în paralel cu tratamentul clasic. Iată două cazuri publicate în *Biochemical and Biophysical Research Communications* și în *Molecular Aspects of Medicine*, în 1994 și 1995:

Remisie uimitoare. În iulie 1991, pe când avea 59 de ani, K.M. a fost operată de cancer mamar. În octombrie, a fost inclusă în studiul elaborat de dr. Lockwood și a început să ia zilnic mai multe suplimente din protocolul de tratament, printre care: 2 850 mg de vitamina C, 2 500 u.i. (unități internaționale) de vitamina E, 32,5 u.i. de betacaroten, 387 mcg (micrograme) de seleniu, 1,2 g de acid gamma-linolenic (GLA), 3,5 g de acizi grași omega-3 (din uleiul de pește) și 90 mg de coenzimă Q10. Cancerul nu a produs metastaze la distanță, dar a reapărut o tumoră la nivelul sânelui. Tumora însă nu creștea, după cum s-a observat prin analiza minuțioasă a mamografiei. Într-adevăr, un an întreg, a părut a fi „stabilizată la 1,5 pe 2 cm“.

În octombrie 1993, dr. Lockwood și colegii săi au hotărât să crească doza de CoQ10, de la 90 la 390 mg pe zi. O lună mai târziu, spre surpriza doctorilor, tumora nu mai putea fi

delimitată sau percepută prin palpate. În decembrie, cancerul dispăruse de pe mamografie; nu exista nicio urmă de masă tumorală și nici microcalcificări. Cancerul era în remisie totală — dispăruse! Dr. Lockwood, care a tratat până acum peste 200 de cazuri de cancer mamar pe an, pe parcursul a 35 de ani, afirmă că nu a mai fost niciodată martorul regresiei spontane complete a unei tumori mamare măsurând 1,5 pe 2 cm. În plus, nu mai văzuse niciodată o asemenea remisie după tratamentul antitumoral convențional.

Dispariția cancerului metastazat. În septembrie 1992, o pacientă a dr. Lockwood, de 44 de ani, a fost supusă unei duble mastectomii, operație prin care sunt extirpați ambii sâni, din cauza cancerului care se extinsese deja, dând metastaze ganglionare în doi din 12 ganglioni ai axilei drepte. Pacienta a efectuat și zece serii de chimioterapie.

În aprilie 1994, testele au indicat prezența metastazelor la nivelul ficatului. Acest aspect este atât de grav încât, după spusele doctorilor, „metastazele hepatice pot fi considerate preludiul morții iminente“.

Doza de CoQ10 pe care o primea a fost crescută de la 90 mg la 390 mg pe zi. Ea a continuat să ia suplimentele conform schemei de tratament pe care o urmăsea de la dubla mastectomie, în paralel cu 30 mg de tamoxifen pe zi. În aprilie 1995, o ecografie a indicat dispariția totală a metastazelor hepatice. De asemenea, nu existau nici semne de extindere a bolii în alte zone ale organismului.

Dr. Lockwood a pus pe seama coenzimei Q10 regresia cancerului mamar și dispariția metastazelor hepatice, afirmând că, în cazul tratamentului convențional unic, asemenea evenimente sunt extrem de rare. Medicul consideră că majoritatea pacientelor cu cancer de sân ar trebui să primească ubiquinonă împreună cu tratamentul clasic. Doza zilnică: în medie, între 90 și 390 mg.

Notă: Coenzima Q10 este un antioxidant foarte puternic, care manifestă activitate anticancerigenă în testele *in vitro* și în experimentele pe animale, iar unii doctori adaugă CoQ10 suplimentelor și vitaminelor recomandate bolnavilor de cancer din Statele Unite. Deși nimeni nu poate ști cu siguranță ce anume induce „remisia spontană“ a oricărui tip de cancer, aceste cazuri aduc argumente medicale privind activitatea anticancerigenă a coenzimei Q10. Subliniem faptul că ubiquinona nu a fost utilizată ca unică terapie, ci a fost asociată altor substanțe, inclusiv tratamentului standard pentru cancer, iar dr. Lockwood și dr. Folkers nu o recomandă în chip de *magic bullet* care țintește cancerul, ci ca pe un adjuvant la terapia anticanceroasă convențională, ce contribuie, împreună cu celelalte tratamente oncologice, la realizarea remisiei bolii.

„Prozac“ din plante

Sunătoarea (*Hypericum perforatum*)

În Germania, remediul numărul unu pentru depresie nu este Prozac (fluoxetina), ci versiunea naturală a Prozacului. Cei care necesită acest remediu îl pot procura cu ușurință.

Dacă suferiți de depresie ușoară/moderată, înainte de a opta pentru antidepresivele puternice, cu efecte secundare periculoase și prețuri nu foarte accesibile, ce acționează ca artileria grea asupra creierului, puteți încerca mai întâi un remediu utilizat cu succes și testat pe scară largă în Europa — un extract dintr-o plantă numită sunătoare sau *Hypericum perforatum*. Este remediul preferat pentru tratamentul depresiei în Germania, unde se vinde mai bine decât toate antidepresivele de sinteză la un loc și depășește în vânzări Prozacul, în proporție de peste 7:1. În fiecare an, doctorii din Germania scriu aproximativ 3 milioane de rețete pentru sunătoare, prescripții încurajate de guvern și susținute de rezultatele unor teste concludente. Circa 25 de studii meticuloase coordonate indică faptul că acest extract botanic ameliorează adeseori depresia la fel de eficient ca antidepresivele puternice de sinteză, fără efectele secundare neplăcute ale acestora.

În sfârșit, medicii și oficialii americani au început să devină interesați de sunătoare ca tratament inofensiv, dar puternic, al anumitor forme de depresie. Dovezile provenind din Europa sunt atât de impresionante, încât National Institute of Mental

Health a lansat un studiu clinic, având scopul de a pregăti terenul și de a evalua posibilitatea de a se aproba utilizarea plantei *Hypericum perforatum*, după denumirea ei științifică, în chip de alternativă la antidepresivele obișnuite. Dacă se va demonstra că acționează mai eficient decât placebo (pastilă inactivă farmacologic) și, probabil, la fel de bine sau chiar mai bine decât medicamentele pe bază de rețetă, cum este Prozac, acest fapt va reprezenta o adevărată binecuvântare pentru milioane de americani care au nevoie de antidepresive, dar se tem de efectele lor adverse posibil periculoase, afirmă dr. Jerry Cott, care conduce cercetarea farmacologică asupra medicamentelor, în cadrul NIMH. Vestea bună ar fi că nimeni nu este obligat să aștepte, remediul fiind deja disponibil ca „supliment alimentar“, fără aprobarea FDA. Până acum, a ajutat milioane de europeni și de americani.

ELIZABETH: O VINDECARE MIRACULOASĂ

„Eram foarte deprimată și mi-a dăruit viața înapoi“

Iată o întâmplare bizară, una dintre acelea despre care nimeni nu ar crede că s-ar putea petrece în realitate. În 1985, Elizabeth Dante, o tânără mamă din Laguna Hills, California, a contractat poliomielită de la vaccinul antipolio. A rămas paralizată un an, i s-a spus că nu va mai putea merge niciodată și suferea constant din cauza unor dureri asemănătoare unor arsuri, resimțite la nivelul gâtului și picioarelor. După cum era de așteptat, a devenit dependentă de antialgice, administrate zilnic. Prin 1992, și-a dat seama că suferă de o depresie severă, chiar cu tendință la suicid. Atât ea, cât și soțul ei s-au alarmat. „Îmi era din ce în ce mai greu să funcționez normal în fiecare zi. Mă îmbolnăvisem de depresie, ceea ce mă speria. Totul părea negru, sumbru“, își amintește ea.

Cu patru ani înainte, soțul ei îi dăruise o carte intitulată *How to Heal Depression*, scrisă de Harold Bloomfield, M.D.,