

Dlaczego A



Rozmowa z lek. med.
Wojciechem Urbaczką,
pediatrą

– Jak dbać o zdrowie w XXI wieku?

– Niestety, w dzisiejszych czasach trudno o zdrową żywność. Praktycznie nie istnieje naturalna żywność roślinna uprawiana bez nawozów sztucznych. Także mięso, które spożywamy, zawiera duże ilości antybiotyków i hormonów. To, co jemy, to nie pokarm, lecz przepelniona chemikaliami „pasza”. Co minutę na Ziemi rodzi się około 300 tys. osób. W chwili obecnej głoduje około 900 milionów ludzi. Zasoby naturalne naszego globu się kończą. Potrzebne jest więc ciągłe zwiększanie zbioru roślin oraz produkcji zwierzęcej. Do tego wykorzystuje się technologie genowe i mutacje oraz klonowanie roślin i zwierząt. Od drugiej połowy XX wieku coraz większemu skażeniu ulega gleba, powietrze, woda i żywność. Zdrowie zależy w 70-80 proc. od sposobu naszego odżywiania. W chwili obecnej zachodzi konieczność uzupełnienia naszej diety poprzez stosowanie dodatków żywieniowych, czyli suplementów.

– Dlaczego powinniśmy stosować suplementy?

– Po pierwsze, winne jest nasze pożywienie, którego głównymi składnikami są węglowodany (cukier i glukoza), oczyszczony ryż, biała oczyszczona mąka, duże ilości soli kuchennej. Wszystko to zatruwa nasz organizm i zwiększa zapotrzebowanie na witaminy i minerały. Po drugie, palenie tytoniu lub biernie oddychanie dymem nikotynowym niszczy szalenie nasze zasoby witaminy C i E oraz beta-karotenu. Picie alkoholu powoduje upośledzone przyswajanie większości substancji odżywczych. Dla naszego organi-

zmu niebezpieczne są też antybiotyki – z jednej strony walczą z niebezpiecznymi, zagrażającymi nam bakteriami, a z drugiej niszczą przyjazną florę bakteryjną przewodu pokarmowego. Powoduje to niedobory witaminy K, folacyny i witamin z grupy B. Naszym wrogiem jest także stres – zwiększa zapotrzebowanie na witaminy z grupy B i C oraz magnez. Również długie gotowanie, odgrzewanie i stosowanie kuchenek mikrofalowych przyczynia się do niszczenia naturalnych witamin w naszym pożywieniu. Ziemia jest wyjałowiona – nie zawiera już witamin i minerałów potrzebnych do prawidłowego rozwoju naszego organizmu. Poza tym starzejemy się, a ludzie starsi źle przyswajają wiele substancji odżywczych, stąd biorą się u nich duże niedobory witamin oraz żelaza, wapnia, cynku i magnezu.

– Czy powinniśmy uzupełniać naszą dietę witaminami?

– Oczywiście, jeśli wymaga tego stan naszego zdrowia. Powinny to być witaminy naturalne, a nie syntetyczne. Pamiętajmy, że wysokie dawki syntetycznych witamin A, B₆, B₁₂, D są magazynowane w naszym organizmie. Na przykład wysokie dawki witaminy B₆ mogą spowodować zawroty głowy oraz uszkodzenie centralnego układu nerwowego. Zbyt duże dawki witaminy D magazynowane są w skórze i mogą wywoływać działanie szkodliwe dla naszego ustroju, sprzyjają także kamicy układu moczowego. Witaminy, które pełnią rolę antyoksydantów, tj. C, E beta-karoten, nie są kumulowane w naszym ustroju, a więc nie powodują objawów ubocznych. Ich nadwyżki wydalane są z moczem. Należy ostrzec, że przyjmowanie codziennie kilku gramów syntetycznej witaminy C może nieuchronnie doprowadzić do

Alveo i Onyx?

kamicy dróg moczowych. Duże dawki witaminy E nie wywołują objawów ubocznych, a jedynym powikłaniem jest żółte zabarwienie naszej skóry na dłoniach i podszewkach, co nie jest niebezpieczne. Trzeba pamiętać, że witaminy syntetyczne w tabletkach w niewielkim stopniu ulegają przyswajaniu przez organizm. Wiele preparatów witaminowych rozpuszcza się w jelitach i w niewielkiej ilości jest tam wchłaniana. Należy podkreślić, że większość ludzi w krajach wysoko rozwiniętych spożywa produkty, które zawierają antyoksydanty, ale ich ilości nie są duże. Dlatego powinniśmy uzupełniać dietę dawkami większymi od naturalnych. Ryzyko zachorowania na raka jelita grubego spada wraz ze zwiększonym spożyciem owoców i warzyw, które zawierają duże ilości beta-karotenu, witaminy C i błonnika.

– Oprócz witamin powinniśmy także uzupełnić w naszym organizmie poziom minerałów, makro- i mikroelementów oraz pierwiastków śladowych, dlaczego jest to takie ważne?

– Przede wszystkim powinno się uzupełnić niedobory wapnia w naszej diecie, który odgrywa olbrzymią rolę w ochronie masy kostnej u osób starszych. Wchłanianie wapnia znacznie poprawia dodanie do suplementacji witaminy D. Z upływem lat coraz gorzej ją przyswajamy. Pogarsza się deficyt, który prowadzi do osłabienia pracy mięśni, urazów i złamań. Kupując preparaty wapnia w aptece trzeba pamiętać, że wchłanialność tego pierwiastka nie jest równa tej, która zawarta jest w tabletkach. Powinniśmy dodatkowo również spożywać magnez. Udowodniono bowiem, że magnez jest



niezbędny do prawidłowego wchłaniania wapnia. Dodatek magnezu pozwala ustabilizować równowagę hormonów, które regulują przemianę wapnia i podnoszą skuteczność działania witaminy D. By mieć dobre efekty w suplementacji, do tego „towarzystwa” należy dołączyć jeszcze krzem – pierwiastek śladowy, który wspomaga działanie wapnia i chroni nasz organizm przed osteoporozą. Poza tym wzmacnia włosy i paznokcie.

– Suplementacja jest więc sprawą bardzo złożoną?

– Tak, to prawda. Musimy także pamiętać, że u osób z osteoporozą występują duże niedobory witamin z grupy B (kwas foliowy, witaminy B₆ i B₁₂), które biorą aktywny udział w wielu przemianach enzymatycznych. Poza tym nie każdy wie, że dieta bogata w napoje gazowane i duże ilości „czerwonego” mięsa może dostarczyć nam nadmiernej ilości fosforu, który ujemnie wpływa na wchłanianie wapnia. Fosfor odgrywa również ważną rolę w procesie wchłaniania żelaza i budowie naszych kości. Podsumowując, dostarczenie odpowiedniej ilości witamin, aminokwasów, makro-, mikroelementów i minerałów naszemu organizmowi jest sprawą skomplikowaną. Nie chodzi o to, by mieć przed sobą tacę różnych suplementów, za które sporo zapłacimy i z namaszczeniem będziemy je spożywać jako panaceum na wszystko, co złe. Chodzi o to, by dostarczyć naszemu organizmowi tego co niezbędne.

– Jaki suplement jest dobry dla naszego organizmu?

– Taki, który ma udokumentowane działanie, jest produkowany z substancji naturalnych najwyższej jakości, zapewniających mu dzięki doskonałej przyswajalności przez organizm wystarczającą ilość naturalnych witamin, minerałów, makro- i mikroelementów. To z kolei spowoduje, że nasz organizm odzyska równowagę. Byłoby dobrze, gdyby suplement stale oczyszczał nasz organizm z toksyn, bowiem nieustannie jesteśmy narażeni na ich działanie. Stało się tak, że po wielu latach moich poszukiwań idealnych, uniwersalnych suplementów żywieniowych, odkryłem Alveo i Onyx, które spełniają te wymogi. W klasycznej medycynie chińskiej mówi się o tym, że najważniejsza dla naszego organizmu jest równowaga między pierwiastkiem męskim yang a żeńskim yin. Prawidłowe suplementy powinny dostarczać nam niezbędnych dla organizmu substancji odżywczych, uruchamiających w nas energię Chi – olbrzymią siłę samouzdrawiania organizmu. To właśnie czynią Alveo i Onyx.

■ Rozmawiała Beata Nowacka

