

Medycyna Komórkowa

MONDAY, SEPTEMBER 9, 2024 • NOWY SYSTEM OPIEKI ZDROWOTNEJ • MEDYCINA-KOMORKOWA.COM



Toksyczne chemikalia udające „składniki odżywcze”: brudne sekrety przemysłu multiwitaminowego

Wiele osób codziennie przyjmuje multiwitaminę, wierząc, że poprawi to ich zdrowie, ale niewielu zdaje sobie sprawę, że niektóre popularne marki zawierają potencjalnie toksyczne składniki, które w rzeczywistości są ukrytymi odpadami przemysłowymi.

Suplementy wielowitaminowe to wielomiliardowy przemysł, reklamowany jako wygodny sposób na pokrycie luk żywieniowych w diecie i optymalizacja zdrowia. Szacuje się, że jedna trzecia Amerykanów regularnie przyjmuje multiwitaminy. Choć koncepcja ta ma intuicyjny sens i na rynku dostępnych jest kilka doskonałych produktów na bazie żywności lub chelatowanych aminokwasów, rzeczywistość jest taka, że wiele formuł dostępnych na rynku masowym zawiera syntetyczne i potencjalnie szkodliwe składniki, których bezpieczeństwo i skuteczność nie zostały udowodnione. Niektóre z nich to nawet odpady przemysłowe przepakowane jako „składniki odżywcze”.

Brak przepisów i standardów kontroli jakości w branży suplementów pozwala na sprzedaż produktów z wprowadzającymi w błąd oświadczeniami zdrowotnymi i wątpliwymi składnikami.

Toksyczne składniki ukryte przed otoczeniem

Niektóre z najbardziej niepokojących składników popularnych suplementów multiwitaminowych to metale ciężkie i chemikalia przemysłowe wymienione bezpośrednio na etykiecie, ale pod nieznanymi nazwami:

1. Selenian/selenin sodu

Selenian sodu, dumnie promowany jako „składnik pokarmowy” wielu multiwitamin, jest w rzeczywistości przemysłowym produktem ubocznym rafinacji miedzi. Jest czterokrotnie bardziej toksyczny niż cyjanek, a śmiertelna dawka dla ludzi wynosi zaledwie 100 mg, jak wynika z badań na zwierzętach. Natomiast selen związany organicznie, pochodzący ze źródeł żywności, takich jak orzechy i nasiona, jest niezbędnym składnikiem odżywczym, który zwiększa odporność i funkcjonowanie tarczycy.

2. Tlenek miedzi

Innym błędnie oznakowanym „składnikiem odżywczym” jest tlenek miedzi – forma **miedzi** uznana za nienadającą się do spożycia przez zwierzęta ze względu na słabą biodostępność. Badania pokazują, że tlenek miedzi nie może być skutecznie wchłaniany w jelitach, co może pogorszyć powszechny niedobór miedzi. Oprócz tego, że jest nieskuteczny pod względem żywieniowym, jest również klasyfikowany przez Unię Europejską jako substancja niebezpieczna. Organicznie związana miedź z pożywienia jest niezbędna dla zdrowia tkanek łącznych, kości, mózgu i serca.

3. Fumaran żelaza

Forma żelaza występująca w większości multiwitamin, fumaran żelazawy, powoduje ostrzeżenie, aby „przechowywać poza zasięgiem dzieci” ze względu na jego wysoką toksyczność. Przypadkowe przedawkowanie fumaranu żelazawego jest główną przyczyną zgonów dzieci. Fumaran żelazawy jest minerałem przemysłowym i produktem ubocznym wydobywania, nie występującym w żywności. Badania łączą to ze zwiększonym ryzykiem chorób zapalnych i nowotworów, szczególnie w dużych dawkach.

Dodatkowe podejrzane składniki

Inne pierwiastki i związki nieorganiczne w kategorii „Wyróżnienie niehonorowe” obejmują:

Chlorek cyny (cyna): przemysłowa postać cyny, która w dużych dawkach uszkadza DNA i powoduje opóźnienie wzrostu oraz raka.

Siarczan manganu: pestycyd stosowany w rolnictwie, który w niskich przewlekłych dawkach jest powiązany z uszkodzeniami neurologicznymi, utratą koordynacji, drżeniem i zaburzeniami pamięci.

Brak nadzoru umożliwia oszustwo

Przy tak wyraźnych dowodach na toksyczność, wydaje się niepojęte, że składniki te mogą być dopuszczone do powszechnie sprzedawanych suplementów. Nikt nie dba o kontrolę, jeśli chodzi o regulację witamin:

"Istnieje wiele luk prawnych, dopuszczalne limity są wątpliwe, a nawet nasza żywność ekologiczna nie jest bezpieczna przed podstępem. Nawet organiczna formuła dla niemowląt może ominąć nadzór regulacyjny dzięki zastosowaniu gry liczbowej."

Na przykład, produkt może być oznaczony jako "organiczny", jeśli zawiera 95% składników organicznych, pozwalając, aby pozostałe 5% zawierało te niebezpieczne dodatki. Obecnie nie istnieją żadne przepisy zakazujące stosowania tych przemysłowych substancji chemicznych w suplementach diety, pomimo licznych dowodów na ich szkodliwość.

Zignorowano zasadę ostrożności

Przy zatwierdzaniu składników suplementów należy stosować podejście oparte na "zasadzie ostrożności", co oznacza, że substancja jest poddawana wysokiej kontroli i zakłada się, że jest szkodliwa, dopóki nie zostanie udowodnione, że jest bezpieczna przed jej zatwierdzeniem. Zamiast tego obecny system jest odwrotny:

"Tylko wtedy, gdy substancja wielokrotnie wykazała szkodliwość w już narażonych populacjach, podlega poziomowi kontroli, który może przyspieszyć jej usunięcie z produktów zatwierdzonych przez FDA na półkach sklepowych. Oznacza to, że lobbing i interesy korporacyjne często zwyciężają poprzez pozbywanie się szkodliwych substancji, które są uważane za "niewinne, dopóki nie udowodni się im winy".

W rezultacie niezliczeni konsumenci nieświadomie spożywają toksyczne chemikalia, które nie powinny być oznaczane jako "składniki odżywcze", jednocześnie wierząc, że poprawiają swoje zdrowie. Zaleca się wybieranie organicznych suplementów pochodzących z pełnowartościowej żywności od zaufanych producentów i skupienie się na diecie bogatej w składniki odżywcze, zamiast próbować zrekompensować to wątpliwymi multiwitaminami.

Źródło: <https://greenmedinfo.com/content/toxic-chemicals-disguised-nutrients-dirty-secrets-multivitamin-industry#>



Witamina C: unikalne cechy i synergie jej 4 różnych postaci

Witamina C jest niezbędnym składnikiem odżywczym ludzkiego organizmu, Jest silnym przeciwutleniaczem i wzmacniaczem odporności. Ponadto wspiera kolagen, który tworzy tkankę łączną i buduje macierz zewnątrzkomórkową - „klej”, który łączy ze sobą komórki organizmu. Jest również istotna dla szybszego gojenia się ran i zapobiegania różnym stanom przewlekłym. Optymalne ilości witaminy C skutecznie chronią organizm i układ sercowo-naczyniowy przed biologiczną korozją.

Ponadto witamina C ma kilka innych ważnych funkcji. Jest kofaktorem dla szeregu enzymów biologicznych, które są ważne dla poprawy metabolizmu cholesterolu, trójglicerydów i innych czynników ryzyka chorób sercowo-naczyniowych. Jest także ważną cząsteczką energii potrzebną do ładowania nośników energii wewnątrz komórek. Witamina C jest niezbędna do produkcji karnityny, cząsteczki przenoszącej kwasy tłuszczowe do mitochondriów w celu produkcji energii. Witamina w połączeniu z wapniem zwiększa wchłanianie wapnia. Neutralizuje również różne toksyny w organizmie i chroni zdrowe komórki przed szkodliwymi substancjami, w tym działaniami wielu leków farmaceutycznych.

Witamina C w różnych formach

Ponieważ ludzie nie wytwarzają własnej witaminy C, należy ją pozyskiwać z żywności i suplementów diety. Suplementy witaminy C występują w kilku postaciach. Należą do nich kwas askorbinowy, askorbinian wapnia, askorbinian magnezu i palmitynian askorbylu. Jednak większość suplementów witaminy C na rynku zawiera tylko jedną formę witaminy C, zwykle kwas askorbinowy. Prosty kwas askorbinowy jest związkem rozpuszczalnym w wodzie. Dlatego nie pozostaje w organizmie przez bardzo długi czas i jest łatwo wydalany. Trudno jest więc uzyskać korzyści płynące z samego kwasu askorbinowego.

Sole mineralne kwasu askorbinowego, takie jak askorbinian wapnia i askorbinian magnezu, są łatwo wchłaniane i dobrze metabolizowane przez komórki organizmu. Łączenie witaminy C z wapniem lub magnezem neutralizuje działanie kwasowe i jest łagodniejsze dla błony śluzowej żołądka.

Witamina C

Wapń i magnez

Wapń jest ważny dla prawidłowego skurczu komórek mięśniowych, w tym komórek mięśnia sercowego, i jest niezbędny do przewodzenia impulsów nerwowych. Minerale ten jest również niezbędny do utwardzenia i stabilności naszych kości i zębów. Magnez natomiast jest naturalnym antagonistą wapnia. Jego korzyści dla układu sercowo-naczyniowego są podobne do leków blokujących kanały wapniowe na receptę - z tym wyjątkiem, że magnez jest naturalny. Badania kliniczne wykazały, że magnez jest szczególnie ważny dla normalizacji wysokiego ciśnienia krwi i zaburzeń rytmu serca.

Istnieje błędne przekonanie, że askorbinian wapnia może zwiększać prawdopodobieństwo wystąpienia kamieni nerkowych. Jednak w większości kamieni nerkowych znajduje się szczawian wapnia, który obecny jest w produktach spożywczych takich jak: napoje gazowane, kawa, czekolada, szpinak i buraki. Niewystarczające spożycie wody jest

jednym z głównych czynników przyczyniających się do powstawania kamieni nerkowych.

Palmitynian askorbylu

Inną unikalną formą witaminy C jest palmitynian askorbylu, rozpuszczalna w tłuszczach forma składnika odżywczego. Ta postać witaminy C jest lepiej wchłaniana przez komórki niż sam kwas askorbinowy. Błony komórkowe wzbogacone palmitynianem askorbylu są bardziej odporne na uszkodzenia oksydacyjne, co oznacza, że są lepiej chronione przed chorobami i starzeniem się. Palmitynian askorbylu jest również skutecznym przeciwutleniaczem i zmiataczem wolnych rodników.

Jedną z zalet przyjmowania suplementu diety zawierającego palmitynian askorbylu jest to, że ta forma witaminy C może dotrzeć do obszarów ciała, do których nie może dotrzeć kwas askorbinowy. Co więcej, jego efekty trwają dłużej. Dobrze zbilansowana witamina C lub suplement wieloskładnikowy powinien zawierać co najmniej 25 procent witaminy C w postaci rozpuszczalnego w tłuszczach palmitynianu askorbylu. Jednak większość suplementów witaminy C zawiera niewiele palmitynianu askorbylu lub nie zawiera go wcale. Optymalna suplementacja witaminy C może mieć znaczenie dla ochrony twojego zdrowia!

Źródło: <https://www.dr-rath-foundation.org/2019/05/vitamin-c-the-unique-qualities-and-synergies-of-its-different-forms>



Fakty na temat bezpieczeństwa witamin

Wielokrotnie media masowego przekazu przedstawiają niepokojące artykuły o rzekomych zagrożeniach związanych z przyjmowaniem suplementów witaminowych. Niezmiennie artykuły te są albo bezzasadne, albo przesadzają i błędnie interpretują wspomniane badania. Natomiast znacznie mniej są nagłaśniane informacje o tym, że niedostateczne spożycie witamin przyczynia się do wielu problemów zdrowotnych. Oraz o tym, że regularna suplementacja mikroskładnikami odżywczymi wykazuje imponujące korzyści zdrowotne.

Jakie są fakty?

Nawet w krajach, w których dostęp do żywności nie stanowi problemu, niedobory witamin są powszechne. Jednym

z takich przykładów, pochodzącym z Polski, jest badanie opublikowane w 2012 r. przez dr M. Gilla i jego współpracowników. Badanie to pokazało, że nawet wśród studentek Wydziału Biologii i Rolnictwa Uniwersytetu Rzeszowskiego występują poważne niedobory witamin. Zwłaszcza witaminy D, witamin z grupy B, kwasu foliowego, żelaza, potasu, wapnia i magnezu. U mężczyzn stwierdzono te same niedobory mikroelementów pokarmowych, a ponadto niedobór witaminy C (76%). Dane te są z pewnością alarmujące, ponieważ niedobory tych ważnych mikroelementów były obecne u młodych ludzi. Statystyki są jeszcze bardziej niepokojące w przypadku niedoborów witamin i mikroelementów u dzieci. Zwłaszcza u osób cierpiących na różne problemy zdrowotne oraz u osób starszych.

Bezpieczeństwo suplementacji witaminami

Jakie są fakty dotyczące bezpieczeństwa witamin przyjmowanych w dawkach wyższych niż oficjalnie zalecanych (RDA)? Jednym z najlepszych krajów do tej oceny są Stany Zjednoczone, gdzie stosowanie witamin i innych substancji naturalnych nie podlega tak rygorystycznym przepisom jak w UE. W USA każdy może kupować suplementy zawierające składniki odżywcze w znacznie większych dawkach niż te dozwolone w UE. Ponadto Stany Zjednoczone są krajem, w którym około 68% populacji suplementuje się witaminami.

Oto, co mówią statystyki USA na temat przypadków śmierci osób przyjmujących witaminy:

W 2010 r. ani jedna osoba nie zmarła w wyniku przyjmowania witamin (Bronstein AC, i in. (2011) Clin. Toxicol. 49 (10), 910-941)

W 2004 r. śmierć 3 osób przypisano spożyciu witamin (spośród nich 2 osoby zginęły w wyniku mega dawek witaminy D i E, a jedna osoba w wyniku przedawkowania żelaza i fluoru). Dane z: Raport roczny dotyczący systemu kontroli narażenia na działanie toksyczności w 2004 r.

Podobnie wygląda to w Europie, co potwierdzono w oświadczeniu Grahama Keena, dyrektora Stowarzyszenia Producentów Żywności dla Zdrowia w Wielkiej Brytanii. Stosowanie naturalnych substancji ma tutaj wysoki poziom bezpieczeństwa: „Dane opublikowane przez Agencja Food Standard pokazuje, że w ciągu ostatnich 11 lat wystąpiło tylko 11 przypadków niepożądanych reakcji na suplementy, z których większość dotyczyła kategorii niskiego ryzyka dla zdrowia. W porównaniu z żywnością i lekami suplementy mają świetny wynik bezpieczeństwa”.

Dla porównania:

W roku 2004 około 19 250 osób zmarło z powodu przypadkowego zatrucia substancjami chemicznymi lub narkotykami. (Narodowe Centrum Statystyki Zdrowia USA).

Nawet spożycie popularnego leku bez recepty, takiego jak aspiryna, spowodowało śmierć 59 osób w 2003 r., podczas gdy 147 zmarło w wyniku przyjmowania leków zawierających acetaminofen (Watson WA, et al (2004) Am J Emergency Medicine 22 (5), 335-404)

Co więcej, każdego roku około 104 000 osób umiera w Stanach Zjednoczonych z powodu skutków ubocznych leków przyjmowanych zgodnie z instrukcjami ich producentów (JAMA, 1998).

Informacje dotyczące niepożądanych reakcji na witaminy, które obecnie pojawiają się w środkach masowego przekazu, są ogólnie przedstawiane jako „artykuły szokujące” z oczywistym celem rozprzestrzeniania strachu u ludzi.

Wiele skojarzeń powstałych między reakcjami niepożądanymi a spożyciem mikroelementów odżywczych jest bezpodstawnych i ignoruje stan zdrowia osób dotkniętych chorobą. Przyjmowanie pojedynczej witaminy, zgodnie z koncepcją medycyny komórkowej, też nie jest optymalnym podejściem. Oto kilka faktów dotyczących bezpieczeństwa stosowania witaminy D (rozpuszczalnej w tłuszczach) oraz witamin B6 i B3 (rozpuszczalnych w wodzie):

Witamina D

Efekty toksyczne obserwowane przy użyciu około 50 000 IU dziennie przez kilka miesięcy lub przy 300 000 IU w pojedynczej dawce. Jeśli przeciętny suplement zawiera 600 IU na kapsułkę dla witaminy D3, trzeba by wziąć aż 83 tabletki każdego dnia, aby osiągnąć poziom 50 000 IU i kontynuować to przez kilka miesięcy. W praktyce jest to prawie niemożliwe. Nawet jeśli dostępne są suplementy zawierające 2000 IU witaminy D, należałoby systematycznie przyjmować do 25 kapsułek dziennie, aby osiągnąć dawkę 50 000 IU. Oczywiście wysokie dawki witaminy D mogą być zalecane przez lekarza i podawane dożylnie. W praktyce, dawka 300 000 jm witaminy D pobrana w ciągu 24 godzin musi być podana przez lekarza.

Witamina B6

Górny bezpieczny poziom ustanowiony w 1998 r. przez Amerykańską Radę ds. Żywności i Żywnienia (FNB) wynosi 100 mg dziennie, podczas gdy RDA dla osób w wieku 19-70 lat wynosi około 1,5 mg. Wśród objawów związanych ze stosowaniem około 1000 mg witaminy B6 dziennie przez okres ponad 2 lat znajdują się neuropatie, które ustępują po odstawieniu tej witaminy. Ponownie, takie objawy obserwowano dopiero po przyjęciu wielu tabletek dziennie przez okres kilku lat.

Witamina B3 (niacyna)

Niacyna jest często cytowana jako niebezpieczna z powodu objawów „uderzeń gorąca”, które występują u niektórych pacjentów przyjmujących ją w dużych dawkach. Jednakże, podczas gdy wzrost napływu krwi wynikający z tego może wywołać uczucie ciepła, witamina ta jest bardzo skuteczna w relaksacji naczyń krwionośnych. Niacyna

bierze udział w ponad 400 różnych reakcjach metabolicznych w naszych komórkach organizmu i jest szczególnie skuteczna w regulacji metabolizmu lipidów poprzez zmniejszenie tzw. „złego cholesterolu” (LDL) i zwiększenie „dobrego cholesterolu” (HDL). Lekarze zalecają niacynę w dawkach około 2000-3000 mg dziennie przez prawie 50 lat. U wielu pacjentów nie powoduje żadnych objawów niepożądanych. Z drugiej strony, niektórzy ludzie, wrażliwi na jego skutki, mogą dostać uderzenia gorąca nawet przy znacznie niższych dawkach, zwłaszcza gdy biorą niacynę z kawą lub na pusty żołądek.

Uderzenia gorąca można złagodzić, jeśli dawka niacyny jest stopniowo zwiększana przez kilka tygodni. Ponadto niższe dawki przyjmowane wraz z witaminą C mają dobry wpływ na obniżenie poziomu cholesterolu we krwi, a jednocześnie zmniejszają ryzyko uderzeń gorąca. RDA dla niacyny wynosi 20 mg dziennie, a górna dawka spożycia została ustalona na poziomie 35 mg przez władze USA. Jednak popularne na rynku amerykańskim suplementy witamin z grupy B, zazwyczaj zawierają niacynę w ilości 50 mg lub 100 mg.

Podsumowując

Większość zgłaszanych skutków ubocznych witamin była zwykle związana z przyjmowaniem dużych dawek indywidualnych mikroelementów (szczególnie syntetycznych) przez długi czas. Jednak wszystkie szlaki metaboliczne w komórkach naszego ciała opierają się na interakcji (synergii) wielu różnych mikroelementów. Innowacyjne podejście medycyny komórkowej wyraźnie pokazuje, że optymalnego zdrowia nie można osiągnąć za pomocą jednej substancji. Zamiast tego, dla optymalnej i zrównoważonej funkcji komórek, potrzebujemy szerokiej gamy starannie wyselekcjonowanych związków naturalnych. Naturalne związki połączone ze sobą w synergii nie wymagają przyjmowania ekstremalnych dawek do uzyskania maksymalnej skuteczności. Wykorzystanie w ten sposób synergii mikroskładników odżywczych eliminuje również wszelkie niekorzystne skutki i zwiększa korzyści zdrowotne.

Witaminy są bardzo bezpiecznymi substancjami, a ich korzyści dla naszego zdrowia są bezsporne. Co ciekawe, korzyści z dodawania witamin do żywności dla psów i kotów nie są poddawane tak znaczącej krytyce. Mało tego, przedstawiane są jako korzystne dla zdrowia i długowieczności naszych zwierząt.

W rzeczywistości witaminy są niebezpieczne TYLKO dla biznesu farmaceutycznego i opatentowanych leków farmaceutycznych.

Źródło: <https://www.dr-rath-foundation.org/2013/08/commentary-on-the-safety-of-vitamins>
