

<<生命的三角>>

图书基本信息

书名：<<生命的三角>>

13位ISBN编号：9787801809599

10位ISBN编号：7801809599

出版时间：2009-4

出版时间：经济日报出版社

作者：泰坦出版公司

页数：195

译者：汤艳

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<生命的三角>>

内容概要

谁不想在耄耋之年仍然拥有健康和快乐，拥有清晰的头脑和充沛的精力？但这个目标是不是可望不可及呢？

这本书告诉您，仅仅通过一种被称为“人体水晶球”的同半胱氨酸值的检查，就可以显示数种疾病的前期征兆，还能预测50余种疾病发生的风险，并了解到自己大脑工作和免疫系统的运转情况以及衰老的进程……这是不是充满诱惑的发现？

如果我们既能简单准确地发现病症，又能通过简单的维生素组合将其治愈，难道不是更加奇妙吗？

您会惊奇地发现，这本书里所说的“药物”，就是三种维生素的组合，我们称之为“生命的三角”，这时您会长长地松了一口气，这难道不是养生保健领域惠及大众的惊人突破吗？

<<生命的三角>>

作者简介

作者：(德国)泰坦出版公司 译者：汤艳

<<生命的三角>>

书籍目录

引言人体健康的指示灯——同半胱氨酸有充分科学依据的重大发现富裕的后果——缺乏某种元素同半胱氨酸值形成的原因血液检测会不会撒谎？

被错误认识的与高同半胱氨酸血症有关的疾病本来可以避免的很多疾病生命的三角大众健康的新视角老年痴呆患者的曙光避免肠癌的有效方式走出抑郁的阴影你想远离糖尿病吗？

给血管注入新活力高质量的性生活对眼疾的重新审视骨质疏松问题的新突破同半胱氨酸值说明什么检测同半胱氨酸的正确方法日常生活因素与同半胱氨酸值的关系其他生活方式对身体的影响我们还能做什么排毒及提高能量的实用窍门健康活力指南霍斯特·杨森（Horst Janson）的幸福生活附录：书中提到的食品药品详解 以上产品的使用和选择

<<生命的三角>>

章节摘录

人体健康的指示灯——同半胱氨酸同半胱氨酸是一种含硫的氨基酸。

氨基酸是蛋白质的构成成分，通常以一定的量存在于人的血液中，在物质交换过程中产生核酸的代谢物蛋氨酸，这就是所谓的“甲基化”过程。

它是一种基本的生命活动——在这一过程中，一些甲基团被其他分子夺去或者放出，身体制造出自己需要的物质，同时也分解那些它不需要的物质，简单地说，这一过程中，生物化学物质得以转化。

这种甲基化的过程在我们体内每秒钟发生数十亿次。

在健康的生物体中，同半胱氨酸会被其他甲基团取代，最终转化为蛋氨酸。

在其后的步骤中，可能会出现S-腺苷-L-蛋氨酸（S-腺苷-L-蛋氨酸），或者通过酶的作用，从中间物质半胱氨酸转化为谷胱甘肽。

S-腺苷-L-蛋氨酸和谷胱甘肽对于生命体来说都是非常重要的物质。

S-腺苷-L-蛋氨酸可以防止抑郁和关节炎，还可以保护肝脏，谷胱甘肽是一种重要的解毒物质。

如果同半胱氨酸分解转化过少，体内就会缺乏S-腺苷-L-蛋氨酸和谷胱甘肽。

因此，同半胱氨酸量的增加，不仅仅意味着其对血管的毒化作用的增强，也代表着S-腺苷-L-蛋氨酸和谷胱甘肽这两种重要物质保护作用的降低。

在这一物质转化的过程中，生命体需要三种物质作为辅酶：维生素B12、B6和叶酸。

人们体内经常缺少这3种维生素，这就是我说的“生命的三角”，我们在后面会进一步论述。

3种维生素的缺乏会引起同半胱氨酸的升高，对身体造成危害。

因此，我推荐服用这3种维生素，而且根据研究和我的经验，最好每天服用一粒含有100毫克维生素B6、1000微克叶酸和1000微克维生素B12的胶囊。

鱼肝油和一些众所周知的营养品中也含有这3种维生素的组合，但是用它们来降低同半胱氨酸的效果并不明显，因为其中的维生素含量较低，而且相互比例也不合适。

遗憾的是，经常有许多医生、营养师和治疗师，只向他们的病人推荐服用叶酸用以降低同半胱氨酸值，而早已被科学证明的事实是，少量的维生素B伴着大量叶酸的摄入，反而会引起反作用；不是降低而是升高同半胱氨酸值，从而增加了罹患疾病的风险。

因此，我建议不要服用含维生素太少的营养品，也不要服用过量的叶酸。

因此，在实践中，我建议每天服用上面谈到的维生素B组合，这样可以确保治疗的效果。

直至今日，我从未发现这种疗法有什么副作用。

而且我认为，这个剂量的维生素B可以和治疗患者其他疾病的药物一起使用。

还有一种降低同半胱氨酸值的方法：在开始的时候注射治疗，然后可以有规律地持续服用少量的维生素B。

这是很多医生选择的疗法。

我认为这种疗法是不对的，因为通过每天服用一定量的维生素已经可以起到降低同半胱氨酸值的作用了，病人本不需忍受他们所憎恶的注射。

血液内同半胱氨酸值的上升通常有两个原因，大约有30%的病人是由于基因的原因，另外约70%的人则是由于维生素E摄入量不足。

此外，病人的年龄也起着一定的作用。

40岁以上的患者，如果缺乏维生素B同半胱氨酸值会急速上升；70岁以上的患者，如果缺乏维生素B同半胱氨酸值会更高。

同半胱氨酸值偏高的男性数量多于女性。

同半胱氨酸值可以作为许多疾病的指示器，这一发现我们要归功于麦卡利博士。

他在1968年发现一例基因病，患者尿液中有过量的同半胱氨酸。

患有这种病症的儿童体内缺乏一种可以将有毒的同半胱氨酸转化为无害物质的酶，因此患儿体内的同半胱氨酸值非常高。

但是让人觉得奇怪的是，他们的胆固醇值并不高。

病人往往都伴有严重的动脉硬化，并且在年轻的时候即罹患心肌梗塞和中风，巨大的同半胱氨酸负担

<<生命的三角>>

和血管壁病变以及相关疾病的关系是显而易见的，但人们对同半胱氨酸引起此类综合征仍持怀疑态度。

1992年，由14000名工作人员参与的几项研究证明了这一医生的理论：同半胱氨酸值越高，罹患我们上文中所提到的疾病的可能性越大，这可以与持续性的胰岛素值升高和习惯性大量吸烟相对照。

风险因素 患心肌梗塞的危险健康（无风险）1每天吸烟一包 4倍同半胱氨酸值（超过15umol / L）4倍由于同半胱氨酸是一种有毒物质，所以我们血液中同半胱氨酸的含量能够反映出我们是否患病，是否身体健康。

同半胱氨酸值是一种能准确反映患病风险的指数。

它能清楚地告诉我们，我们是否正在迅速衰老、我们的维生素B8的数量如何、我们的免疫系统状态怎样以及我们的大脑是否正常工作。

挪威Bergen大学通过对近5000名年龄在60至70岁之间的人进行的一项调查，得出了惊人的结果。

被调查人群的同半胱氨酸值降低5个百分点可以：将死亡风险降低49%；将死于心脏循环疾病的风险降低50%；将死于癌症的风险降低26%；将死于其他任何一种疾病（癌症和心肌梗塞除外）的风险降低94%。

该调查中被调查人群的平均同半胱氨酸值为11。

通过每天服用“生命的三角”，4个星期内这些人的同半胱氨酸值降低了近50%。

这真是一项革命！因为如今我们当中有一半的人都是提前死于本可以避免的疾病，其中超过50%的西方人同半胱氨酸值都处于较高的危险区域。

有充分科学依据的重大发现医生们总是低估同半胱氨酸的作用，这是一个令人遗憾的现象，因为已经有一些临床阶段之前的研究表明，在动脉硬化和形成血栓的过程中会出现高同半胱氨酸血症：同半胱氨酸浓度增加会加大极具侵略性的H₂O₂（过氧化氢）的产生并减少NO（一氧化氮）的形成。

NO是一种人体自有的物质，能够有效扩张血管。

因同半胱氨酸而产生的H₂O₂会损害或者破坏动脉内壁，从而导致血小板和血纤维蛋白堆积产生凝固过程。

含脂肪类物质堆积，导致所谓的血小板形成。

血小板形成由动脉壁细胞、单核白血球及某些血脂组成。

有趣的是，这种血小板的胆固醇含量最高为1%。

不断增加的血小板会导致动脉变细，从而阻碍血液流动，一旦血小板颗粒溶解并堵塞小的血管，还会导致血栓。

严重时，动脉变细或者血栓还会导致心脏冠状血管和大脑血管阻塞，甚至是严重的腿部静脉血栓。

动脉硬化时，由于心脏和大脑周围供血不足，其他器官也会受到损伤。

这样，同半胱氨酸值上升，又会对其他疾病例如老年痴呆、糖尿病、生殖障碍以及其他很多疾病产生重要影响。

医学史上，有一些严重的疾病长期以来被误认为是神秘的新陈代谢类疾病，坏血病曾被认为是一种传染性的病毒性疾病。

远征船上所有船员、极地探险人员以及近一半的十字军东征人员都是死于坏血病。

服用我们现在看来含剧毒的药物是完全无效的，相反，简单地将饮食调整为一些含维生素C的食物则十分有效。

其实那些船员只要吃一些水果或者喝一些柑果果汁，有些令人恐怖的、带来死亡征兆的症状在不长时间内就会奇迹般消失。

其实坏血病只是一种元素缺乏类疾病，由维生素C缺乏而引起，诊断简单，治疗也并不难。

类似情况还有其他一些疾病，例如恶性贫血。

几乎所有患上恶性贫血的人都会丧生，过去人们治疗这种疾病也是采用完全不合适的药物——白砷及砷盐、土的宁、铁以及其他一些药物。

这种情况一直持续到几位医生发现这种病是因为缺乏维生素B12和叶酸引起的。

Mushy博士、Shipple博士及Minot博士对恶性贫血和饮食之间的关联进行了研究，他们将患恶性贫血的病人直接送到肉铺老板那里，开出的药方是：富含两种维生素B的生肝，每天两勺。

<<生命的三角>>

但是他们的发现并没有得到认同，而是遭到了猛烈的批评并被认为是胡说八道。

还有一种与缺乏维生素有关的疾病：糙皮病。

糙皮病出现在某些特定地区，比如美国西南部。

在外科医生Goldberger博士发现了糙皮病与缺乏新鲜绿色蔬菜之间的关系之前，人们一直以为这是一种严重的病毒性疾病，而啤酒酵母是非常棒的治疗糙皮病的药物，啤酒酵母中对治疗糙皮病最为关键的物质就是维生素B3。

脚气病也是一种与缺乏某种特定维生素有关的新陈代谢疾病：缺乏维生素B1。

只要补充维生素B1，这种疾病就会消失。

在医学领域，新的认识和方法总是很难生存。

谁要想实现新的突破并挑战已有的思维方式，就会遇到强大的阻力和反对意见，虽然每个人都清楚，医学的真正进步很多时候都是与已有观点相悖的。

事实上，医学总是在不断地从新的角度来审视已有的理论和治疗方法，在推翻惯有的准则和理论的过程中发展起来的。

<<生命的三角>>

编辑推荐

生命与健康领域的惊人的突破。

《生命的三角》被称为“人体水晶球”的同半胱氨酸，可以准确预测人体健康、衰老的进程和50种疾病发生的风险。

“生命的三角”——奇妙的三种维生素组合，是降低同半胱氨酸安全有效的方法。

如果我们既能简单准确地发现病症，又能通过简单的维生素组合将其治愈，难道不是更加奇妙吗？

挪威Bergen大学对近5000名年龄在60至70岁之间的人进行的一项调查得出了惊人的结果。

被调查人群的同半胱氨酸值降低五个百分点可以：将死于心肌梗塞的风险降低50%；将死于癌症的风险降低26%，将死于其他任何一种疾病（癌症和心肌梗塞除外）的风险降低94%。

“生命的三角”——奇妙的维生素组合，让人类远离疾病折磨。

<<生命的三角>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>