MULTIWITAMINY

W połowie XX wieku panował pogląd często propagowany przez autorów powieści fantastyczno-naukowych, że odżywianie człowieka w niedalekiej przyszłości będzie odbywać się za pomocą tabletek. Spożywane tabletki miały zawierać określone składniki niezbędne naszym organizmom do prawidłowego funkcjonowania.
Im więcej dowiadujemy się o złożoności ludzkiego organizmu i regułach rządzących jego fizjologią i prawidłowym odżywianiem, tym wizja odżywiania się wyłącznie tabletkami coraz bardziej się oddala i staje się coraz bardziej utopijna.

Najlepsza synergia

Wszystkie niezbędne składniki odżywcze do funkcjonowania organizmu ludzkiego pracują w połączeniu i oddziałują na siebie wzajemnie. Lista zależności jest ogromna, np. do rozwoju anemii przyczyniają się niedobory żelaza, witaminy B6, B12, kwasu foliowego, cynku i manganu. Jednak czasem przyjmowanie nadmiaru jednego składnika może przyczynić się do powstania niedoboru innego.
Żelazo jest antagonistą cynku, a niedobór obu pierwiastków występuje nader często. Jednak zalecenie spożywania nadmiernych ilości żelaza nasila objawy nierozpoznanej i nieleczonej anemii wywołanej niedoborem cynku.
Niektóre składniki po prostu nie działają bez swoich synergistycznych partnerów. Witamina B6 nie będzie wykorzystywana przez organizm przy niedoborze w diecie cynku. To samo dotyczy witaminy E, gdy będzie spożywana bez mieszaniny innych tokoferoli. Przemiana i wykorzystywanie przez organizm Niezbędnych Nienasyconych Kwasów Tłuszczowych nie będzie się odbywać prawidłowo i efektywnie bez odpowiedniej aktywności enzymów zależnych od magnezu, selenu, cynku czy witaminy z grupy B.

SKŁADNIKI ANTYODŻYWCZE – STRZEŻ SIĘ! ZŁODZIEJ WITAMIN

W dzisiejszych czasach równie ważne staje się to, czego nie jesz. Wiele substancji ma właściwości antyodżywcze, ponieważ uniemożliwiają wchłanianie i wykorzystywanie właściwych składników pokarmowych lub/i przyspieszają ich wydalanie.
Od lat 50. XX wieku do produkowanej żywności wprowadzono ponad 3500 sztucznych substancji, m.in. pestycydy, antybiotyki, hormony, sztuczne konserwanty, barwniki, spulchniacze, sztuczne antyutleniacze. Substancje te obecnie są prawie we wszystkich powszechnie spożywanych produktach spożywczych: mięsie, mleku, zbożach, warzywach i owocach.
Równie ważne jest unikanie tych substancji, jak i ochrona przed nimi.Wiele współczesnych chorób i dolegliwości ma swoje źródło w niedoborze składników odżywczych występujących w spożywanych pokarmach przy jednoczesnym nadmiarze szkodliwych substancji antyodżywczych w nich obecnych.
Obecnie 25% przypadków raka ma związek z nadmiarem składników antyodżywczych (np. kancerogennych związków chemicznych i wolnych rodników powstających przy paleniu papierosów).
Również inne choroby, od zapalenia stawów do chronicznego zmęczenia, mogą być wynikiem nadmiaru związków antyodżywczych w organizmie przekraczających jego zdolność odtrucia. Oznacza to gromadzenie się produktów rozkładu pestycydów w tkance tłuszczowej, wzrost toksyczności powszechnie przyjmowanych lekarstw, również leków przeciwbólowych i alkoholu. Nawet uboczne produkty metabolizmu nadmiaru węglowodanów, w normalnych warunkach nietoksyczne, mogą się gromadzić, powodując bóle mięśniowe i zmęczenie.

Wyrównywanie deficytu

Oczyszczone jedzenie, wolne od sztucznych dodatków nie jest obojętne dla organizmu ludzkiego. Jakiekolwiek pożywienie, które wymaga strawienia i przyswojenia, wymaga od organizmu więcej składników odżywczych niż samo dostarcza – <u>również jest antyodżywcze</u>. Obecność w codziennej diecie takich pokarmów stopniowo pozbawia nasz organizm ważnych składników odżywczych.
W przeciętnej diecie „typu zachodniego" w krajach rozwiniętych dwie trzecie kalorii pochodzi właśnie z takich pokarmów. Oznacza to, że pozostała jedna trzecia diety musi pełnić funkcje odżywcze – uzupełniać te braki i nie tylko dostarczyć składników odżywczych niezbędnych dla zdrowia, ale też neutralizować substancje antyodżywcze pochodzące np. ze spalin samochodowych, pestycydów itp.
Nie wiadomo precyzyjnie, jak duże dawki ważnych substancji odżywczych mogą neutralizować związki antyodżywcze, ale z pewnością wiadomo, iż potrzeba ich więcej, niż przewidują Normy Dziennego Zaleconego Spożycia dla poszczególnych składników, tzn. DZS (Dzienne Zalecane Spożycie).

Przykładem może być witamina C. Zapotrzebowanie na witaminę C osoby palącej jest od 4 do 10 razy większe od DZS. Pijący alkohol potrzebują 6 razy więcej witaminy C, aby utrzymać jej poziom we krwi taki sam jak u osób niepijących.

Witamina C neutralizuje ponad 50 szkodliwych substancji, w tym pochodzące ze spalin samochodowych. Dlatego mieszkańcy dużych miast potrzebują znacznej ochrony o działaniu przeciwutleniającym z powodu zanieczyszczenia środowiska. Optymalna porcja to 1000 mg dziennie i jest to więcej niż zalecane normy, gdyż one (DZS), takich czynników nie uwzględniają.

ZASADA SYNERGII JEST PODSTAWĄ TEORII WŁAŚCIWEGO ŻYWIENIA

Najlepsze rezultaty osiąga się, spożywając właściwe produkty, dobierając odpowiednią kombinację różnych składników. Pozwala to na odczuwalne działanie sumy składników w niższych dawkach, niż gdyby były przyjmowane oddzielnie. Na tym polega synergistyczne działanie składników odżywczych.

Suplementacja, czyli uzupełnienie dla zdrowia

Właściwa równowaga witamin i składników mineralnych jest bardzo ważna. Idealnym rozwiązaniem byłoby spożywanie świeżych i zdrowych produktów, które dostarczałyby organizmowi wszystkich niezbędnych składników odżywczych służących optymalnemu zdrowiu.

Jednak w praktyce może to być często trudne, a nawet niemożliwe. Ze względu na zanieczyszczenie środowiska naturalnego i stres w codziennym życiu wzrasta zapotrzebowanie na składniki żywieniowe, jednocześnie maleje liczba potrzebnych nam kalorii ze względu na ogólnie zmniejszający się poziom aktywności fizycznej.

Oznacza to, że potrzebujemy więcej składników odżywczych z coraz mniejszej ilości pożywienia. Jednocześnie spada zawartość niektórych składników w wielu produktach spożywczych.

Metody stosowane we współczesnym rolnictwie spowodowały niedobory selenu i innych składników odżywczych w ziemi. Obecnie względy marketingowe, a nie żywieniowe, wpływają na sposoby zbierania plonów i ich transportu. Ponadto, jeżeli weźmiemy pod uwagę przetwarzanie żywności na dużą skalę, nieodpowiednie przechowywanie oraz inne czynniki, nie powinno nas zaskakiwać, że wiele produktów pojawiających się na naszych stołach nie może zaspokoić naszego zapotrzebowania na różne składniki odżywcze.

Obecnie codzienna dieta może nie dostarczać organizmowi witamin i minerałów nawet w dawkach wynikających z DZS. Może to oznaczać, że przyjmowanie składników odżywczych w postaci suplementów staje się niezbędne dla zachowania optymalnego stanu zdrowia.

Natura zna wszystkie odpowiedzi, a nauka je ujawnia

Nie ma odpowiednika, który zastępowałby zdrowe naturalne pożywienie, które zawiera setki substancji ważnych dla zdrowia; znaczenie obecności niektórych z nich jest jeszcze nieznane. Zawsze należy wybierać jak najbardziej różnorodną dietę i różne rodzaje pokarmów. Kiedy konieczna staje się suplementacja, należy wybierać preparaty jak najbardziej przypominające swoim składem i strukturą (składnika odżywczego) pożywienie występujące w naturze.

Twój optymalny program suplementacyjny ANKIETA

Zapotrzebowanie na substancje odżywcze można wykazać na podstawie analizy prowadzonego stylu życia oraz oznak i objawów związanych z niedoborami. Wystarczy możliwie najlepiej odpowiedzieć na poniższe pytania. Maksymalny, możliwy do uzyskania, wynik dla każdego składnika odżywczego wynosi 10. Uzyskanie 5 lub więcej punktów może wskazywać na niewystarczające spożycie danej substancji odżywczej. W przypadku uzyskania wyniku poniżej 5 punktów prawdopodobieństwo niedoboru jest niewielkie.

Jeżeli żyjesz w bardzo dużym stresie lub mieszkasz w zanieczyszczonym środowisku, twoje optymalne zapotrzebowanie na poszczególne składniki odżywcze będzie większe, nawet przy braku jakichkolwiek objawów.

Warto stosować optymalną dietę i przyjmować suplement witaminowo-minerałowy o dużej potencji każdego dnia, nawet jeżeli nie występują żadne wymienione poniżej objawy.

Instrukcja

Zaznacz w kwadracie każdy często pojawiający się objaw. Wiele objawów może występować częściej niż raz. Wynika to z faktu, że mogą je powodować niedobory różnych składników odżywczych. Za każdy zaznaczony objaw otrzymuje się 1 punkt. Za każdy pogrubiony i zaznaczony objaw otrzymuje się 2 punkty. W przypadku wystąpienia wszystkich objawów maksymalny wynik wyniesie 10 punktów. Wynik dla każdego składnika odżywczego należy wpisać w polu „Twój wynik” na dole.

WITAMINY

SOLGAR® Since 1947

Profil witaminowy

A

- ☐ **Afty**
- ☐ Słabe widzenie nocne
- ☐ Trądzik
- ☐ **Częste infekcje i przeziębienia**
- ☐ Sucha i łuszcząca się skóra
- ☐ Łupież
- ☐ Pleśniawka lub zapalenie pęcherza
- ☐ Biegunki

Twój wynik:.....

C

- ☐ **Częste przeziębienia**
- ☐ Brak energii
- ☐ **Częste infekcje**
- ☐ Krwawienia z dziąseł lub wrażliwe dziąsła
- ☐ Łatwo powstające siniaki
- ☐ Krwawienia z nosa
- ☐ Powolne gojenie się ran
- ☐ Czerwone krosty na twarzy

Twój wynik:.....

D

- ☐ **Reumatyzm lub artretyzm**
- ☐ Bóle pleców
- ☐ Próchnica zębów
- ☐ Wypadanie włosów
- ☐ Nadmierne pocenie się
- ☐ Skurcze mięśni
- ☐ **Sztywność lub bóle stawów**
- ☐ Brak energii

Twój wynik:.....

B1

- ☐ Wrażliwość mięśni
- ☐ Bóle oczu
- ☐ Pobudliwość/drażliwość
- ☐ Zaburzenia koncentracji
- ☐ Kłucie w nogach
- ☐ Osłabienie pamięci
- ☐ Bóle brzucha
- ☐ Zaparcia
- ☐ Mrowienie w dłoniach
- ☐ Przyspieszona akcja serca

Twój wynik:.....

E

- ☐ Brak popędu płciowego
- ☐ **Uczucie wyczerpania po lekkim wysiłku**
- ☐ **Łatwo powstające siniaki**
- ☐ **Powolne gojenie się ran**
- ☐ Żylaki
- ☐ Utrata napięcia mięśniowego
- ☐ Bezpłodność

Twój wynik:.....

B2

- ☐ **Uczucie pieczenia lub piasku w oczach**
- ☐ **Wrażliwość na jasne światło**
- ☐ Podrażnienia języka
- ☐ Zaćma
- ☐ Włosy tłuste lub bez połysku
- ☐ Wypryski lub zapalenie skóry
- ☐ Rozdwajające się paznokcie
- ☐ Pękanie warg

Twój wynik:.....

B3

- ☐ Brak energii
- ☐ Biegunka
- ☐ Bezsenność
- ☐ Bóle głowy lub migreny
- ☐ Osłabienie pamięci
- ☐ Niepokój lub napięcie
- ☐ Depresja
- ☐ Drażliwość
- ☐ Krwawienia z dziąseł lub wrażliwe dziąsła
- ☐ Trądzik

Twój wynik:.....

B12

- ☐ Słabe włosy
- ☐ Wypryski lub zapalenie skóry
- ☐ Nadwrażliwość ust na ciepło i zimno
- ☐ Drażliwość
- ☐ Niepokój lub napięcie
- ☐ **Brak energii**
- ☐ Zaparcia
- ☐ Wrażliwość lub bóle mięśni
- ☐ Blada skóra

Twój wynik:.....

Kwas pantotenowy

- ☐ Drżenie lub skurcze mięśni
- ☐ Apatia
- ☐ Osłabienie koncentracji
- ☐ **Piekące stopy lub pięty**
- ☐ Nudności lub wymioty
- ☐ Brak energii
- ☐ Wyczerpanie po niewielkim wysiłku fizycznym
- ☐ Niepokój lub napięcie
- ☐ Zgrzytanie zębami

Twój wynik:.....

Kwas foliowy

- ☐ Wypryski
- ☐ Pękanie ust
- ☐ Przedwczesne siwienie
- ☐ Niepokój lub napięcie
- ☐ Osłabienie pamięci
- ☐ **Brak energii**
- ☐ Depresja
- ☐ Osłabienie apetytu
- ☐ Bóle brzucha

Twój wynik:.....

B6

- ☐ Rzadkie pamiętanie snów
- ☐ **Zatrzymywanie wody**
- ☐ Mrowienie w dłoniach
- ☐ Depresja lub nerwowość
- ☐ Drażliwość
- ☐ Drżenie lub skurcze mięśni
- ☐ **Brak energii**
- ☐ Łuszcząca się skóra

Twój wynik:.....

Biotyna

- ☐ **Sucha skóra**
- ☐ Słabe włosy
- ☐ Przedwczesne siwienie
- ☐ **Wrażliwość lub bóle mięśni**
- ☐ **Osłabienie apetytu lub nudności**
- ☐ **Wypryski lub zapalenie skóry**

Twój wynik:.....

Profil Niezbędnych Nienasyconych Kwasów Tłuszczowych (NNKT)

Kwas linolowy i gamma-linolenowy (GLA)

- ☐ **Sucha i szorstka skóra**
- ☐ Suche oczy
- ☐ Częste infekcje
- ☐ Osłabienie pamięci
- ☐ Wypadanie włosów lub łupież
- ☐ Nadmierne pragnienie
- ☐ Powolne gojenie się ran
- ☐ Zespół napięcia przedmiesiączkowego lub bóle piersi
- ☐ Problemy z płodnością

Twój wynik:.....

Profil minerałowy

Wapń

- ☐ **Skurcze lub drżenie mięśni**
- ☐ **Bezsenność lub nerwowość**
- ☐ **Bóle stawów lub artretyzm**
- ☐ **Próchnica zębów**
- ☐ **Wysokie ciśnienie krwi**

Twój wynik:.....

Mangan

- ☐ **Drganie mięśni**
- ☐ **Bóle wzrostowe**
- ☐ **Zawroty głowy lub zaburzenia równowagi**
- ☐ **Napady lub konwulsje**
- ☐ **Bóle kolan**

Twój wynik:.....

Magnez

- ☐ **Drżenie lub skurcze mięśni**
- ☐ Słabe mięśnie
- ☐ Bezsenność lub nerwowość
- ☐ Wysokie ciśnienie krwi
- ☐ Nieregularna akcja serca
- ☐ Zaparcia
- ☐ Napady lub konwulsje
- ☐ Nadmierna ruchliwość
- ☐ Depresja

Twój wynik:.....

Selen

- ☐ **Choroba nowotworowa w rodzinie**
- ☐ **Oznaki przedwczesnego starzenia się**
- ☐ **Zaćma**
- ☐ **Wysokie ciśnienie krwi**
- ☐ **Częste infekcje**

Twój wynik:.....

Chrom

- ☐ **Nadmierne lub zimne poty**
- ☐ **Zawroty głowy lub drażliwość po 6 godzinach bez jedzenia**
- ☐ Potrzeba częstego spożywania posiłków
- ☐ Zimne dłonie
- ☐ Nadmierne zapotrzebowanie na sen lub senność w ciągu dnia
- ☐ Nadmierne pragnienie
- ☐ **„Uzależnienie" od słodyczy**

Twój wynik:.....

Żelazo

- ☐ **Blada skóra**
- ☐ **Podrażnienia języka**
- ☐ **Zmęczenie lub brak energii**
- ☐ **Utrata apetytu lub nudności**
- ☐ **Obfite miesiączki lub utrata krwi**

Twój wynik:.....

Cynk

- ☐ Osłabienie powonienia lub smaku
- ☐ **Białe plamki na więcej niż dwóch paznokciach dłoni**
- ☐ Częste infekcje
- ☐ Rozstępy
- ☐ Trądzik lub tłusta cera
- ☐ Niska płodność
- ☐ Blada skóra
- ☐ Skłonność do depresji
- ☐ Osłabienie apetytu

Twój wynik:.....