



Knygoje ŠIRDIES LIGOS PREVENCIJA IR IŠGYDYMAS buvęs Klivlando klinikos chirurgas, mokslininkas ir klinicistas dr. Caldwellas B. Esselstynas meta iššūkį įprastinei kardiologijai pateikdamas įtikinamą mintį, kad širdies ligos epidemiją iš tikrųjų galima įveikti pakeitus mitybą.

Remdamasis savo dvidešimties metų mitybos studija – viena išsamiausių šios srities studijų – dr. Esselstynas įrodo, kad augalinės kilmės mityba gali ne tik užkirsti kelią širdies ligai, bet ir ją išgydyti. Įrodymas yra neįtikėtini rezultatai, pasiekti pacientų, dalyvavusių šioje viską keičiančioje programoje. Pirminėje studijoje dalyvavę vyrai ir moterys sirgo pažengusia vainikinių arterijų liga.

Krūtinės anginos skausmai jiems palengvėjo per keletą mėnesių, kai tik ėmė laikytis augalinės kilmės mitybos be riebalų, be to, ženkliai sumažėjo cholesterolio kiekis jų kraujyje ir jie pajuto pagerėjusią širdies kraujotaką. Per dvidešimt metų ligos simptomai neatsinaujino.

Šioje knygoje ne tik pateikiamas nesudėtingas planas, visam laikui pakeitęs pacientų gyvenimą, bet čia rasite ir 150 skanių Ann Crile Esselstyn sukurtų patiekalų receptų, kuriais Esselstynai ir jų pacientai mėgaujasi daugelį metų. Ši knyga, paremta neginčijamais moksliniais įrodymais, pritenkiančiomis angiogramų nuotraukomis, iš kurių matyti, kad liga pasitraukė, ir įspūdingomis pacientų ligos istorijomis, padrąsins skaitytojus priimti atsakomybę už savo pačių sveikatą.

Dr. Caldwellas B. Esselstynas Jaunesnysis daugiau kaip trisdešimt penkerius metus buvo Klivlando klinikos chirurgas, klinicistas ir mokslininkas, jis buvo šios klinikos valdybos narys ir personalo vadovas. 1991 metais dr. Esselstynas dirbo Amerikos chirurgų endokrinologų asociacijos prezidentu ir organizavo pirmąją nacionalinę širdies ligos gydymo ir prevencijos konferenciją. 2005 metais jis tapo pirmuoju Benjaminio Spocko apovanojimo Už jautrumą medicinoje laureatu. Dr. Esselstynas taip pat yra olimpinis žaidynių irklavimo aukso medalio laimėtojas ir buvo apdovanotas Aukso Žvaigžde kaip armijos chirurgas Vietname.

Dr. Esselstynas su žmona Ann Crile Esselstyn daugiau kaip dvidešimt metų laikosi augalinės kilmės mitybos. Klivlande jie kartu dirba konsultuodami pacientus.



www.charibde.lt

Apsilankykite www.heartattackproof.com

Autoriaus nuotrauka Ann Crile Esselstyn



Caldwell B. Esselstyn, Jr. Širdies ligos prevencija ir išgydymas



Caldwell B. Esselstyn, Jr.

P Širdies Ligos Prevencija ir I Išgydymas



Revoliucinis, mokliškai pagrįstas gydymas mityba

Taip pat yra daugiau kaip 150 skanių patiekalų receptų

Pratarmės autorius – T. Colin Campbell, profesorius, Kinijos studijos autorius

Dr. Darius Kubilius rekomenduoja šią knygą perskaityti

Knyga apie augalinės kilmės mitybą, pakeitusią Billo Clintono gyvenimą