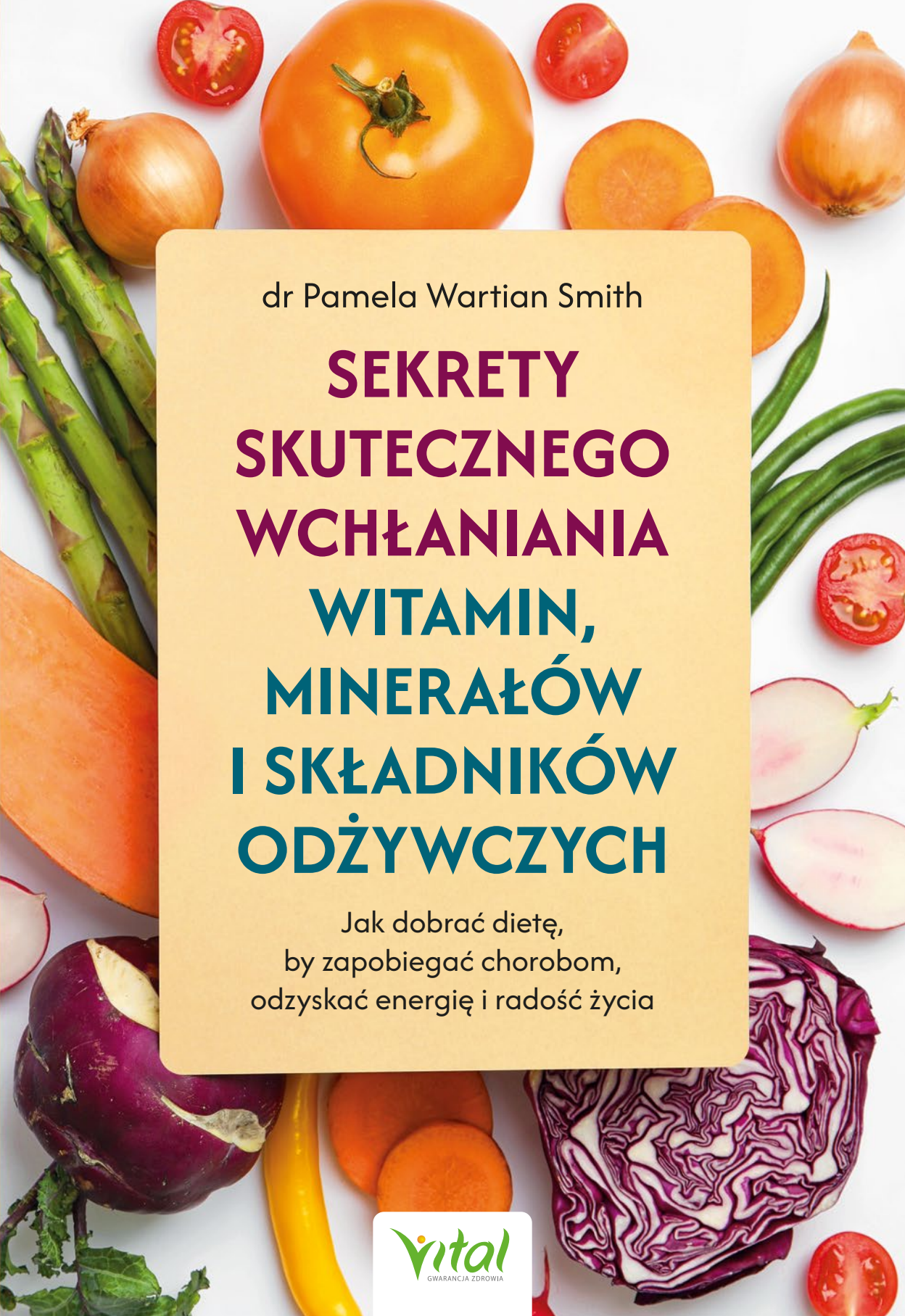




dr Pamela Wartian Smith

SEKRETY SKUTECZNEGO WCHŁANIANIA WITAMIN, MINERAŁÓW I SKŁADNIKÓW ODŻYWCZYCH

Jak dobrać dietę,
by zapobiegać chorobom,
odzyskać energię i radość życia

**SEKRETY
SKUTECZNEGO
WCHŁANIANIA
WITAMIN,
MINERAŁÓW
I SKŁADNIKÓW
ODŻYWCZYCH**

dr Pamela Wartian Smith

SEKRETY SKUTECZNEGO WCHŁANIANIA WITAMIN, MINERAŁÓW I SKŁADNIKÓW ODŻYWCZYCH

Jak dobrać dietę,
by zapobiegać chorobom,
odzyskać energię i radość życia



REDAKCJA: Irena Kłoskowska
SKŁAD: Emilia Dajnowicz
PROJEKT OKŁADKI: Emilia Dajnowicz
TŁUMACZENIE: Juliusz Poznański

Wydanie I
Białystok 2026
ISBN 978-83-8429-092-7

Tytuł oryginału: *What You Must Know About Vitamins, Minerals, Herbs & So Much More*

Reprinted by special arrangement with Square One Publishers, Garden City Park, New York, U.S.A.,
Copyright © 2020 by Pamela Wartian Smith

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2025
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez uprzedniej pisemnej zgody wydawcy żadna część tej książki nie może być powielana w jakimkolwiek procesie mechanicznym, fotograficznym lub elektronicznym ani w formie nagrania fonograficznego. Nie może też być przechowywana w systemie wyszukiwania, przesyłana lub w inny sposób kopiowana do użytku publicznego lub prywatnego – w inny sposób niż „dozwolony użytek” obejmujący krótkie cytaty zawarte w artykułach i recenzjach.

Książka ta zawiera porady i informacje odnoszące się do opieki zdrowotnej. Nie powinny one jednak zastępować porady lekarza ani dietetyka. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś skonsultować się z lekarzem, zanim rozpoczniesz jakikolwiek program poprawy zdrowia czy leczenia. Dołożono wszelkich starań, aby informacje zaprezentowane w tej książce były rzetelne i aktualne podczas daty jej publikacji. Wydawca ani autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek skutki dla zdrowia, mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.



Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku.
facebook.com/wydawnictwovital



15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
85 662 92 67 – redakcja
85 654 78 06 – sekretariat
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt
85 654 78 35 – **vitalni24.pl** – detal
strona wydawnictwa: **wydawnictwovital.pl**
Więcej informacji znajdziesz na portalu **superodzywanie.pl**

PRINTED IN POLAND

SPIIS TREŚCI

Podziękowania	• 13
Wprowadzenie	• 15
Cel tej książki	• 17
Łączenie suplementów, leków i żywności	• 23

CZĘŚĆ I. SUBSTANCJE ODŻYWCZE

1. Witaminy • 31

Witamina A i karotenoidy	• 34
Witamina A	
i prowitamina A	• 34
Likopen	• 39
Luteina i zeaksantyna	• 41
Witamina D	• 43
Witamina E	• 46
Witamina K	• 49
Witamina B kompleks	• 52
B ₁ (tiamina)	• 53
B ₂ (ryboflawina)	• 55
B ₃ (niacyna	
i nikotynamid)	• 58
B ₅ (kwas pantotenowy)	• 61
B ₆ (pirydoksyna)	• 63
B ₇ (biotyna)	• 67
B ₉ (kwas foliowy i folian)	• 70
B ₁₂ (kobalamina)	• 73
Inozytol	• 76

Witamina C	• 78
<i>Zwiększanie wchłaniania</i>	
<i>suplementów witamin</i>	
<i>i minerałów</i>	• 81

2. Minerale • 85

Chlorek	• 86
Fosfor	• 88
Magnez	• 91
Potas	• 96
Sód	• 99
Wapń	• 102
Bor	• 108
Chrom	• 110
Cynk	• 113
Jod	• 118
Krzem	• 121
Mangan	• 123
Miedź	• 126
Molibden	• 129

Selen • 131

Wanad • 133

Żelazo • 135

3. Kwasy tłuszczowe • 141

Nasycone kwasy tłuszczowe • 143

Jednonienasycone kwasy
tłuszczowe • 145

Wielonienasycone kwasy
tłuszczowe • 146

Kwasy tłuszczowe

omega-3 • 146

Kwasy tłuszczowe

omega-6 • 151

Kwasy tłuszczowe trans • 154

4. Aminokwasy • 159

Alanina • 161

Aminokwasy rozgałęzione
(BCAA) • 163

Arginina • 167

Asparagina • 170

Cysteina • 171

Fenylalanina • 174

Glicyna • 176

Glutamina • 179

Glutaminian • 181

Glutation • 184

Histydyna • 187

Karnozyna • 189

Kwas asparaginowy • 190

Lizyna • 192

Metionina • 195

Prolina • 197

Seryna • 199

Tauryna • 201

Treonina • 203

Tryptofan • 205

Tyrozyna • 207

5. Zioła • 211

Aloes • 215

Ashwagandha • 218

Cayenne/kapsaicyna • 220

Czosnek • 222

Dziurawiec • 223

Eleuterokok kolczasty (Żeń-szeń
syberyjski, Eleuthero) • 225

Głożyna • 227

Głóg • 229

Gorzchnik kanadyjski • 230

Gugulipid • 232

Gurmar • 233

Imbir • 234

Jagoda czarna • 235

Jeżówka purpurowa

(Echinacea) • 237

Kadziłowiec indyjski

(Boswellia) • 238

Kasztanowiec zwyczajny • 239

Koci pazur • 241

Kora wierzby białej

(ekstrakt) • 242

Kozieradka • 243

Kurkumina/kurkuma • 245

Liść oliwny (ekstrakt) • 247

Lukrecja • 248

Męczennica (Passiflora) • 250

Miłorząd dwukłapowy (Ginkgo
biloba) • 251

Mniszek lekarski • 253

Ostropest plamisty • 254

Pachnotka zwyczajna (ekstrakt
z nasion) • 256

Palma sabałowa • 257

Pluskwica groniasta • 258

Pokrzywa • 259

Przepękla ogórkowata • 261

Rozmaryn • 262

- Różeniec górski • 264
- Rumianek • 265
- Ruszczyk kolczasty • 266
- Szałwia lekarska • 267
- Świetlik • 269
- Tarczycza • 270
 - Tarczycza bajkalska • 270
 - Tarczycza bocznokwiatowa • 272
- Tindora • 273
- Traganek • 273
- Tymianek • 275
- Waleriana (Kozłek lekarski) • 276
- Wąkrota azjatycka (Gotu kola) • 277
- Wiesiołek (olej z nasion) • 279
- Zielona herbata i EGCG • 281
- Zielona kawa (ekstrakt) • 283
- Złocien maruna • 284
- Żeń-szeń • 285
 - Żeń-szeń pięciolistny • 286
 - Żeń-szeń właściwy • 287
- 6. Inne substancje • 291**
 - ALA (kwas alfa-liponowy) • 291
 - Alfa-GPC (alfa-glicerylofosforylocholina) • 294
 - Berberyna • 295
 - Beta-sitosterol • 297
 - Błonnik • 298
 - CBD (olej konopny) • 301
 - Chlorella • 303
 - Cholina • 305
 - D-ryboza • 307
 - Drzewo herbaciane (olejek) • 309
 - Enzymy trawienne • 310
 - Fosfatydylocholina • 314
 - Fosfatydyloseryna • 316
 - GABA (kwas gamma-aminomasłowy) • 318
 - Indolo-3-karbinol (I3C) • 320
 - Kakao • 322
 - Karnityna • 324
 - Karnozyna cynkowa • 327
 - Koenzym Q₁₀ • 328
 - Kordyceps • 331
 - Kwas jabłkowy • 333
 - Kwercetyna • 334
 - Melatonina • 336
 - MSM (metylosulfonylometan) • 339
 - OPC (proantocyjanidyny oligomeryczne) • 342
 - Pestki winogron (ekstrakt) • 343
 - Polikosanol • 343
 - Probiotyki • 345
 - Pycnogenol • 348
 - Resweratrol • 348
 - Ryż drożdżowy czerwony • 350
 - Siarczan chondroityny • 351
 - Siarczan glukozaminy • 353
 - Teanina • 355
 - Winpocetyna • 356

CZĘŚĆ II. CHOROBY I ZABURZENIA

- ADHD • 362
- Alergie pokarmowe • 362
- Alopecja • 365
- Anoreksja • 366
- Astma • 367
- Bezsenność • 369
- Ból głowy • 372
- Bóle menstruacyjne • 372

- BPH • 374
Cholesterol • 374
Choroba Alzheimera • 374
Choroba Hashimoto • 377
Choroba Leśniowskiego-Crohna • 379
Choroba Parkinsona • 382
Choroba zwyrodnieniowa stawów • 385
Choroby oczu • 389
Choroby prostaty • 389
Choroby przyzębia • 389
Choroby sercowo-naczyniowe • 391
Choroby skóry • 391
Choroby tarczycy • 391
Cukrzyca • 391
 Neuropatia cukrzycowa • 396
Cukrzyca insulinoniezależna • 397
Cukrzyca insulinozależna • 398
Cukrzyca typu 1 • 398
Cukrzyca typu 2 • 398
Demencja • 398
Depresja • 398
Dna moczanowa • 402
Drożdżycza • 404
Dysplazja szyjki macicy • 407
Egzema • 407
Hipercholesterolemia • 410
Hipertensja • 410
HPV • 410
IBS • 410
Incydent mózgowo-naczyniowy • 410
Kandydoza • 410
Lęk • 411
Łagodny rozrost gruczołu krokowego (BPH) • 412
Łuszczyca • 414
Łysienie • 417
Miastenia • 417
Miażdżycza • 421
Mięśniaki • 423
Mięśniaki macicy • 425
Migrena • 425
Nadciśnienie (hipertensja) • 428
Nadczynność tarczycy (hipertyreoza) • 434
Niedoczynność tarczycy (hipotyreoza) • 436
Nieswoiste zapalenia jelit • 439
Niewydolność serca • 439
Osteoporoza • 441
Otyłość • 445
Paradontoza • 445
PCOS • 445
PMS • 445
Pryszcze • 445
Przewlekły stan zapalny • 445
Przeziębienie • 445
Rak • 446
Rak szyjki macicy/Dysplazja szyjki macicy • 449
Rany • 451
Reumatoidalne zapalenie stawów (RZS) • 452
Rozrost gruczołu krokowego • 456
Skurcze mięśni • 456
Skurcze nóg • 456
Stan zapalny • 457
Stres • 459
Stwardnienie rozsiane • 460
Stwardnienie tętnic • 463
Toczeń • 463
Torbiele jajników • 465
Trądzik • 466
Twardzina • 468
Tycie i otyłość • 470
Udar mózgu • 473

Uraz głowy • 475	Zapalenie stawów • 498
Wirusowe zapalenie wątroby typu C • 476	Zespół jelita drażliwego (IBS) • 498
Wrzodziejące zapalenie jelita grubego • 478	Zespół nadpobudliwości psychoruchowej z deficytem uwagi (ADHD) • 501
Wstrząśnienie mózgu • 483	Zespół napięcia przedmiesiączkowego (PMS) • 503
Wyczerpanie nadnerczy • 483	Zespół nieszczelnego jelita • 505
Wypadanie włosów • 486	Zespół policystycznych jajników (PCOS) • 508
Wysoki poziom cholesterolu (hipercholesterolemia) • 488	Zespół przewlekłego zmęczenia • 510
Zaburzenia odżywiania • 494	Zespół Sjögrena • 514
Zaburzenia pamięci • 494	Zespół suchego oka • 516
Zaburzenia snu • 494	Zmęczenie • 518
Zaćma • 494	Zwyrodnienie plamki żółtej • 518
Zamknięty uraz głowy • 496	Żyłaki • 520
Zapalenie dziąseł • 497	
Zapalenie przyzębia • 498	
Zapalenie skóry • 498	
	Zakończenie • 523
	<i>Źródła</i> • 525
	<i>Indeks</i> • 527

*Pamięci doktora Waltera Crinniona. Od czasu do czasu
spotykamy wizjonera, którego kaganek oświecenia świeci tak jasno,
że nie sposób odwrócić wzroku. Doktor Walter Crinnion oświecił nas
w dziedzinie medycyny środowiskowej.*

Podziękowania

Do napisania tej książki przywiodła mnie mądrość wielu osób. Nie mogę wymienić każdej. Składając podziękowania kilkorgu, obejmuję nimi wszystkich.

Dziękuję Rogerowi Williamsowi i Linusowi Paulingowi, prekursorom w dziedzinie medycyny ortomolekularnej/funkcjonalnej.

Moim współczesnym, doktorom Davidowi Perlmutterowi, Stevenowi Sina-trze, Alanowi Gaby, Ronaldowi Klatzowi, Robertowi Goldmanowi, Shari Lieberman, Markowi Houstonowi, Patrickowi Quillinowi, Elizabeth Stuller, Toddowi LePine'owi, Jillowi Carnahanowi, Lyn Patrick i Filomenie Trindade, od których wiele się nauczyłam.

Dziękuję Rudy Shur i Joanne Abrams ze Square One Publishers za ich ciężką pracę i oddanie temu przedsięwzięciu, bez których ta książka nie zostałaby opublikowana. To prawdziwe szczęście mieć najlepszego wydawcę i redaktora na świecie.

Dziękuję mojemu mężowi, Christopherowi Smithowi, za nieustanną cierpliwość i wsparcie.

Dziękuję Bogu za to, że zawsze oświeca mi drogę.

Wprowadzenie

Musisz przyjmować witaminy i inne substancje odżywcze? W jakich ilościach powinieneś je zażywać? Które suplementy są najskuteczniejsze? Co powinieneś przyjmować na konkretne choroby lub przewlekłe problemy zdrowotne? Odpowiedź na te pytania ma zasadnicze znaczenie dla dobrego zdrowia i długowieczności – istnieje jednak tak wiele sprzecznych punktów widzenia dotyczących substancji odżywczych i ich suplementacji, że trudno stwierdzić, jak należy postępować. Ta książka dostarczy ci najważniejszych informacji potrzebnych do znalezienia odpowiedzi właściwych dla ciebie. Różne komisje wydają zalecenia żywieniowe. Na przykład amerykańska Rada ds. Żywności i Odżywiania przy Narodowej Akademii Nauk opracowała zalecane dzienne spożycie (RDA) oraz referencyjne dzienne spożycie (RDI). Jednak zalecenia te, zwykle inspirowane dobrymi intencjami, zostały opracowane aby zapobiegać chorobom, nie zaś dla osiągnięcia optymalnego stanu zdrowia – co powinno być ich celem.

Poza tym przy opracowywaniu RDA i RDI nie brano pod uwagę tego, że każdy ma odmienne zapotrzebowanie na witaminy, minerały oraz inne substancje odżywcze. Aby w pełni dbać o zdrowie, spożycie substancji odżywczych musi uwzględniać takie czynniki jak zubożenie gleby, zwiększone zapotrzebowanie na przeciwutleniacze, przyjmowane leki, interakcje między witaminami, stres, wiek, styl życia oraz profil genetyczny. Dlatego nie możesz wierzyć, że plan żywieniowy zdrowego znajomego będzie skuteczny dla ciebie.

Niezbędne jest prawidłowe ustalenie, czego twój organizm potrzebuje. Przewidywana długość twojego życia niemal w 75 procentach opiera się na stylu życia, środowisku i odżywianiu. Co równie ważne, czynniki te mają także ogromny wpływ na liczbę lat, które przeżyjesz w zdrowiu. Dowodzą tego badania, które wykazują, że „osoby z lepszymi nawykami zdrowotnymi nie tylko żyją dłużej, lecz poza tym w ich przypadku niepełnosprawność odsuwa się w czasie na koniec życia i obejmuje mniej lat”. Kwestię tę ilustruje artykuł opublikowany

w «The New England Journal of Medicine». Po zbadaniu diety, stylu życia i ryzyka cukrzycy typu 2 u kobiet autor doszedł do wniosku, że w większości przypadków chorobie tej można zapobiegać dzięki praktykowaniu zdrowego stylu życia.

Podobne stwierdzenie padło na łamach «Journal of the American Medical Association»: „Suboptymalne stężenie witamin ma związek z wieloma chorobami przewlekłymi, między innymi chorobami sercowo-naczyniowymi, rakiem i osteoporozą. Ważne jest, aby lekarze rozpoznawali u pacjentów niewłaściwe odżywianie lub inne wskazania do zwiększonego zapotrzebowania na witaminy”. Badacze sugerują, że „Większość ludzi nie konsumuje optymalnej ilości wszystkich witamin w samej diecie. [...] przyjmowanie suplementów witaminowych przez wszystkich dorosłych wydaje się rozsądne”.

Książka *Sekrety skutecznego wchłaniania witamin, minerałów i składników odżywczych* zawiera potrzebne informacje o substancjach odżywczych – łącznie z objawami niedoboru, terapiami na różne choroby i zaburzenia oraz niebezpieczeństwami wynikającymi z pewnych interakcji. Po ukazaniu się pierwszego wydania tej książki pacjenci zadawali mi wiele pytań dotyczących suplementów, które znane są dopiero od kilku ostatnich lat – takich jak kakao i olej CBD. Niższe, drugie wydanie zawiera informacje o tych substancjach, możesz więc przeczytać, czy będą dla ciebie korzystne. Trzeba zdawać sobie sprawę z tego, że poza badaniami nad „nowymi” substancjami odżywczymi ciągle prowadzi się badania nad suplementami badanymi i stosowanymi od wielu lat, takimi jak luteina, glukozamina, kwercetyna i czerwony ryż drożdżowy – by wymienić zaledwie kilka. Dlatego w tym wydaniu rozszerzyłam i zaktualizowałam informacje dotyczące wielu innych substancji odżywczych. Ów poprawiony materiał – zawsze oparty na rygorystycznych badaniach naukowych oraz na moim doświadczeniu w pracy z pacjentami – pozwoli ci podejmować świadome decyzje, optymalizować własne zdrowie i dobrze przeżywać życie.

Cel tej książki

Wiele osób twierdzi, że dobre zdrowie to ich najwyższy priorytet. Zdrowo się odżywia, energicznie ćwiczy i regularnie chadza do lekarza. Niestety w dzisiejszym społeczeństwie te zdrowe nawyki nie wystarczają do utrzymania optymalnego stanu zdrowia. Wcześniej przeczytałeś, że witaminy i minerały mają bezpośredni wpływ zarówno na długość, jak i na jakość życia – a dzisiejsza żywność nie zawiera wszystkich niezbędnych substancji odżywczych.

Istnieje kilka powodów, dla których czerpanie wszystkich potrzebnych substancji odżywczych z żywności nie jest możliwe. Gleba przeważnie pozbawiona jest wielu ważnych minerałów, w tym cynku i magnezu. Selen, który w małych ilościach przyczynia się do dobrego stanu zdrowia, ale w większych jest toksyczny, na niektórych obszarach występuje w zbyt małych ilościach, natomiast na innych jest go za dużo. Jeśli gleba, na której rosną owoce i warzywa, nie obfituje w odpowiednie minerały, to produkty te nie będą zawierały odpowiednich ilości substancji odżywczych.

Poza tym owoce i warzywa zaczynają tracić wartość odżywczą zaraz po ich zebraniu. Przechowywanie w warunkach chłodniczych podtrzymuje proces utraty substancji odżywczych. Na przykład winogrona tracą do 30 procent witamin z grupy B przed dotarciem do sklepów. Mandarynki przechowywane przez osiem tygodni tracą prawie połowę zawartości witaminy C. Przechowywanie szparagów przez tydzień może powodować utratę do 90 procent zawartości witaminy C. Najlepsze i najskuteczniejsze jest jedzenie owoców i warzyw zaraz po ich zebraniu. Niestety – większość z nas nie ma takiej możliwości.

Gotowanie również niszczy niektóre substancje odżywcze zawarte w produktach. Im dłużej gotuje się owoce i warzywa, tym mniej substancji odżywczych w nich zostaje. Powinieneś więc jeść je na surowo lub lekko podgotowane na parze i – jeśli to możliwe – wkrótce po ich zebraniu.

Pozostałe po zbiorach wartości odżywcze produktów poza gotowaniem obniżają również niektóre sposoby ich dostarczania i przygotowywania. Wiele produktów

się blanszuje, sterylizuje, puszkuje i w inny sposób przetwarza – wszystkie te procesy obniżają ich wartość odżywczą. Na przykład mielenie zbóż usuwa dwadzieścia sześć kluczowych substancji odżywczych i większość błonnika.

Ponieważ większość jedzonych przez nas produktów pozbawiona jest najważniejszych witamin i minerałów, musimy szukać ich gdzie indziej. W dzisiejszym społeczeństwie zażywanie suplementów stało się sprawą fundamentalną dla utrzymania dobrego stanu zdrowia. Książka *Sekrety skutecznego wchłaniania witamin, minerałów i składników odżywczych* będzie pomagała ci w wybieraniu substancji odżywczych niezbędnych dla utrzymania zdrowia rodziny. Pomoże ci również odkryć inne produkty bogate w substancje odżywcze.

Niestety, nawet jedzenie produktów obfitujących w substancje odżywcze nie gwarantuje podaży potrzebnych substancji odżywczych. Mogą one nie być w formie *biodostępnej* – możliwej do wchłonięcia i wykorzystania przez organizm. Na przykład wbrew wyobrażeniom o pożywności soku pomarańczowego 40 procent zawartej w nim witaminy C jest biologicznie nieaktywna. Mimo to większość wykazów wartości odżywczych nie rozróżnia substancji biologicznie dostępnych od biologicznie niedostępnych, pozostawiając w niewiedzy wielu zdrowotnie świadomych konsumentów.

Poza tym w organizmie zachodzą procesy, które wymuszają stałą podaż substancji odżywczych. *Wolne rodniki* to cząsteczki powstające podczas reakcji chemicznych produkujących energię i różne substancje. Cząsteczkom tym brakuje elektronów, więc szukają w organizmie zdrowych komórek i kradną im elektrony, w rezultacie modyfikując albo zabijając te komórki. Procesy te, zwane *oksydacją* (*utlenianiem*), wywołują *stres oksydacyjny*, który prowadzi do uszkodzeń tkanek, chorób i starzenia. Produkcja wolnych rodników wymaga większych ilości substancji odżywczych w celu unikania szkodzącego nam stresu oksydacyjnego niż w poprzednich pokoleniach – dalszego zwiększania znaczenia dobrego odżywiania.

Wolne rodniki występują również w środowisku. Obecnie bardziej niż kiedykolwiek przedtem. Wśród przyczyn powstawania wolnych rodników poza organizmem człowieka znajdują się: ekrany telewizorów i komputerów, telefony komórkowe, podróże lotnicze, suszarki do włosów, światła fluorescencyjne, kuchenki mikrofalowe, ekspozycja na toksyny w żywności, wodzie i powietrzu oraz nadmiar światła słonecznego. Ekspozycja na wolne rodniki środowiskowe nakłada na organizm dodatkowe obciążenie oksydacyjne, z którym sobie nie radzi. Oksydacja w organizmie to jak rdzewienie samochodu. Gdy dodatkowe wolne rodniki bombardują organizm przez cały dzień, „rdzewieje” on od środka. Mogą pojawiać się skutki fizyczne, na przykład zaćma czy oparzenia słoneczne. Aby zatrzymać procesy oksydacyjne, można przyjmować *przeciwutleniacze*, które oddają elektrony wolnym rodnikom i kończą ich destrukcyjny pęd.

Istnieją różne przeciwutleniacze, które można przyjmować w celu zmniejszenia oksydacji. Przede wszystkim muszą być zbalansowane. W przypadku pewnych chorób zbyt wiele jednego przeciwutleniacza może ograniczać działanie ochronne innych przeciwutleniaczy. Do substancji tych zalicza się witaminę A, C, E, selen, koenzym Q₁₀, kwas alfa-liponowy, melatoninę, glutation i czosnek. W dalszej części książki szczegółowo omówię te ważne przeciwutleniacze.

W miarę starzenia się organizm konwertuje coraz mniej witaminy D do jej postaci aktywnej oraz produkuje mniej kwasu alfa-liponowego i koenzymu Q₁₀. Oznacza to, że organizm musi czerpać te substancje z innego źródła. Z lektury dalszych rozdziałów dowiesz się, że możesz pomóc organizmowi starzeć się łagodniej dzięki zażywaniu tych substancji w dużych ilościach.

Styl życia to kolejny czynnik wpływający na zapotrzebowanie na substancje odżywcze. Na przykład stres pozbawia organizm pewnych witamin i minerałów, natomiast picie alkoholu pozbawia go biotyny, miedzi, cynku oraz witamin B₁, B₆, B₁₂ i C. Nawyki żywieniowe także mogą powodować poważne problemy z odżywianiem. Doktor Michael Colgan w swej książce *The New Nutrition* pisze: „Dieta amerykańska to główna przyczyna chorób”. Jej analiza znajduje się w ramce poniżej.

DIETA AMERYKAŃSKA

Zdaniem czołowych specjalistów od żywienia dieta amerykańska to poważny problem. W dorastaniu dzieci bardzo ważne jest zarówno dostarczanie potrzebnych substancji odżywczych, jak i wykształcanie w nich zdrowych nawyków żywieniowych. Niestety nie jest tak w przypadku większości amerykańskich dzieci. Oto wymowna lista trzech głównych warzyw jedzonych przez amerykańskie dzieci i nastolatki:

- frytki – które stanowią 25 procent wszystkich zjadanych przez nich warzyw;
- sałata lodowa – która w 99 procentach składa się z wody i nie ma wartości odżywczych;
- ketchup – który w połowie składa się z cukru.

Dorośli nie wypadają dużo lepiej. W ramach Drugiego Krajowego Badania Zdrowia i Odżywiania przeprowadzono ankietę, która dała następujące wyniki:

- mniej niż 10 procent Amerykanów codziennie jada pięć porcji owoców i warzyw;
- 40 procent Amerykanów nie jada codziennie owoców ani nie pije soków owocowych;
- 50 procent Amerykanów nie jada codziennie warzyw ogrodowych;
- 70 procent Amerykanów nie jada codziennie owoców ani warzyw bogatych w witaminę C;
- 80 procent Amerykanów nie jada codziennie owoców ani warzyw bogatych w karotenoidy.

Dieta i żywienie mają znaczący wpływ na ekspresję genów. Doktor Leo Galland zauważył: „Zależy ona tak samo od otoczenia, w którym gen funkcjonuje, jak od sekwencji DNA genomu”. Zatem jeśli nawet odziedziczyłeś gen odpowiedzialny za konkretną chorobę, na przykład Alzheimera, to samo to, czy ona się rozwinie, zależy od twojego środowiska, spożywanej żywności, toksyn obecnych w otoczeniu, poziomu stresu i substancji odżywczych dostarczanych organizmowi. Doktor Roger Williams omawia tę sytuację w swej książce *Indywidualność biochemiczna. Podstawy teorii genetotrofii*. Twierdzi, że „żywienie zastosowane z należyтым uwzględnieniem indywidualnych odchyleń genetycznych (które mogą być znaczne) umożliwia rozwiązanie wielu kłopotliwych problemów zdrowotnych”. Posłużmy się ponownie porównaniem organizmu do samochodu. Gdy daje mu się dobre paliwo (pełnowartościową żywność), jeździ dobrze, wymaga mniej napraw i długo służy. Gdy zaś w ów dobry samochód (twoje ciało) wlewa się paliwo niskooktanowe, nie działa dobrze (rozwijają się choroby i skracają się przewidywana długość życia).

Niektórzy lekarze twierdzą, że brak badań recenzowanych, czyli dowodów naukowych, wykazujących, że witaminy i terapie żywieniowe są skuteczne. A jednak co roku publikuje się wyniki tysięcy badań nad witaminami, a jeszcze więcej nad przeciwutleniaczami. W rzeczywistości publikuje się więcej wyników badań nad substancjami odżywczymi niż nad lekami!

Techniki terapeutyczne opisane w tej książce mają na poparcie tysiące pozycji literatury przedmiotu, pochodzących z szanowanych, recenzowanych publikacji naukowych i medycznych. Doktor David Perlmutter, szanowany neurolog i autor BrainRecovery.com, stwierdził na swej stronie internetowej: „Mawia się,

* R. Williams, *Indywidualność biochemiczna. Podstawy teorii genetotrofii*, przeł. Jerzy Piotrowski, Państwowe Wydawnictwo Rolnicze i Leśne, Warszawa 1969, s. 11.

że wiedza to władza, lecz w tym kontekście najwyraźniej wiedza to zdrowie”. Teraz masz dostęp do tej wiedzy.

W części I tej książki omawiane są witaminy, minerały, kwasy tłuszczowe, aminokwasy oraz inne substancje odżywcze sprzyjające zdrowiu i pomocne w leczeniu chorób. Zalecane dawki przeznaczone są dla osób od 12. roku życia, ważących co najmniej 45 kilogramów. Podawane są w miligramach lub jednostkach międzynarodowych (używanych w farmakologii), chyba że zaznaczono inaczej. Wiele substancji odżywczych, na przykład witamin i minerałów, może być konsumowana w suplementach lub w żywności, dlatego znajdziesz listy produktów zawierających duże ilości każdej ważnej substancji odżywczej. Trzeba zaznaczyć, że na listach numerowanych produkty znajdujące się na górze zawierają więcej omawianej substancji. Listy nienumerowane uporządkowane są alfabetycznie.

W części II omówione są programy żywieniowe na różne choroby i sytuacje, od trądziku po rany. W każdym przypadku znajdziesz wyjaśnienie problemu, w tym możliwe objawy i przyczyny. Po nim następuje tabela zawierająca listę suplementów, które mogą pomóc w zapobieganiu, leczeniu lub łagodzeniu choroby.

Informacje i zalecenia podane w części I i II zostały oparte na tysiącach badań naukowych i artykułów akademickich z uwzględnieniem doświadczenia klinicznego. Ponieważ to nowe wydanie omawia więcej suplementów niż wydanie pierwsze, stanęliśmy w obliczu konieczności poświęcenia 100 stron na wykaz źródeł. Jako że wskutek tego książka byłaby obszerniejsza i dużo droższa, postanowiliśmy umieścić źródła na stronie internetowej wydawcy; możesz je znaleźć na www.squareonepublishers.com, pod spisem treści.

Czytając tę książkę, pamiętaj, że oprócz prawidłowego odżywiania ważny dla zdrowia ogólnego jest wybór właściwego pracownika ochrony zdrowia. Gorąco polecam znalezienie specjalisty w dziedzinie medycyny funkcjonalnej, przeciwstarzeniowej lub spersonalizowanej.

Medycyna funkcjonalna to zintegrowana, oparta na badaniach naukowych metoda leczenia chorób i promocji zdrowia za pomocą dostosowywania terapii indywidualnych w celu przywracania równowagi fizjologicznej, psychicznej i strukturalnej. Metoda ta, polegająca na przywracaniu równowagi w organizmie w celu profilaktyki i leczenia chorób przewlekłych – zamiast leczenia chorób ostrych – może być bardzo skuteczna. Lekarze medycyny funkcjonalnej mogą także pomagać w podejmowaniu świadomych decyzji. *Medycyna przeciwstarzeniowa* to metoda medycyny funkcjonalnej skupiająca się na biochemicznie unikalnych aspektach zdrowia każdego pacjenta w celu zapobiegania chorobom wiekozależnym. Polega na profilaktyce i leczeniu chorób wiekozależnych, a także na wydłużaniu i poprawianiu jakości życia pacjentów. *Medycyna spersonalizowana* – zwana również *medycyną zindywidualizowaną*

lub *medycyną precyzyjną* – wykorzystuje informacje genetyczne w celu ustalania podatności pacjenta na różne problemy zdrowotne, identyfikuje właściwe środki zapobiegawcze i wybiera sprzyjające zdrowiu terapie ukierunkowane. Więcej informacji na temat medycyny funkcjonalnej, przeciwstarzeniowej i spersonalizowanej można znaleźć na stronie www.faafm.com.

Dostarczanie organizmowi wszystkich potrzebnych substancji odżywczych z diety uniemożliwiają liczne czynniki, między innymi uprawa roślin na glebie ubogiej w substancje odżywcze oraz sposoby gotowania niszczące witaminy i minerały. Książka *Sekrety skutecznego wchłaniania witamin, minerałów i składników odżywczych* dostarcza aktualnych informacji potrzebnych do sprzyjania optymalnemu stanowi zdrowia i do jego utrzymania – twojego i twojej rodziny.



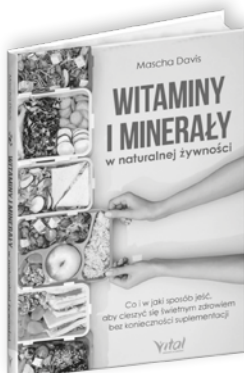
ŚWIATOWE BESTSELLERY DLA CIEBIE – SPRAWDŹ:

wydawnictwovital.pl



WITAMINY I MINERAŁY W NATURALNEJ ŻYWNOŚCI

Mascha Davis

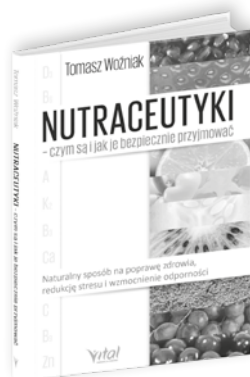


Preparaty wzmacniające organizm są nieodzowne dla dobrego zdrowia. Równocześnie bagatelizowanie zasad zdrowego odżywiania bywa przyczyną poważnych schorzeń. Wywołuje m.in. stany zapalne i obniża ogólną odporność (to efekty m.in. braku witamin C i D). Dzięki tej książce dowiesz się, jak naturalne substancje odżywcze wpływają na funkcjonowanie organizmu. Poznasz produkty spożywcze, które zawierają witaminy, minerały czy naturalne probiotyki. W ten sposób nauczysz się świadomie komponować skuteczne diety – oczyszczającą, przeciwzapalną, na odporność czy mikrobiom. Jednocześnie

będziesz wiedział, jak je optymalnie dawkować ze względu na swój wiek czy płeć. Pozytywne zmiany w największym stopniu odczuje twoje ciało, a co za tym idzie także umysł. Witaminy w jedzeniu – prosty i smaczny sposób na zdrowie.

NUTRACEUTYKI – CZYM SĄ I JAK JE BEZPIECZNIE PRZYJMOWAĆ

Tomasz Woźniak



Autor prezentuje program przywracania równowagi biologicznej w organizmie za pomocą nutraceutyków. Z książki dowiesz się, czym są i jak należy je przyjmować. Poznasz proste sposoby na oczyszczanie organizmu i eliminację stanów zapalnych. Dowiesz się, jak uzupełnić swoje menu nie tylko o nutraceutyki, ale też suplementy diety, naturalne probiotyki czy preparaty wzmacniające organizm. Dzięki nim zmniejszysz ryzyko wystąpienia chorób serca, cukrzycy czy nadciśnienia. Złagodzisz stres i poprawisz funkcjonowanie poszczególnych narządów. Czerpiąc składniki odżywcze z naturalnej żywności,

opóźnisz procesy starzenia i zmniejszysz poziom cholesterolu. W ten sposób będziesz mógł samodzielnie skomponować skuteczną dietę oczyszczającą, przeciwzapalną czy na odporność. Nutraceutyki – przywróć zdrowie i vitalność.

ZAMÓW JUŻ TERAZ  TO TAKIE PROSTE

vitalni24.pl tel. 85 654 78 35



ŚWIATOWE BESTSELLERY DLA CIEBIE – SPRAWDŹ:
wydawnictwovital.pl



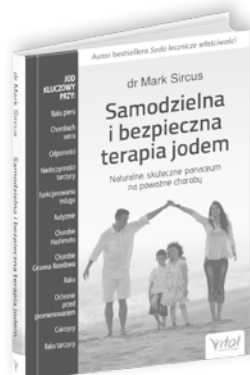
SODA OCZYSZCZONA – 100 LECZNICZYCH WŁAŚCIWOŚCI Britt Brandon



Niezależnie od tego, czy starasz się poprawić stan zdrowia przy pomocy składników pochodzenia naturalnego, czy zmagasz się z poważnym schorzeniem, soda oczyszczona pomoże ci osiągnąć zamierzony cel. Jeśli chcesz złagodzić objawy choroby wrzodowej lub zależy ci na profilaktyce antyrakowej, ta prosta i łatwo dostępna substancja może na zawsze zmienić twoje życie. Za nie więcej niż kilka złotych możesz udoskonalić receptury przygotowywanych przez siebie sałatek i smoothies lub pozbyć się nieświeżego oddechu swojego pupila. Poznaj 100 sposobów wykorzystania sody oczyszczonej, które

sprawiają, że twoje życie zmieni się na lepsze. Co najważniejsze, wszystko to osiągniesz w sposób naturalny i niedrogi. Gwarancja czystości, zdrowia i urody.

SAMODZIELNA I BEZPIECZNA TERAPIA JODEM dr Mark Sircus



Jod jest obecny w każdym organie i tkance ciała. Jest absolutnie niezbędny dla zdrowej tarczycy, a także jajników, piersi i prostaty. 90% naszej populacji ma jego niedobór. To może bezpośrednio skutkować poważnymi problemami ze zdrowiem – począwszy od raka i niewydolności serca do problemów hormonalnych. Autor wyjaśnia czym jest jod, jak działa w organizmie, by utrzymać maksymalne zdrowie i dlaczego większość z nas nie uzyskuje wystarczającej ilości jodu w diecie. Opisuje zastosowanie tego pierwiastka we współczesnych sposobach leczenia. Daje również wskazówki, jak znaleźć

odpowiedni jod i jak należy go stosować. Wyjaśnia również, dlaczego stanowi on doskonałą i znacznie bezpieczniejszą alternatywę dla antybiotykoterapii. Jod – brakujące ogniwo do pełni zdrowia.

ZAMÓW JUŻ TERAZ  TO TAKIE PROSTE

vitalni24.pl tel. 85 654 78 35



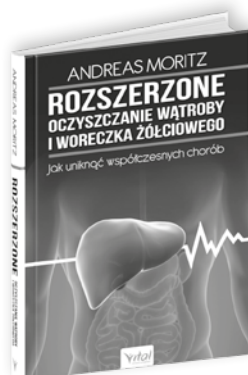
ŚWIATOWE BESTSELLERY DLA CIEBIE – SPRAWDŹ:

wydawnictwovital.pl



ROZSZERZONE OCZYSZCZANIE WĄTROBY I WORECZKA ŻÓŁCIOWEGO

Andreas Moritz



Większość osób nie zdaje sobie sprawy, że kamienie żółciowe są przyczyną wielu poważnych dolegliwości, nie tylko chorób układu pokarmowego. Na szczęście objawy kamieni żółciowych można zawczasu samodzielnie rozpoznać. Jak to zrobić? Podpowiada Autor tego międzynarodowego bestselleru! W jego książce znajdziesz wskazówki, jak zadbać o wątrobę. Dlaczego zdrowa wątroba jest tak ważna? Otóż w niej również gromadzą się kamienie żółciowe. W tej sytuacji koniecznym warunkiem zdrowia jest prawidłowe oczyszczanie wątroby. Dzięki tej publikacji poznasz metody służące usuwaniu

toksyn z organizmu i nauczysz się komponować skuteczną dietę oczyszczającą. Dbając o systematyczne oczyszczanie organizmu, zapobiegiesz gromadzeniu się kamieni żółciowych i ich nawrotom. Nie ryzykuj – oczyść wątrobę już dziś!

PROSTA I SKUTECZNA DIETA PRZECIWZAPALNA

Dorothy Calimeris, Lulu Cook



Przewlekły stan zapalny nie musi już odbijać się na twoim zdrowiu. Możesz mu zapobiec, wprowadzając proste zmiany w diecie, a ten poradnik ci w tym pomoże. Zapoznasz się ze wskazówkami dotyczącymi diety przeciwzapalnej dla początkujących. Wykorzystasz gotowe listy produktów i dowiesz się, co może złagodzić stan zapalny, a co go zaostrza i powoduje choroby. Kolorowa sałatka z łososia, pieczony kurczak w sosie balsamicznym czy babeczki bananowo-owsiane na długo zagospodzą w twoim menu. Przepisy uwzględniają alergeny i potrzeby osób z nadwrażliwością na gluten. Dzięki prostym zasadom

obniżysz poziom cholesterolu, złagodzisz objawy cukrzycy, wzmocnisz odporność i zadbasz o zdrowy mikrobiom. Skuteczna dieta przeciwzapalna dla początkujących – jedz na zdrowie!

ZAMÓW JUŻ TERAZ  TO TAKIE PROSTE

vitalni24.pl tel. 85 654 78 35

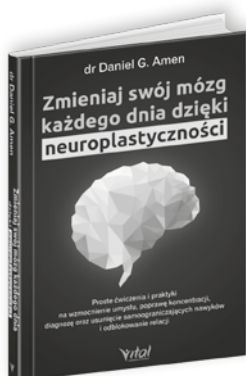


ŚWIATOWE BESTSELLERY DLA CIEBIE – SPRAWDŹ:
wydawnictwovital.pl



ZMIENIAJ SWÓJ MÓZG KAŻDEGO DNIA DZIĘKI NEUROPLASTYCZNOŚCI

dr Daniel G. Amen

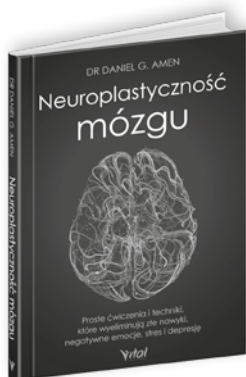


Choroby psychiczne i zaburzenia emocjonalne są określane mianem współczesnej epidemii. Odbijają się na zdrowiu coraz większej liczby ludzi, a w przypadku innych – znacznie ograniczają rozwój osobisty. Dzięki tej książce dowiesz się, jak dbać o mózg, wykorzystując jego neuroplastyczność, czyli zdolność do zmian. Użyjesz do tego celu praktyk, które przygotował światowej sławy specjalista w dziedzinie neuronauki, dr Amen. Są wśród nich m.in. sposoby na stres, techniki służące poprawie pamięci, metody skutecznego radzenia sobie z depresją, stanami lękowymi, napadami paniki i niepokojem. Wie-

dzając, jak ćwiczyć mózg, zyskasz siłę, by sprawniej realizować życiowe plany. Czy mózg się regeneruje? Tak! I jesteś w stanie mu w tym pomóc. Zastosuj proste ćwiczenia, by poprawić pracę mózgu i opóźnić jego starzenie.

NEUROPLASTYCZNOŚĆ MÓZGU

dr Daniel G. Amen



Pewnie codziennie dbasz o swój wygląd. Być może uprawiasz też sport, by zapewnić sobie dobrą kondycję. Ale czy wiesz, jak ćwiczyć i dbać o mózg? Zapewne nie. A przecież ten organ jest twoim osobistym centrum dowodzenia. Najwyższa więc pora zatroszczyć się także o niego. Niniejsza książka przybliży ci najnowsze osiągnięcia neuronauki w zakresie neuroplastyczności mózgu. Czym jest neuroplastyczność? Adaptacją mózgu do zmian. W książce tej znajdziesz techniki i ćwiczenia, które pozwolą ci przemodelować własny mózg. Dzięki temu wzmocnisz swoje zdrowie i rozwój osobisty. Wpłyniesz na

poprawę pamięci i odkryjesz skuteczne sposoby na stres. A jeśli cierpisz na depresję, stany lękowe czy chroniczny niepokój, otrzymasz narzędzia do poprawy swojego zdrowia. Jak ćwiczyć i dbać o mózg, by cieszyć się zdrowiem i szczęściem.

ZAMÓW JUŻ TERAZ  TO TAKIE PROSTE

vitalni24.pl tel. 85 654 78 35



Dr Pamela Wartian Smith – lekarka i wykładowczyni z wieloletnim doświadczeniem klinicznym w medycynie funkcjonalnej i metabolicznej. Założycielka programu szkolącego lekarzy w zakresie anti-aging. Autorka wielu bestsellerów. Łączy rzetelne dane z badań z praktyką gabinetową, tłumacząc złożone procesy w prosty, użyteczny sposób, który możesz od razu zastosować.

Nie liczy się tylko to, co jesz – liczy się to, co wchłaniasz

Ta książka odświeża klucz do energii, odporności i długowieczności, pokazując, że prawdziwe zdrowie zaczyna się od skutecznego przyswajania składników odżywczych. Dowiesz się, jak mikrobiom, naturalne probiotyki, sposób łączenia produktów, pora przyjmowania witamin C i D, a także stres czy stosowane leki wpływają na biodostępność witamin i minerałów. Autorka w przystępny sposób wyjaśnia, dlaczego ogólne normy (RDA, RDI) wystarczają jedynie do zapobiegania niedoborom, ale nie zapewniają optymalnego dobrostanu – i krok po kroku prowadzi cię do spersonalizowanych rozwiązań, które naprawdę działają.

Znajdziesz tu:

- checklisty objawów niedoborów i potencjalnych interakcji,
- alfabetyczny przewodnik po witaminach i minerałach z opisem form, źródeł i czynników zwiększających lub hamujących ich wchłanianie,
- najnowsze informacje o suplementach, takich jak luteina, kurkumina, CBD czy olej z konopi,
- wskazówki, jak dobrać najlepsze witaminy dla mężczyzn i kobiet na różnych etapach życia,
- sposoby na łagodzenie stanów zapalnych i wzmacnianie odporności dietą – bez wydawania fortuny na przypadkowe, nieskuteczne preparaty.

Jeśli chcesz odzyskać energię, poprawić nastrój i spowolnić procesy starzenia, otrzymasz jasny, bezpieczny i skuteczny plan: co jeść, jak łączyć produkty, kiedy suplementować i jak monitorować efekty, aby cieszyć się zdrowiem przez długie lata.

Zamień suplementy w realne efekty dla zdrowia

Patroni:

MODA na ZDROWIE
co miesiąc w najlepszych aptekach

hipoalergiczni


SZTUKATER.PL

uroda
zdrowie.pl

Vitalni24.pl
SKLEP ZE ZDROWIEM

super
odżywianie.pl