

WITAMINY NATURALNE A SYNTETYCZNE CZ.2

W pierwszej części artykułu wykazałem Państwu, że spożywanie świeżych warzyw i owoców przynosi organizmowi wymierne korzyści. Organizm ludzki to maszyna "naturalnego pochodzenia", a więc wszystko to, co naturalne, na pewno najlepiej mu służy.

Przy porównaniu składników naturalnych z syntetycznymi należy wziąć pod uwagę również składniki wspomagające lub wręcz umożliwiające ich przyswajalność. Składniki te znajdują się w warzywach i owocach. Brak ich natomiast w związkach uzyskiwanych syntetycznie. Właściwie pojęta suplementacja musi obejmować cały zbiór składników, tak jak występują one w przyrodzie, a nie może polegać tylko na dodawaniu pojedynczych witamin i składników mineralnych.

Nie można zapominać, że dodatki żywieniowe, nawet te naturalne, nigdy nie zastąpią prawidłowej diety oraz odpowiedniego stylu życia. Oznacza to, że nie możemy bezkarnie palić papierosów, zaniedbywać ruchu na świeżym powietrzu czy właściwego odpoczynku, a w zamian za to przyjmować większe ilości witamin.

W ten sposób na pewno nie uzyskamy efektu profilaktycznego, o jaki nam chodzi. Nie można zniwelować szkód wynikających ze złych przyzwyczajeń zjedzeniem od czasu do czasu główki sałaty czy niedzielnym spacerem. Nie istnieje też magiczny składnik zapewniający odporność na choroby.

Najlepsze rezultaty można uzyskać łącząc suplementacje diety ze spożywaniem całego szeregu składników odżywczych obecnych w żywności. Nie wolno też zapominać, że chociaż dodatki żywieniowe działają korzystnie, to jednak pozostają one tylko częścią całościowego programu zapobiegania chorobom.

Jim Lassiter zaprezentował najnowsze doniesienia na temat chorób na tle wadliwego żywienia oraz przedstawił wyniki badań prowadzonych przez Nutrilite, a dotyczących przyjmowania wyizolowanych, syntetycznych witamin i składników mineralnych. Okazuje się, że wcale nie sprzyjają one profilaktyce chorób przewlekłych, w tym chorób nowotworowych. Dzieje się tak dlatego, że witaminy i minerały mogą mieć dobroczynny wpływ na organizm tylko wtedy, kiedy przyjmujemy je w ich naturalnej postaci. W naturze, bowiem towarzyszy im wiele substancji, jak na przykład: bioflawonoidy, substancje fenolowe czy karotenoidy, które wspomagają, a nawet uaktywniają działanie witamin. Dlatego, to nie same wyizolowane witaminy czy minerały dodają zdrowia, a tylko te przyjmowane w ich naturalnej formie, czyli znajdujące się w warzywach i owocach. Stąd wniosek, że najważniejsze dla naszego zdrowia jest zapewnienie w naszej diecie odpowiedniej ilości świeżych warzyw i owoców oraz uzupełnienie jej dodatkami żywieniowymi Nutrilite, które swoją formą naśladują naturę.

Amagram, nr 59; luty 1999r.

Witaminy syntetyczne są przyswajalne przez organizm w 20-30 % co powoduje, że trzeba zwiększyć odpowiednio ilość tabletek zażywanych dziennie, żeby organizm otrzymał właściwą dawkę dziennie, czyli pobieramy dużą dawkę chemii, która nam nie pomaga i ma nienajlepszy wpływ na organizm. Jeżeli organizm nie poradzi sobie z oczyszczeniem z chemii, to zwiększa się ilość wolnych rodników, które atakują komórki, zmieniając je na nowotworowe. Do tej pory nie mając wyboru zażywaliśmy takie witaminy żeby wyrównać niedobory.

Zajrzyj koniecznie na stronę www.herbonlife.com
Znajdziesz tam ciekawy wybór naturalnych suplementów i preparatów ziołowych.

Dzisiaj mamy już dostęp w Polsce do naturalnych witamin. Witaminy naturalne są przyswajalne w prawie 100 % (gdyż posiadają bioflawonoidy i fenole) To powoduje, że nie trzeba zażywać dziennie tabletek w dużych ilościach (1-2 dziennie), co z kolei powoduje, że koszt dziennego spożycia jest zbliżony lub mniejszy od kosztu witamin syntetycznych.

Uwaga! Przed wyborem witamin proszę się zapoznać z tabelą Objawy niedoborów witamin, (poniżej) aby sprawdzić, których witamin brakuje w Państwa organizmie.

Podstawową witaminą jest multiwitamina Daily (12 witamin i 8 mikroelementów), która wyrównuje codzienne zapotrzebowanie dla dorosłego człowieka.

Na podstawie tabeli „Objawy niedoborów witamin” można sprawdzić, które witaminy warto zażywać dodatkowo, ponieważ przy określonych zaburzeniach zdrowotnych właśnie tych witamin potrzeba w większych ilościach niż codzienne zapotrzebowanie dla zdrowego człowieka. Każda tabletkę ma podaną zawartość witaminy w mg i ile szt. trzeba dziennie zażywać dla dorosłego zdrowego człowieka.