



Fachowcy o witaminach

Coraz częściej ludzie umierają na choroby, z którymi współczesna medycyna nie daje sobie rady. Są to choroby nieuleczalne. Coraz więcej środków finansowych przeznaczana się na badania związane z przyczynami tych chorób. Coraz więcej pojawia się dowodów na to, że przyczyną większości chorób są wolne rodniki. Częstotliwość tych chorób występuje wraz z wiekiem, gdyż wraz z wiekiem wzrasta ilość wolnych rodników w organizmie.

Jak można walczyć z wolnymi rodnikami? Okazało się, że są one w organizmie neutralizowane substancjami zwanymi ogólnie antyoksydantami.

Wolne rodniki są to cząsteczki lub atomy, które mają na zewnętrznej orbicie nie sparowany elektron, który dąży do tego, by znaleźć sobie „parę” czyli drugi nie sparowany elektron. Wolne rodniki powstają w każdej komórce jako produkt uboczny oddychania. Każda komórka pobiera tlen potrzebny do tego, by mogła oddychać i wyprodukować w tym procesie niezbędną jej do życia energię. Wolny rodnik pobiera sobie elektron z różnych miejsc organizmu, np. z błony komórkowej lub z łańcucha DNA. Jeżeli zbyt wiele wolnych rodników zaatakują materiał genetyczny odpowiedzialny za podział komórek, mogą one zacząć się dzielić w sposób niepoehamowany, zaczynają żyć własnym życiem i to właśnie jest nowotwór.

W przypadku uszkodzenia błony komórkowej staje się ona bardziej przepuszczalna, co ułatwia przenikanie do komórki wszelkich trucizn. Jeżeli wolne rodniki powstaną w naszych tętnicach i zetkną się z rozrzedzoną formą cholesterolu, powoduje to odkładanie się blaszek miażdżycowych w tętnicach. O wolnych rodnikach wiele też mówi się w kosmetyce, gdyż uszkadzają one włókna kolagenowe w skórze, co powoduje proces starzenia się.

Innymi źródłami powstawania wolnych rodników są również czynniki zewnętrzne.

Wolne rodniki są częściowo uniemożliwiane w naszych komórkach, ponieważ te posiadają specjalne układy enzymatyczne, które gotowe są „oddać” swój własny elektron bez uszczerbku dla komórki. Te substancje noszą nazwę antyoksydantów. Do antyoksydantów zaliczają się także pewne witaminy: C, E i Beta-Karoten.

W związku z tym już dość dawno zaczęto zalecać ludziom spożywanie antyoksydantów - niestety syntetycznych, które wyprodukowano poprzez zbadanie wzoru chemicznego danej witaminy naturalnej i stworzenie takiej wysublimowanej witaminy w sposób syntetyczny.

Przełom w tej dziedzinie nastąpił stosunkowo niedawno, tj. w 1994 roku, kiedy to Amerykański Instytut Badań nad Rakiem zakończył badanie znane w świecie medycyny pod nazwą ATBK. Polegało ono na podaniu grupie mężczyzn po 49 roku życia sztucznego beta-karotenu, innym - sztucznej witaminy E, zaś pozostałym nie podano nic. Pierwsza grupa to grupa palaczy, u których spodziewano się w wyniku podania syntetycznych antyoksydantów zmniejszenia ilości różnych chorób, w tym nowotworów. Wynik tego doświadczenia był zaskakujący. Wśród grupy palaczy zachorowalność na raka płuc wzrosła o 18 %, zaś w grupie, której podano sztuczną witaminę E rzadziej zdarzały się nowotwory prostaty, jelita grubego i zawały serca, ale za to częściej występował rak pęcherza moczowego oraz inne nowotwory. W grupie, której podano sztuczny beta-karoten śmiertelność wzrosła o 8 %.

Następne badanie zakończono 2 lata później. Nosiło ono w skrócie nazwę CARET (od nazwy beta-karotenu: Retinol). Badanie przeprowadzono na grupie osób (18 300), które paliły, paliły lub pracują przy azbestach. Osoby te podzielono na grupę, której podano beta-karoten i witaminę E oraz na grupę, której podano tzw. placebo. Badania miały trwać 6 lat (do 1998r.), niestety zakończono je w 1996r., gdyż w grupie, która przyjmowała sztuczny beta-karoten rak płuc wzrósł o 28 %, zaś śmiertelność wzrosła ogólnie o 17 %. Naukowcy amerykańscy podali również, że sztuczny beta-karoten spowodował wzrost zawałów serca o 26 %.

W lutym 2000r. Opublikowano kolejne badanie dotyczące syntetycznej witaminy C (573 ochotników). Podawano 500 mg witaminy C przez okres 12-18 miesięcy grupie kobiet i mężczyzn w średnim wieku. Zauważono wtedy u tych osób zwiększoną szybkość zważania się tętnic szynych. U palaczy proces ten przebiegał 5 razy szybciej. Szybkość zważania tętnic to szybkość zmian miażdżycowych. Dwa największe autorytety w zakresie badań naukowych, tj. Amerykański Instytut Badań nad Rakiem oraz Instytut Badań nad Chorobami Serca wydały na jednej z konferencji prasowych opinię, że nikt nie powinien przyjmować sztucznego beta- karotenu oraz nie powinno się przyjmować sztucznej witaminy C w nadziei na profilaktykę przeciwmiażdżycową.

Większość z nas nie wie nic na temat złych skutków przyjmowania syntetycznych antyoksydantów. Najczęściej z braku wiedzy wszyscy sięgamy po witaminy, które mamy właściwie w zasięgu ręki, tj. w aptekach. Dlaczego nie mówi się o tych badaniach, dlaczego nawet fachowe czasopisma dla lekarzy nie obejmują takich informacji? Odpowiedź jest bardzo prosta: witaminy syntetyczne stanowią ogromny, dochodowy przemysł dla firm farmaceutycznych. Gdyby większość ludzi poznała te informacje w oczywisty sposób dochody tych firm znacznie by się obniżyły, inną sprawą jest fakt, że czasopisma fachowe dla lekarzy sponsorowane są właśnie przez firmy farmaceutyczne (mnóstwo jest tam reklam przeróżnych leków).

Należy więc poznać różnicę pomiędzy witaminą syntetyczną a naturalną. Stało się to w ten sposób, że wyizolowano z owoców i warzyw daną witaminę, następnie zbadano jej skład i budowę chemiczną i stwierdzono, że można ją przecież w sposób tani, na skalę przemysłową wyprodukować w sposób sztuczny w warunkach laboratoryjnych. Witaminy sztuczne są produktem rafinowanym obcym dla organizmu ludzkiego.

Jak to się dzieje, że witamina zawarta w owocach i warzywach pomaga naszemu organizmowi, zaś sztuczna nie?

Obecnie, na bazie badań z 1994r. dużo mówi się o tym, że witaminy w przyrodzie występują w pewnych kompleksach, np. witamina C nigdy nie występuje sama jako kwas askorbinowy, lecz z grupą tzw. bioflawonoidów- pewnych związków, których w żaden sposób nie da się wyprodukować sztucznie. Podobnie jest z witaminą E, w której największą aktywność wykazuje alfatokoferol, w związku z tym tylko ten związek wyprodukowano w sposób syntetyczny. Co więc mamy dostępne w aptekach?:

- witaminę A (beta-karoten) jako jeden związek
- witaminę C (kwas askorbinowy) jako jeden związek
- witaminę E (alfatokoferol) jako jeden związek

Obecne badania dowiodły np., że alfa-karoten wykazuje 10 razy silniejsze właściwości ochronne np. w stosunku do płuc. Z kolei dla komórek nerwowych ważniejszy jest gammatokoferol.

Nasz organizm działa w ten sposób, że jeżeli przyjmowany jest w znacznej ilości tylko jeden ze związków danej witaminy, to pozostałe, będące w mniejszych są po prostu z organizmu usuwane. I to właśnie jest groźne w sztucznych witaminach.

Pojawia się więc pytanie: skoro witaminy syntetyczne wcale nie są zdrowe, to może przyjmować witaminy jedynie z pożywienia? Tę kwestię wyjaśnia doskonale coś co opracowano i nazwano „piramidą żywienia”. Ukazuje ona prawidłową ilość przyjmowania różnych produktów spożywczych, aby zapewnić racjonalne zapotrzebowanie organizmu na witaminy i minerały. Inną sprawą pozostaje jakość dostępnych dziś produktów spożywczych, które w większości są żywnością przetworzoną, np. biała mąka - aby organizm przetworzył produkt z białej mąki potrzebuje do tego witamin z grupy B oraz cynku. W związku z tym witaminy z grupy B, magnez i cynk pobierane są z organizmu. Zamiast więc pożywienia dostarczać nam witamin powoduje ich zabranie. Efektem takiego niedoboru jest uczucie nerwowości, kłopoty ze skórą, z paznokciami, z bezsennością, z układem krążenia, a my przyczyn doszukujemy się zupełnie gdzie indziej. W przypadku np. braku wapnia, który wchłania się dobrze wraz z magnezem, organizm niedobór reguluje sobie sam pobierając go z kości. Stąd też nekające nas choroby układu kostnego, a zwłaszcza osteoporoza (w Polsce ok. 10% społeczeństwa).

NUTRILITE jako propozycja uzupełniania codziennej diety w naturalne preparaty to najnowocześniejsza na świecie linia produkcji witamin. Dużą sztuką jest tak przetworzyć owoce i warzywa, aby wyprodukowana z nich tabletką zawierała odpowiednią ilość witamin i mikroelementów. NUTRILITE się to udało. Wystarczy prześledzić skład jednej tabletki NUTRILITE z jej odpowiednikiem sztucznym, aby zorientować się o dosłownie śladowej ilości danej witaminy w preparacie syntetycznym. Takiej śladowej ilości nasz organizm w ogóle nie rozpozna.

Aby zapewnić taką ilość witamin z grupy B jaka zawarta jest w jednej tabletkie B Complex Plus z NUTRILITE należałoby pożyć ok. 35 tabletek popularnego u nas preparatu drożdżowego TORULA. Proponuję, aby z dostępnej tu oferty firmy NUTRILITE zacząć od trzech podstawowych witamin: Daily, B Complex Plus i Wapnia z Magnezem.

Zdrowie każdego z nas jest naszą prywatną sprawą., w związku z tym nie weźmie za nie odpowiedzialności Twój lekarz rodzinny, szpital w Twoim mieście, czy Ministerstwo Zdrowia. To my za nie odpowiadamy, za nasze zdrowie i zdrowie naszej rodziny.

Łatwiej i taniej jest zapobiegać chorobom niż je leczyć . Coraz więcej lekarzy twierdzi, że można ratować zdrowie żywieniem, że przyczyną większości chorób cywilizacyjnych są ogromne niedobory witaminowo-mineralne. Zmiana nawyków odżywiania, wprowadzenie tzw, zdrowego żywienia, uzupełnienie diety dietetycznymi środkami spożywczymi, pochodzenia naturalnego, wprowadzenie podstawowych ćwiczeń ruchowych będzie podstawą zmian w jakości naszego życia.

Zachęcamy Państwa do tego, żeby wziąć na siebie odpowiedzialność za zdrowie swoje i swojej rodziny. Czytając literaturę na ten temat, uczestniczyć w prelekcjach na temat zdrowia, czemu między innymi mają służyć Kliniki Zdrowia, wprowadzać zdrowe przepisy do swojej kuchni, uzupełniać dietę o wyłącznie naturalne dodatki żywieniowe.

Życzymy Państwu dużo zdrowia.
Autor: Klinika Zdrowia

