



# Minerał - znaczy zdrowie

Minerały odpowiadają za prawidłowe funkcjonowanie organizmu na równi z witaminami i innymi substancjami odżywczymi. Nasz organizm nie potrafi ich wytworzyć, musimy więc dostarczać mu je wraz z pożywieniem. Z różnych powodów nie jesteśmy w stanie zapewnić dostatecznej ich ilości. Dlatego ważne jest przyjmowanie suplementów, które zawierają łatwo przyswajalne dla organizmu minerały. O to, dlaczego potrzebujemy minerałów i dlaczego Onyx Plus jest doskonałym rozwiązaniem, aby je dostarczyć do naszego organizmu, zapytaliśmy dr. Jaromira Bertlika, doradcę w dziedzinie zdrowego żywienia, prowadzącego klinikę medycyny naturalnej i wykładowcę Instytutu Medycyny Naturalnej w Toronto.

### ***Dlaczego w nowoczesnym świecie tak ważne jest stosowanie suplementów diety?***

Odpowiedź jest taka sama dla wszystkich, ale posłużymy się tutaj przykładem dzieci. Jeśli wychowujecie lub wychowywaliście dziecko, wiecie jak ciężko jest skłonić je do prawidłowego odżywiania. Za każdym razem, kiedy maluch włącza telewizor, jest bombardowany reklamami napojów słodzonych, cukierków i przekąsek (np. chipsów). Restauracje oferujące fast foody kuszą dzieci najnowszymi zabawkami dotaczanymi do porcji dziecięcych i miejscem, gdzie mogą się bawić. Wydaje się, że nie ma ucieczki od dzisiejszej fastfoodowej kultury. Tymczasem właśnie podczas intensywnego wzrostu w okresie dzieciństwa odpowiednia dieta jest najważniejsza. Z pewnością jesteście świadomi tego, że młody organizm potrzebuje białka,

aby budować mięśnie i inne tkanki, pełnowartościowych tłuszczów, aby rosnąć i węglowodanów, które dostarczają energii. W procesie rozwoju, który zachodzi w młodym organizmie, niezbędne jest także dostarczenie mu witamin i minerałów. To samo dotyczy zresztą osób dorosłych. Większość substancji odżywczych organizm pobiera z jedzenia, które spożywamy, o ile nasz przewód pokarmowy funkcjonuje prawidłowo.

### **DLACZEGO FAST FOOD NAZYWANY JEST „ŚMIECOWYM JEDZENIEM”?**

Dania fast food są wysokokaloryczne, zawierają mnóstwo cholesterolu, szkodliwych kwasów i sodu. Są głównym źródłem „złego” tłuszczu (izomerów „trans” kwasów tłuszczowych). Niewielka nawet porcja dostarcza organizmowi ogromnej ilości kalorii z minimalną zawartością substancji odżywczych, dlatego szybko znowu odczuwamy głód. Oszukany organizm domaga się bowiem „paliwa”. Dania są tłuste. Fast foody zawierają w większości tłuszcze nasycone, które przyczyniają się do rozwoju chorób serca i układu krążenia. „Złe tłuszcze” mają ponadto działanie rakotwórcze. Fast foodów powinny bezwzględnie unikać kobiety w ciąży i matki karmiące. Hamburger od czasu do czasu nie zrobi nam wprawdzie krzywdy, ale jeśli jesteśmy rodzicami, takie odstępstwa mogą zacząć przyzwyczajając nasze dzieci do „śmieciowego jedzenia”, które bardzo im smakuje. Dołóżmy więc starań, aby dziecko zrozumiało, że takie przekąski nie są niczym modnym, a placce zabaw są wszędzie - nie tylko przy tego typu restauracjach.

Wszyscy zdajemy sobie sprawę z tego, że aby zachować zdrowie i dobrą kondycję, trzeba jeść dużo owoców, warzyw, ryb, zrezygnować z tłustych, smażonych potraw, należy ćwiczyć i unikać życia w stresie. A jaką rolę pełnią w naszym życiu minerały, jak mogą nam je ułatwić i czym może grozić ich niedobór? - pytamy dr. Jaromira Bertlika.

## Kto powinien stosować suplementy diety?

Jak powiedziałem wcześniej, **WSZYSCY** powinni uzupełniać dietę o suplementy. Podstawowym powodem jest ochrona zdrowia, stymulowanie energii i wytrzymałości. Firmy produkujące żywność oferują często jedzenie o niskiej jakości, w którym brakuje ważnych składników odżywczych, jest za to pełne sztucznych barwników i toksyn. Nasz organizm musi obecnie pracować znacznie intensywniej niż 50 lat temu, aby strawić pokarmy, które dzisiaj spożywamy.

## IDENTYCZNE Z NATURALNYM

Taki napis oznacza, że produktowi, który kupujemy, nadano smak i zapach chemicznie, ale z zachowaniem identycznego składu naturalnego. Nie są to wprawdzie związki dla naszego organizmu nieznane, ponieważ spożywamy je także w naturalnych produktach, ale ich stężenie bywa inne. To może powodować alergie pokarmowe, zwłaszcza u dzieci. „Sztucznie barwione i aromatyzowane” nie kryje w sobie żadnych tajemnic. Znaczący to dokładnie to, co znaczą - do produktu dodano inne składniki niż występujące naturalnie w tym, który on udaje. Zamiast długich i trudnych chemicznych nazw, na opakowaniach stosuje się oznaczenia E. Benzoosan sodu, najbardziej rozpowszechniony konserwant, najprawdopodobniej mający działanie rakotwórcze i powodujący chorobę wrzodową, ukrywa się pod numerem 211. Przeciętny mieszkaniec Unii Europejskiej zjada rocznie około 2 kilogramy dodatków do żywności. Listę dopuszczonych do spożywania E oraz informację, co się za nimi ukrywa, można znaleźć w rozporządzeniu Ministra Zdrowia z 27 grudnia 2000 roku w sprawie wykazu dopuszczalnych ilości substancji dodatkowych i innych substancji obcych dodawanych do środków spożywczych lub używek, a także zanieczyszczeń, które mogą znajdować się w środkach spożywczych lub używkach (<http://www.abc.com.pl>). Najlepiej oczywiście kupować żywność nieprzetworzoną zamiast gotowych produktów czy półproduktów.

## Dlaczego mamy problemy z przyswojeniem niezbędnych składników pokarmowych?

Niemal każdy doświadcza obecnie problemów z układem pokarmowym, spora liczba ludzi cierpi na przeróżne

stany zapalne i inne kłopoty trawienne. 90% problemów zdrowotnych bierze swój początek właśnie w układzie pokarmowym. Niedobór bakterii probiotycznych, nadużywanie leków, stres, szybkie tempo życia - to wszystko wpływa na zmiany w przewodzie pokarmowym i reakcje chemiczne, które tam zachodzą - nie przebiegają prawidłowo.

## BAKTERIE PROBIOTYCZNE

Są to pożyteczne dla nas organizmy, które dbają o równowagę organizmu i systemu immunologicznego. W układzie pokarmowym znajduje się ich około 100 bilionów. Jeśli równowaga między "dobrymi" a "złymi" bakteriami zostaje zachwiana poprzez stres, niewłaściwe odżywianie czy leczenie antybiotykowe, wpływ tych pierwszych osłabia się, co może spowodować w konsekwencji poważne zagrożenia dla naszego zdrowia. Bakterie probiotyczne są odpowiedzialne za wytwarzanie niekorzystnych dla bakterii chorobotwórczych warunków, w których te ostatnie nie mogą się rozwijać. Pierwszymi symptomami zachwiania równowagi są problemy żołądkowe - m.in. biegunki i zaparcia.

## Jeśli chcemy dostarczyć naszemu organizmowi wszystkich substancji, których potrzebuje, to od czego powinniśmy zacząć?

Nie ma prawidłowej odpowiedzi na tak zadane pytanie. Od czego powinniśmy zacząć... Nasz organizm dziennie potrzebuje 91 ważnych składników odżywczych - 60 minerałów, 16 witamin, 12 niezbędnych aminokwasów i 3 niezbędne nienasycone kwasy tłuszczowe (zwane witaminą F). Jeśli mam coś zasugerować, to przede wszystkim jestem pewien, że musimy zadbać o prawidłowe działanie naszego układu pokarmowego. Wtedy organizm będzie w stanie wchłaniać niezbędne składniki pokarmowe z żywności, którą mu dostarczamy. Jeśli jednak mam powiedzieć od czego zacząć, to powiedziałbym - od wody. Jeśli miałbym wskazać na produkt z AKUNY, to pierwsze byłoby z pewnością ALVEO. I na koniec, jeśli miałbym powiedzieć, którego minerału potrzebujemy najbardziej, to odpowiedź brzmi: magnez. Czyli Alveo + Onyx. Ten zestaw zaspokoi nasze zapotrzebowanie na substancje odżywcze, których może brakować w pożywieniu.

## MINERAŁY

Związki mineralne są niezbędnymi składnikami decydującymi o zdrowiu, prawidłowym rozwoju i sprawności fizycznej. Nasz organizm nie ma możliwości ich wytworzenia, należy więc dostarczać mu je z zewnątrz. Codzienny stres, wysiłek fizyczny, picie alkoholu czy kawy zmniejsza, a nawet wyczerpuje zapasy minerałów, które tworzy nasz organizm i dlatego tak ważne jest codziennie ich uzupełnianie. Do najważniejszych minerałów należy wapń, który jest budulcem kości i szkliva. Wapń odpowiada również za przewodzenie impulsów nerwowych i skurcze mięśni. Bierze udział w procesie regulacji krzepnięcia krwi, rytmu serca, ciśnienia. Niedobór wapnia prowadzi do odczuwania zmęczenia, migren, próchnicy, bezsenności, chorób serca, zaburzeń żołądkowo-jelitowych, udarów, nowotworów, osteoporozy. Kiedy brakuje nam wapnia, organizm zaczyna pobierać go z kości. Stają się one wtedy bardzo kruche. Wchłanianie wapnia z pożywienia zależy od tego, w jakim sąsiedztwie go spożyjemy. Nasz



organizm łatwiej go przyswoi z pokarmami zawierającymi białko, laktozę czy witaminę D. Kolejny minerał na liście niezbędnych składników odżywczych, zwany pierwiastkiem życia, to magnez. Jest on niezbędny dla działania ponad 300 enzymów w organizmie, odpowiada za metabolizm glukozy i bierze udział w produkcji białek. Ma wpływ na prawidłowe skurcze mięśni, prawidłowe funkcjonowanie układu krążenia i układu nerwowego. Skutkami niedoboru magnezu są zaburzenia wzrostu, zaburzenia psychiczne, depresja, zaburzenia pracy serca, nerwowość, bolesne skurcze mięśni, schorzenia układu krążenia, kłopoty z oddychaniem, mrowienie, bezsenność. W sytuacjach skrajnych może dojść do oczopląsu i psychoz. Spożywanie alkoholu powoduje utratę magnezu. Jego wchłanianie z pożywienia utrudnia natomiast nadmierne przyjmowanie witaminy D, wapnia, białka oraz wiele leków. Dlatego bardzo ważne jest zbilansowanie ilości przyjmowanego magnezu i wapnia.

### WITAMINY

Są organicznymi związkami chemicznymi, które odpowiadają za regulację wszystkich procesów życiowych naszego organizmu. Dzięki nim możemy bronić się przed zagrożeniami z zewnątrz oraz prawidłowo funkcjonować.

### AMINOKWASY

Niezbędnymi (egzogennymi) nazywa się te aminokwasy, których nasz organizm nie potrafi sam wytworzyć. Musimy więc dostarczać je z pożywieniem. Ich brak powoduje zaburzenia, a może doprowadzić do poważnych dolegliwości. Do niezbędnych aminokwasów należą fenyloalanina (ważny składnik w produkcji kolagenu - podstawowego białka dla organizmu), izuleucyna (ważna w regulacji poziomu cukru, jej brak powoduje zbyt niski poziom cukru we krwi), leucyna (kontroluje poziom cukru we krwi), lizyna (ważna przy budowie białek, jej brak powoduje rozdrażnienie, zmęczenie, anemię, wypadanie włosów), metionina (ważna w leczeniu chorób reumatycznych, wspomaga układ trawienny, wzmacnia mięśnie, pomocna w zwalczaniu osteoporozy), treonina (ważny składnik kolagenu i elastyny), tryptofan (łagodzi stres, pomaga kontrolować wagę, wykorzystywana w produkcji serotoniny i melatoniny, których brak powoduje depresję i zaburzenia umysłowe), walina (pobudza, reguluje metabolizm mięśni, regeneruje tkanki).

### NIENASYCONE KWASY TŁUSZCZOWE

Niezbędne nienasycone kwasy tłuszczowe to te, których nasz organizm nie wytwarza i musimy je dostarczać z pożywieniem. Ich źródłem są tłoczone na zimno oleje i większość orzechów. Potrzebujemy ich, gdyż są między innymi składnikiem budulcowym komórek i obniżają poziom cholesterolu we krwi. Ich brak powoduje zahamowanie wzrostu, zmiany skórne i wypadanie włosów, zmiany alergiczne, gorszą pracę mięśnia sercowego.

### ***Jaka jest rola Alveo w polepszeniu zdolności wchłaniania?***

Alveo jest skomponowane z wielu ziół, które mają wspaniałe właściwości lecznicze. Pomagają one produkować enzymy trawienne, które są bardzo ważne w procesie wchłaniania pożywienia. Zioła wykazują działanie przeciwzapalne, poprawiają funkcjonowanie wątroby, stymulują produkcję żółci i pomagają usuwać toksyczne substancje z jelit. Wspomagają również rekonstrukcję bakterii probiotycznych w układzie pokarmowym i mają ogromny wpływ na wzmocnienie systemu immunologicznego. Należy także zwrócić uwagę na to, że kompozycja ziół pomaga wytwarzać organizmowi immunoglobuliny (inaczej: przeciwciała), białka odpowiedzialne za odporność organizmu.

### ***Mówi się, że Alveo dostarcza organizmowi substancji odżywczych -jakich substancji i w jakich dawkach?***

Zacznę od końca. Nie ma zaznaczonej ilości substancji odżywczych, ponieważ Alveo nie jest preparatem mającym je dostarczać do organizmu. Alveo zostało stworzone po to, aby wspomagać układ pokarmowy, wzmacniać odporność i dostarczać energii. Ale doskonale wiemy, że każde z ziół dostarcza substancji odżywczych. W Alveo to witaminy i minerały oraz niezbędne aminokwasy, które są podstawą struktur białkowych.

### ***Jak powinniśmy dawkować Alveo?***

Zapobiegawczo 1 dawka odpowiadająca 28 ml wystarczy. Niemniej jednak większość ludzi powyżej 40. roku życia potrzebuje od 3 do 6 dawek, w zależności od tego, na jakie dolegliwości cierpi. Czyli, można powiedzieć, że średnia to 3 dawki dziennie. Osoby aktywnie uprawiające sport, aby dodać sobie energii, też mogą przyjmować 3 miarki dziennie. Ci, którzy chorują na przewlekły nieżyt żołądka, mogą wspomagać się 6 miarkami Alveo.

## **Wiele osób zastanawia się, czy przyjmowanie Alveo wystarcza, czy powinniśmy stosować coś jeszcze. Czy Alveo powinno się brać razem z preparatem Onyx?**

Przyjmowanie Alveo z pewnością nie wystarczy. Powinniśmy zadbać jeszcze o wiele innych aspektów. Musimy zmienić swoje złe nawyki, do których należy między innymi objadanie się, spożywanie tłustego i smażonego jedzenia, picie alkoholu. Powinniśmy zacząć ćwiczyć, pić znacznie więcej wody, wygospodarować sobie czas na odpoczynek i w końcu potrzebne są nam również inne ważne substancje odżywcze, minerały i witaminy. Obecnie na rynku pojawił się Onyx Plus - preparat wielomineralowy połączony z ziołami. Onyx Plus jest nam potrzebny także po to, abyśmy jak najszybciej odzyskali równowagę naszego organizmu i mogli cieszyć się zdrowiem.

## **Jakich możemy oczekiwać rezultatów, przyjmując Onyx Plus?**

Powinniśmy pić Onyx Plus, by nasz organizm lepiej funkcjonował, szczególnie, gdy stajemy się starsi i tracimy na jakości procesów życiowych. Każdy organizm jest jednak inny i ktoś, kto pije Onyx Plus, odczuje poprawę po trzech tygodniach, inny po miesiącach lub latach. Jednak osoby żyjące w stresie mogą po krótkim czasie (od trzech do sześciu tygodni) dostrzec złagodzenie napięcia. Są ludzie, u których zdiagnozowano znaczne ubytki masy kostnej. Po rocznym piciu preparatu Onyx odnotowano dużą poprawę. Efektów przyjmowania Onyx Plus nie odczuwamy bezpośrednio, ale unikniemy konsekwencji, jakie może powodować niedobór minerałów.

## **Czy Onyx Plus uzupełnia działanie Alveo?**

Wzajemnie się wspierają. Alveo oczyszcza przewód trawienny. Następuje lepsze wchłanianie minerałów zawartych w Onyx Plus, szybciej docierają do miejsca przeznaczenia: tkanek, kości, mięśni. Minerale są niezbędne do prawidłowej pracy hormonów, a Alveo pomaga przenosić je do wszystkich organów, szczególnie do mózgu i reguluje ich poziom w organizmie.

## **Czym jest Onyx Plus?**

Onyx Plus jest suplementem z naturalnych ziół, połączonych z najważniejszymi dla naszego organizmu minerałami. Zioła są w tej kombinacji bardzo ważne, ponieważ zwiększają przyswajanie przez organizm minerałów. Substancje są rozcieńczone w wodzie, soku jabłkowym i grapefruitowym. Preparat zawiera melasę. Onyx Plus dostarcza organizmowi wapń

(calcium lactate gluconicum) i magnez w stosunku 1:2. Formułę taką zastosowano, aby wspierać jak najlepiej pracę mięśni - ich skurcze i rozkurcze. Badania wykazują, że magnez jest potrzebny w większych dawkach, aby zapobiegać drżeniu i skurczom mięśni podczas dłuższych okresów aktywności fizycznej. Działa naturalnie uspokajająco zarówno na układ nerwowy jak i krwionośny. Bolesne skurcze mięśni mogą być spowodowane wysokim poziomem molekuł wapnia w mięśniu. Magnez działając w połączeniu z innymi mechanizmami komórkowymi usuwa nadmiar wapnia z mięśnia, przez co pomaga mu wrócić do stanu rozluźnienia. Onyx Plus poleca się przy skurczach mięśni, bezsenności, nerwowości, stanach napięcia nerwowego, napięciu przedmiesiączkowym, paradontozie, osteoartretyzmie, osteoporozie i wspomagająco dla mięśni przy dużym wysiłku fizycznym.

## **Jaka jest różnica między preparatami Onyx Plus i Onyx?**

W Onyx Plus wapń i magnez są lepiej rozpuszczone, dlatego w butelce nie ma osadu, jak dzieło się to w przypadku preparatu Onyx. Minerale są lepiej przyswajane przez organizm, z wyżej wymienionych powodów. Zastąpiliśmy też miód melasą, aby ci, u których występuje nadwrażliwość na miód, mogli przyjmować preparat. Melasa jest wartościową substancją zawierającą wiele ważnych minerałów m.in. wapń, magnez, miedź, żelazo. Zawiera też sporo witamin, zwłaszcza z grupy B.

## **MELASA**

Melasa jest produktem ubocznym, powstającym podczas wytwarzania cukru z buraków cukrowych lub trzciny. Poleca się zastępowanie nią cukru dla kobiet w ciąży, dzieci, sportowców, osób cierpiących na schorzenia trzustki. Nie jest poddana tyłu procesom obróbki, co cukier.

## **Jak powinno się przyjmować Onyx Plus? Wcześniej mówiliśmy, że powinno się zażywać preparat popołudniami, zmieszany z wodą i sokiem cytryny, aby organizm lepiej go przyswoił. Czytazasadanadal jest aktualna?**

Najlepiej przyjmować Onyx Plus po południu w szklance wody, pół godziny przed posiłkiem. Nie ma potrzeby dodawania soku z cytryny, ponieważ Onyx Plus zawiera kwas cytrynowy, który wspomaga wchłanianie minerałów. Zwykle stosuje się pół miarki (15 ml) Onyx Plus, nie częściej niż dwa razy dziennie.

## **Czy można przedawkować Onyx Plus?**

Ponieważ Onyx Plus zawiera dużą dawkę magnezu, który wzmacnia perystaltykę jelit, zwiększenie dawki ponad normę może spowodować biegunkę. Ci, którzy cierpią na zaparcia, mogą jednak sobie na to pozwolić, aby wspomóc pracę jelit.

## **Czy sportowcy powinni stosować suplementy zawierające minerały? Jeśli tak, to dlaczego?**

Podczas aktywności fizycznej pocimy się. W pocie znajduje się wiele ważnych minerałów i wody. Przemiana materii u osób bardzo aktywnych jest szybsza. Aby pokryć te straty, trzeba stosować naturalne suplementy.

• Rozmawiała Hanna Żurawska

