

# Witaminy minerały i suplementy

**Jak stosując odpowiednie  
preparaty poprawić swoje  
zdrowie i podnieść  
jakość życia?**



Niniejszy **darmowy** ebook zawiera fragment  
pełnej wersji pod tytułem:

"Witaminy, minerały i suplementy"

Aby przeczytać informacje o pełnej wersji, [kliknij tutaj](#)

**Darmowa publikacja** dostarczona przez  
[Good-Future.co.uk](http://Good-Future.co.uk)

**Niniejsza publikacja może być kopiowana, oraz dowolnie rozprowadzana tylko i wyłącznie w formie dostarczonej przez Wydawcę. Zabronione są jakiegokolwiek zmiany w zawartości publikacji bez pisemnej zgody wydawcy. Zabrania się jej odsprzedaży, zgodnie z [regulaminem Wydawnictwa Złote Myśli](#).**

© Copyright for Polish edition by [ZloteMysli.pl](http://ZloteMysli.pl)

Data: 12.05.2007

Tytuł: Witaminy, minerały i suplementy (fragment utworu)

Autor: Krzysztof Abramek

Projekt okładki: Marzena Osuchowicz

Korekta: Sylwia Fortuna, Lidia Kaźmierczak, Anna Popis-Witkowska

Skład: Anna Popis-Witkowska

Internetowe Wydawnictwo Złote Myśli

Netina Sp. z o. o.

ul. Daszyńskiego 5

44-100 Gliwice

WWW: [www.ZloteMysli.pl](http://www.ZloteMysli.pl)

EMAIL: [kontakt@zlotemysli.pl](mailto:kontakt@zlotemysli.pl)

**Wszelkie prawa zastrzeżone.**

**All rights reserved.**

# SPIS TREŚCI

<b>WSTĘP</b> .....	<b>5</b>
<b>DLACZEGO ZDECYDOWAŁEM SIĘ NAPISAĆ TĘ PUBLIKACJĘ?</b> .....	<b>7</b>
<b>WITAMINY A DIETA</b> .....	<b>11</b>
<b>SUPLEMENTACJA? TAK, ALE DLACZEGO?</b> .....	<b>15</b>
<u>Owoce i warzywa zawierają mniej witamin</u> .....	16
<u>Transport i przechowywanie</u> .....	17
<u>Mycie i gotowanie</u> .....	17
<u>Przetwarzanie</u> .....	18
<u>Fast food</u> .....	18
<u>Duże, wręcz ogromne ilości cukru</u> .....	19
<u>Zaburzenia wchłaniania w przewodzie pokarmowym</u> .....	20
<u>Stresy</u> .....	20
<u>Środki antykoncepcyjne i hormonalne</u> .....	20
<u>Korzystanie z chlorowanej wody</u> .....	21
<u>Indywidualności biochemiczne</u> .....	22
<u>Zanieczyszczenie środowiska i żywności</u> .....	23
<u>Mięso zwierząt hodowlanych przesycone jest</u> .....	23
<b>CZY TY TEGO POTRZEBUJESZ?</b> .....	<b>29</b>
<b>WSPOMAGANIE LECZENIA I REHABILITACJI</b> .....	<b>33</b>
<b>CZY WSZYSTKIE WITAMINY SĄ TAKIE SAME?</b> .....	<b>35</b>
<u>Prosty test konsumencki</u> .....	36
<b>MINERAŁY I ICH PRZYSWAJALNOŚĆ</b> .....	<b>38</b>
<b>NATURALNE A SYNTETYCZNE</b> .....	<b>41</b>
<u>Biodostępność – co to takiego</u> <u>i dlaczego jest to ważne?</u> .....	48
<b>CO TWÓJ LEKARZ WIE O WITAMINACH?</b> .....	<b>53</b>
<b>CO MUSISZ WIEDZIEĆ, ZANIM KUPISZ SUPLEMENTY?</b> .....	<b>56</b>
<b>CO TRZEBA WIEDZIEĆ O SUPLEMENTACH?</b> .....	<b>60</b>
<u>Chronobiologia</u> .....	60
<u>Synergiści i antagoniści</u> .....	60
<u>Multiwitaminy</u> .....	66
<u>Co powinien zawierać dobry preparat multiwitaminowy?</u> .....	69
<u>Witamina A</u> .....	72
<u>Witaminy z grupy B</u> .....	74
<u>Witamina C</u> .....	75
<u>Witamina D</u> .....	80
<u>Witamina E</u> .....	81
<u>Magnez</u> .....	82
<u>Wapń</u> .....	83
<u>Omega 3</u> .....	84
<u>Cynk</u> .....	86
<u>Chrom</u> .....	87
<u>Wanad</u> .....	92
<u>Żelazo</u> .....	92
<u>Mangan</u> .....	93
<u>Selen</u> .....	94
<u>Czosnek</u> .....	94
<u>Błonnik</u> .....	96
<u>Odżywki białkowe</u> .....	98
<u>Saw Palmetto</u> .....	100
<u>Enzymy trawienne</u> .....	100
<u>Spirulina</u> .....	101
<u>Ginko Biloba</u> .....	102

<u>Żeń-szeń</u> .....	103
<u>DHEA</u> .....	103
<u>„Dopalacze”</u> .....	104
<u>Napoje izotoniczne</u> .....	105
<u>Koenzym Q10</u> .....	107
<u>Koncentraty owoców i warzyw</u> .....	107
<u>Glukozamina</u> .....	109
<u>CLA</u> .....	109
<u>Karnityna</u> .....	110
<u>„Spalacze tłuszczu”</u> .....	111
<u>Napoje dietetyczne</u> .....	111
<b><u>JAKIE PREPARATY WYBRAĆ?</u></b> .....	<b>113</b>
<u>ComsumerLab</u> .....	122
<b><u>WIĘC CO NAPRAWDĘ JEST MI POTRZEBNE?</u></b> .....	<b>125</b>
<b><u>JAKIE PYTANIA ZADAĆ SPRZEDAWCY WITAMIN I SUPLEMENTÓW?</u></b> .....	<b>126</b>
<u>Trzy magiczne pytania do sprzedawcy witamin</u> .....	126
<u>Więcej WAŻNYCH pytań</u> .....	129
<b><u>ŻYWNOSĆ WZBOGACANA WITAMINAMI</u></b> .....	<b>135</b>
<b><u>CIAŻA I WITAMINY</u></b> .....	<b>139</b>
<b><u>DZIECI I WITAMINY</u></b> .....	<b>144</b>
<u>Niemowlaki</u> .....	144
<u>Przedszkolaki</u> .....	146
<u>Szkolniaki</u> .....	146
<u>Alergicy</u> .....	147
<u>Słodczyce i witaminy</u> .....	148
<b><u>URODA I WITAMINY</u></b> .....	<b>152</b>
<b><u>SUPLEMENTACJA A SKÓRA, WŁOSY I PAZNOKCIE</u></b> .....	<b>155</b>
<u>Witaminy w kremach</u> .....	158
<b><u>CO UTRUDNIA PRZYSWAJANIE WITAMIN?</u></b> .....	<b>159</b>
<b><u>NIEPRZEMYŚLANA SUPLEMENTACJA MOŻE ZASZKODZIĆ</u></b> .....	<b>162</b>
<b><u>WITAMINY CZY NUTRACEUTYKI?</u></b> .....	<b>164</b>
<u>Jaka jest więc sensowna alternatywa?</u> .....	166
<u>FAQ, czyli często zadawane pytania</u> .....	166
<b><u>PODSUMOWANIE, KRÓTKIE VADEMECUM</u></b> .....	<b>167</b>
<b><u>TRUDNE TERMINY</u></b> .....	<b>169</b>
<b><u>BONUSY</u></b> .....	<b>174</b>
<b><u>WYŁĄCZENIE ODPOWIEDZIALNOŚCI</u></b> .....	<b>176</b>
<b><u>BIBLIOGRAFIA</u></b> .....	<b>178</b>

## Wstęp

Motto:

*Prozdrowotny styl życia jest najtańszym sposobem utrzymania zdrowia przez długie lata.*

Czego nie znajdziesz w tym e-booku?

Szkolnych, suchych i nudnych teorii o tym, która witamina w jakiej ilości jest potrzebna, w czym jest zawarta i na co działa. Takich informacji jest wszędzie pełno i możesz je mieć w dowolnym momencie.

Natomiast niezwykle szybko rozwijająca się branża tzw. „wellness business” jest odpowiedzią na bardzo dynamiczny wzrost zainteresowania produktami zdrowotnymi, suplementami, wzbogacaniem żywności i w ogóle zdrowym stylem życia.

Ten e-book pozwoli czytelnikowi zdobyć dużo rzetelnej i przede wszystkim praktycznej wiedzy na temat witamin, minerałów i suplementów oraz ich zastosowania, pomoże również we właściwym wyborze odpowiednich preparatów. Da możliwość uniknięcia pułapek marketingowych producentów i sprzedawców oraz umożliwi profesjonalne podejście, jako klienta, do danego tematu i da do myślenia sprzedawcom.

Rola witamin i suplementów stale rośnie, a w związku z tym wzrasta także zapotrzebowanie na te produkty oraz na INFORMACJĘ

O NICH. Jest wiele ofert na rynku związanych z suplementami i witaminami, lecz NIE WSZYSTKIM PO DRODZE Z JAKOŚCIĄ I UCZCIWOŚCIĄ. Konsumenci są zagubieni, a złe wybory w tym zakresie mogą rzutować na ich zdrowie.

Lata doświadczeń własnych oraz osób i placówek współpracujących w dziedzinie suplementacji, profilaktyki zdrowotnej, wspomaganie leczenia, samoleczenia, medycyny naturalnej oddaję do dyspozycji czytelnika. Mam nadzieję, że publikacja „Witaminy, minerały i suplementy” będzie dobrym przewodnikiem polskiego konsumenta po arenie suplementacji.

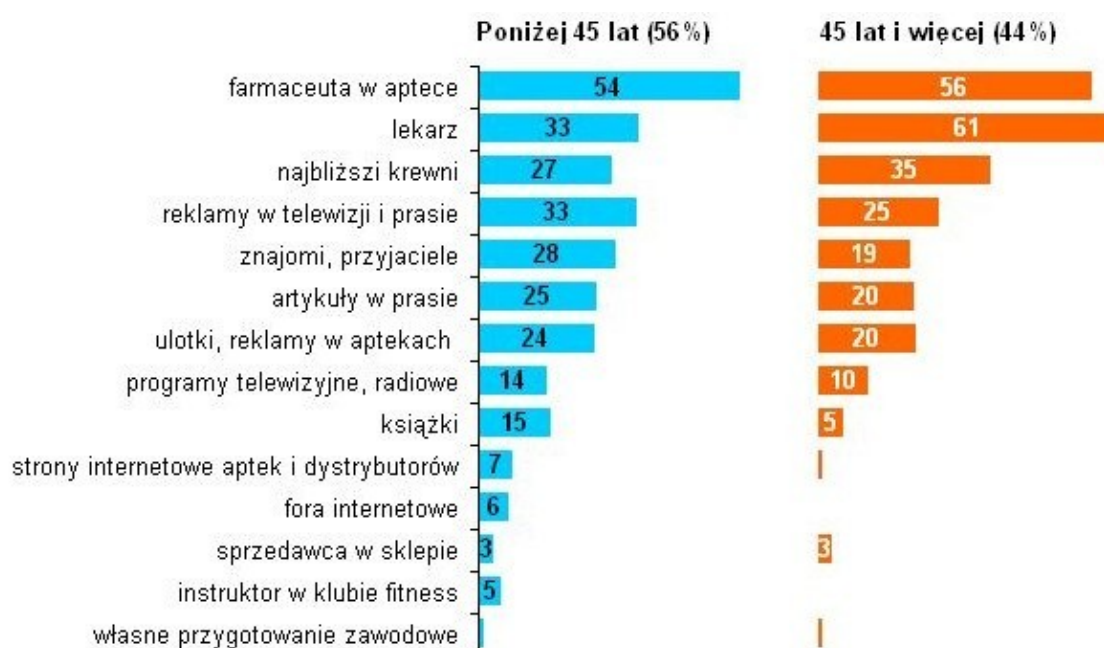
## Dlaczego zdecydowałem się napisać tę publikację?

Najkrótsza odpowiedź brzmi: ponieważ rośnie zainteresowanie witaminami, suplementacją i wszystkimi tzw. *wellness products*, a brak na rynku wiarygodnych i wspartych praktyką opracowań, publikacji i kompetentnych informacji na ten temat. Przeprowadzone badania wykazują dość jednoznacznie, że Polacy zwykle czerpią wiedzę o suplementach z niewłaściwych źródeł. Jako że mam dostęp do wielu konkretnych, wiarygodnych i sprawdzalnych informacji, postanowiłem zaspokoić zapotrzebowanie na takową wiedzę. Spójrz na poniższe wyniki badań:

*Osoby w wieku powyżej 45 lat przy zdobywaniu wiedzy o suplementach diety korzystają przede wszystkim z informacji uzyskanych od lekarza (61%), farmaceuty (56%) oraz bliskich krewnych (35%). Młodszy respondenci w szerszym zakresie korzystają z różnych źródeł informacji, polegając co prawda w dalszym ciągu przede wszystkim na farmaceucie (54%), ale na następnych miejscach znajdują się: lekarz, reklamy (po 33%), znajomi i przyjaciele (28%), najbliżsi krewni (27%), artykuły w prasie (25%) oraz ulotki i reklamy w aptekach (24%). Porównanie grup wiekowych pozwala również na stwierdzenie, że osoby młodsze częściej niż starsze sięgają po książki (15% vs 5%).*

## Źródła informacji o suplementach diety – osoby młodsze i starsze

Podstawa: osoby, które w ciągu 12 miesięcy poprzedzających pomiar sięgnęły po suplementy diety, wskaźniki w procentach. Respondent mógł wymienić więcej niż 1 powód.

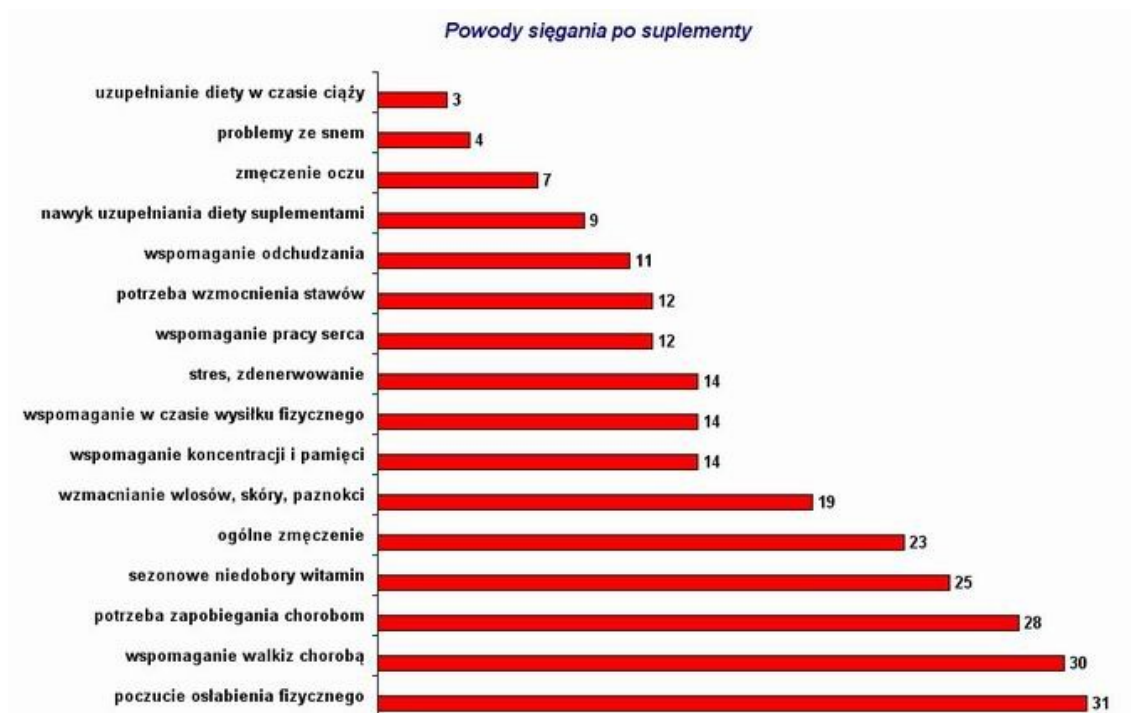


Źródło: TNS OBOP.

Wynika z tego, że konsumenci nie wiedzą, skąd czerpać kompetentne informacje i najczęściej ulegają **opiniom** (nie faktom) oraz poddają się działaniom marketingowym zamiast dociekać prawdy. Więcej na ten temat, uzasadnienia i komentarz, znajdziesz w dalszej części niniejszej publikacji.

Niezależnie od tego badania wskazują, że Polacy sięgają po suplementy diety z dość zróżnicowanych powodów:





Oznacza to, że świadomość potrzeby suplementacji w polskim społeczeństwie jest dość niewielka i jest wiele na tym polu do zrobienia.

### **Ponadto:**

Od 1999 r. interesuję się aktywnie kwestiami zdrowotnymi. Przez ostatnie lata przeczytałem ponad 100 odpowiednich książek z dziedziny zdrowia, profilaktyki, samoleczenia, dietytyki, fizjoterapii, suplementacji, kosmetologii i pokrewnych; wiele czasopism o analogicznej tematyce; kończyłem kursy, przesłuchałem wiele kaset i nagrań, uczestniczyłem w dziesiątkach wykładów, sesjach i seminariach, odbyłem setki rozmów i konsultacji z lekarzami w najwyższym stopniu wiernymi etyce lekarskiej, włączając w to lekarzy medycyny naturalnej; przestudiowałem wiele

analiz biochemicznych, mam stały kontakt z ludźmi o podobnych zainteresowaniach, działających w tych branżach. Jestem więc praktykiem. Doszedłem do wniosku, że powyższe działania prowadzone na przestrzeni czasu i ciągle kontynuowane upoważniają mnie do zabrania głosu w kwestii profilaktyki zdrowia i suplementacji w szczególności. Zdaję sobie sprawę z ogromu wiedzy, której jeszcze nie posiadam, śmiem jednak twierdzić, że wiem więcej na temat witamin i suplementacji niż 90% ludzi w kraju nad Wisłą.

Zajmuję się m.in. konsultacjami i sprzedażą witamin oraz suplementów, w szczególności w oparciu o specjalistyczne analizy, dostosowujące określony typ diety i suplementacji do indywidualnych potrzeb każdego organizmu. Prowadzę Program Profilaktyki Zdrowotnej – Indywidualny Program Ochrony Zdrowia, którego celem jest promowanie zdrowego stylu życia oraz budowanie świadomości na temat zdrowego odżywiania i jego wpływu na jakość życia, a także wspomaganie leczenia oficjalnego nurtu medycyny, poprzez najnowocześniejsze techniki diagnostyczne i wdrażanie wpływających z nich wyników. Odwiedź moją stronę [www.PostawNaZdrowie.pl](http://www.PostawNaZdrowie.pl), aby dowiedzieć się więcej.

## Witaminy a dieta

Tylko ci, którzy nie interesują się kwestiami zdrowia i dietetyki sądzą, że w pożywieniu są wszelkie niezbędne składniki potrzebne człowiekowi do zdrowego funkcjonowania. Jakże się mylą!

Na skutek rozwoju cywilizacyjnego i technologicznego napędzanego kwestiami ekonomicznymi:

- zawartość składników odżywczych w warzywach i owocach spadła drastycznie; przykłady:
  - w ciągu ostatnich kilkunastu lat zawartość witaminy C w pomidorach zmniejszyła się o kilkadziesiąt procent
  - pomarańcze z dużych plantacji kupowane w marketach często zawierają minimalne ilości witaminy C, a nawet mogą być to śladowe ilości
  - uprawiane gatunki marchwi zawierają mniej beta-karotenu, gdyż mają dostarczać dużą masę korzenia
- brak składników w glebie. Jeżeli do ziemi dostarcza się tylko 3 składniki (NPK), a rośliny rosnąc „wyciągają” z niej kilkadziesiąt, to zaczyna ich brakować. Szacuje się, że ziemia w Polsce wydawały plon ok. 1200 razy i gdy była to uprawa metodami naturalnymi, bilans minerałów się utrzymywał – po wprowadzeniu sztucznego nawożenia ziemia została wyjałowiona
- na niektórych terenach w ogóle ziemia jest pozbawiona niektórych składników, np. w województwie małopolskim notuje się totalny brak selenu

- żaden plantator nie zwraca uwagi na zawartość składników w uprawianych roślinach, często nie jest nawet świadomy konieczności występowania ich w określonej ilości czy proporcjach
- skażenie powietrza i gleby odpadami produkcyjnymi
- krzyżówki gatunków i modyfikacje genetyczne
- wszelkie mięso pochodzi z hodowli, w których jedynym wykładnikiem jest zysk, czyli ilość kilogramów

To oczywiście tylko przykłady ...

Śmieszą mnie często używane dziś (najczęściej przez tzw. czynniki oficjalne) określenia w rodzaju: zbilansowana dieta. Chętnie dowiedziałbym się, w jaki sposób ją stworzyć i stosować, ponieważ ci, którzy używają owego słownictwa, jakby nie zawsze zdawali sobie sprawę z tego, co mówią lub żyli nieco w oderwaniu od rzeczywistości.

Z powodów wymienionych m.in. w następnym rozdziale ja bynajmniej nie widzę możliwości stosowania owej „zbilansowanej diety”. Winny jest temu przede wszystkim rozwój cywilizacji i bezwzględna komercjalizacja produktów żywieniowych.

Oczywiste jest, że niezbędnych składników dla naszego organizmu powinniśmy dostarczać przede wszystkim poprzez pożywienie. Ponieważ jednak rozwój cywilizacyjny poszedł w takim kierunku, jak możemy to łatwo zaobserwować, to **nie ma fizycznych możliwości dostarczania tego, co niezbędne organizmowi z żywnością i aby zachować lub przywrócić zdrowie, niezbędna jest suplementacja.**

Spójrz na poniższe przykłady i pomyśl, czy jesteś w stanie dostarczać codziennie organizmowi składniki w takich ilościach.

- witamina C = 45 pomarańczy
- witamina E = 2,5 kg kielków pszenicznych lub 1,5 l oleju
- beta-karoten = 7-8 marchwi
- selen = 4-6 orzechów brazylijskich
- chrom = warzywa i owoce o łącznej ilości ok. 10 000 kcal
- cynk = mięso i ryby w ilości ok. 2400 kcal
- koenzym Q10 = 0,5 kg sardynek czy też 1 kg orzeszków ziemnych
- Lactobacillus acidophilus – bakterie acidofilne, niezbędna mikroflora. Aby jej dostarczyć, należałoby wypijać codziennie 1,5 litra kefiru lub kwaśnego mleka.

To tylko kilka przykładów, a i te warunki już są trudne do spełnienia. Wszak człowiek potrzebuje dużo więcej składników niezbędnych do zdrowego funkcjonowania.

Natomiast od co najmniej kilkudziesięciu lat widzimy kreowanie i promowanie najprzeróżniejszych rodzajów diet. Niektórzy szacują, iż ilość ich rodzajów dochodzi do 20 000. Dzieje się z różnych przyczyn, niestety nierzadko finansowych, aby zdobyć określony rynek i sprzedać produkty. Często niestety ma to niewiele wspólnego ze zdrowym odżywianiem, a wręcz prowadzi do patologii, gdzie człowiek w znacznym stopniu przechodzi na „sztuczne” żywienie, konsumując głównie „pasze” dostarczane przez dystrybutorów określonej firmy wg zadanego harmonogramu.

Zanim więc zdecydujesz się na zastosowanie jakiejś – diety sugeruję dobrze przemyśleć sprawę, sprawdzić, z czym się to wiąże i do czego może prowadzić.

**Jest tylko jedna, jedyna dobra dieta:**

**TWOJA DIETA – dostosowana do Twoich indywidualnych potrzeb.**

Pytanie, które nasuwa się natychmiast: skąd mam wiedzieć, jaka dieta jest dla mnie dobra? Jak to sprawdzić?

Na szczęście dzisiaj są już dobre metody, które w przeciwieństwie do badań przeprowadzanych przez ankieterów biorących pieniądze za wypełnianie ankiet, są dobrymi badaniami diagnostycznymi. Analiza pierwiastkowa włosów oraz typowanie metaboliczne jest w stanie bardzo precyzyjnie określić zapotrzebowanie każdego organizmu na dane składniki.

Więcej znajdziesz na [www.PostawNaZdrowie.pl](http://www.PostawNaZdrowie.pl)

## Suplementacja? Tak, ale dlaczego?

Światowa Organizacja Zdrowia zaleca spożywanie 40 dag owoców i warzyw, tj. 3-5 porcji warzyw i 2-4 porcji owoców, 6-11 porcji produktów zbożowych i 30 g nasion strączkowych dziennie na 1 osobę.

- Kto tyle ich zjada?
- Ba! Ile osób jest tego świadomych?
- Z tych, którzy są świadomi, ile coś z tym robi?

**Za sprawę prawidłowego odżywiania nie są odpowiedzialni lekarze, zajęci leczeniem chorób, często wywołanych niedoborem witamin i minerałów. Na co dzień zajmują się tym reklamy w środkach masowego przekazu, karmiąc ludzi, a w pierwszej kolejności ich umysły, zwykłym śmieciem lub wręcz truciznami, a w najlepszym przypadku zmanipulowanymi informacjami.**

Nasz organizm potrzebuje dziennie 90 składników, których powinno dostarczać pożywienie, tj. 60 minerałów, 16 witamin, 12 podstawowych aminokwasów i 3 podstawowych tłuszczów. Dłuższy niedobór któregoś z tych składników prowadzi do chorób.

Są tacy, a niestety w tym także lekarze i dietetycy, którzy twierdzą, że wszelkie potrzebne nam składniki, w tym witaminy, makro- i mikroelementy, są dostępne w sposób naturalny i możemy je dostarczyć wraz z dietą. Jest wiele powodów, dla których nie

możemy asymilować wszystkich potrzebnych składników z pożywienia.

## Owoce i warzywa zawierają mniej witamin

Dzisiaj, w wyniku krzyżówek genetycznych i selekcjonowania owoców i warzyw pod względem ich odporności na choroby i szkodniki, nawożenia sztucznymi nawozami, dużych plonów, czasu plonowania itp. elementów mających bezpośredni wpływ na dochody producentów, **owoce i warzywa zawierają o wiele mniejszą ilość witamin niż jeszcze trzydzieści lat temu.** Ilość witamin i związków mineralnych zawartych w 1 kg roślin, które były hodowane 100 lat temu, porównuje się do tego, co dzisiaj jest zawarte w 10 kg. Przykładowo pomidory, które widzisz w supermarkecie, posiadają nawet 90% mniej witaminy C niż ich odpowiedniki, które rosły pod gołym niebem trzydzieści lat temu.

***Dochody żadnego plantatora czy sprzedawcy w żaden sposób nie zależą od zawartości składników odżywczych w owocach i warzywach, dlatego ich działania są ukierunkowane wyłącznie na ilość sprzedanych produktów.***

Należałoby więc spożywać bardzo duże, a wręcz olbrzymie ilości warzyw i owoców, produktów zbożowych i białka, przy założeniu, że zawierają one właściwe ilości składników. Kupowane produkty są bardzo ubogie w składniki mineralne, a wręcz pozbawione ich, na co wpływa wiele czynników.



W szczególności: produkty określane jako świeże – po kilku godzinach od zebrania z pola warzywa i owoce tracą od kilkunastu do kilkudziesięciu procent składników odżywczych. Autentycznie świeże produkty, zbierane w odpowiednim czasie i w odpowiedni sposób, a następnie przetworzone przy zastosowaniu odpowiedniej technologii, są w stanie dostarczyć organizmowi człowieka więcej składników niezbędnych dla zachowania i poprawy zdrowia.

## **Transport i przechowywanie**

Produkty spożywcze często pokonują daleką drogę między producentem a Twoim stołem. Podczas tej podróży tracą część, zwykle dość znaczną, zawartych w nich witamin. Natomiast niezbędne dla organizmu biopierwiastki wprawdzie nie uciekają, lecz często zmieniają swoje właściwości. W świeżych owocach i warzywach sole mineralne są powiązane z białkami, wchodzą w skład enzymów, co sprawia, że są łatwo przyswajalne. Transport, przechowywanie, sortowanie, mrożenie itp. powoduje, że uwalniają się z tych związków, przez co stają się one źle przyswajalne.

## **Mycie i gotowanie**

Wiele witamin rozpuszczalnych w wodzie jest wrażliwych na działanie wysokiej temperatury, kwasów i związków alkalicznych. W procesie mycia i gotowania może ich ubyć nawet ponad 90%. Ponadto samo przyrządzanie potraw wymaga pewnej wiedzy, którą zwykle w niewystarczającym stopniu posiadają osoby sporządzające posiłki. O ile stworzenie potrawy o pożądanym smaku w większości wypadków jest na wysokim poziomie, o tyle sposób przygotowania,

kolejność wykonywania czynności, czas obrabiania produktów, odpowiednie tworzenie kompozycji i łączenie składników z punktu widzenia zdrowotnego zwykle nie pokrywa się z zasadami i praktyką przygotowania potraw.

## Przetwarzanie

Ceną, jaką płaci nasz organizm za wygodę korzystania z przetworzonej żywności, jest gorszy stan odżywienia. Mrożone warzywa często zawierają do 50% mniej witaminy C niż świeże. Mielone ziarno zbóż traci niejednokrotnie do 90% zawartych w nim witamin.

**Produkty mogą być skażone substancjami rakotwórczymi, konserwantami, środkami ochrony roślin** itp. Sklepy ze zdrową żywnością także nie zawsze oferują pełnowartościowe produkty, zdarza się, że są one niewiadomego pochodzenia.

Szkodliwe, z punktu widzenia zdrowotnego, procesy radykalnie zmniejszają pierwotne wartości odżywcze produktów. Szczególnie częste to: oczyszczanie, homogenizacja, pasteryzacja, odwadnianie, a także dokonywane już bezpośrednio w naszych kuchniach: gotowanie, pieczenie, smażenie, traktowanie promieniowaniem w kuchenkach mikrofalowych.

Powszechne oczyszczanie powoduje olbrzymie straty niezbędnych składników, a w szczególności błonnika, co powoduje jakże częste w społeczeństwie zaparcia czy insulinoodporność, prowadzącą także do cukrzycy.

## Fast food

Czyli tzw. szybkie żarcie. Bardzo spopularyzowane ostatnimi czasy bary szybkiej obsługi, aby zapewnić ową szybkość zmuszone są do korzystania z produktów i technologii, która stoi w sprzeczności ze zdrowym żywieniem. W szczególności dotyczy to braku wartościowych dla człowieka składników pokarmowych. Powszechne stosowanie technologii mikrofalowej (kuchenki, piece) powoduje zmiany na poziomie komórkowym podgrzewanych produktów, stosowana wysoka temperatura eliminuje większość witamin rozpuszczalnych w wodzie, używanie środków z konserwantami zmusza organizm do znacznego wysiłku, aby je zmetabolizować. Fast foody powodują, że organizm otrzymuje zbyt dużą ilość kalorii przy bardzo małej ilości składników niezbędnych do prawidłowego funkcjonowania organizmu. Nie ludź się też, że wprowadzone przez fast foody sałatki coś zmieniają, gdyż pochodzą one z produkcji przemysłowej ze wszystkimi tego konsekwencjami, a w szczególności mają niewielką ilość witamin i mnóstwo szkodliwych dla ludzkiego organizmu związków.

## Duże, wręcz ogromne ilości cukru

Nadprodukcja cukru, a w związku z tym konieczność upychania go tam, gdzie to możliwe, przez producentów oraz speców od marketingu i technologii. Wystarczy prześledzić spożycie cukru w Polsce w ciągu ostatnich 30 lat, aby szybko znaleźć przyczynę wielu, często bardzo groźnych, chorób. Patrz Rocznik Statystyczny – ponad 70 kg rocznie na osobę, więcej niż Amerykanie! Powszechnie stosowane przez producentów dodawanie cukru tam, gdzie to tylko możliwe, powoduje „wyjazd” z organizmu wielu ważnych witamin

i składników mineralnych, a organizm jest zmuszany do wykonywania ciężkiej pracy, dokonywanej ogromnym kosztem, aby zmetabolizować ten w istocie trujący składnik pożywienia.

## **Zaburzenia wchłaniania w przewodzie pokarmowym**

Z powodu postępu cywilizacji, zmian w diecie i stylu życia nastąpiły istotne zmiany w zawartości przewodu pokarmowego współczesnego człowieka. Obecność określonych białek, enzymów, bakterii lub związków chemicznych na ścianie jelit może powodować utrudnienie lub wręcz uniemożliwienie wchłaniania wielu składników pokarmowych. Także częste dzisiaj przyjmowanie dużych ilości leków powoduje uszkodzenia mechaniczne lub chemiczne na wielu odcinkach przewodu pokarmowego, a także organów odpowiadających za oczyszczanie organizmu.

## **Stresy**

Tempo życia, stresujący zawód, zaburzenia osobowości, patologiczne stany psychiczne wywołane różnymi czynnikami – to tylko niektóre czynniki tej niewidocznej na pozór sfery życia, która dla odzyskiwania stanu równowagi przez organizm wymaga uzupełniania składników poprzez suplementację.

## **Środki antykoncepcyjne i hormonalne**

W szczególności dotyczy to kobiet, choć oczywiście nie tylko. Przyjmowanie wspomnianych preparatów, niezależnie od ich formy,

zawsze powoduje zaburzenia w ustroju, a z całą pewnością ewidentnie ogranicza wchłanianie przede wszystkim witamin grupy B oraz żelaza. Antykoncepcja hormonalna to bezwzględne zalecenie do stosowania suplementacji!

**Uwaga!** Nie należy przyjmować jednocześnie syntetycznej witaminy C razem z hormonalnymi pigułkami antykoncepcyjnymi, gdyż może to znacznie podnieść ilość estrogenów do poziomu zwiększającego ryzyko zachorowania na raka piersi.

## **Korzystanie z chlorowanej wody**

Taka woda ma – poza zabijaniem drobnoustrojów chorobotwórczych – znacznie więcej wad niż niechlorowana. Według Światowej Organizacji Zdrowia chlorowanie wody powoduje powstanie ponad pięćdziesięciu związków rakotwórczych. **Jeśli chlor zabija bakterie, to dlaczego miałyby dla ludzkich komórek być pożyteczny?** Lista szkodliwych działań chlorowanej wody jest długa i to temat na odrębną publikację. Tym niemniej wiele efektów jej działania nie jest kojarzonych z korzystaniem z chlorowanej wody. Przykładowo sucha, matowa skóra, cienkie, pozbawione połysku włosy i tendencja od ich wypadania to typowe symptomy u ludzi, którzy piją duże ilości chlorowanej wody. Wypłukuje ona krzem z organizmu, co wywołuje wiele problemów, a w szczególności ze skórą, włosami, paznokciami. Chlor i jego trujące związki sprzyjają powstawaniu alergii dróg oddechowych i przewodu pokarmowego. Niszczy on także strukturę śluzówek, ułatwiając penetrację alergenu w głąb tkanek do krwi, wywołuje u chorych z alergią napady astmy, kaszlu, kataru.

Ponadto w wodzie, z której korzystamy, często znajduje się kadm, niszczący m.in. nerki i układ krwiotwórczy; ołów, mangan – związki rakotwórcze, nikiel – częsty alergen w chorobach skóry (m.in. atopowe zapalenie skóry) oraz przewodu pokarmowego i płuc, fluor niszczący układ odpornościowy, a ponadto przemysłowe zanieczyszczenia w rodzaju siarczanów czy azotanów i tym podobnych.

Najlepsza znana metoda oczyszczania wody to dobry prasowany filtr węglowy w połączeniu z bakteriobójczą lampą ultrafioletową.

## Indywidualności biochemiczne

Stosunkowo niewiele osób zdaje sobie z tego sprawę, lecz jeżeli byśmy umieścili w wyizolowanych warunkach kilka osób, podawalibyśmy im dokładnie takie same pokarmy, o tym samym składzie, w takiej samej ilości, przez taki sam okres czasu, to każda osoba miałaby organizm odżywiony w zupełnie różnym stopniu. Powód jest bardzo prozaiczny:

**Każdy z nas jest indywidualnością biochemiczną**

Nie istnieje tak naprawdę tzw. „statystyczny Polak” czy „przeciętny Kowalski”, choć wiele instytutów i instytucji opracowało tzw. normy i chciałoby nas w nie „upchnąć”, narzucając „jedynie słuszny sposób odżywiania”.

Tymczasem, poza tym, że bardzo się różnimy biochemicznie i genetycznie, to dodatkowo typ metaboliczny człowieka zmienia się

z wiekiem, modyfikacjami diety, warunkami otaczającymi nas, spożywanymi preparatami itp.

Wieloletnie badania dowiodły ponad wszelką wątpliwość, że sposób odżywiania wpływa bezpośrednio na nasze zdrowie, a niewłaściwa dieta, niedobory pierwiastków i witamin oraz czynniki toksyczne są powodem ok. 80% najbardziej powszechnych dzisiaj chorób.

## **Zanieczyszczenie środowiska i żywności**

Korzystanie przez rolnictwo z nawożenia mineralnego oraz stosowanie środków ochrony roślin powoduje blokowanie niektórych składników w uprawianych roślinach i sprawia, że żywność zawiera dużo produktów chemii nieorganicznej. Z powodu zanieczyszczenia środowiska mamy także zanieczyszczone pożywienie, a przez to nasze organizmy. Wskutek przedostawania się do środowiska rozmaitych chemikaliów i spalin samochodowych znajdują się w nim znaczne ilości metali toksycznych, takich jak: ołów, kadm, rtęć, aluminium czy miedź. Pierwiastki te są trudno wydalane z organizmu.

Ułatwić to może połączenie ich ze znacznymi ilościami witaminy C oraz pierwiastkami będącymi ich antagonistami. Z tego powodu zapotrzebowanie organizmu na tę witaminę i owe biopierwiastki znacznie zwiększa się. Poza tym – substancje toksyczne w środowisku zmniejszają przyswajanie witamin i soli mineralnych. Trzeba więc dostarczać ich więcej.

Ponadto związki azotu dostarczane do gleby z nawozami wchodzi w reakcję ze znajdującymi się tam związkami srebra, neutralizując je,

a to właśnie srebro jest czynnikiem decydującym w istotnym stopniu o odporności naszego organizmu.

## **Mięso zwierząt hodowlanych przesycone jest hormonami i antybiotykami**

Drób jest karmiony białkiem z produkcji antybiotyków. 80% masy wyprodukowanych antybiotyków zjadają kurczaki, kaczki czy indyki. Wielkie ilości zjadanej wieprzowiny, jak i wołowiny są przygotowywane w sposób powodujący, że gdyby konsumenci znali te tajniki – w większości przeszliby na wegetarianizm...

W największym możliwym skrócie: mięso i jego przetwory przechodzą tzw. nastrzykiwanie, czyli wtlaczanie ogromnych ilości wody z solą, preparatów fosforanowych, dodawanie znacznego procentu białka sojowego (zwykle z soi modyfikowanej genetycznie), barwników i stabilizatorów, preparatów przyspieszających dojrzewanie, emulgatorów, czyli preparatów umożliwiających łączenie składników, które normalnie ze sobą się nie łączą.

Niewiele osób rozumie, jak **ścisły jest związek pomiędzy tym, co człowiek zjada, a jego zdrowiem**. Ludzie ufają, że instytucje powołane do tego chronią ich interesy i dbają o ich zdrowie, i że produkty dopuszczone do sprzedaży są pełnowartościowe i bezpieczne. **Tak jednak nie jest!**

**Czy możliwe jest dostarczenie naszemu organizmowi tylu składników, ile jest mu potrzebne?**

Odpowiedź jest krótka: **nie ma takich możliwości.**



Wystarczy wziąć ogólnodostępne tabele z normami zapotrzebowania ludzkiego na poszczególne składniki oraz tabele mówiące o zawartości tychże składników w poszczególnych potrawach i obliczyć, ile danej potrawy należy spożyć, aby dostarczyć odpowiedniej ilości danej witaminy czy składnika mineralnego.

Przykładowo: naukowcy z Uniwersytetu Harvardzkiego sugerują spożywanie 800 mcg kwasu foliowego dziennie.

**Dla uzyskania dziennej dawki 800 mcg kwasu foliowego należałoby w ciągu dnia spożyć: 6 szklanek soku pomarańczowego, 11 porcji sałaty, 33 jajka lub 7 porcji brokułów.**

**To tylko dla zapewnienia jednego składnika. A co z pozostałymi?**

Zobaczmy to na przykładzie jednej multiwitaminy, którą sam często rekomenduję swoim klientom. Zawiera ona:

- Witamina C 45 mg,
- Niacyna 20 mg
- Witamina E 10 mg
- Pantotenian wapnia 9 mg
- Beta-karoten 2,1 mg
- Witamina B2 (ryboflawina) 1,8 mg

- Witamina B6 1,4 mg
- Witamina B1 (tiamina) 1,2 mg
- Witamina A 350 mcg
- Biotyna 0,1 mg
- Kwas foliowy 200 mcg
- Witamina D3 2,5 mcg
- Witamina B12 2 mcg
- Wapń 265 mg
- Fosfor 115 mg
- Magnez 109 mg
- Cynk 18 mg
- Żelazo 10 mg
- Mangan 4 mg
- Miedź 1,6 mg
- Jod 140 mcg

Są to wartości dostosowane do norm zapotrzebowania dla człowieka dorosłego w Europie. Co musielibyśmy zrobić, aby dostarczyć naszemu organizmowi takiej ilości witamin i pierwiastków?

- 8 jajek – witamina B12
- 5 awokado – kwas pantotenowy
- 4 średnie morele – beta-karoten
- 177 g wątróbki – niacyna
- 2 średnie banany – witamina B6
- 10 szparagów – kwas foliowy
- 71 g truskawek – witamina C

- 156 g orzechów – witamina E
- 1 szklana mleka – wapń
- 13,5 kromek chleba – tiamina
- 170 g ryby – magnez
- 1,53 kg fasoli – cynk

Jeżeli nawet zjadałbyś takie ilości pożywienia (codziennie!!!), to bardzo szybko zostałbyś osobą nieprawdopodobnie otyłą, gdyż wymieniona ilość żywności daje ok. 5500 kalorii.

**Czy masz jeszcze wątpliwości, że suplementacja jest warunkiem *sine qua non* (niezbędnym) dla zachowania/odzyskania zdrowia?**

Tak więc poza samą potrzebą suplementacji – zażywania witamin i minerałów – potrzebna jest jeszcze stosowna wiedza. Powinieneś we własnym interesie zdrowotnym takie informacje zdobywać z dobrego, wiarygodnego źródła. ***Moralną odpowiedzialnością sprzedawców suplementów jest stosowną wiedzę posiadać i zgodnie z nią rekomendować produkty.***

**Ważne!**

**Suplementy należy popijać  
wyłącznie czystą wodą**

Od powyższej zasady nie powinno być żadnych odstępstw. Wykorzystywanie do tego celu mleka czy soków owocowych

(a szczególnie cytrusowych) może powodować zaburzenia wchłaniania niektórych składników lub znacznie zwiększyć wchłanianie innych.

### **Bardzo ważne!**

Co z tego, że łykasz dobre witaminy, jeśli masz zanieczyszczone jelito grube, zaburzoną perystaltykę? Powoduje to brak wchłaniania (lub bardzo ograniczone) niezbędnych składników. Przykładowo, nie wytwarzają się w wystarczającej ilości witaminy z grupy B, co już od razu kwalifikuje Cię do suplementacji witaminą B Complex.

Większość ludzi, nawet ci, którzy używają tylko najlepszych produktów, nie wykorzystuje możliwości, jakie dają suplementy. Powód jest bardzo prozaiczny: zanieczyszczony przewód pokarmowy i notoryczne zakwaszenie organizmu.

**Cała para idzie w gwizdek, jeśli wraz z suplementacją, a najlepiej przed, nie podejmiesz działań zmierzających do SKUTECZNEGO oczyszczenia układu trawiennego i detoksykacji organizmu. Jest to bardzo rozległy temat na co najmniej kilka publikacji, a przede wszystkim kompetentnych konsultacji.**

## Czy Ty tego potrzebujesz?

Właściwie, jeżeli weźmie się pod uwagę informacje zawarte w poprzednim rozdziale, odpowiedź jest stosunkowo prosta. Natomiast indywidualne zapotrzebowanie danego człowieka jest bardzo różne.

*Każdy człowiek jest indywidualnością biochemiczną i jakiegokolwiek próby zaszukfladkowania zawsze będą uproszczeniem i będą powodować niepełną lub nieadekwatną informację.*

Niezależnie od tego każdy, kto chce dbać o własne zdrowie, powinien przeanalizować własny styl życia, co zapewne pomoże w odpowiedzi na pytanie: czy jest mi to potrzebne? **Jeżeli chociaż jedno** z poniższych stwierdzeń jest prawdziwe w odniesieniu do Ciebie, to z pewnością potrzebujesz programu suplementacyjnego...

[Ciąg dalszy w pełnej wersji ebooka](#)

**Gram zapobiegania jest lepszy  
od kilograma leczenia**

## Wspomaganie leczenia i rehabilitacji

Większość ludzi wie, że w przypadkach przeziębienia dobrze jest przyjmować witaminę C, lecz zwykle wiedza ta nie wykracza zbyt daleko poza takie rady. Tymczasem **rola suplementów witaminowo-mineralnych w leczeniu jest ogromna** i ci, którzy dysponują stosowną wiedzą i możliwościami technicznymi mogą osiągać bardzo dobre efekty lecznicze. Szczególnie ważne jest tu to pierwsze: **ci, którzy dysponują stosowną wiedzą.**

Generalnie należy pamiętać, że termin *leczenie* jest zarezerwowany dla lekarzy i zawodów doń pokrewnych, więc możemy mówić albo o samoleczeniu na własną odpowiedzialność lub też o współpracy z osobami i placówkami, które mają stosowane uprawnienia.

Niestety, zarówno „w realu”, jak i szczególnie w Internecie znajduje się sporo sprzedawców i akwizytorów usiłujących w różnej formie podszywać się pod działania zarezerwowane prawnie dla zawodów objętych licencjonowaniem.

Nie zmienia to faktu, że pomimo ogromnych możliwości dostępnych dzięki suplementom przytłaczająca większość lekarzy nie wykorzystuje istniejących możliwości, nie ma wystarczającej wiedzy na ich temat, a także na temat możliwości medycyny ortomolekularnej.

Jaka jest więc alternatywa?

„Podpięcie się” pod osoby i placówki dysponujące stosownymi uprawnieniami i możliwościami, które znają, stosują i mają w tym doświadczenie.

**Nie ma ich jeszcze zbyt wiele, lecz efekty, jakie pojawiają się w wyniku głębokiej wiedzy lekarzy, ich doświadczenia i odpowiednich preparatów są nie tylko widoczne w leczeniu wielu chorób i przy wspomaganiu rehabilitacji, lecz potrafią wręcz zadziwiać zarówno pacjentów, jak i przedstawicieli medycyny akademickiej, w tym także tych najbardziej nobilitowanych z tytułami profesorskimi.**

Na szczęście mam dostęp zarówno do tych ludzi, do tej technologii, jak i do tego typu produktów :-)

## Czy wszystkie witaminy są takie same?

W znacznym stopniu na to pytanie odpowiada rozdział *Naturalne czy syntetyczne*, natomiast samo rozróżnienie pomiędzy naturalnymi i sztucznymi nie jest jedynym kryterium.

Wśród samych witamin syntetycznych jest zróżnicowanie. Dla przykładu, najbardziej popularna syntetyczna witamina C może występować w postaci tzw. lewoskrętnej i prawoskrętnej.

Wbrew pozorom jest to bardzo istotne, gdyż **naturalna witamina jest lewoskrętna** i jeżeli firma potrafi wyprodukować syntetyczną witaminę w postaci lewoskrętnej, to oznacza, że potrafi naśladować naturę. Jednak tylko kilka firm na świecie potrafi produkować syntetyczną witaminę C lewoskrętną, a najwyższą jakość jest w stanie zapewnić tylko producent dysponujący własnymi źródłami, gdyż zakup półproduktów na giełdzie w żaden sposób nie gwarantuje wystarczająco wysokiej jakości.

Dobrym przykładem praktycznym są multiwitaminy. Niektórzy producenci twierdzą, że właśnie ich produkt zawiera 60 mg lub więcej naturalnej witaminy C, oczywiście obok wielu innych składników. Jest to dość perfidne kłamstwo, gdyż taka tabletkę, zawierająca tak wiele naturalnych składników, musiałby mieć wielkość pięści... Co najmniej.

Dobre preparaty multiwitaminowe to pewien kompromis, lecz z pewnością jeśli zawierają lewoskrętną witaminę C, to są preparatami wartymi uwagi.



## Prosty test konsumencki

Jednym z ważniejszych czynników określających jakość preparatów witaminowych jest tzw. czas dezintegracji, czyli czas, w którym dojdzie do uwolnienia substancji czynnej z pastylki.

**Dobry preparat powinien mieć taką formułę, aby jego rozpad nie nastąpił zanim przejdzie do żołądka, natomiast jak najszybciej po dotarciu do fizjologicznych soków żołądkowych.**

Według norm większości krajów czas ten nie powinien przekraczać 60 minut. Natomiast dobre preparaty mają czas dezintegracji 30 minut i mniej, co zależy m.in. od wielkości tabletki.

(...)

Do przeprowadzenia testu potrzebujesz jedynie...

[Ciąg dalszy w pełnej wersji ebooka](#)

## Minerały i ich przyswajalność

Krótko:

**Minerały nieorganiczne są często bezwartościowe, a nawet szkodliwe dla organizmu człowieka**

Minerały zawarte w większości preparatów, włączając w to preparaty lecznicze, a także tzw. napoje energetyzujące, są lewoskrętne, czyli skręcają płaszczyznę polaryzowanego światła w kierunku odwrotnym do kierunku ruchu wskazówek zegara.

Na czym polega pułapka faktu, że wielu dystrybutorów i producentów twierdzi, iż ich preparaty są bardzo dobrze przyswajalne?

Ano na tym, że to prawda, ale...

[Ciąg dalszy w pełnej wersji ebooka](#)

## Naturalne a syntetyczne

Syntetyczne witaminy „to strata pieniędzy” – twierdzi prof. Rory Collins z Uniwersytetu Oksfordzkiego, szef zespołu, który przez pięć lat badał 20 tys. osób w wieku od 40 do 80 roku życia, faszerujących się preparatami witaminowymi.

Sztuczne witaminy to zwykle krystaliczna nieorganiczna substancja obca dla organizmu. Wchłaniana jest przez organizm z trudnością lub też nie jest w ogóle przyswajana, a szczególnie jeśli mają miejsce zaburzenia jelitowe. Łatwo się o tym przekonać obserwując moc po spożyciu witamin. Zmienia on kolor i wręcz przyjmuje zapach spożytych witamin. Nierzadko po spożyciu sztucznych witamin mają miejsce różne formy nietolerancji organizmu, a w szczególności mdłości, osłabienie, swędzenie. Przeciążane są nerki i wątroba oraz naruszana równowaga i proporcje składników mineralnych w organizmie.

Jest stosunkowo dużo dowodów na to, że syntetyczne witaminy nie działają tak, jak można by od nich oczekiwać, aczkolwiek...

[Ciąg dalszy w pełnej wersji ebooka](#)

## **Biodostępność – co to takiego i dlaczego jest to ważne?**

W najprostszych słowach można powiedzieć, że jest to ilość spożytego składnika odżywczego, która została wchłonięta oraz bierze udział w przemianach metabolicznych organizmu. Biodostępność jest niezwykle ważna, ponieważ rozwój poszczególnych układów organizmu oraz ich prawidłowe funkcjonowanie zależy od dostępu do składników odżywczych niezbędnych dla komórek. Nabywanie preparatów syntetycznych, pod postacią farmaceutyczną, jest wyrzucaniem pieniędzy, stratą czasu, gdyż biodostępność składników takich preparatów jest niska.

Wysoką biodostępnością charakteryzują się preparaty naturalne. Pod tą nazwą jednak może kryć się wiele, bardzo różniących się od siebie biodostępnością, preparatów. Przykładowo...

[Ciąg dalszy w pełnej wersji ebooka](#)

## **Co Twój lekarz wie o witaminach?**

[Ciąg dalszy w pełnej wersji ebooka](#)

## Co musisz wiedzieć, zanim kupisz suplementy?

- **Najwięcej pieniędzy tracisz bezproduktywnie kupując preparaty reklamowane w środkach masowego przekazu.**

Niezależnie od kwestii omawianych w rozdziale *Naturalne a sztuczne*, gdyż są to zwykle produkty syntetyczne, wynika to z zasad marketingu i ekonomii – w cenę produktu jest wliczony koszt reklamy i zwykle wynosi on od 20 do 40% ceny finalnej. Oznacza to ni mniej, ni więcej, jak tylko, że kupując reklamowany preparat to Ty płacisz za reklamę. Ponadto, dla zachęcenia sprzedawców finalnych, producenci proponują...

[Ciąg dalszy w pełnej wersji ebooka](#)

## Co trzeba wiedzieć o suplementach?

### Chronobiologia

Jest to przyjmowanie preparatów zależnie od czasu, a w szczególności pory dnia (doby).

Człowiek podlega wielu różnym cyklom, w tym cykлом dobowym.

**Wcale nie jest więc obojętne, czy dany preparat jest przyjmowany rano, po południu czy wieczorem.**

Najwięcej na ten temat zapewne wiedzą specjaliści medycyny chińskiej. Łykanie preparatów cynku czy chromu rano daje taki sam efekt jak branie magnezu wieczorem, czyli żaden.

Potrzebujesz dobrego...

[Ciąg dalszy w pełnej wersji ebooka](#)

## Synergii i antagoniści

Krótko mówiąc: nie wszystko można ze sobą łączyć. Czytając skład wielu preparatów multiwitaminowych, szczególnie tych dostępnych w aptece, odnoszę wrażenie, że wielu firmom i ich technologom w ogóle nie jest dostępna wiedza w zakresie odpowiednich proporcji pomiędzy poszczególnymi składnikami. Nie można sobie dowolnie ustalać, ile poszczególnych pierwiastków ma być w preparacie witaminowo-mineralnym.

O co chodzi?

[Ciąg dalszy w pełnej wersji ebooka](#)

## Multiwitaminy

Pierwszą multiwitaminę zaczęto produkować w latach trzydziestych ubiegłego wieku i dzisiaj jest to bodajże najpopularniejszy rodzaj przyjmowanych suplementów. Z tego także powodu ten typ preparatów jest kupowany wg niewłaściwych kryteriów. Podstawowym, często spotykanym błędem jest utożsamianie wielkości spisu zawartości preparatu multiwitaminowego z tym, że jest „dobry”. Niektórzy producenci wypisują na opakowaniach skład pastylki i można tam odczytać niemal połowę tablicy Mendelejewa. To ma się nijak do wartości preparatu i oznacza, że producent (a dzisiaj każdy, kto chce może być producentem) nie posiada wiedzy w zakresie synergizmu, antagonizmu i chronoselektywności lub ignoruje je. Najogólniej mówiąc: rzecz w tym, iż nie każdy składnik z każdym może być łączony, a w szczególności dotyczy to makro- i mikro-minerałów. Ponadto fakt, że jedne pierwiastki organizm



przyswaja tylko rano, inne tylko wieczorem, niektóre składniki należy przyjmować na czczo, a inne po jedzeniu, powoduje, że producenci muszą się mocno „nagimnastykować”, aby stworzyć odpowiedni skład preparatu multiwitaminowego czy mineralnego.

### **W preparacie multiwitaminowym należy sprawdzić...**

[Ciąg dalszy w pełnej wersji ebooka](#)

## **Co powinien zawierać dobry preparat multiwitaminowy?**

Dobra multiwitamina powinna zawierać...

[Ciąg dalszy w pełnej wersji ebooka](#)

## **Witamina A**

Może być pochodzenia zwierzęcego i wówczas nazwa odnosi się do retinolu, kwasu retinowego i retinalu. W produktach roślinnych natomiast mamy do czynienia tylko z karotenoidami, czyli prowitaminami witaminy A (produktami, z których może powstawać witamina A). W naturze witamina A w czystej postaci nie występuje, a ponieważ natura najlepiej wie, co robi i nie należy po niej poprawiać, winno się do organizmu dostarczać tę witaminę w postaci karotenoidów.

[Ciąg dalszy w pełnej wersji ebooka](#)

## Witaminy z grupy B

W praktyce suplementacyjnej w grę wchodzi głównie kompleksy witaminy B, czyli zawierające B1, B2, niacynę, B6, kwas foliowy, B12 oraz kwas pantotenowy. Dla sprawnego działania witamin z grupy B takie kompleksy są konieczne, gdyż poszczególne z nich potrzebują wspomagania się wzajemnie. Poszczególne witaminy z grupy B mogą mieć zastosowanie w praktyce medycznej, lecz dla celów suplementacji profilaktycznej i uzupełniania diety (szczególnie przez wegetarian i osoby narażone na stres) należy przyjmować preparaty zawierające wyżej wymienione składniki.

**Sugestia:** przyjmować tylko suplementy stanowiące...

[Ciąg dalszy w pełnej wersji ebooka](#)

## Witamina C

Najbardziej znana i najczęściej stosowana, a w związku z tym najczęściej używana nie tak jak należy, co zresztą wynika z niewiedzy, lecz także z celowego manipulowania informacją przez producentów i inne osoby, organizacje, firmy mające inne interesy niż nasze zdrowie.

**Warto wiedzieć, że...**

*Witamina C wchłania się tylko w ok. 20% jeśli w organizmie występuje brak manganu.*

Na rynku znajduje się ogromna ilość suplementów i preparatów zawierających witaminę C. Dla rozjaśnienia sytuacji powiedzmy wprost: **większość preparatów witaminy C nie nadaje się do celów suplementacji i przynosi głównie zysk producentom i sprzedawcom.**

**Niemal wszystkie preparaty z witaminą C reklamowane w TV i popularnej prasie są bądź bezużyteczne, bądź mają minimalny wpływ na sprawne działanie organizmu lub też dają więcej efektów negatywnych niż korzystnych dla zdrowia. Reklamy najzwyczajniej wprowadzają konsumentów w błąd.**

Niewiele lepiej zresztą wygląda sytuacja z wszelkimi produktami typu multiwitamina czy tzw. preparatami wzmacniającymi.

Przede wszystkim

- omijaj z daleka wszelkie preparaty witaminy C sprzedawane w...

[Ciąg dalszy w pełnej wersji ebooka](#)

## Witamina D

Przy jej suplementowaniu należy zachować szczególną ostrożność. W przeciwieństwie do większości innych witamin, polska (europejska) norma jest bardzo wysoka w porównaniu z normami obowiązującymi w USA, a tam generalnie normy dawek witamin są znacznie większe od funkcjonujących w Polsce. Ponieważ jest to witamina rozpuszczalna w tłuszczach, dawka 10 000 jednostek może być groźna dla zdrowia. Pomijając zalecenia lekarskie w sytuacjach, gdzie może istnieć takowa potrzeba, sugerowane jest nieużywanie witaminy D jako osobnego suplementu.

[Ciąg dalszy w pełnej wersji ebooka](#)

## Witamina E

Witamina E występująca w naturze jest dość unikalna – każda jej cząsteczka jest inna. Tak jak nie ma dwóch identycznych płatków śniegu, tak nie ma dwóch identycznych cząsteczek witaminy E. Co to oznacza? Ano przede wszystkim to, że **żadna syntetyczna witamina E nie może się równać z naturalną**. Sztuczna witamina E jest jak spod sztancy – każda cząsteczka jest taka sama. Dyskwalifikuje ją to jako suplement, co nie przeszkadza wielu producentom intensywnie ją reklamować...

[Ciąg dalszy w pełnej wersji ebooka](#)

## Magnez

Suplementowanie magnezu jest dość trudne i bez zaleceń lekarskich należy stosować jego preparaty z rozwagą.

**Magnez wchłania się tylko rano!**

Przyjmowanie magnezu wieczorem to niemalże brak wchłaniania i niepotrzebne obciążanie wątroby!

Ponieważ odpowiada on za ponad 300 procesów metabolicznych, to jego brak, szczególnie jeśli ma miejsce w dłuższym okresie, może powodować wiele stanów patologicznych, poczynając od znanych skurczów mięśni, aż do poważnych schorzeń układu nerwowego.

O magnez w organizmie należy zadbać przede wszystkim poprzez...

[Ciąg dalszy w pełnej wersji ebooka](#)

## Wapń

Pierwiastek synergistyczny w stosunku do magnezu na poziomie wchłaniania i antagonistą na poziomie komórkowym. To trochę jak brat z siostrą: „drą się ze sobą, lecz nie mogą bez siebie żyć”. Oznacza to, że wapń i magnez potrzebują siebie nawzajem, aby zostały wchłonięte w przewodzie pokarmowym. Natomiast w reakcjach komórkowych są dla siebie antagonistami, czyli wypierają się wzajemnie.

Poza specyficznymi sytuacjami, o których zwykle powinien decydować lekarz, wapń powinien być przyjmowany razem z magnezem w stosunku 3:1.

**Sugestia:** Przyjmować rano preparat...

[Ciąg dalszy w pełnej wersji ebooka](#)

## Omega 3

W ostatnich latach mówi się o niej coraz więcej, a wręcz zaczyna ona robić karierę. I słusznie. Wielu jest chętnych do sprzedawania jej, natomiast niewielu wystarczająco świadomych jej działania i uczciwych w sprzedaży.

Najbogatszym źródłem kwasów omega 3 są oczywiście ryby (tłuste) morskie, jednakże ich spożywanie wcale nie gwarantuje dostarczenia organizmowi wystarczająco dużo tych składników, a także jest objęte ryzykiem spożywania trujących substancji. Słodkowodne ryby odpadają w tym kontekście, a niezależnie od tego zawierają tyle szkodliwych substancji, że ich spożywanie graniczy z powolnym samobójstwem, nawet jeśli były łowione na terenie Zielonych Płuc Polski...

**Najistotniejszym elementem decydującym o wartości suplementu omega 3 jest to, skąd pochodzi – z jakiego rejonu jest pozyskiwany.**

Niestety, znam przypadki produkowania suplementów, w tym omega 3, z ryb hodowanych przy brzegu Morza Bałtyckiego, czyli jednego z najbardziej zanieczyszczonych mórz na naszej planecie...

[Ciąg dalszy w pełnej wersji ebooka](#)

## Cynk

(...)

Suplementacja cynkiem jest więc często niezbędna, ponieważ aby dostarczyć zalecaną ilość cynku w diecie, należałoby codziennie spożywać: 16 porcji świeżo przygotowanej dyni, 14 porcji fasoli czy 5 świeżych ostryg. W praktyce jest to dość trudne do realizacji w polskich warunkach i suplementowanie zwykle odbywa się poprzez zażywanie preparatów...

[Ciąg dalszy w pełnej wersji ebooka](#)

## Chrom

Działanie chromu jest tak ważne i obejmuje tak szerokie spektrum, że warto wiedzieć sporo na ten temat. Jego działanie wszak rozpoczyna się zanim powstanie ludzki zarodek – bierze udział w podziale komórek i decyduje o prawidłowym przebiegu tego procesu.. Z tego oczywiście wynika jednoznacznie, że **ten pierwiastek jest niesamowicie ważny dla kobiet w ciąży i planujących ją.**

Ponieważ bierze on udział w niezwykle ważnych procesach regulujących poziom insuliny, cholesterolu, produkcji kwasów tłuszczowych, nie powinny od niego odstępować osoby z nadwagą, podwyższonym poziomem cholesterolu i trójglicerydów, problemami układu krążenia, cukrzycą itp.

Jako czynnik tolerancji glukozy ogrywa też ogromną rolę razem z insuliną, wpływając na zwiększenie wykorzystania glukozy przez tkanki, zmniejszając oporność błon komórkowych na przenikanie glukozy do wnętrza komórek. Intensywność tego procesu ma wpływ na możliwości energetyczne organizmu, reguluje poziom cukru we krwi i zapobiega powstawaniu cukrzycy. Połączenie chromu z insuliną stymuluje syntezę białek przez poprawę przenikania aminokwasów do wnętrza komórek. Powoduje to zwiększenie masy mięśniowej ciała. Chrom przeciwdziała również powstawaniu otyłości, gdyż ogranicza odkładanie tłuszczów. Ten ostatni element jest bardzo często (nad)używany przez firmy i osoby usiłujące nieuczciwie zarobić poprzez podawanie jednostronnych informacji na ten temat w procesie sprzedaży produktów, bez informowania o złożoności tych procesów.

Ten niezwykle ważny pierwiastek jest często niedoceniany i równie często próbuje się „wciskać” niepełną wiedzę i związane z nim produkty. Może to powodować nie tylko niepotrzebne straty pieniędzy, a także negatywne skutki na zdrowiu.

Preparaty chromu budzą najwięcej wątpliwości i równie często są sprzedawane nielegalnie. Tak, albowiem...

[Ciąg dalszy w pełnej wersji ebooka](#)



## Żelazo

Preparatem żelaza popełnia się mnóstwo „grzechów”. Zarówno firmy suplementacyjne, jak i apteki oferują preparaty, których głównym składnikiem jest tlenek żelaza, czyli... rdza. Przyswajalność czegoś takiego jest na poziomie pojedynczych procentów. Co się dzieje z pozostałą częścią? Bardzo zatruwa nasz organizm. Bardzo! Syntetyczne preparaty żelaza zawierające np. 100 mg żelaza zostawiają w przewodzie pokarmowym niewchłonięte ponad 90 mg. owego pierwiastka i zatruwają florę bakteryjną, powodując procesy gnilne. To zaś prowadzi do niemal tragicznych skutków – tacy ludzie trafiają do szpitali gastrologicznych, a lekarze mają ogromne trudności, by sobie z tym poradzić.

Szczególnie niebezpieczne dla dzieci i kobiet w ciąży.

Prawidłowa forma suplementu żelaza to...

[Ciąg dalszy w pełnej wersji ebooka](#)

## Mangan

Uzupełnianie tego ważnego, a często niedocenianego pierwiastka należy prowadzić ostrożnie i raczej w porozumieniu z lekarzem. Dobre multiwitaminy powinny zawierać ten pierwiastek, lecz należy zadbać o niego przede wszystkim poprzez dietę, spożywając orzechy, ziarna zbóż, dziki ryż, bo większość Polaków pobiera go głównie z herbaty.

[Ciąg dalszy w pełnej wersji ebooka](#)

## Selen

Niezwykle ważny pierwiastek w profilaktyce/leczeniu chorób nowotworowych. Dobra wiadomość jest taka, że większość preparatów selenu jest dość dobrze przyswajalna przez organizm ludzki. W suplemencie powinien być on połączony z witaminą E, gdyż to połączenie stanowi synergistyczne działanie antyoksydacyjne, co potwierdziły liczne badania kliniczne. Głównym kryterium wyboru preparatu powinien być...

[Ciąg dalszy w pełnej wersji ebooka](#)

## Czosnek

Niezwykle wartościowy i przydatny preparat, o zaletach którego można by napisać całą publikację i z pewnością to też by nie wyczerpało tematu. Oczywiście na rynku są różne preparaty czosnku. Który wybrać? Jak w przypadku wielu innych suplementów, tak i tu odpowiedź jest stosunkowo prosta:

**Najlepszy preparat to pochodzący z firmy, która dysponuje WŁASNYMI, EKOLOGICZNYMI UPRAWAMI i jest w stanie w ciągu 0,5-4 godzin od zbioru przetworzyć zebrane rośliny.**

Tylko w takim wypadku można zachować w optymalnej ilości najistotniejsze wartości. Jeżeli producent preparatu...

[Ciąg dalszy w pełnej wersji ebooka](#)

## Błonnik

W Polsce spożycie błonnika kształtuje się na poziomie około 15 g dziennie. W Afryce spożycie błonnika wynosi ok. 60 g na dobę. Gdy skojarzono te fakty, szybko okazało się, dlaczego w regionach o tak dużym spożyciu błonnika jest notowana tak bardzo niska zachorowalność na choroby nowotworowe jelita grubego i otyłość.

(...)

- Zbyt mała zawartość nierozpuszczalnego błonnika w diecie ułatwia zasiedlenie się pasożytów w rodzaju *lamblia*. Obecność błonnika przyspiesza przesuwanie się treści jelitowej i utrudnia przyczepianie się pasożytów do ścianek. Jednakże terapię z tym związaną należy bezwzględnie skonsultować z lekarzem.

**UWAGA!** Nierzadko sprzedawcy reklamują preparaty błonnika jako produkt, którego spożycie powoduje chudnięcie. **Jest to ewidentne nadużycie, niedoinformowanie i może prowadzić do szkodliwych efektów.** Owszem, dobry preparat błonnika może skutkować oczyszczeniem jelita grubego i zmniejszać obwód talii, lecz nie można, bez odpowiedniej kontroli i stosownych testów, przyjmować znacznie zwiększonych dawek błonnika dłużej niż kilka tygodni, gdyż grozi to przykrymi konsekwencjami dla układu trawiennego.

[Ciąg dalszy w pełnej wersji ebooka](#)

## Odżywki białkowe

W tym temacie dominują głównie preparaty stosowane przez osoby pragnące nabrać wagi, poprawić męską sylwetkę, kulturystów itp. Jest tu wiele kwestii, dlatego temat kwalifikuje się na osobną publikację, więc ograniczę się tylko do najbardziej istotnych uwag.

Należy przede wszystkim pamiętać, że – pomijając kwestie specyficzne czy wynikające z zaleceń medycznych – należy pamiętać, że dostarczanie organizmowi więcej niż 0,5 grama białka na kilogram wagi należy **powoduje zakwaszenie organizmu**, który zwykle w naszej cywilizacji i tak jest skłonny do zakwaszania, a jest to zdecydowanie niekorzystny element, prowadzący do licznych patologii. Tak więc zwiększone dawki białek wymagają bezwzględnie **dobrego konsultanta lub lekarza obeznanego z tą tematyką**. Przyjmowanie samodzielnie różnych odżywek bez wystarczającej wiedzy w tym zakresie prowadzi do groźnych dla zdrowia konsekwencji. Tymczasem jakość tzw. odżywek białkowych np. dla kulturystów oraz to, co mówią i wypisują sprzedawcy preparatów, wręcz woła o pomstę do nieba!

[Ciąg dalszy w pełnej wersji ebooka](#)

## Saw Palmetto

[Ciąg dalszy w pełnej wersji ebooka](#)

## Enzymy trawienne

Tu sprawa jest stosunkowo prosta: należy korzystać z preparatów, które dostarczają **enzymów pochodzenia roślinnego**. Produkty zawierające enzymy pochodzenia zwierzęcego, głównie świńskiego, są mniej efektywne, a przede wszystkim przenoszą zarodniki pleśni, ponieważ zwierzęta są karmione paszami zawierającymi antybiotyki i hormony.

W zestawie enzymów powinny znaleźć się enzymy poszczególnych grup...

[Ciąg dalszy w pełnej wersji ebooka](#)

## Spirulina

Podstawę tego suplementu stanowią algi i w tym wypadku także **szczególną rolę odgrywa...**

[Ciąg dalszy w pełnej wersji ebooka](#)

## Ginko Biloba

W przypadku tych preparatów dość istotną kwestią jest to, aby preparaty były standaryzowane i zawierały nie mniej niż 120 mg ekstraktu...

[Ciąg dalszy w pełnej wersji ebooka](#)

## Żeń-szeń

Preparaty, które należy stosować ostrożnie, gdyż nierozważne stosowanie lub przedawkowanie może przynieść ewidentne szkody w organizmie. W szczególności, aby nie doprowadzić do zbyt dużego naruszenia równowagi proporcji pierwiastkowej, powinno się robić przerwy w przyjmowaniu żeń-szenia – 2 tygodnie/2 tygodnie lub 5 dni w tygodniu przyjmować, a 2 dni nie. Żeń-szeń może być też dobrym testem odżywienia organizmu: jeżeli po wzięciu 1-2 tabletek zaczniesz Cię poboлеwać głowa, to prawdopodobnie Twój organizm...

[Ciąg dalszy w pełnej wersji ebooka](#)

## DHEA

W profilaktyce zdrowotnej, a wszak tym głównie zajmujemy się w niniejszej publikacji, należy zachować szczególną ostrożność. Wprawdzie ten suplement jest dostępny w aptekach i w sprzedaży bezpośredniej, lecz wcale nie oznacza to, że można go swobodnie i bez ograniczeń przyjmować. Nie daj się zwieść zachęcającymi brzmieniami reklamom, zapewnieniom sprzedawców i treści etykiet na opakowaniach. Za bezpieczną dawkę przyjmuje się 5 mg dziennie, jednakże każdy, kto zamierza sięgnąć po DHEA, powinien **uprzednio skonsultować to z endokrynologiem i/lub wykonać badania stężenia hormonu we krwi...**

[Ciąg dalszy w pełnej wersji ebooka](#)

## „Dopalacze”

Nie jest tak, jak niektórzy sądzą, że energizery są źródłem energii, która jest szybko przyswajana przez organizm i poprzez to poprawia jego kondycję psychiczną i fizyczną. W ich składzie nie ma bowiem zbyt dużej ilości składników dostarczających energii. Ilość zawartej w nich glukozy nie jest na tyle duża, by w istotnym stopniu wpłynąć na funkcjonowanie organizmu. Przede wszystkim: należy unikać zbyt częstego spożywania oferowanych...

[Ciąg dalszy w pełnej wersji ebooka](#)

## Napoje izotoniczne

Wiele osób w ogóle nie odróżnia napojów energetycznych od izotonicznych. A różnica jest ogromna! Te ostatnie są z zasady przeznaczone dla ludzi narażonych na zwiększony wysiłek fizyczny, a w szczególności uprawiających sport oraz obciążonych ciężką pracą fizyczną. Ich zadaniem jest wyrównanie poziomu nawodnienia organizmu oraz traconych wraz z potem podczas wysiłku elektrolitów, takich jak: sód, potas, magnez, wapń i jon chlorkowy. Nie zawierają natomiast kofeiny ani tauryny. Dzięki odpowiedniemu składowi napoje izotoniczne znacznie szybciej niż czysta woda wyrównują ubytki płynów ustrojowych. Nie ma specjalnych przeciwwskazań co do stosowania napojów izotonicznych poza potrzebą dostosowania ilości wypijanego płynu do wagi ciała.

Odpowiedni skład **napojów izotonicznych** powinien...

[Ciąg dalszy w pełnej wersji ebooka](#)

## Koenzym Q10

Dobry preparat tego typu powinien zawierać nie mniej niż 30 mg koenzymu. Aby dostarczyć takiej ilości składnika do organizmu, należałoby zjeść ok. 1 kg wątroby lub ponad 0,5 kg tuńczyka. Należy bardzo uważać, gdyż zdarzają się preparaty, które mają większą zawartość Q10 w preparacie, lecz są niskiej jakości i bardzo obciążają wątrobę. Sugeruję więc trzymać się z daleka od...

[Ciąg dalszy w pełnej wersji ebooka](#)

## Koncentraty owoców i warzyw

Jest to w wielu przypadkach **bardzo cenny i potrzebny zestaw przeciwutleniaczy**, o które dość trudno szczególnie w przypadku tzw. szybkiego trybu życia, częstego korzystania z barów szybkiej obsługi, stresującego zawodu itp. Powinien się zainteresować takim suplementem każdy, kto codziennie nie zjada zalecanych 3-5 porcji warzyw i owoców. Tak więc stosunkowo duża grupa osób powinna uzupełniać dietę o ten preparat.

Czym należałoby kierować się przy wyborze preparatu?

Ogólnymi zasadami przy wyborze suplementów, opisanymi w rozdziale *Naturalne czy syntetyczne*, a więc w szczególności należy...

[Ciąg dalszy w pełnej wersji ebooka](#)



## Glucozamina

Najbardziej optymalną formą tego preparatu wydaje się być **chlorowodorek glucozaminy** (pozyskiwany ze skorupiaków), stosowany w ilości nie mniejszej niż 500 mg, wraz z wyciągiem z boswellii (kadzidłowiec – roślina indyjska), co najmniej 15 mg.

Na rynku znajduje się natomiast bardzo dużo preparatów określanych jako glucozamina, lecz...

[Ciąg dalszy w pełnej wersji ebooka](#)

## CLA

Ostatnimi czasy preparat zrobił się modny i szeroko reklamowany. Większość stwierdzeń o nim jest prawdziwa i faktycznie to działa, o ile przejmowanie **CLA jest jednym z elementów** całego szeregu działań mających prowadzić do celu oraz o ile jest to **preparat dobrej jakości, pochodzący ze sprawdzonego źródła**.

CLA nie jest cudownym środkiem odchudzającym czy automatycznie usuwającym cellulitis. Jeśli chcesz pozbyć się nadwagi, **konieczne są...**

[Ciąg dalszy w pełnej wersji ebooka](#)

## Karnityna

Sprzedawcy i producenci zdecydowanie lubią przesadzać w podkreślaniu zalet L-karnityny, więc na temat sensowności suplementacji tym preparatem warto zasięgnąć opinii lekarza/konsultanta dietetycznego.

[Ciąg dalszy w pełnej wersji ebooka](#)

## „Spalacze tłuszczu”

Pojęcie bardzo szerokie i równie często nadużywane. Niestety, w większości przypadków pozbawione racjonalnego i praktycznego uzasadnienia. Jest to zagadnienie bardzo obszerne, choć nie można niektórym preparatom odmówić braku działania. Rzecz w tym, że...

[Ciąg dalszy w pełnej wersji ebooka](#)

## Napoje dietetyczne

Powinny to być odżywczo zbilansowane środki spożywcze zastępujące posiłek i ewentualnie wspomagające proces kontroli masy ciała. Nie wszystkie, a nawet większość z tych będących na rynku, nie spełnia poniższych zasad:

- każda porcja powinna dostarczać niezbędnych składników odżywczych, w tym witamin,
- powinny zawierać wartościowe białka, tłuszcze i węglowodany oraz błonnik,

- **nie** mogą zawierać glutenu, cukru ani syntetycznych słodzików, barwników, aromatów, konserwantów,
- powinny pozwalać na swobodne stosowanie jako środek spożywczy zastępujący posiłek, szczególnie istotne dla osób żyjących w ciągłym pośpiechu, które nie mają zbyt dużo czasu na przygotowywanie pełnowartościowych posiłków,
- powinny być łatwe i szybkie do przygotowania.

Wskazane jest także, aby produkty spełniały zalecenia żywieniowe oparte na oficjalnych rekomendacjach dla Europy, opublikowanych przez Światową Organizację Zdrowia (WHO) oraz Unię Europejską (Eurodiet Core Report)...

[Ciąg dalszy w pełnej wersji ebooka](#)

## Jakie preparaty wybrać?

**Nie warto wystawiać swojego zdrowia na aukcję, patrząc, kto zaoferuje niższą cenę.**

Przede wszystkim:

- omijaj z daleka wszelkie preparaty witaminowe sprzedawane w supermarketach, sklepach spożywczych i w różnych przypadkowych miejscach. Tam się konkuruje przede wszystkim ceną, a to automatycznie wyklucza najlepszą jakość.
  - są to preparaty...

(...)

**Nie targuj się o cenę swojego zdrowia!**

Jeśli trzeba zamknąć kilogram pietruszki w małej tabletkie możliwej do połknięcia, przy zachowaniu biodostępności jej składników, to potrzeba do tego odpowiednich plantacji, wiedzy, technologii, sprzętu itp., a to wszystko kosztuje i zajmuje czas. Jeżeli chcesz kupić i zażywać dobre suplementy, to nie możesz kierować się ceną, lecz musisz sprawdzić następujące elementy.

**- Suplement powinien być pochodzenia naturalnego**

Chociażby z powodów wyjaśnionych w rozdziale *Naturalne a syntetyczne* jest to krytycznie ważne. Niestety...

[Ciąg dalszy w pełnej wersji ebooka](#)

(...)

W Internecie możesz skorzystać ze świetnego serwisu konsumenckiego, który...

(...)

Firma jest niezależną, prywatną jednostką badawczą, cieszącą się najlepszą renomą w branży i jest często nazywana „policjantem suplementów”. Jest znana z konserwatywnego podejścia i wysokich wymagań stawianych preparatom. Nabywane są one losowo na wolnym rynku, w aptekach, sklepach i u dystrybutorów sprzedaży bezpośredniej, a nie wprost od producentów dla wyeliminowania możliwości „poprawiania” niektórych partii towarów.

[Ciąg dalszy w pełnej wersji ebooka](#)

## Więc co naprawdę jest mi potrzebne?

Wiele osób, ze względu na docierające do nich informacje o takowej potrzebie suplementacji lub ze względu na modę, czy też chcąc osiągnąć określony wynik poprawy zdrowia czy nastroju, suplementuje się różnymi preparatami. Powstaje pytanie: **skąd wiesz, że akurat ten preparat jest Ci potrzebny i akurat w tej właśnie dawce?**

[Ciąg dalszy w pełnej wersji ebooka](#)

## Jakie pytania zadać sprzedawcy witamin i suplementów?

### Trzy magiczne pytania do sprzedawcy witamin

Oto trzy magiczne pytania, które zadane sprzedawcy natychmiast wyjawia Ci, z czym masz do czynienia – jaką wartość prozdrowotną reprezentują oferowane suplementy...

[Ciąg dalszy w pełnej wersji ebooka](#)

### Więcej WAŻNYCH pytań

Jeśli zależy Ci na wybraniu dobrych preparatów, należałoby nauczyć się zadawać odpowiednie pytania potencjalnemu sprzedawcy. Jakie to pytania?

- **Czy jest to suplement naturalny?**
  - Sprawdź – nie daj się natomiast zwieść napisami na opakowaniu i zapewnieniom sprzedawcy, że preparat zawiera „składniki pochodzenia naturalnego”. Prawa większości krajów zezwalają na umieszczenie takich informacji nawet w przypadkach, gdy tylko jeden składnik jest naturalny, nawet jeśli jego znaczenie jest drugoplanowe. Dowiedz się, czy **główny składnik** (np. witamina C) jest naturalny, czy syntetyczny, a koncentrat roślinny

w preparacie służy do tego, aby... można było go nazywać naturalnym. Przykładowo możesz spotkać preparat „witamina C z dziką różą” – jest to syntetyczna witamina C z wyciągiem z róży, a nie jak sugeruje nazwa: naturalna witamina C z dzikiej róży...

[Ciąg dalszy w pełnej wersji ebooka](#)



## **Żywność wzbogacana witaminami**

W tym zakresie oczywiście można także pisać całe elaboraty, prace naukowe i długie wywody. Ponieważ jednak niniejsza publikacja jest praktycznym poradnikiem konsumenckim, ograniczę się do bardziej praktycznych informacji i...

(...)

**Z punktu widzenia zdrowotnego i logicznego jest paranoją, aby w wyniku przemian technologicznych najpierw odzierać naturalny surowiec z większości najwartościowszych jego składników, a potem dodawać wytwory przemysłu spożywczego czy chemicznego wg swojego uznania. Poprawianie po naturze zwykle nie wychodzi człowiekowi na zdrowie.**

[Ciąg dalszy w pełnej wersji ebooka](#)

## Ciąża i witaminy

Dość powszechna jest znajomość **konieczności przyjmowania kwasu foliowego** przez kobiety w ciąży. Natomiast bardzo niewiele, także lekarzy (w tym ginekologów) wie, iż nie mniej ważna jest konieczność **zapewnienia odpowiedniej ilości...**

[Ciąg dalszy w pełnej wersji ebooka](#)

## Dzieci i witaminy

### Niemowlaki

Przyswajalność składników z mleka matki wynosi średnio 97%, a dostępność np. wapnia z najlepszych produktów wynosi 20-30%. W przypadku cynku zaś przyswajalność wynosi 2-3%. To oczywiście tylko przykłady na to, że sztuczne preparaty dla niemowląt, w szczególności mleko w proszku, stanowią jedynie namiastkę wartości składników przekazywanych przez mleko matki.

(...)

Badania naukowe wykazały też, że kobiece mleko jest bardzo bogatym źródłem kwasów EPA i DHA (z których składa się omega 3), a są one niezbędne do prawidłowego rozwoju mózgu i całego układu nerwowego rozwijającego się niemowlęcia. Oczywiście poziom tych kwasów w mleku kobiecym zależy od spożywanych przez nią pokarmów, może się wahać od 0,05 do 1,9 %. Mleko krowie nie zawiera kwasów omega 3, a w tradycyjnej diecie ilość EPA i DHA jest stanowczo zbyt mała – konieczna jest suplementacja, aby poprzez matkę składniki te mogły trafić do niemowlaka.

[Ciąg dalszy w pełnej wersji ebooka](#)

## Przedszkolaki

Sposób żywienia w dzieciństwie wpływa bezpośrednio na stan zdrowia w przyszłości, co oznacza, że...

**to rodzice w znacznym stopniu decydują o tym, jaki będzie stan zdrowia ich dzieci za kilka, kilkanaście i za kilkadziesiąt lat.**

Nieco starsze dzieci – kilkulatek, chociażby ze względu na powszechnie duże nasycenie wszelkich produktów cukrem, także powinny podlegać suplementacji. Istnieją oczywiście preparaty, uwzględniające zapotrzebowanie i specyfikę dzieci w tym wieku, lecz...

[Ciąg dalszy w pełnej wersji ebooka](#)

## Szkolniaki

Na terenie szkoły i w jej pobliżu jest pełno „śmieciowego jedzenia”. Zwykle są to hamburgery, frytki, słodycze, napoje gazowane zawierające duże ilości cukru lub syntetyczne słodziki, pełne sztucznych aromatów, barwników i konserwantów, no i oczywiście mnóstwo przeróżnych batonów, wafelków, ciasteczek itp.

[Ciąg dalszy w pełnej wersji ebooka](#)

## Alergicy

(...)

W każdym razie **każdemu alergikowi bezwzględnie należy się suplementacja**, o czym niestety często „zapominają” (czytaj: nie wiedzą wystarczająco dużo na ten temat) nawet lekarze alergolodzy. Daleki jestem od podważania czyichkolwiek kompetencji, aczkolwiek takie są realia i w interesie Twojego dziecka jest, jeśli jest alergikiem, zadbanie o właściwą suplementację. Szczególnie ważne jest uzupełnianie zapotrzebowania na dodatkowe dawki nienasyconych kwasów tłuszczowych, cynku, magnezu. Niewątpliwie konieczne jest także zadbanie przez dobrego specjalistę o przewód pokarmowy.

## Słodczyce i witaminy

W tym temacie jest mnóstwo nieświadomości, nieporozumień, lecz także zamierzonej manipulacji. Ze względów marketingowych witaminy i inne składniki są uwypuklane, lecz prawie zawsze jest to nieuczciwa reklama, gdyż obecność takich składników jest znikoma i są w niewłaściwej postaci, tak że ich spożywanie jest zaprzeczeniem dążenia do zdrowia, w przeciwieństwie do tego, co usiłuje się wbić do głowy klientom poprzez intensywną reklamę.

[Ciąg dalszy w pełnej wersji ebooka](#)

## Uroda i witaminy

W tym segmencie niestety poziom świadomości o wpływie witamin i minerałów na urodę i pielęgnację ciała jest wręcz tragiczny i zdominowany przez reklamę produktów w środkach masowego przekazu. Świadczą o tym chociażby poniższe wyniki badań przeprowadzone na grupie kobiet w wieku powyżej 15 lat przez TNS OBOP.

(...)

*Głównym powodem sięgania po tego rodzaju środki jest chęć dbania o włosy (20%), poprawienie kondycji skóry (17%) i paznokci (13%). Najmłodsze kobiety (15-19 lat) częściej jako przyczynę sięgania po preparaty witaminowe wskazują chęć poprawienia wyglądu skóry i paznokci (odpowiednio 21% i 18% wskazań). Pozostałe kobiety wybór specyfiku częściej motywują chęcią dbania o włosy (20%). Źródło: tns-global.pl*

Wynika z nich jednoznacznie, że (niestety...) większość sprzedawanych w tym segmencie rynku to preparaty syntetyczne, intensywnie reklamowane w telewizji i prasie, a w szczególności w prasie kobiecej. Oznacza to, że kobiety przyjmują preparaty pod wpływem intensywnych kampanii promocyjnych bez znajomości tematu i wiedzy o tym, co można by faktycznie osiągnąć...

[Ciąg dalszy w pełnej wersji ebooka](#)

## Suplementacja a skóra, włosy i paznokcie

Kobiety zainteresowane poprawą i pielęgnacją urody nie powinny ograniczać się tylko do działań typowo kosmetycznych, gdyż one oczywiście są potrzebne, lecz nie dają długofalowych efektów, jeśli nie zostaną wsparte działaniami uzupełniającymi. Należy podchodzić do tego bardziej kompleksowo, a więc znać i uwzględniać kwestie dietetyczne, w tym uzupełnianie niezbędnych składników poprzez suplementację.

W takim suplemencie powinny znaleźć się...

(...)

Jest oczywiste, że tego typu preparat powinien być wolny od sztucznych barwników i konserwantów.

**Producenci mają skłonność do tworzenia „kombajnów” – upychania czego się da w jednej tabletkce. NIE oznacza to, że im więcej, tym lepiej. Ważne jest: co jest tam zawarte, ile tego jest i w połączeniu z czym.**

[Ciąg dalszy w pełnej wersji ebooka](#)

### Witaminy w kremach

Witaminy odgrywają ogromną rolę w utrzymywaniu skóry w dobrym stanie, więc producenci dodają je do kremów i innych preparatów

kosmetycznych. Szczególną rolę odgrywa witamina C, która jest podstawą wytwarzania kolagenu, czyli białka spajającego elementy ciała ludzkiego, w tym także skóry. Odpowiedni poziom kwasu askorbinowego w organizmie poza wielką ilością funkcji pomaga w odbudowie skóry i opóźnia powstawanie zmarszczek.

Dobre kosmetyki, a w szczególności **kremy, powinny zawierać...**

[Ciąg dalszy w pełnej wersji ebooka](#)



## Co utrudnia przyswajanie witamin?

(...)

Natomiast niejako odrębną kwestią są leki, a w szczególności leki farmaceutyczne. Istnieją zależności pomiędzy nimi, a suplementami i w dodatku działa to dwojako:

- witaminy i minerały mogą wspomagać działania leków i w pewnym stopniu niwelować działania niepożądane,
- leki farmaceutyczne utrudniają przyswajanie witamin.

Ze względu na olbrzymie spektrum istniejących leków nie ma fizycznych możliwości sprawdzenia, jakie korelacje zachodzą pomiędzy nimi a minerałami oraz witaminami i to zarówno tymi spożywanymi razem z pokarmem, jak i tymi w postaci suplementów. Wiadomo jednak, że stosunkowo często leki wymienione poniżej mają negatywny wpływ na przyswajanie składników odżywczych.

[Ciąg dalszy w pełnej wersji ebooka](#)

## Nieprzemyślana suplementacja może zaszkodzić

(...)

Pomiędzy wszystkimi witaminami i pierwiastkami istnieją wzajemne zależności, więc ogólnie przyjęte założenie, że tylko witaminy rozpuszczalne w tłuszczach można przedawkować, jest prawdą raczej pobieżną. Nie można więc stosować w suplementacji zasady „od przybytku głowa nie boli”. Przykładem może być fakt, że nadmiar cynku może powodować u kobiet problemy z zajściem w ciążę. Bywa to nierzadko wynikiem „rad” z magazynów dla kobiet czy bezpośredniej reklamy określonych preparatów. Takie długotrwałe przyjmowanie preparatów z cynkiem bardzo mocno wpływa na estrogeny, których „pilnuje” miedź, a ta jest antagonistą, czyli przeciwnikiem cynku, wypieranym przez niego z organizmu.

Natomiast bardzo duże dawki witamin rozpuszczalnych w wodzie mogą skutkować biegunkami, osadzaniem się „piasku” w nerkach, kamieniami, a w przypadku zastosowanych sztucznych barwników i wypełniaczy – także alergią.

Ponadto, stosowanie niektórych preparatów, szczególnie wytworów przemysłu chemicznego i farmaceutycznego,

[Ciąg dalszy w pełnej wersji ebooka](#)

## Witaminy czy nutraceutyki?

Suplementy, wykazujące działanie lecznicze, stosowane przez osoby z odpowiednią wiedzą i umiejętnościami, są nazywane nutraceutykami. Oznacza to, że mogą one być wykorzystywane do leczenia, wspomaganie leczenia i rehabilitacji oraz zapobiegania chorobom. ALE ...

Zauważ: **używane przez osoby ze stosowną wiedzą i umiejętnościami**. Oznacza to w praktyce, że **lekarze oraz osoby dysponujące stosownymi uprawnieniami do leczenia** mogą osiągać i osiągają wręcz rewelacyjne efekty. Co najważniejsze, można poprawiać stan pacjenta, zmniejszać dolegliwości, a przede wszystkim wpływać na przyczyny chorób. Najciekawsze jest zaś to, że odpowiednie działania, tj. stosowna dieta, odpowiednia suplementacja i dodatkowe zalecenia są w stanie leczyć niezależnie od tego, jaką chorobę rozpoznano (!). To nieco stawia na głowie tradycyjne formy działań lekarskich, lecz są to metody potwierdzone i rekomendowane przez Światową Organizację Zdrowia (WHO), których skuteczność mamy okazję obserwować niemal codziennie. Dla wielu pacjentów i lekarzy są to takie tylne drzwi, wykorzystywane zarówno w profilaktyce, jak i w najcięższych chorobach, z dobrymi efektami. Trzeba jednak wiedzieć, jak się do tego zabrać i choć oczywiście nie ma żadnych gwarancji, to w wielu przypadkach efekty można określać jako rewelacyjne.

[Ciąg dalszy w pełnej wersji ebooka](#)

## **Jaka jest więc sensowna alternatywa?**

[Ciąg dalszy w pełnej wersji ebooka](#)

## **FAQ, czyli często zadawane pytania**

[Ciąg dalszy w pełnej wersji ebooka](#)

## Podsumowanie, krótkie vademecum

**Medycyna akademicka = przedłużanie życia  
w chorobie.**

**Naturalne suplementy = przedłużanie życia  
w zdrowiu.**

Odpowiednia suplementacja witaminowo-mineralna to najtańsze i najbezpieczniejsze „ubezpieczenie zdrowotne”. Zamiast wysłuchiwać straszenia agentów ubezpieczeniowych, sam zabezpiecz swoje zdrowie dostarczając swojemu organizmowi tego, co jest mu potrzebne i co będzie chronić Cię przed zmorą chorób i leczenia w tzw. punktach opieki medycznej.

**Nie ma żadnej gwarancji, że przyjmując naturalne suplementy nie zachorujesz, lecz z całą pewnością radykalnie zwiększasz swoje szanse na spędzenie reszty życia w zdrowiu i zadowoleniu.**

[Ciąg dalszy w pełnej wersji ebooka](#)

## **Trudne terminy**

[Ciąg dalszy w pełnej wersji ebooka](#)

## Bonusy

Jako wyraz podziękowania za zaufanie i zakup niniejszej publikacji otrzymujesz dodatkowe bonusy:

- Dostęp do ekskluzywnej części serwisu internetowego, gdzie są osiągalne informacje, których próżno szukać w wyszukiwarkach internetowych czy u sprzedawców witamin. To bezpłatna kontynuacja tego e-booka.
- Kupon na bezpłatną konsultację z zakresu suplementacji witaminowo-mineralnej.
- Audiobook (mówiony e-book) "Ważne Uwagi O Zdrowiu". Absolutnie unikalne treści, włączając w to nagrania wykładów wybitnych lekarzy, biochemików, dietetyków, lecz w przełożeniu na praktykę – zamiast nudnych teorii: wyjaśnienia, praktyczne zalecenia i porady. Tylko dla subskrybentów.
- Kupon rabatowy na inną publikację o zdrowiu „99 Przepięknych Na Naszych Żołądkach”.
- Test: „Czy masz niedobory witamin i minerałów?” – pozwalający określić podstawowe zapotrzebowanie Twojego organizmu na witaminy.
- Test: „Co Robisz Dla Zachowania Zdrowia?”.
- Pomoc w wykonaniu i konsultację w zakresie testu analitycznego dokonywanego na spektrometrze atomowym,

pozwalającego na najdokładniejsze wg aktualnej wiedzy naukowej i medycznej określenie stanu odżywienia organizmu i zapotrzebowania na witaminy i minerały, wraz konsultacją dietetyczną.



## Wyłączenie odpowiedzialności

Przedstawiane tu informacje nie zastępują fachowej porady lekarskiej, dietetycznej czy innej stosownej specjalności.

Autor dołożył wszelkich starań, aby wykorzystanie informacji tu zamieszczonych było bezpieczne dla zdrowia, aczkolwiek nikt nie jest w stanie zagwarantować, że przy aktualnym stanie wiedzy naukowej, medycznej i z wszelkich innych dziedzin, w określonych przypadkach działanie poszczególnych składników będzie dokładnie takie, jak opisano.

Informacje w niniejszej publikacji są prezentowane wyłącznie w celach informacyjnych i w żadnym wypadku nie powinny być interpretowane jako porada lekarska, farmaceutyczna, dietetyczna lub inna, do której upoważnieni są stosowni specjaliści.

Jeżeli potrzebujesz wiedzy w zakresie tej lub pokrewnych dziedzin, skonsultuj się ze stosownym profesjonalistą.

Podjęcie jakichkolwiek działań i skutki wynikające z wykorzystania informacji prezentowanych w niniejszej publikacji jest wyłączną odpowiedzialnością osoby podejmującej taką decyzję.

Autorzy i sprzedawca niniejszej publikacji są zwolnieni z jakiegokolwiek odpowiedzialności wynikającej z zastosowania zaprezentowanych tu informacji. Jest kwestią własnej

odpowiedzialności czytelnika je zweryfikować, przyjąć do wiadomości lub odrzucić.

Mam jednak nadzieję, że zaprezentowane tu informacje pomogą Ci w poszerzeniu wiedzy na temat witamin, minerałów, preparatów i suplementacji, a także przyczynią się do poprawy stanu zdrowia i zadowolenia.

## **Bibliografia**

[Ciąg dalszy w pełnej wersji ebooka](#)

## **Jak skorzystać z wiedzy zawartej w pełnej wersji ebooka?**

Więcej praktycznych porad dotyczących suplementacji diety znajdziesz w pełnej wersji ebooka. Zapoznaj się z opisem na stronie:

<http://witaminy-suplementy.zlotemysli.pl>

**Naucz się uzupełniać swoją dietę  
odpowiednimi witaminami,  
minerałami i suplementami!**



**Poleć znajomemu e-booka  
i zarób 50% jego wartości**



**Kupuj e-booki za punkty,  
nie za złotówki**

## **POLECAMY TAKŻE PORADNIKI:**

### **Przyprawy do każdej potrawy** – Anna Popis-Witkowska



***Wypróbuj nowe, oryginalne oraz tradycyjne i sprawdzone smaki w Twojej kuchni***

Niewątpliwie na co dzień wykorzystujesz takie znane przyprawy jak pieprz, sól, majeranek, bazylia, curry, ale czy słyszałaś na przykład o alpinii, fenkule, kurkumie, kaparach i **czy wiesz, jak je wykorzystać do urozmaicenia przygotowywanych przez Ciebie potraw?**

Więcej o tym poradniku przeczytasz na stronie:  
<http://przyprawy.zlotemysli.pl>

*"Praktyczny przewodnik po przyprawach świata. Dzięki zebraniu wiedzy o przyprawach, ich historii, zastosowaniu, i bezpośrednich przepisów związanych z ich zastosowaniem - ten ebook staje się niezwykle cenną publikacją dla każdego wirtuoza gotowania."*

**Krzysztof Kina**

### **Wegetarianizm w praktyce** – Wojciech Łukaszewski



***Dowiedz się czym jest wegetarianizm, jak możesz na nim skorzystać i dlaczego tyle osób decyduje się na wegetarianizm***

Wraz z upowszechnianiem się zdrowego odżywiania, nastąpiła także moda na wegetarianizm, który praktykuje, według różnych źródeł od 1-3 milionów Polaków.

Niestety świadomość na czym naprawdę polega wegetarianizm jest niezwykle niska. Większość ludzi wie tylko tyle, że wegetarianie nie jedzą mięsa i na tym kończy się ich wiedza.

Więcej o tym poradniku przeczytasz na stronie:  
<http://wegetarianizm.zlotemysli.pl>

*"Dzięki książce 'Wegetarianizm w praktyce' wiem, jak zdrowo się odżywiać. Dowiedziałam się jak w pełni zastępować produkty mięsne innymi-np. roślinnymi. W książce umieszczono również dużo gotowych przepisów wegetariańskich. (...)"*

**- Agnieszka Jadczyk**

**Zobacz pełen katalog naszych praktycznych poradników na stronie [www.zlotemysli.pl](http://www.zlotemysli.pl)**