



Andreas Jopp

VESZEDELMESES VITAMINHIÁNY



BIOENERGETIC KIADÓ

Bevezető

Kevés? Manapság, amikor bőséggel áll rendelkezésünkre minden, így zöldségek és gyümölcsök is, értelmezhető még a „kevés” vitamin és ásványi anyag fogalma? Beszélhetünk-e egyáltalán hiányról? Teli tányérok mellett halnánk éhen?

Úgy tűnik, igen. 80 000 ember bevonásával elvégzett német, francia és amerikai felmérések ugyanis azzal a szomorú eredménnyel zárultak, hogy a lakosság 40–80%-a még az egészség megőrzéséhez minimálisan szükséges vitamin-, ásványianyag- és nyomelemmennyiséget sem veszi magához. Mi több, ezen ún. mikrotápanyagok némelyike esetében – mint például a D-vitamin, folsav, jód és szelén – a lakosság több mint 90%-a krónikus hiányban szenved.

Ennek ellenére a népesség túlnyomó többsége szilárdan meg van győződve arról, hogy megfelelő

táplálkozással legalább a mikrotápanyag-igénye minimumát képes fedezni. Ez a tévképzet igen súlyos egészségügyi következményekkel jár: a mai betegségek nem kevesebb, mint 70%-a a helytelen táplálkozás eredménye. Így viszont, ha az ember gondoskodik anyagcseréje és immunrendszere optimális működéséről a megfelelő mikrotápanyag-ellátással, úgy hathatósan védekezhet is ezek ellen.

Fontos azonban tudni azt is, hogy a *minimálszükséglet* kielégítése messze nem egyenlő az evolúció évezredei során összeállt, a sejtvédelemhez és az ütőképes immunrendszer-működés biztosításához szükséges optimális mennyiség bevitelével. Ha alaposabb vizsgálatnak vetjük alá mai táplálékainkat, hamar kiderül, hogy a tárolás és a feldolgozási folyamatok során mikrotápanyag-tartalmuk tetemes részét elveszítik; pusztán csak ezek-

ből majdhogynem lehetetlen az optimális bevitel biztosítása. Hosszú távú vizsgálatok azt is kimutatták, hogy a szív- és érrendszeri megbetegedések, valamint a gyakoribb rákfajták kockázata jó felére csökkenthető pusztán azzal, ha az ember rendszeresen vesz magához elegendő antioxidánst (C-vitamin, E-vitamin és szelén) és B-vitamint – mindenekelőtt folsavat. Hasonlóképp, a D-vitamin-hiány megszüntetésével mérsékelhetjük a csontritkulás, valamint egyes rákfajták kockázatát – míg az időskori demencia ellen a már említett folsav és a B₁₂-vitamin nyújt hathatós védelmet. Láthatjuk tehát, hogy egészségünk hosszú távú megőrzéséhez elengedhetetlenek a vitaminok és az antioxidánsok.

Az optimális mikrotápanyagbevitel azonban már rövid távon is kihat az anyagcserére és az immunrendszerre. Az ember hangulata (idegi anyagcsere), teljesítőképessége (energia-anyagcsere) és betegségekkel szembeni ellenálló képessége (immunfunkciók) ugyanis mind-mind a megfelelő mikrotápanyag-ellátott-

ság függvényei, mivel ezek az anyagcsere-folyamataink és az immunfunkcióink rendes működésének elengedhetetlen feltételei: hiányuk esetén az említett rendszerek hatásfoka egyre gyengül. Éltsportolókon és topmenedzsereken kívül azonban alig néhányan élnek e biokatalizátorok lehetőségeivel – holott a teljesítőképesség és az egészség személyes tőkénk egy igen fontos hányadát adja hétköznapi életünk során is, valamint előnyt biztosít számunkra esetleges ellenfeleinkkel szemben. Az egészség, fittség és teljesítőképesség elválaszthatatlan előfeltétele tehát az anyagcsere sima és zökönmentes működése.

Ön előtt is nyitva áll a lehetőség, hogy mikrotápanyagok segítségével optimalizálja anyagcseréjét és immunrendszerét – ehhez azonban szüksége lesz tudásra és tényanyagra is. Ebből pedig nincs is hiány: az utóbbi évek immun-, gén- és anyagcsere-kutatásainak, valamint az egyre kifinomultabbá váló vizsgálati módszereknek köszönhetően ezen a téren robbanásszerű fejlődés következett be, és ismereteink rendkívüli mér-

tékben kibővültek. Mindössze néhány év alatt egy egészen új korszakba értünk.

Mindazonáltal sajnos orvosainktól nem nagyon számíthatunk érdemi tanácsokra ebben a témában, mivel az orvosi képzés során a táplálkozásnak és a vitaminoknak csak érintőlegesen szentelnek némi figyelmet – és sokszor még az így nyert ismeretanyag is elavult, mivel az orvosok e téren igen ritkán képzik tovább magukat. Ha tehát olyan orvost kérdezzünk erről, aki nem erre szakosodott, úgy valószínűleg az ő meglátásaival sem leszünk sokkal előrébb – annál is inkább, mivel az orvosi táplálkozási tanácsadást általában nem fizeti az egészségpénztár. A kérdezősködő páciensek tehát lényegében az orvos értékes idejét emésztik fel, így az hajlamos lehet egy gyors mondattal – „Ártani nem árt hat” – elintézni őket. Ha pedig az ember a drága gyógyszerek vitaminokkal való kiváltásának lehetőségeire kíváncsi, nemritkán csak egy legyintés a válasz, vagy épp az, hogy ebben a témában alig akadnak kellően mélyeszántó tanulmányok. Sajnos

túlságosan is sokan fogadjuk el ezt az orvosi hozzáállást, s nem ismerjük fel a mögötte meghúzódó, ismeret-, idő- és pénzhiányból fakadó okokat.

Aki tehát jobb táplálkozással és mikrotápanyag-kiegészítéssel kívánja megelőzni a betegséget, annak magának kell informálódnia – ez pedig nem mindig egyszerű, mivel az interneten és a bulvársajtóban számos elavult, csonka és téves információ is kísért. Éppen ezért a saját könyveimet olyan nagy adatbankok anyagaira alapoztam, mint amilyen például a washingtoni National Library of Medicine (Nemzeti Orvostudományi Könyvtár), amelyekben fellelhető minden fontosabb tanulmány eredetije. Tudatosan döntöttem az eleven és képszerű nyelvezet mellett, mivel a tudománynak egyáltalán nem kell unalmasnak lennie – a gyakorlatban alkalmazhatónak annál inkább.

A cél természetesen az egészség és a jó teljesítőképesség. Az összefoglalók segítségével könnyen és gyorsan áttekintheti az adott pillanatban rendelkezésre

Jó tudni

Ha számszerű adatokra is kíváncsi a mikrotápanyagok jelentőségét illetően, úgy itt olvashat néhány példát a sok közül:

- 129 tanulmány állítja egybehangzóan, hogy az antioxidánsok 50%-kal csökkentik 13 különböző fajta rák kialakulásának kockázatát.
- Az új rákdiagnózisok mintegy 40%-át kitevő, leggyakoribb rákfajták ellen sikerrel alkalmazható a D-vitamin és a folsav.
- A szív- és érrendszeri megbetegedések kockázatát az E- és C-vitaminok 30–40%-kal csökkentik.
- Évi 15 000, halállal végződő szív- és érrendszeri megbetegedést lehetne megelőzni pusztán kiegészítő folsav-bevitellel.
- A vér magas folsav-koncentrációja jelentősen csökkenti az időskori demencia veszélyét.
- 80%-kal csökkenthető a szürkehályog kialakulásának esélye
- 50%-kal csökkenthető a téli megbetegedésekre való hajlam.

álló tudást, a lábjegyzeteket követve fellelheti a tudományos forrásokat, míg az interjúkban világszerte elismert kutatók és szakértők eredményeit és meglátásait ismerheti meg. Ne nekem, a szerzőnek higgyen, hanem a tényeknek. Alakítsa ki a saját véleményét és a saját stratégiáját, hogy a természet biokatalizátorait az egészsége szolgálatába állíthassa.

Jó tudni

Immunrendszerünk és anyagcserénk az evolúció során 47 pótolhatatlan, létfontosságú tápanyagra alapozva alakult ki. Ebből 33 a mikrotápanyag (13 vitamin, 6 ásványi anyag és 14 nyomelem), 2 zsírsav (Omega-6 és Omega-3), 8 pedig aminosav – ez utóbbiakból épül fel valamennyi fehérjeszerkezetünk. E 47 létfontosságú tápanyagon kívül szervezeteink minden mást elő tud állítani magának, amire szüksége van, ezeket azonban folyamatosan külső forrásokból kell biztosítanunk számára. A megfelelő mikrotápanyag-bevitel tehát alapvető fontosságú.

Tipp

Az egészség molekuláris szinten, testünk 70 milliárd sejtjénél kezdődik; rajtunk áll, hogy az elsőtől az utolsóig valamennyiüknek biztosítsuk az optimális működés feltételét – a megfelelő mikrotápanyag-ellátást. Így hosszú távú, erőteljes védelmet alakíthatunk ki magunkban bármilyen megbetegedés ellen.

Az amerikai kormány például egészségügyi megtakarítás címen az alapvető élelmiszereket folsavval, a tejet D-vitaminnal, a sót jóddal, a termőtalajba juttatott trágyát pedig szelénnel dúsítja.

Minden élet alapját az évmilliók próbáját kiállt tápanyagok alkotják, amelyek egyben mindvégig a leghatásosabb orvosságnak is bizonyultak. Az evolúció során természetesen egyetlen élőlény sem hagyatkozhatott semmiféle betegellátásra és gyógyszerekre, így kifejlődött egy olyan rendszer, amely a maga egyéni eljárásaival az immunrendszer biztosította ütöképes védelemmel együtt korrigálni tudta a kóros elváltozásokat és elfajulásokat a gének-

ben és a sejtekben. Ehhez azonban mindig is elengedhetetlen volt a megfelelő mikrotápanyag-ellátottság.

Ezzel a 47 mikrotápanyagból az evolúció során, a „való életben” kifejlesztett, sokmilliárdszoros túlélési és anyagcsere-tesztsorozatokkal (szelekcióval) ellenőrzött egészségmegőrző erővel egyetlen gyógyszer sem versenyezhet.

Felfoghatjuk a tápanyagokat úgy is, mint egy ábécét: ha hiányzik egy betű (tápanyag), akkor számos anyagcsere-szó is csak hézagosan állítható össze. A mikrotápanyagok egészen a sejtmagokig eljutnak, közvetlenül befolyásolják az egyes génszakaszok leolvasását, valamint aktiválják és modulálják az immunrendszert. Ezért tehát ha hiányt szenvedünk belőlük, az közvetlenül meg fog mutatkozni az anyagcserénken és az immunrendszerünkön is.

A túlélésért folytatott küzdelemben azok az élőlények indulnak a legnagyobb előnnyel, amelyek a legjobb testi hibajavító-folyamatokkal és a legütöképesebb immunrendszerrel ren-

delkeznek. A természet e törvénye alól – az orvostudomány minden csúcstechnikai vívmánya ellenére – az ember sem vonhatja ki magát.

Bőséggel meg fog térülni az a rövid idő, amit e könyv elolvasásá-

ra áldoz: lényegesen javulni fog a teljesítőképessége, valamint tovább és egészségesebben élhet – ám ehhez, és ezt nem lehet egyszerűen hangsúlyozni, mindenképpen meg kell ismernie a tényeket.

Andreas Jopp

Így működnek a vitaminok és az ásványi anyagok

Tankolna ön fűtőolajat a kocsijába? Miért van szüksége szervezünknek a legjobb biotápanyagokra? Hogyan vezérlik a vitaminok az anyagcserét? Miért függ össze közvetlenül a hangulatunk az anyagcserénkkel? Hogyan védik testünk 70 milliárd sejtjét az antioxidánsok? Felfedezhetjük még idejekorán a sejtkárosodásokat?

Az ember mint vegyi üzem

Egyáltalán hogy is működnek a vitaminok?

Képzeld el a testét hatalmas biokémiai üzemként, amelynek 70 milliárd sejtjében minden egyes másodpercben több milliárd biokémiai reakció zajlik le. A vitaminok és az ásványi anyagok nem egyszerűen csak felgyorsítják ezeket a folyamatokat, hanem ők teszik egyáltalán lehetővé a beindulásukat és lezajlásukat. Ahhoz például, hogy a testünk előállítson egy hormont vagy lebontsa a táplálékot, tökéletes tervszerűséggel, futószalagon kell egymás után lefutnia

egy sor bonyolult, több száz különálló szakaszra osztható folyamatnak, amelyek a különböző mikrotápanyagokon alapulnak.

De ugyanígy egy különálló, egyedi üzem testünk minden egyes sejtje is, amelynek megvannak a maga fehérjemolekula-gyártósorai, energiaközpontjai, személtégetői és örökítőanyag-másológépei – amelyek szintén mikrotápanyagokat igényelnek működésük minden egyes lépéséhez. Sejtjeink biokémiai aktivitása szüntelenül zajlik, ezért folyamatosan igénylik a mikrotápanyag-