Dr Ulrich Fricke

Jak za pomocą WITAMIN uchronić się przed chorobami cywilizacyjnymi

Zdrowie
W PRAKTYCE

Prawdziwa historia:

„Pokonałem moją cukrzycę!"

Drodzy Czytelnicy,

Nazywam się dr med. Rainer Limpinsel. Udało mi się osiągnąć to, co jest pragnieniem milionów ludzi chorych na cukrzycę typu II: ostatecznie zwyciężyłem walkę z tą chorobą! Raz na zawsze pozbyłem się strachu przed powikłaniami.

Zamów książkę już dziś i zacznij nowe, ZDROWE życie!

- **konkretny plan, który ułatwi Ci walkę z cukrzycą**
- **za pomocą check-listy możesz w prosty sposób kontrolować wszystkie codzienne zadania.**
- **dzięki terapii opisanej w książce każdy diabetyk jest w stanie zwalczyć swoją cukrzycę typu II**

29,90 zł brutto
~~39,90 brutto~~

Napisz **cok@wip.pl** lub zadzwoń **22 518 28 28**

Więcej na **www.FABRYKAWIEDZY.com**

Dr Ulrich Fricke

Jak za pomocą WITAMIN uchronić się przed chorobami cywilizacyjnymi

Spis treści

Słowo wstępne 13

Rozdział 1. Niedobory substancji witalnych: ryzyko i skutki 16

Dzięki wysokim dawkom substancji witalnych możecie zapobiec chronicznym chorobom 16

Dietetycy dzielą przebieg awitaminozy na 6 stadiów 17

Wielu chorób można uniknąć dzięki właściwej zawartości witamin w organizmie 19

Utajone niedobory są trudno wykrywalne 21

Niezależne badania potwierdzają niedobory witamin 24

Większość ludzi nie spożywa nawet minimalnych dawek dziennych 25

Choroby i przyjmowanie leków mogą zwiększyć zapotrzebowanie na substancje witalne 26

Wiele substancji witalnych chroni komórki przed uszkodzeniem dzięki wolnym rodnikom 28

Lista „rodnikowych chorób" jest długa 30

Substancje szkodliwe dla środowiska, używki i stres zwiększają zagrożenie 31

Przetestuj swoje obciążenie wolnymi rodnikami 33

Postaw przede wszystkim na świeże owoce i warzywa 33

Długotrwałe przyjmowanie niektórych leków może prowadzić do niedoboru witamin i składników mineralnych 36

Niedobór substancji witalnych może być powodem dodatkowych chorób 37

Leki na problemy z żołądkiem i jelitami 37

Leki na zaburzenia przemiany materii 40

Leki, które ingerują w gospodarkę hormonalną 40

Leki na zaburzenia neurologiczne i psychiczne 41
Leki na choroby układu krążenia i przeciwbólowe 41

Bezpieczne przyjmowanie witamin 43
Witaminy są substancjami naturalnymi, leki nie 44
Nawet przy wysokich dawkach ryzyko jest niewielkie 45
Witamina C nie powoduje powstawania kamicy nerkowej 47
Rak płuc spowodowany beta-karotenem? 48
Największe zagrożenie dla nałogowych palaczy 49

Bezpieczne przyjmowanie składników mineralnych 51
Duże dawki wapnia nie mają sensu 51
Uwaga! Magnez może osłabiać działanie leków! 52
Nie zażywaj wysokich dawek cynku z jedzeniem 54
Jod w soli kuchennej nie jest niebezpieczny 54
Dlaczego nie powinno się przedawkować miedzi 56
Selen: szkodliwy tylko w bardzo dużych ilościach 57

Dowody na występowanie niedoborów substancji witalnych 59
Analiza pierwiastkowa włosów nie wystarczy 59
Należy zbadać tylko wybrane normy 61
Witamina B chroni naczynia krwionośne 62
Witaminy C, D i E zwalczają wolne rodniki 63
Najważniejszymi mikroelementami są cynk i selen 64
Większość preparatów należy sprowadzić z zagranicy 65
Specjalistów z dziedziny medycyny ortomolekularnej można znaleźć wśród lekarzy, osób leczących metodami niekonwencjonalnymi czy dietetyków..... 66

Rozdział 2. Profilaktyka i zdrowe życie 68
Czujesz zmęczenie i znużenie? Czy pomyślałeś o niedoborze witaminy B 68
Witaminy z grupy B należy przyjmować codziennie z jedzeniem ... 70

Pelagra i beri-beri są chorobami typowymi dla niedoboru witamin z grupy B 71
Duży stres oraz wysiłek fizyczny sprzyjają niedoborowi witamin z grupy B 73
Witaminy z grupy B w bardzo dużych dawkach są zlecane w leczeniu wielu chorób 74

Kwas foliowy – czy nasz organizm ma wystarczającą ilość tej ważnej witaminy z grupy B 75
Prawie 90% Niemców ma niedobór kwasu foliowego 76
Jedz sałatę i produkty pełnoziarniste – ich brak w diecie powoduje niedobór kwasu foliowego 76
Surówki i musli są doskonałym źródłem kwasu foliowego 77
Przyjmowanie leków zwiększa zapotrzebowanie na kwas foliowy 78
Niedobór kwasu foliowego? To dzwonek alarmowy dla naczyń krwionośnych! 81

Witamina C – wspomaganie odporności i ochrona przed wolnymi rodnikami – jak organizm wykorzystuje multifunkcjonalną witaminę C 82
Zwężone naczynia są przyczyną zawałów serca i udarów 83
Witamina C wiąże agresywne cząsteczki tlenu i chroni naczynia krwionośne 83
Jakich ilości potrzebuje nasz organizm 85

Witamina D – jak uniknąć niebezpiecznego niedoboru witaminy D 87
Skutki nieprawidłowej diety – brak minimalnej dawki witaminy w organizmie 89
Witamina słońca chroni przed osteoporozą, artrozą i chorobami nowotworowymi 91

Witamina E – witamina E chroni przed zawałem i udarem 92
Witamina E unieszkodliwia wolne rodniki 93
Na rynku jest dostępna naturalna i syntetyczna witamina E 94
Przede wszystkim produkty roślinne są bogate w witaminę E. 96
Tylko witamina E pobrana z pożywienia chroni serce 96
Istnieje osiem różnych naturalnych komponentów witaminy E 97
Mniej zakrzepów dzięki witaminie E 97

Koenzym Q10 – koenzym Q10 jest zastrzykiem energii dla serca 99
Po 60. roku życia produkcja w organizmie gwałtownie spada. ... 100
Osoby chorujące na serce żyją dłużej, zażywając koenzym Q10 102
Uwaga: leki obniżające poziom cholesterolu przyczyniają się do niedoborów koenzymu Q10 104
Rozsądne uzupełnienie terapii w przypadku astmy i migreny 105

Magnez – co drugi Europejczyk cierpi na niedobory magnezu. Jak można temu skutecznie przeciwdziałać 106
Magnez jest najważniejszym składnikiem mineralnym każdej komórki 107
Produkty spożywcze mogą zaspokoić zapotrzebowanie na magnez 109
Magnez spowalnia bicie serca 110
Magnez może eliminować wysokie ciśnienie krwi oraz skurcze mięśni 111
Magnez jest ważnym czynnikiem chroniącym nerwy 112
Skutki uboczne występują rzadko 113

Selen – zażywanie selenu wzmacnia system odpornościowy i przeciwdziała chorobom nowotworowym 114
W Niemczech zapotrzebowanie na selen jest pokryte w połowie 115
Selen dba o zdrowe serce i naczynia krwionośne 117

Wbrew sprzecznym doniesieniom – selen chroni przed chorobami nowotworowymi 117
Regularne badania krwi są istotne 119
W terapii często przez krótki czas konieczne jest podawanie wysokich dawek selenu 121

Tran – od arteriosklerozy po łuszczycę – tran jest równie skuteczny jak medycyna konwencjonalna 122
Zapotrzebowanie na ten składnik można pokryć dzięki zrównoważonej diecie 122
Wybierz tłuste ryby 125
Nic lepiej nie chroni organizmu niż tran 126
Zażywając tran, zmniejszamy konieczność przyjmowania leków 127

Rozdział 3. Leczenie chorób substancjami witalnymi 130
Jak witaminy D i E poprawiają wydajność ruchową osób chorujących na artrozę 130
Niedobór witaminy D przyspiesza rozwój artrozy 131
Witamina E działa prawie tak samo skutecznie jak środki przeciwbólowe 131
Uszkodzone stawy potrzebują s-adenozylometioniny 133
Łagodne substancje witalne zamiast środków przeciwbólowych obciążonych skutkami ubocznymi 135
4 na 5 pacjentów czerpie korzyści z ekstraktów z nowozelandzkiej małży zielonej 135
Naturalna siarka. Bóle zwyrodnieniowe stawów zostają zredukowane o 30% 137

Witamina C, magnez, ruch i odpoczynek: 4 naturalne drogi prowadzące do prawidłowego ciśnienia krwi 138
W pomiarze ciśnienia tętniczego krwi uwzględnia się 2 wartości 139

Nadciśnienie tętnicze nie powoduje dolegliwości bólowych 140
Skłonności do nadciśnienia mogą być częściowo dziedziczne 140
Najważniejsze są aktywność fizyczna i relaks 143
Witamina C pozwala skutecznie obniżyć ciśnienie krwi 143
Udowodniono działanie obniżające ciśnienie przez kolejny minerał – magnez 144

Do późnego wieku w znakomitej formie intelektualnej? Można to osiągnąć, zażywając witaminę C i E, selen oraz cynk 145
Żeby pozostać w dobrej formie intelektualnej, należy w ciągu całego dnia jeść mało, ale często 146
Trzecia przyczyna demencji: alkohol 146
Ważne dla działania mózgu są również witaminy z grupy B 149

Depresja i syndrom wypalenia zawodowego – kwas foliowy i aminokwas tryptofan przywracają u śmiech na twarzy 153
Substancja semiochemiczna serotonina decyduje o naszym nastroju 154
Niedobór witamin dotyka w pierwszej kolejności mózg 155
Witamina C zwalcza stres 157
Niedobór witamin z grupy B powoduje rozdrażnienie i nerwowość 158

Cukrzyca – walka z cukrzycą. Z jakich substancji witalnych nie można zrezygnować 158
Insulina przenosi cukier z krwi do komórek ludzkiego organizmu 159
Nadwaga i brak ruchu – winowajcy nr 1 161
Właściwe odżywianie jest ważniejsze niż zastrzyk z insuliny 162
Witamina C zapobiega późniejszym skutkom 163
Dlaczego diabetycy mają większe zapotrzebowanie na przeciwutleniacze 163
Cynk i chrom poprawiają działanie insuliny 164

Przeziębienia – dlaczego podczas przeziębienia należy przede wszystkim postawić na witaminę E, cynk i aminokwasy 166
Suche powietrze i zamknięte pomieszczenia sprawiają, że okres jesienno-zimowy sprzyja zachorowaniom na infekcje wirusowe 166
System immunologiczny potrzebuje substancji witalnych i energii 167
Podczas przeziębienia należy przyjmować duże dawki witaminy C 168
Selen – mikroelement o działaniu ochronnym 169
Cynk szybko zwalcza wirusy 170
Niedobór witaminy D w okresie zimowym osłabia odporność 173
Komórki układu odpornościowego potrzebują specjalnych dostaw energii 173

Zaćma – wolne rodniki przyczyniają się do gorszego widzenia u chorych na zaćmę 175
Również środowisko naturalne może być odpowiedzialne za słaby wzrok 176
Kluczowe jest promieniowanie UV 177
Kolejne czynniki ryzyka: palenie i zażywanie leków 178
Witamina C obniża ryzyko powstania zaćmy o 70% 179
Witamina E chroni rozpuszczalne w tłuszczach elementy soczewki 179
Karotenoidy z owoców i warzyw filtrują agresywne promienie UV 180
Przeciwutleniacze z pożywienia dają najlepszą ochronę 181

Cynk, biotyna i glinka mineralna: najlepsze naturalne składniki przeciwdziałające wypadaniu włosów 182
Dziennie z głowy ubywa 100 włosów 183
Męskie hormony mogą być temu winne 183
Czy w organizmie nie brakuje cynku? 186

Biotyna – witamina dla włosów 187
Witaminy z grupy B wspierają porost zdrowych włosów 188
Najlepszy jest preparat zawierający wszystkie witaminy z grupy B 188
Pluskwica groniasta może zastąpić syntetyczne środki na porost włosów 189

Zawał serca i udar – jakie substancje witalne skutecznie chronią serce i naczynia krwionośne 190
Witamina C rozluźnia ścianki naczyń krwionośnych i obniża ciśnienie krwi 191
Witamina E i witamina C uzupełniają nawzajem swoje działanie 193
Koenzym Q10 i selen – zgrany zespół zwalczający wolne rodniki 194
Kwas foliowy, witamina B_6 i B_{12} nie dają żadnych szans homocysteinie 194
Kwasy tłuszczowe zawarte w tranie są tajemnicą Eskimosów 196
Kwasy tłuszczowe Omega 3 chronią naczynia krwionośne tak samo dobrze jak leki 197
Tlenek azotu rozluźnia naczynia krwionośne 198
Arginina zwiększa wydajność osób chorujących na serce 198

Osłabienie systemu odpornościowego – mikroelementy są nieodzowne do właściwego funkcjonowania systemu odpornościowego 200
Witamina C działa wyłącznie zapobiegawczo? 201
Najczęściej ludzie starsi przyjmują zbyt małe ilości witamin 201
Już nawet zwykły preparat z kompleksem witamin działa bardzo dobrze 202
Sok pomidorowy przeciw wirusom i bakteriom 203
Zdrowa flora jelitowa chroni system odpornościowy 204
Flora jelitowa przygotowuje system odpornościowy na sytuacje kryzysowe 204

Jogurty probiotyczne – trik reklamowy przemysłu s pożywczego 206
Tradycyjne jogurty są równie dobre 207

Zespół cieśni kanału nadgarstka – witamina B_6: niezawodna pomoc w leczeniu zespołu cieśni kanału nadgarstka 208
Tunel nadgarstka jest bramą prowadzącą ścięgna i nerwy do dłoni 209
Witamina B_6 w dużych dawkach pomaga w wielu przypadkach 211
Przyjmowanie dużych dawek witaminy B_6 powinno odbywać się pod ścisłą kontrolą lekarza 212

Właściwa dieta i preparaty zawierające substancje witalne zmniejszają ryzyko wystąpienia chorób nowotworowych o 75% 213

Zwyrodnienie plamki żółtej – dzięki tej mieszance substancji witalnych można nareszcie zatrzymać procesy zwyrodnieniowe plamki żółtej 218
Przy zwyrodnieniu plamki żółtej liczy się każdy dzień 219
Promieniowanie UV niszczy siatkówkę 219
Zapobieganie z wykorzystaniem witaminy C, E i beta-karotenu 220
Naświetlania kobaltem i akupunktura zatrzymują rozpad komórek w siatkówce 221

Osteoporoza – zapomnij o hormonach! Substancjami witalnymi można skutecznie zatrzymać osteoporozę 222
Daleko idące skutki – złamania kręgów i złamania szyjki kości udowej 223
Które sporty dynamiczne utrzymują kości w dobrej formie 223
Nasze kości są ciągłym placem budowy 225
Wapń jest najważniejszą substancją w kościach 225

Witamina K i mikroelementy są równie ważne 227
Należy ograniczyć spożycie mięsa i soli kuchennej 227

Alergia na pyłki – witaminy i składniki mineralne pomagają zwalczyć uciążliwy katar sienny 229
Alergie powstają wskutek nadmiernych reakcji systemu odpornościowego 230
Wystarczy 20 pyłków, żeby wywołać reakcję alergiczną 230
W okresie pylenia alergicy powinni unikać przebywania na wolnym powietrzu. 231
Urlop w górach oraz nad morzem idealny dla alergika 231
Kwasy tłuszczowe i składniki mineralne pomagają łagodzić dolegliwości 233
Witaminy mogą skutecznie hamować ataki alergii 235
Trukwa, złotokap i świetlik łagodzą dolegliwości 235

Bóle – witamina B i magnez są naturalnymi środkami przeciwbólowymi 236
Substancje witalne czyszczą pamięć bólową 237
Witaminy z grupy B hamują bóle endogenne 237
Substancje witalne w dużych dawkach łagodzą bóle 237
Substancje witalne hamują bóle stawów i bóle migrenowe 239
Aminokwasy łagodzą odczuwanie bólu 240
Substancje witalne działają długoterminowo 240

Zdrowe zęby – koenzym Q10 i witamina C wpływają na stan uzębienia 241
Co trzeci dorosły cierpi na zapalenie dziąseł 241
Ślina: substancja potrzebna zębom 242
Fluor jest dobry, ale nie wystarczająco skuteczny 243
Witamina C wzmacnia dziąsła 244
Koenzym Q10 wspiera procesy gojenia 246

Słowo wstępne

Drodzy Czytelnicy,
od 15 lat wspólnie ze swoim zespołem na łamach niemieckiego serwisu Dłuższe i zdrowsze życia (niem. Länger und Gesünder leben) publikujemy informacje, jak substancje witalne mogą Tobie pomóc zadbać o zdrowie lub wyleczyć. Z książki dowiesz się, które witaminy, minerały czy bioaktywne substancje roślinne mogą być stosowane do walki z konkretnymi chorobami.

W książce znajdziesz również najważniejsze informacje dotyczące medycyny komplementarnej. Ten kierunek jest znany również jako **medycyna ortomolekularna**. W wielu aspektach ma ona przewagę nad medycyną konwencjonalną – substancje witalne są stosunkowo tanie, nie dają skutków ubocznych oraz można je przyjmować na własną rękę.

Zestarzeć się w zdrowiu bez zażywania leków? Również Tobie może się to udać, jeżeli odkryjesz tajemnice medycyny ortomolekularnej. Zatem dlaczego zwalczać symptomy, stosując silne leki, jeżeli można naprawdę się wyleczyć, używając zdecydowanie łagodniejszych środków?

Niestety, na rynku substancji witalnych i suplementów diety pojawia się wielu nierzetelnych sprzedawców, którzy chcą Ciebie oszukać, obiecując cudowne wyleczenie. Po drugiej stronie znajduje się – ulegająca wpływom farmaceutów – medycyna konwencjonalna, która ocenia substancje witalne jako zupełnie niepotrzebne lub nawet niebezpieczne. Pomiędzy nimi jest pustka, nie można znaleźć

żadnych niezależnych, udowodnionych naukowo informacji. Tę lukę wypełnia tylko nasza książka.

Wszystkie zalecenia, które znajdziesz w książce, są udokumentowane badaniami. Twój lekarz zapewne nie będzie znał najnowszych wyników badań, ponieważ zarówno on, jak i jego koledzy, patrzą na Twoją terapię jednostronnie oraz są zdecydowani na kurację medykamentami. Leczenie substancjami witalnymi nie pojawia się w programie studiów medycznych, a przemysł farmaceutyczny robi wszystko, żeby ignorować sukcesy naturalnych metod leczenia bądź przedstawiać je w niekorzystnym świetle.

Bazując na naszym 15-letnim doświadczeniu, możemy dać gwarancję: substancje witalne uwolnią Cię od wielu chorób, ochronią przed przedwczesnymi procesami starzenia oraz będą wartością dodaną do Twojego zdrowia i z całą pewnością poprawią jakość Twojego życia!

Dr Ulrich Fricke

Rozdział 1. Niedobory substancji witalnych: ryzyko i skutki

Dzięki wysokim dawkom substancji witalnych możecie zapobiec chronicznym chorobom.

Oficjalne zalecane ilości witamin najczęściej nie wystarczają, żeby uniknąć ukrytych niedoborów.

Pojęcie witamina to połączenie „ważny dla życia" i amina.

Witaminy należą do tych substancji witalnych, których z reguły nasz organizm sam nie może sobie wytworzyć, jest zatem uzależniony od tego, czego dostarczymy mu w pożywieniu. Do substancji witalnych, oprócz witamin, zaliczamy mikroelementy oraz składniki mineralne. W przeciwieństwie do pozostałych, witaminy są pochodzenia organicznego, co oznacza, że są produkowane przez żywe organizmy. Pierwsze witaminy, które odkryto na początku XX wieku, były organicznymi związkami azotu (=aminami). Pojęcie witamina oznacza „ważny dla życia" + amina – jest to jednak trochę mylące, ponieważ później odkryto również witaminy, które nie zawierają związków azotu.

Jeszcze przed kilkoma dziesięcioleciami nieprawidłowe odżywianie sprawiało, że znaczna część społeczeństwa cierpiała na choroby związane z niedoborem witamin (awitaminozy).

Najbardziej rozpowszechnione choroby związane z niedoborem witamin

szkorbut	niedobór witaminy C
krzywica	niedobór witaminy D
beri-beri	niedobór tiaminy (witaminy B_1)
pelagra	niedobór niacyny
anemia złośliwa	niedobór kobalaminy (witaminy B_{12})

Po tym odkryciu przyczyny tych chorób nie odgrywają już, zwłaszcza w społeczeństwach wysoko rozwiniętych, właściwie żadnej roli. Jednak ten stan rzeczy nie powinien uśpić naszej czujności, ponieważ faktem jest, że we współczesnym świecie **niedobór witamin nie jest żadną rzadkością**. Wspomniane już awitaminozy są bowiem ostatnim stadium powoli przebiegającego procesu. Długo przed tym, zanim wystąpią u nas poważne symptomy, nasze ciało cierpi z powodu **niedoboru witamin**.

Dietetycy dzielą przebieg awitaminozy na 6 stadiów

W zależności od tego, której witaminy brakuje w naszym pożywieniu, występują różne symptomy. Jednak generalnie przebieg awitaminozy w każdym przypadku jest podobny, dlatego też można go podzielić na 6 stadiów:

Stadium 1: z powodu dostarczania do organizmu niewystarczającej ilości witamin stopniowo kończą się zgromadzone w nim wcześniej zapasy. Pomimo tego poziom witamin we krwi pozostaje niezmieniony. Również uzależnione od witamin procesy przemiany materii przebiegają jeszcze prawidłowo. Jednak krótkoterminowo wyższe zapotrzebowanie na te składniki nie może zostać zaspokojone. Przykład: niedobór witaminy C w stadium 1. prowadzi do podatności organizmu na przeziębienia.

Grupy ryzyka zagrożone niedoborem witamin

Witamina B (tiamina)	Alkoholicy, kobiety ciężarne, pacjenci poddawani dializie
Witamina B_2 (ryboflawina)	Pacjenci poddawani dializie, alkoholicy, seniorzy
Witamina B_6 (pirydoksyna)	Ludzie spożywający mało przetworów mlecznych, cierpiący na schorzenia żołądka i jelit, alkoholicy, chorzy na wątrobę, palacze
Kwas foliowy	Ludzie cierpiący na schorzenia jelit, alkoholicy, kobiety ciężarne, palacze, pacjenci poddawani dializie
Kwas pantotenowy	Alkoholicy, seniorzy, diabetycy
Biotyna	Kobiety ciężarne, sportowcy, alkoholicy, pacjenci poddawani dializie, seniorzy, chorzy na raka
Witamina C	Ludzie cierpiący na schorzenia żołądka i jelit, żyjący w stresie, palacze, alkoholicy, diabetycy, pacjenci poddawani dializie, seniorzy, chorzy na raka
Witamina D	Seniorzy, małe dzieci, bezdomni, więźniowie, ludzie pracujący na nocną zmianę, chorzy na wątrobę
Witamina E	Wcześniaki, pacjenci cierpiący na schorzenia żołądka i jelit, palacze

Stadium 2: poziom witamin we krwi jest nadal właściwy, jednak w tkankach spada zawartość witamin. Na przykład: przy normalnym poziomie witamin we krwi zawartość witaminy C w komórkach obronnych jest już obniżona. System odpornościowy nie pracuje już optymalnie.

Stadium 3: poziom witamin we krwi spada. Reakcje zależne od witamin są coraz bardziej ograniczone. Przykład: przebiegającym długo w organizmie procesom przebudowy, które między innymi mogą przyczynić się do powstania raka, sprzyja niedobór witaminy C, E i beta-karotenu. „Prawdziwe" symptomy niedoborów są jeszcze niezauważalne.

Stadium 4: znaczna część funkcji organizmu jest już dotknięta niedoborem witamin. Taka sytuacja przyczynia się do ogólnych dolegliwości. Może wystąpić zmęczenie, niestrawność, utrata apetytu, powolne gojenie się ran, podatność na zachorowania.

Stadium 5: funkcje organizmu, które w większości są uzależnione od poziomu witamin, są znacznie osłabione. Dopiero w tej fazie mamy do czynienia z pierwszymi „prawdziwymi" symptomami niedoboru witamin, takich jak szkorbut czy krzywica.

Stadium 6: symptomów niedoboru witam nie można już cofnąć, nawet dodatkowymi dawkami witamin.

Wielu chorób można uniknąć dzięki właściwej zawartości witamin w organizmie

Niedobory witamin w stadium 2. lub 3. mogą przyczyniać się nie tylko do powstawania chorób dla nich typowych, wynikających z tego, że w organizmie przez wiele lat utrzymuje się niski poziom substancji witalnych; sprzyjają one również wielu chronicznym dolegliwościom.
Choroby nowotworowe nie wynikają w gruncie rzeczy z niedoboru witamin, ale w wielu badaniach wykazano, że ryzyko zachorowania na raka znacznie się zmniejsza, jeżeli organizm jest dobrze zaopatrzony w witaminy. Podobne wyniki dotyczyły również takich chorób jak miażdżyca (w wyniku której występują zawały serca oraz udary), choroby reumatoidalne oraz choroba Alzheimera.

Inne badania wykazały, że w samych Niemczech na ukryty niedobór witamin cierpi znaczna część społeczeństwa.

Ukryty niedobór witamin przyczynia się do powstawania wielu chorób. Są to:

- choroby serca i układu krążenia (m.in. zawał, udar),
- cukrzyca,
- choroba Alzheimera oraz demencja,
- choroby nerwowe (m.in. choroba Parkinsona),
- rak,
- zużycie stawów (artroza),
- choroby tarczycy,
- osteoporoza,
- dolegliwości związane z oczami (m.in. zaćma, zwyrodnienie plamki żółtej).

Najczęściej **niedoborem witamin są dotknięci ludzie w podeszłym wieku**. Jaki jest powód takiego stanu rzeczy? Z wiekiem zmniejsza się zapotrzebowanie na energię ze względu na spowolnienie metabolizmu oraz z powodu zmniejszonej aktywności fizycznej – o 27% u mężczyzn oraz o 23% u kobiet. Skutkiem tego jest mniejsze spożycie pokarmów.

Przyczyny, dla których u ludzi w podeszłym wieku często dochodzi do niedoboru witamin:
Ludzie starsi mają mniejsze zapotrzebowanie na kalorie i często mniejszy apetyt, dlatego też jedzą mniej i przez to dostarczają do organizmu mniej witamin. Zapotrzebowanie na substancje witalne pozostaje jednak takie samo bądź staje się nawet większe. Z wiekiem zaczyna brakować enzymów trawiennych, osłabia się funkcjonowanie jelit, które pełnią istotną funkcję podczas wchłaniania substancji witalnych. Wielu ludzi w podeszłym wieku zażywa leki, które zwiększają zapotrzebowanie na substancje witalne lub hamują ich wchłanianie (m.in. leki obniżające cholesterol, kortyzon, środki

moczopędne, środki na przeczyszczenie, środki przeciwbólowe czy środki na nadkwasotę).

W rezultacie mamy do czynienia z ukrytym niedoborem, przede wszystkim, jeżeli nie dba się o właściwą dietę (owoce i warzywa) bogatą w witaminy. Jeżeli ze względu na problemy z zębami ludzie starsi mają problemy z przeżuwaniem warzyw i owoców, powinni zamiast nich **zdecydować się na soki ze świeżych owoców albo zmiksowane produkty spożywcze**.

Przede wszystkim ludzie w podeszłym wieku cierpią na stany niedoboru witamin.

Ukryty niedobór witamin we wczesnym stadium bardzo często nie daje żadnych objawów. Wielu lekarzy przy pierwszych symptomach nie od razu myśli o niskim poziomie witamin. Ich ukrytego niedoboru witamin nie można jednoznacznie stwierdzić, wykorzystując obecne metody badań. Dlatego też niektórzy dietetycy – przede wszystkim zwolennicy medycyny ortomolekularnej – polecają przyjmowanie dla pewności o połowę więcej witamin niż rekomendowane dawki. Przykładowo, wyliczone przez Niemieckie Stowarzyszenie ds. Odżywiania z Frankfurtu nad Menem maksymalne dawki dobowe witamin zakładają, że nie dojdzie w organizmie do wystąpienia chorób wynikających z ich niedoboru (Stadium 5).

Żeby uniknąć ukrytych niedoborów, konieczne są wyższe dawki witamin.

Utajone niedobory są trudno wykrywalne

Żeby z **całą pewnością wykluczyć ukryte niedobory** (Stadia 1–4), dr Gerhard Ohlenschläger, wiodący niemiecki specjalista ds. medycyny ortomolekularnej z Königstein (Taunus), uważa znacznie wyższe dawki za konieczne. Takie dozowanie w przypadku większości witamin nie jest związane z żadnymi działaniami ubocznymi. Wyjątkami są przede wszystkim witaminy A, D i K. W tym przypadku nie powinno się znacznie przekraczać określonych norm, ponieważ może to spowodować poważne skutki uboczne.

Decydując się na zakup ortomolekularnych preparatów witaminowych, należy wziąć pod uwagę poniższe informacje

Większość preparatów witaminowych obliczonych w stężeniach ortomolekularnych nie może być, zgodnie z niemieckim ustawodawstwem, magazynowana ani sprzedawana w niemieckich aptekach. Jednak apteki mogą je na Państwa życzenie zamawiać z zagranicy. Alternatywą dla takiego rozwiązania jest samodzielne sprowadzenie dla siebie takich preparatów.

Przy braniu preparatów proszę wziąć pod uwagę następujące informacje:
Preparaty witaminowe należy zażywać podczas posiłków – to zwiększa wchłanialność tych rozpuszczalnych w tłuszczach. Większe dawki witamin A, D i K powinno się wcześniej uzgodnić ze swoim lekarzem.
Większość preparatów zawiera wypełniacze, substancje uzupełniające bądź konserwanty. W przypadku alergii bądź skłonności do nietolerancji niektórych składników należy dopytać się o dokładny skład preparatu u producenta. Preparaty witaminowe powinny być przechowywane w chłodnych i ciemnych pomieszczeniach, jednak nie w lodówce.

Ukrytym niedoborom witamin można przeciwdziałać tylko dzięki podwyższonym dawkom witamin

Proponowane przez dra Ohlenschlägera również do długotrwałego zażywania zwiększone dawki dzienne witamin oraz obecne oficjalne zalecenia znajdują się w poniższym zestawieniu. Jednak na rynku można nabyć preparaty ortomolekularne, które zawierają już wymieszane witaminy w odpowiednich dawkach.

Witaminy: minimalny poziom i bezpieczna dawka przy długotrwałym przyjmowaniu

Witamina	Minimalny poziom	Bezpieczna dawka
rozpuszczalne w tłuszczu		
Witamina A	1 mg (3.330 j.m.*)	7,5 mg (25.000 j.m.)**
Witamina D	5 µg*** (200 j.m.)	25 do 50 µg
Witamina E	15 mg (20 j.m.)	266 mg (400 j.m.)
Witamina K	80 µg	4000 µg
rozpuszczalne w wodzie		
Witamina B_1	1,6 mg	300 mg
Witamina B_2	1,8 mg	1000 mg
Witamina B_6	2 mg	200 mg
Witamina B_{12}	3 µg	1000 µg
Biotyna	0,1 mg	40 mg
Kwas foliowy	0,4 mg	15 mg
Niacyna	18 mg	1000 mg
Kwas pantotenowy	6 mg	10000 mg
Witamina C	100 mg	5000 mg

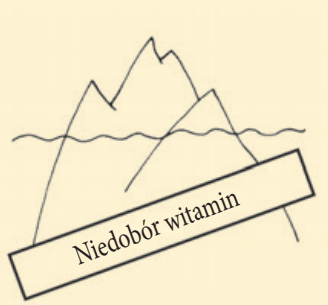
* j.m. = jednostka międzynarodowa
** ciężarne nie powinny przyjmować dziennie więcej niż 3 mg witaminy A (10000 j.m.)
*** 1µg = 1/1000 mg

Niezależne badania potwierdzają niedobory witamin

Niedobory witamin w bogatych krajach Europy Zachodniej? Na pierwszy rzut oka to stwierdzenie jest absurdalne. Działy z owocami i warzywami w naszych supermarketach są przepełnione, na regałach sklepowych piętrzą się bochenki pełnoziarnistych chlebów, bogate w witaminy soki warzywne i owocowe można teraz kupić niemal w każdej stołówce. Zatem gdzie można by lepiej zaopatrywać się w witaminy niż u nas?

Jednak oficjalnie przeprowadzane ankiety takie jak **Narodowe badania dotyczące konsumpcji 2** wykazują, że znaczna część społeczeństwa nie przyjmuje nawet zalecanej minimalnej dawki witamin.

Niedobór witamin: widoczny jest tylko czubek góry lodowej



Choroby wynikające z niedoboru witamin

- szkorbut (witamina C)
- beri-beri (witamina B_1)
- krzywica (witamina D)

Ukryty niedobór

- niestrawność
- podatność na choroby
- zaburzenia trawienia

Prawdziwe choroby wynikające z niedoboru witamin są jedynie wierzchołkiem góry lodowej. Ukryte niedobory pozostają na początku nierozpoznane, ale na dłuższą metę mogą się przyczynić do powstawania wielu zaburzeń w organizmie.