

## Samenvatting van het boek:



# 'Dr. Joe's recept om je gezondheid te beheren'

Dr. Joe prendergast, M.D. FACP, FACE

**Dr. John Joseph Prendergast** is een succesvol arts en humanist. Als jonge man overkwam hij een leerprobleem. Als volwassene zocht hij oplossingen voor zijn eigen fysieke gezondheidsproblemen en heeft hij gedurende meer dan dertig jaar talloze patiënten onderwezen hoe zij qua gezondheid beter voor zichzelf konden zorgen. Zijn onvermoeibaar baanbrekend werk op het gebied van diabetes heeft hem diverse onderscheidingen opgeleverd.

### Hoofdstuk 5

Diabetes is de 6e doodsoorzaak in Amerika. Het is de voornaamste oorzaak van nierfalen, amputaties van ledematen en blindheid bij volwassenen. Het is ook een van de grootste oorzaken van hartziekten en beroertes. Er bestaat geen genezing. Diabetes heeft vele symptomen en geeft veel complicaties die allen te maken hebben met de insulineproductie van het lichaam. Insuline is een hormoon dat gemaakt wordt in de pancreas en regelt de hoeveelheid glucose die de cellen in het hele lichaam bereikt. Glucose is het belangrijkste suiker dat door het bloed circuleert en is een voorname bron van energie. Het meeste voedsel dat wij elke dag eten wordt omgezet in glucose. Het lichaam van mensen met diabetes maakt niet genoeg insuline aan of het lichaam gebruikt de insuline die het produceert niet op de juiste manier, of allebei. Daardoor komt er teveel glucose in het bloed waardoor er in het hele lichaam grote problemen worden veroorzaakt.

### Type I Diabetes

Type 1 diabetes, vroeger ook wel jeugddiabetes of insulineafhankelijke diabetes mellitus genaamd, ontwikkelt zich snel en de symptomen zijn duidelijk. De meeste mensen krijgen deze vorm van diabetes als kinderen of als teeners. Het immuunsysteem van het lichaam vernietigt de bètacellen van de pancreas, dit zijn de enige cellen in het lichaam die insuline maken. Zonder genoeg bètacellen om insuline te maken stijgt het glucoseniveau enorm waardoor het een aandoening veroorzaakt, hyperglycemie genaamd. Mensen met type I diabetes hebben een levensverwachting die ca. 15 jaar minder is dan iemand zonder deze ziekte.

### Type II Diabetes

Type II diabetes is meer algemeen en werd vroeger niet-insuline afhankelijke diabetes of volwassenendiabetes genoemd. In tegenstelling tot type I diabetes ontwikkelt zich deze ziekte langzaam gedurende de jaren en de symptomen zijn minder ernstig. In feite merken veel mensen daar niets van en zijn zij verrast wanneer hun dokter hen vertelt dat zij diabetes hebben. Misschien is het grootste probleem dat over het algemeen door diabetici wordt ervaren, gevorderde atherosclerose. Dit is de opbouw van aanslag in de bloedvaten. Dit kan aderverkalking, hartinfarct of een beroerte veroorzaken. Onderzoekers hebben vastgesteld dat hart- en vaatziekten de hoofdoorzaak zijn van het overlijden van mensen die na hun dertigste jaar diabetes hebben gekregen. Ook belangrijk om te weten is dat de complicaties van diabetes al zeven jaar voordat de diagnose van de ziekte wordt vastgesteld, kunnen voorkomen.

### Hoofdstuk 7 L-Arginine

Mijn manier van denken als praktiserend arts veranderde totaal toen ik 37 jaar oud was. Er werd vastgesteld dat ik atherosclerose had. Atherosclerotische hartziekte is de onderliggende oorzaak van hartaanvallen en een van de hoofdoorzaken van hartstilstand. Het begint vroeg in iemands leven wanneer cholesterol plaque zich opbouwt in de aderen van het hart en de hersenen. De opbouw van plaque kan het risico van hartaanvallen en beroertes dus verhogen. De conditie wordt met het stijgen van de jaren zachtjes aan slechter. Ofschoon een familiegeschiedenis van hartkwalen het meer waarschijnlijk maakt om de ziekte te krijgen zijn roken, diabetes, hoog cholesterol en hoge bloeddruk allen belangrijke factoren die hieraan bijdragen. In mijn geval heb ik

waarschijnlijk dezelfde hartkwaal geërfd die tot de beroerte van mijn vader leidde. Ik besloot dat ik mijzelf aan een grondig onderzoek ging onderwerpen om mijzelf van deze ziekte te verlossen.

De diagnose dat ik een atherosclerotische hartziekte had, kreeg ik nadat een CAT-scan van mijn maag vastgesteld had dat ik aderverkalking had. Ik begon mijn ziekte te onderzoeken door er met collega's over te praten en door nieuwe onderzoeken te lezen. Daardoor kwam ik experimenten tegen die aangaven dat L-Arginine een krachtig wapen zou kunnen zijn tegen hartziekten. Arginine, een aminozuur, is een proteïne dat het lichaam op talloze wijzen helpt. Het werd ontdekt in 1895. Arginine speelt een belangrijke rol in celverdeling, het verhogen van de weerstand, in wondheling en in het afgeven van hormonen. In 1998 werd de Nobelprijs toegekend aan drie Amerikaanse wetenschappers vanwege hun ontdekking van de rol die Arginine speelt in de productie van stikstofoxide (NO) in het lichaam. Stikstofoxide (NO) helpt de arteriën te ontspannen en te verwijderen.

Vanaf 1991 begon ik twee keer per dag 500mg L-Arginine in te nemen. Dit was een vrij lage dosering dus ik was er niet zeker van of het een wezenlijk effect zou hebben op mijn ziekte. Nadat ik L-Arginine een tijdje genomen had ging ik terug naar dezelfde radioloog voor een nieuwe CAT-scan. Wij waren beiden stomverbaasd over het resultaat. De radioloog zei tegen mij: "Hoe heb je dit gedaan? Je bent alle aanslag in je aderen kwijt. Je hebt het ziekteproces omgekeerd. Dat is onmogelijk!" Ik was verrast en opgewonden door de CAT-scan en daarom ging ik voor meer onderzoeken inclusief een hartscan om te zien hoeveel atherosclerose invloed had op mijn hart. De hartscan liet zien dat ik geen atherosclerose meer had! Mijn vader had rond zijn 45<sup>ste</sup> verjaardag een beroerte gekregen en overleed toen hij begin 50 was aan dezelfde ziekte waarvan ik mijzelf juist had genezen!

Nu dat ik L-Arginine in mijn leven had gebracht besloot ik dat het tijd werd om dit te introduceren in mijn medische praktijk. De resultaten zijn werkelijk miraculeus te noemen. In 1991 kwamen 30% van mijn diabetische patiënten terecht bij een cardioloog om een bypass operatie te ondergaan. Ik begon al deze patiënten aan te bevelen L-Arginine te nemen. In negen jaar tijd hoefden minder dan 1% van mijn patiënten een cardioloog te zien. Sinds 1991 heeft mijn praktijk niet één patiënt gehad die een hartinfarct of een beroerte heeft gehad. Het is dan ook met grote tevredenheid dat ik kan zeggen dat wij praktisch alle hartziekten hebben kunnen bestrijden, zelfs bij de patiënten met andere aan diabetes gerelateerde problemen. Ons werd altijd verteld dat je geen voortgang kon maken om hartziekten in diabetici te behandelen totdat de patiënt complete controle heeft over zijn of haar bloedsuikerspiegels. Dat is dus duidelijk niet waar!

Arginine heeft invloed op het hele vaatsysteem. Omdat het de arteriën ontspant vloeit het bloed beter door het lichaam. Het heeft ook een onverwacht positieve impact op de opbouw van plaque. Onderzoekers hebben ontdekt dat Arginine LDL (het slechte) Cholesterol kan verminderen, maar het vermindert niet het HDL (het goede) Cholesterol. Diverse onderzoeken hebben vastgesteld dat bij mensen met een hoog Cholesterol, L-Arginine het risico van het vastkleven van bloedplaatjes vermindert en daarom ook de kans vermindert op beroertes of hartaanvallen.

De goede eigenschappen van L-Arginine blijven zich opstapelen. Behalve dat het hartziekten vermindert, weten we nu dat L-Arginine het lichaam ook helpt om belangrijke hormonen vrij te maken, dat het spiermassa vermeerderd, zorgt voor versneld wondherstel en het versterkt het immuunsysteem. Omdat L-Arginine voor een gezonde bloedstroom zorgt, kan het ook het seksleven stimuleren door vermindering van impotentie bij mannen en het verminderen van seksuele functiestoornissen bij vrouwen.

L-Arginine komt in vele verschillende soorten voedsel voor zoals melkproducten, vlees, vis en chocolade. Echter, de gemiddelde dagelijkse hoeveelheid L-Arginine inname is maar net genoeg voor weefselreparatie en onderhoud van de cellen. L-Arginine supplementen voorzien het lichaam van extra aminozuur dat door het lichaam gebruikt kan worden voor vele andere doeleinden.

Ik ben ervan overtuigd dat L-Arginine de meest belangrijke ontdekking is om hartziekten te voorkomen. Er zijn natuurlijk andere behandelmethoden voor hartziekten maar ik heb niets gezien dat zo effectief is als L-Arginine. De farmaceutische industrie raakt opgewonden over cholesterolremmers die een succespercentage laten zien van 30%. Mijn ervaring met L-Arginine is dat het een succespercentage heeft van 99%. Ik zou zeggen: aan u de keus!

We kunnen de kracht van L-Arginine niet meer ontkennen. In Amerika zijn hartinfarcten doodsoorzaak nummer 1 voor zowel mannen als vrouwen. De hoofdfactoren zijn: arteriosclerose (slagaderverkalking) en atherosclerose (vorming van plaque). L-Arginine lost beide problemen op.