

Ryzyko braku witamin

Ponad 80% społeczeństwa stosuje witaminy jako element walki z dolegliwościami. 20% robi to niesystematycznie.

Tymczasem witaminy stanowią podstawę zwalczania zagrożeń naszego systemu immunologicznego.

Zdajemy sobie sprawę, że wiedza na ten temat nie jest zbyt powszechna, o witaminach się mówi, ale nie ma ich w naszym codziennym menu.

Od połowy lat 90. naukowcy wielu krajów pracowali nad wpływem witamin na nasze zdrowie, na możliwości lecznicze tego niezwykle ważnego składnika naszego pożywienia.

Odkrywamy więc przed Państwem świat witamin, które zapewnią zdrowie naszego organizmu i sprawią, że stanie się on odporny na wszelkie dolegliwości.

Poradnik ten powie Państwu, jak groźny może być brak witamin, podpowie, jak w racjonalny sposób je uzupełnić i tym samym wzmocnić swoje ciało.

ISBN 83-89384-79-5



9 788389 138479 >

Cena: 19,90 zł



INTERSPAR

Andreas Jopp

PROFILAKTYKA i LECZENIE



Ryzyko braku witamin

Jak wzmocnić odporność organizmu



Andreas Jopp

Czynniki genetyczne – twoja specyfika biochemiczna . . .	100
Ludzie z wysokim poziomem cholesterolu	101
Lekarstwa mają wpływ na wchłanianie mikrosubstancji odżywczych	102
Amalgamat – mikrosubstancje odżywcze usuwają substancje szkodliwe	103
Obciążenie substancjami szkodliwymi	105
Twój osobisty program mikrosubstancji odżywczych . . .	110
Prawidłowe dawkowanie	110
Witaminy rozpuszczalne w tłuszczu i w wodzie	110
Minerały i elementy śladowe – wąskie granice	111
Górne i dolne granice bezpiecznego dawkowania	112
Bezpieczne ramy dawek indywidualnych	113
Absurd zaleceń dokładnych co do miligrama	114
Mikrosubstancje odżywcze tak, ale jakie?	115
Wyżej dawkowane witaminy są w Niemczech lekarami	115
Jakość produktów zagranicznych	116
Chemiczna formuła produktów wiodących producentów na rynku jest lepsza	117
Preparaty jedno- lub wieloskładnikowe?	118
Luki w informacjach na ulotkach	119
Bezpieczeństwo mikrosubstancji odżywczych	119
Spis jednostek miary	121
Słownik	121
Przegląd witamin	123
Przegląd minerałów/elementów śladowych	125

Wprowadzenie

Niedobór witamin i minerałów? Czy jest to jeszcze dzisiaj możliwe? Oferta owoców, warzyw, artykułów żywnościowych wszelkiego rodzaju jest niezmiernie bogata. Supermarkety i sklepy pękają w szwach. Pomimo to od 40 do 80% społeczeństwa nie spożywa nawet minimum niezbędnych dla zdrowia witamin, minerałów i elementów śladowych. Jest to smutny wynik badań, w których udział brało ponad 80.000 ludzi z Niemiec, Francji i USA. Na niedobór tak zwanych mikrosubstancji odżywczych, takich jak witamina D, witamina B₉ (kwas foliowy), cynk i selen cierpi nawet ponad 90% ludności.

Pomimo to większość ludzi jest przekonana, że swoim odżywianiem pokrywa przynajmniej minimalne zapotrzebowanie na te substancje. To błędne założenie ma poważne następstwa zdrowotne: 70% schorzeń klasyfikowanych jest jako schorzenia uwarunkowane odżywianiem.

Pokrywanie niskiego minimalnego zapotrzebowania nie odpowiada nawet optymalnemu dostarczaniu substancji, które jest konieczne dla dobrze funkcjonującego systemu immunologicznego i które przetrwało przez tysiące lat ewolucji.

W dzisiejszej analizie artykułów spożywczych widzimy, jak dużą stratę mikrosubstancji odżywczych powoduje ich przechowywanie i przetworstwo. Jeśli spożywamy artykuły spożywcze, które były niewłaściwie eksploatowane, nie pokrywamy wystarczająco naszego zapotrzebowania w niezbędne substancje. Długoterminowe obserwacje dowodzą, że liczba schorzeń serca, układu krążenia i schorzeń nowotworowych przy przyjmowaniu antyoksydantów (witaminy A, witaminy C, witamina E i selen) może obniżyć się o połowę. Każdy może wykorzystać antyoksydanty jako długoterminową polisę ubezpieczeniową dla własnego zdrowia!

Także na krótką metę dostarczenie organizmowi wystarczającej ilości mikrosubstancji odżywczych ma wpływ na przemianę

Przy pomocy mikrosubstancji odżywczych możesz troszczyć się o to, aby twoja przemiana materii i system immunologiczny funkcjonowały w sposób optymalny.

nę materii i system immunologiczny. To, jak się czujesz (metabolizm nerwowy), jaką masz sprawność (metabolizm energetyczny) i jak dobrze potrafisz się bronić przez infekcjami (funkcje immunologiczne), zależy od zaopatrzenia w mikrosubstancje odżywcze, które mają udział we wszystkich funk-

cjach przemiany materii i funkcjach immunologicznych. Przy niedoborze systemy te pracują z ograniczoną wydajnością. Oprócz sportowców wyczynowych, tylko nieliczni wykorzystują potencjał tych biokatalizatorów. Wydajność i zdrowie są przy tym osobistym kapitałem i indywidualną korzyścią w konkurencji życia codziennego. Zdrowie, fitness i wydajność zależą od przemiany materii.

Od ciebie zależy, czy przy pomocy mikrosubstancji odżywczych zoptymalizujesz swoją przemianę materii i system immunologiczny. Lecz do tego potrzebował będziesz wiedzy i faktów. W ostatnich latach wiedza ta poszerzyła się dzięki badaniom immunologicznym, genetycznym i badaniom nad przemianą materii, jak również dzięki uproszczonym metodom analitycznym, które mogły dotrzeć do najbardziej odległych obszarów metabolizmu. W ciągu kilku lat w dziedzinie badań nad przemianą materii i systemem immunologicznym przeskoczyliśmy z epoki kamienia do czasów współczesnych.

Lekarze jednak nie udzielą ci porady w tej kwestii, gdyż żywienie i witaminy znajdują się na marginesie studiów medycznych. Często ta i tak niewielka wiedza lekarska jest przestarzała, ponieważ lekarze nie doksztalcają się w tej dziedzinie. Wskazówki i poglądy lekarzy niewyspecjalizowanych w żywieniu i mikrosubstancjach odżywczych bardzo rzadko wychodzą poza informacje zawarte w magazynach ilustrowanych.

Do tego dochodzi jeszcze fakt, że porady żywieniowe nie są opłacane przez kasy chorych. Pytania pacjentów kosztują leka-

rzy cenny czas i często zbywane są szybką odpowiedzią w stylu „to nie może zaszkodzić”. Jeśli lekarz czuje, że z powodu recept wypisanych na drogie lekarstwa pacjent draży temat i próbuje dowiedzieć

W książce tej znajdziesz najnowsze wyniki badań nad mikrosubstancjami odżywczymi.

się o jakieś zastępcze kuracje, najczęściej odmawia porady lub stwierdza, że brak na ten temat wiarygodnych badań. Niestety pacjenci polegają na opiniach swoich lekarzy, nie uświadamiają sobie natomiast braków w ich wiedzy, czynnika czasu i ograniczeń budżetowych.

Kto w sposób aktywny chce zapobiegać chorobom przez odżywianie i ewentualnie uzupełnianie pokarmu mikrosubstancjami odżywczymi, musi sam zdobyć te informacje. I właśnie w tym celu napisałem ten poradnik. Teraz już nie jesteś skazany na przestarzałe opinie. Świadomie wybrałem tu język obrazowy. Nie powinien on cię jednak zmylić i wiedz, że podstawą tej książki są najbardziej aktualne sprawozdania badawcze.

W miarę poszerzania wiedzy na temat ryzyka braku witamin, wyrobisz sobie własne zdanie o poszczególnych doniesieniach naukowych i opracujesz własne strategie, aby wspomóc swoje zdrowie i wydajność z wykorzystaniem biokatalizatorów. Książka ta udzieli ci praktycznych wskazówek, w jaki sposób możesz wykorzystać tę wiedzę w codziennym życiu.

Rząd amerykański w celu zmniejszenia kosztów w leczeniu polecił wzbogacać podstawowe artykuły żywnościowe kwasem foliowym, mleko witaminą D, sól jodem, a nawozy selenem.

Substancje odżywcze są podstawą wszelkiego życia. Poprzez miliony lat sprawdzały się jako najlepsze lekarstwo, ponieważ żywe istoty w trakcie ewolucji nie mogły polegać na jednym tylko systemie medycznym. Dlatego też stworzony został system,

Fakty

Jeśli chcesz poznać znaczenie mikrosubstancji odżywczych na przykładzie liczb, poniżej kilka przykładów:

- ♦ Witaminy antyoksydacyjne, w 129 badaniach zmniejszyły ryzyko raka, w jego 13 różnych formach o 50%.
- ♦ Witamina E, zapobiegając schorzeniom serca i układu krążenia, mogłaby zaoszczędzić 4,6 miliarda euro.
- ♦ Przypadki zaćmy mogą zostać zredukowane o 80%.
- ♦ Podatność na infekcje w zimie można zmniejszyć o 50%.
- ♦ Kwas foliowy mógłby zapobiec zawałom serca w Niemczech, a witamina E mogłaby zmniejszyć ryzyko wystąpienia drugiego zawału o 70%.

Zaoszczędź sobie w przyszłości niepotrzebnych chorób.

który poprzez własne procesy naprawcze i silny system immunologiczny może regulować zmiany chorobowe, zwyrodniałe komórki i zmiany genów.

Wszystkie te procesy uzależnione są od optymalnego zaopatrzenia w mikrosubstancje odżywcze. To niewiarygodne, ale w trakcie ewolucji nasz system immunologiczny rozwinął się na bazie 47 ważnych substancji odżywczych, do których należy 11 witamin, 6 minerałów, przynajmniej 10 elementów śladowych i 20 aminokwasów.

Żadne lekarstwo nie może równać się z miliardami testów przetrwania i metabolizmu (selekcja), których dokonała ewolucja, wykorzystując 47 mikrosubstancji odżywczych „w prawdziwym życiu”.

Te substancje odżywcze funkcjonują jak alfabet – jeśli zabraknie jednej litery (substancji odżywczej), to słowa metabolizmu mogą być tworzone jedynie fragmentarycznie. Mikrosubstancje odżywcze mogą dotrzeć do jądra komórki, gdzie mają bezpośredni wpływ na odczyt sekwencji genetycznych, które aktywują i modulują system immunologiczny. Niedobór tych biokatalizatorów oddziałuje bezpośrednio na przemianę materii i system immunologiczny.

Info

Zdrowie zaczyna się w molekularnym obszarze twoich 70 bilionów komórek. Optymalne funkcjonowanie każdej z nich dzięki mikrosubstancjom odżywczym i długotrwałe unikanie chorób zależy tylko od Ciebie.

Istoty żywe z najlepiej funkcjonującymi procesami naprawczymi i silnym systemem immunologicznym mają większą szansę przeżycia. Ta zasada natury nie zmieniła się także w stosunku do człowieka, pomimo jego medycyny hightech.

Krótki czas, którego potrzebujesz na przeczytanie tej książki, zaowocuje do-

datkową jakością życia i w najlepszym przypadku także jego długością. Do tego konieczne są jednak „fakty, fakty i jeszcze raz fakty”, jak zawsze podkreśla redaktor naczelny Focusa.

Andreas Jopp

Rozdział 1 Funkcje witamin i substancji mineralnych

Człowiek jako fabryka biochemiczna

Wyobraź sobie własne ciało jako gigantyczną fabrykę biochemiczną: w każdej sekundzie, w twoich 70 bilionach komórek przebiega wiele miliardów reakcji biochemicznych. Witaminy, minerały i elementy śladowe przyspieszają wszystkie te procesy metaboliczne – sprawiają nawet, że są one w ogóle możliwe. Na przykład aby wyprodukować hormon lub rozłożyć pokarm, procesy przemiany materii przebiegają jak na taśmie montażowej. Są one podzielone na setki pojedynczych kroków, które przy pomocy mikrosubstancji odżywczych odbywają się zgodnie z planem, jeden po drugim.

Każda pojedyncza komórka jest więc niezależną fabryką z urządzeniami produkcyjnymi dla molekuł białkowych, centralami energii, instalacjami spalania odpadów i kopiarkami cech dziedzicznych. Także tu, w prawie każdym pojedynczym kroku produkcyjnym, wykorzystywane są mikrosubstancje odżywcze. Twoje komórki są stale aktywne biochemicznie i nie robią żadnych przerw. Dlatego też nieprzerwanie potrzebują uzupełniania mikrosubstancji odżywczych. Jest to o tyle ważne, że wiele mikrosubstancji odżywczych nie da się przechowywać – jak to jest np. w przypadku ważnych, rozpuszczalnych w wodzie witamin z grupy B.

Jeśli więc na początku łańcucha produkcyjnego zabraknie witaminy, to produkcja nie może posuwać się naprzód lub musi przebiegać okrężnymi drogami. Przemiana materii spowalnia się, a twoja wydajność spada. Ponieważ witaminy współpracują