

# Suplementy diety – co warto o nich wiedzieć

Organizm człowieka potrzebuje określonej ilości witamin i minerałów, aby móc właściwie funkcjonować i uruchamiać swoje naturalne mechanizmy obronne. Ponieważ nie jesteśmy w stanie dostarczać tych odżywczych substancji z pożywieniem, warto sięgnąć po suplementy diety.

niania pożywienia. Wykazują działanie przeciwzapalne, pomagają usuwać toksyny oraz mają ogromny wpływ na wzmocnienie systemu immunologicznego. Nie ma wątpliwości, że profilaktyka i prozdrowotny styl życia są skuteczną receptą na zachowanie zdrowia przez długie lata.

Do kwestii suplementacji należy jednak podchodzić rozsądnie. Nie warto ryzykować zdrowiem!

Na rynku obecnych jest wiele firm, oferujących suplementy, ale nie wszystkie zajmują się ich produkcją w sposób uczciwy i zgodny z normami. Dlatego przy wyborze ostrożnie należy sugerować się niską ceną produktu. Trafiają się preparaty, które są sprowadzane z zagranicy bez stosownych zezwoleń, a wykorzystywane w nich zioła są niewiadomego pochodzenia. Także proces technologiczny często pozostawia wiele do życzenia. W efekcie może się okazać, że padniemy ofiarą nieuczciwych producentów, którym nie zależy na naszym zdrowiu, ale pieniądzu.

Uwaga – zawsze należy zwrócić uwagę na kompozycję ziół! Niektóre bowiem wzajemnie się wykluczają. Dlatego należy stosować suplementy, które mają niezbędne atesty, czyli pozwolenie na to, aby być dopuszczonymi do handlu.

## Oczyszczanie – to także ich zadanie


Suplementy diety pomagają oczyścić organizm z toksyn – przyczyny większości chorób. Jeśli w naszych nerkach, wątrobie, płucach czy skórze są duże ilości toksyn, nie mogą one prawidłowo funkcjonować. Toksyny przedostają się do organizmu przez płuca, układ trawienny lub zostają wyprodukowane przez... nasze komórki. Toksyny akumulują się, ponieważ żyjemy w stresie, który jest ich wielkim sojusznikiem. Mogą także pochodzić od przyjmowanych leków.

Suplementy diety są w Polsce coraz popularniejsze. Według badań TNS OBOP (2007 r.) ponad połowa Polaków powyżej 15 roku życia zażywa multiwitaminę. Częściej sięgają po nie kobiety i osoby młode (połowa nie ukończyła 40 roku życia). Większość ankietowanych osób podkreślała, że idealny preparat to taki, który wpływa na zdrowie oraz na samopoczucie. Nadal jednak jesteśmy jednym z krajów, w którym nie sięga się tak często po suplementy diety, jak w innych państwach Europy. Najczęściej suplementy zażywają Niemcy, Francuzi oraz Czesi.

## Połączone właściwości ziół

Są uzupełnieniem diety. Mają postać tabletek, kapsulek, proszku lub płynu. Choć można je czasami kupić w aptece, to nie są lekami! Są odpowiedzią na zapotrzebowanie organizmu na minerały, witaminy i inne ważne substancje odżywcze.

Nasz organizm nie potrafi sam wytworzyć substancji odżywczych, więc trzeba ich mu dostarczyć z pożywieniem. Jednak w dobie rozwoju cywilizacji przemysłowej (skażenia gleby, wody oraz powietrza toksynami) jest to niezwykle trudne. Skuteczny suplement diety to taki, który wykorzystuje synergiczne działanie ziół. Każde zioło ma swoje określone właściwości. Jeśli się je właściwie dobierze, łącząc właściwości, równocześnie zaczynają wspierać swoje działanie: Zioła pomagają produkować enzymy trawienne, niezbędne w procesie wchła-



Zdrowie jest w zasięgu ręki każdego z nas! Dzięki suplementom diety, które wykorzystują drogocenną moc natury, wzmacniamy nasze wrodzone siły samoistnie walczące z chorobami.

Nie każdy z nas może pozwolić sobie na to, aby zmienić tryb życia – przestać żywić się w restauracjach, pracować „pod ciągłym ciśnieniem”, przeprowadzić się z zanieczyszczonego metalami ciężkimi miasta na wieś.

Dlatego rozwiązaniem są suplementy diety, które m.in. poprawiają florę bakteryjną jelit i pracę systemu filtracyjnego. Nasz organizm już na poziomie jelit jest w stanie wyeliminować wiele toksyn, dzięki czemu szkodliwe substancje nie przedostają się dalej. Więcej: kiedy jelito jest czyste, dużo łatwiej jest oczyścić wątrobę. Preparaty witaminowe są skuteczną receptą na zaspokojenie potrzeb organizmu (zawierają zazwyczaj 100% zalecanej dawki dziennej).

Są sytuacje, kiedy sięganie po gotowe preparaty jest wręcz niezbędne. Tak się dzieje np. wtedy, kiedy źle się odżywiamy – korzystamy głównie z fast foodów, rzadko jemy surowe warzywa i owoce, jednocześnie pijąc dużo kawy i paląc papierosy. Warto zaopatrzyć się w „gotowe witaminy”, jeśli mamy stresującą pracę, a stres odreagowujemy np. na siłowni; każdy wysiłek fizyczny lub intensywny ruch wymagają dodatkowego zastrzyku witamin. Powodem deficytu witamin jest także stosowanie diet niskokalorycznych.

Więcej niż zdrowy, dorosły człowiek potrzebują konkretnych witamin dzieci i młodzież w okresie dorastania (witamina D), kobiety w ciąży i matki karmiące (A, C, B<sub>1</sub>, B<sub>6</sub>, K), palacze i kobiety stosujące pigułki antykoncepcyjne oraz osoby starsze (A, B<sub>1</sub>, C). Według naukowców palacze potrzebują aż 40% więcej witaminy C niż osoby niepalące. Zwiększonej dawki niektórych witamin wymaga zażywanie antybiotyków (C i B<sub>2</sub>), leków przeciwbólowych (C) i środków uspokajających (B<sub>2</sub>) oraz moczopędnych.

## W trosce o dzieci

Jeszcze 100 lat temu suplementy diety nie były tak potrzebne, jak dziś z prostego powodu – wystarczyło, że na sto-

łach w domach często gościły warzywa i owoce, aby organizm na bieżąco uzupełniał braki witamin i minerałów. Dziś produkty spożywcze są skażone, trzeba je myć. Coraz częściej do przygotowywania potraw używamy mrożonych warzyw – w procesie technologicznym tracą one aż do 50% składników odżywczych. Ogromną rolę suplementy diety odgrywają w codziennej diecie dzieci i młodzieży. Z badań Instytutu Żywności i Żywienia w Warszawie wynika, że u prawie połowy dzieci w wieku szkolnym występują niedobory witaminy C, B<sub>12</sub> oraz substancji mineralnych. Dzienna dawka Ca u dziecka do 8 roku życia wynosi 800–1000 mg, do 17 roku życia aż 1200–1500 mg. Jeśli w organizmie dziecka nie ma wystarczającej ilości wapnia, jego kości stają się słabe, źle rośnie, ma krzywicę i inne wady postawy. Jeśli dodatkowo dieta dziecka uboga jest w witaminę D, magnez oraz białka, kłopoty są jeszcze większe! Prowadzą do problemów z uzębieniem, zaburzeń mineralizacji kości oraz pracy mięśni.

Według badań przeprowadzonych przez Instytut Żywności i Żywienia (w latach 2000–2001) istnieją poważne niedobory wapnia oraz witaminy D w diecie dzieci we wszystkich grupach wiekowych! Ogromna liczba dzieci chętnie sięga po tzw. śmieciowe jedzenie typu fast food, gazowane napoje, słodycze. To także źródła toksyn. Oczyszczanie z nich organizmu dziecka powinno być szczególną troską rodziców. W dodatku niespożytkowane „puste” kalorie z czasem mogą

## Objawy niedoboru:

- witaminy A – świąd i suchość skóry, wypadanie włosów, pogorszenie ostrości widzenia, szczególnie po zmroku, częste infekcje, gorsze gojenie ran, zahamowanie wzrostu, brak apetytu, drażliwość,
- witaminy C – ospałość, krwawienie z dziąseł, bóle mięśniowe, apatia, osłabienie kości i chrząstek,
- witaminy D – stany zapalne skóry, wypadanie zębów, zmniejszenie odporności na przeziębienia,
- witaminy E – sucha skóra, zmarszczki, nadpobudliwość, pogorszenie ostrości widzenia, przebarwienia na skórze, zaburzenia płodności, słaba odporność,
- witaminy K – skłonność do wybroczyn, u kobiet obfite miesiączki, długotrwałe gojenie się ran,
- witamin z grupy B – wypryski, zajady (generalnie kiepski stan skóry), przemęczenie, osłabienie, zaburzenia sercowo-naczyniowe, skłonność do infekcji.

prowadzić do zaburzeń w pracy wielu narządów – trzustki, wątroby i serca! Sztuczne barwniki i konserwanty w ulubionych łakociach dzieci powodują u nich np. wzrost agresji i nadpobudliwość. Z badań brytyjskich naukowców opublikowanych w medycznym piśmie „The Lancet” wynika, że sztuczne dodatki i różnego rodzaju „ulepszacze” wywołują u dzieci zaburzenia podobne do tych, które towarzyszą chorym na ADHD. U niektórych dodatkowo konserwanty mogą wywołać alergię, astmę, mogą też być przyczyną raka!

■ Beata Rayzacher

Fot. R. M. Kosiński (str. 18),  
Katarzyna Piotrowska (str. 19)

Organizm człowieka nie potrafi sam wytwarzać niezbędnych do życia witamin. Powinien regularnie dostawać je z zewnątrz: w codziennym pożywieniu oraz uzupełniających suplementach diety.