

D.E. Du BRIN

SE POARTĂ VITAMINELE !
Și, uite-așa, vom trăi și fără medicamente

D.E.Du BRIN (pseudonim) (© 1997)

© Editura VENUS, București, 2001

Toate drepturile asupra versiunii de față sunt rezervate Editurii VENUS. Orice publicare, reproducere sau multiplicare, chiar și a unor fragmente din acest text, fără autorizarea editurii, va fi urmărită conform legii nr. 8/96.

EDITURA VENUS
BUCUREȘTI, 2001

DE CE „SE POARTĂ VITAMINELE“?

Pentru că sunt „niște copii ai naturii“ și nu fabricate în alambicurile industriei chimice. Pentru că sunt în stare, fără nici un dram de agresivitate, să ne re-facă organismul hărțuit de suferințe. Pentru că ne vor aduce tot binele de care n-am mai avut parte de multă, multă vreme: ne vom recăpăta energia, puterea, somnul, vioiciunea. Ne vom lăsa de fumat, băutură, vom elimina din alimentația noastră conservanții, chimicalele, înlocuitorii, coloranții... Ne vom curăța de toți poluanții ce ne invadează organismul.

Vitaminele sunt o alternativă reală, naturală și eficientă, la numeroase medicamente. Utilizându-le, vom vedea, fiecare, singuri, concret, cum se poate să trăim mai mult, să fim mai rezistenți față de o mulțime de boli, să avem mult mai multe șanse de-a nu face o boală de inimă, un cancer ori un diabet.

Nu este vorba de nici o minune. Sănătatea noastră depinde, în mare parte, de ceea ce mâncăm. Iar vitaminele se găsesc în alimente, fie ele de natură animală sau vegetală, pentru că, paradoxal, doar noi, oamenii, nu le „avem“, în mod firesc, printre constituenții noștri biochimici. Și nici nu le putem fabrica. De aceea trebuie să „le mâncăm“.

- Hrana noastră este reprezentată, în termeni științifici, de substanțe nutritive, **nutrienți**, acestea fiind elementele de bază ce alcătuiesc alimentele. *Când ele nu există, sau nu ajung în organism, ori se află în cantitate foarte mică*, medicii spun că este vorba de o *carență*, iar *corpul nostru este slăbit și nu prea face față bolilor*.

- De pildă, dacă mâncarea noastră obișnuită este săracă în alimente ce conțin **vitamina PP**, vom fi obosiți, digestia va fi proastă, vom avea dureri de cap, ne va mirosi gura. Iar dacă ea lipsește aproape de tot din alimentație atunci apar inflamații ale mucoasei gurii, pelagră ș.a.

- Există numeroase situații în care sunt absolut necesare medicamentele și, în aceeași măsură, acestea sunt și eficiente. Dar sunt mult mai multe „buline” pe care fie nu are nici un rost să le luăm, fie ele pot fi înlocuite cu succes îndoit, de „suplimentele” naturale, respectiv, de vitamine, ori minerale, sau aminoacizi. Ori de toate la un loc. Ca să nu vorbim de faptul că toate medicamentele sunt „săbii cu două tăișuri”, având foarte multe efecte „adverse” – rele, periculoase, nocive –, cu alte cuvinte spus, te vindeci de una și te-mbolnăvești de alta! Iar imensa majoritate a medicamentelor nu face nimic altceva decât să atenueze toate manifestările bolii, dar nu rezolvă cauza care a generat boala, motiv pentru care și trebuie să luăm mai

toată viața „pilulele” cu care ne-am obișnuit. Așa încât sunt iar de preferat **suplimentele: naturale, nepericuloase, vindecătoare**.

- Atenție! Să nu confundăm homeopatia cu medicina ortomoleculară – așa este denumită această foarte „tânără copilă” a medicinei, ale cărei baze au fost puse de laureatul Premiului Nobel pentru Medicină, Linus Pauling. Interesat încă din anii ‘30 de moleculele biologice, el începe să studieze, din anii ‘60, rolul fiziologic al micronutrienților, al „suplimentelor alimentare naturale”, în special cel al vitaminei C.

Cu ce se ocupă această nouă ramură a medicinei? Cu cercetarea acelor substanțe de care trebuie să beneficieze organismul uman, ele fiindu-ne necesare în anume cantități – așa-numite „doze exacte” – pentru a putea preveni și combate boala.

Ei bine, de-atunci și până acum, în prezent, o multitudine de studii de specialitate au arătat și descris, pe larg, rolul terapeutic al multor substanțe nutritive. Sau **nutrienți**, ori **suplimente**, cum li se spune în mai toate țările lumii: **vitamine, minerale, acizi, aminați**.

Homeopatia, ale cărei baze au fost puse de S. Hahnemann în 1976, stipulează că o substanță ce poate genera o anume manifestare, anumite simptome, poate, în aceeași măsură, când este administrată în cantități infime, să facă să dispară respectivele manifestări.

Homeopatia a dat naștere oligoterapiei – utilizării mineralelor, pentru tratament, în cantități infime. Orto-terapia le utilizează în cantități mari.

Deci, **să nu confundăm ortoterapia cu homeopatia, deși ambele sunt terapii neagresive.**

- **Nu este adevărat că vitaminele, ori mineralele, sau aminoacizii au vreo valoare nutritivă:** luate fără a mânca, ele nu pot fi asimilate de organismul uman.

- Să nu ne îmbătăm cu apă chioară! Se pare că hrana dumneavoastră este echilibrată? Vă înșelați amarnic! Ea depinde din ce în ce mai mult de **alimente preparate și condiționate industrial, fierte, conservate**, totul ducând la sărăcirea lor în vitamine, minerale și aminoacizi. La fel, utilizarea îngrășămintelor chimice, a pesticidelor, a dus atât la micșorarea cantității normale de substanțe minerale din sol, cât și la sărăcirea alimentelor de aceleași minerale.

- Este o ineptie să afirmi că nu te poți trata cu minerale, ori cu vitamine, sau cu aminoacizi. **Încredeți-vă în ele, luați-le, și veți constata singuri**, pe propria dumneavoastră piele, o **ameliorare evidentă a stării psihice și fizice**, veți remarca, dacă nu dispariția totală, în mod sigur ameliorarea depresiei, alergiei, astmului ori hipertrofiei de prostată de care sufereai, veți observa că sunteți mult mai rezistenți față de infecții.

- În cartea sa *Hrănește-te și vei învinge*, doctorul H. Haas, medicul nutriționist al multor sportivi de talie internațională – tenismena Martina Navratilova, de pildă – își aduce aminte că, la universitate, profesorii afirmau categoric că suplimentele alimentare nu pot influența într-un mod forța și performanța unui atlet. Ei bine, ca să ne referim tot la Navratilova, adversarii ei, învinși pe toată linia și mulți ani la rând, nu au făcut decât să dovedească

contrariul. Și dumneavoastră, luându-le, veți vedea că puteți merge mai mult, mai repede, mai ușor, fără să obosiți, fără să aveți parte de vreun efect nedorit din partea acestor nutrienți.

- Și-acum, în final, să lămurim ce sunt aceste „suplimente“. Simplu, **vitamine, minerale, aminoacizi, enzime, acizi grași**, pe care le găsiți în oricare farmacie sub formă de capsule, gelule, pastile, drageuri, pulberi, lichide, creme.

Suplimentele naturale sunt extrase din substanțe vegetale sau animale. Cele sintetice copiază structura chimică a moleculei originale, naturale. Primele sunt, de multe ori, mai eficiente decât cele industriale.

Oricare dintre ele sunt utile deoarece înlesnesc acoperirea rapidă a unor lipsuri (carențe) pe care alimentația nu le poate rezolva. Ele pot, în aceeași măsură, să compenseze o deficiență a organismului în absorbția substanțelor nutritive. De pildă, mii de oameni sunt în permanență obosiți și au tulburări mentale, deoarece stomacul lor este incapabil să absoarbă vitamina B₁₂ conținută în hrană.

Pentru noi toți, aceste suplimente pot constitui o modalitate de-a ne îngriji sănătatea pe cale naturală și de-a ne simți mai bine 365 de zile... pe an!

- Și-acum, câteva sfaturi:

- consultați un medic înainte de-a-ncepe o cură de suplimente,

- e de știut dacă nu există și alte terapii mai eficiente decât suplimentele, în tratarea suferinței dumneavoastră,

Respect pentru... trebuie să știți dacă nu e bine să luați aceste suplimente în combinație cu alte medicamente, cărora, astfel, fie le creșteți efectul benefic, fie le eliminați efectele nedorite, adverse,

- REPETĂM: CONSULTAȚI MEREU MEDICUL!

- vitaminele și mineralele se iau în timpul meselor ori după ele,

- aminoacizii se iau, în general, pe stomacul gol, sau între mese, ori seara, târziu, ca să nu intre în competiție cu alte proteine din alimentație,

- e bine să împărțiți doza în două-trei prize, ca să se asimileze mai ușor,

- dacă începeți o cură de suplimente alimentare este bine să nu o întrerupeți până la terminarea cantității necesare de tablete,

- nu luați doze mari, nu are nici un rost: începeți cu doze minime și ajustați-le în funcție de felul în care vă reacționează organismul,

- discutați, obligatoriu cu medicul dumneavoastră pentru stabilirea:

- = tipului de supliment,

- = duratei tratamentului,

- = indicațiilor și contraindicațiilor suplimentului,

- = potrivirii sau nepotrivirii lui cu alte medicamente pe care le luați,

- nu treceți în cealaltă extremă, și-ajungeți să vă hrăniți doar cu... suplimente,

- nu lăsați la o parte o igienă echilibrată alimentară și de viață,

- nu cumpărați produse ce nu au menționată data de expirare,

- în măsura posibilităților consumați produse naturale,

- păstrați vitaminele la rece și la întuneric.

CÂTEVA VORBE DESPRE VITAMINE

Sunt substanțe organice prezente în cantități infime în alimentația de origine naturală. Ele sunt necesare creșterii și sănătății. Unele contribuie la producerea globulelor roșii, a hormonilor și a substanțelor chimice necesare sistemului nervos. Sunt substanțe nutritive aidoma proteinelor, glucidelor, grăsimelor, mineralelor și apei. Toate sunt necesare producerii de energie, creșterii celulelor, funcționării organelor. Ele sunt aduse în organism odată cu hrana și sunt utilizate în cadrul procesului de digestie.

Să facem cunoștință mai îndeaproape.

Există două tipuri de vitamine. Unele ce se pot dizolva în apă, numite, de aceea, și hidrosolubile. Din această cauză ele nu pot stoca în organism, altfel spus, corpul, nostru nu-și poate asigura o rezervă cât de mică din aceste vitamine. Ele vor trebui în permanență aduse fie direct, prin suplimente vitaminice, fie prin alimentele ce le conțin în mod natural.

Să le enumerăm: marele grup al vitaminelor B (B_1 , B_2 , B_3 , B_4 , B_5 , B_6 , B_8 , B_9 , B_{12} , B_{13} , B_{15} , B_{17} , colina, inozitolul), vitamina C, vitamina P.

Celălalt grup cuprinde vitaminele care se dizolvă numai în grăsimi, numite, de aceea, și liposolubile (grăsimilor li se spune, în termeni științifici, lipide). Pe aceste vitamine

organismul nostru este capabil să le depoziteze, să-și facă o rezervă.

Să le enumerăm și pe ele: grupul vitaminelor A (A_1 , A_2), grupul vitaminelor D (D_1 , D_2 , D_3 , D_4 , D_5 , D_6 , D_7), grupul vitaminelor K (K_1 , K_2), vitamina E și F.

A – te-ajută să faci față atacului microbilor

Vitamina A face parte din grupul vitaminelor liposolubile. O veți găsi în ficat și untura de pește sub formă biochimică mai simplă, numită, științific, **retinol**. Doar așa ea poate fi utilizată direct, imediat, de organismul uman. Dar se găsește și în plante, de data aceasta sub altă formă biochimică, numită, științific, **beta-caroten** sau **provitamina A**. Acest al doilea nume și l-a căpătat deoarece **beta-carotenul** se transformă în organism în **vitamină A**, dar nu direct, ci este transformat, într-o primă fază, în **retinol** și asta numai în prezența grăsimilor (iată de ce este bine să puneți în salate puțin untdelemn).

ATENȚIE: **vitamina A** se oxidează în contact cu aerul și la lumină. Așa râncezește untul, iar untul rânced nu mai are nici o picătură de **vitamină A**.

Iar **beta-carotenul** este un antioxidant puternic, superior în această privință chiar însăși **vitaminei A**. El are capacitatea să facă inofensiv unul dintre cei mai toxici radicali liberi, care, altfel, este capabil să distrugă grăsimile membranei celulare, colagenul și chiar acidul deoxiribonucleic, depozitarul zestrei ereditare a fiecăruia dintre noi. Același radical periculos poate genera reacții în lanț care, în anume cazuri, declanșează, la nivel celular, modificări precanceroase.

• Unde o găsim

Beta-caroten:

- morcovi,
- usturoi,
- ceapă,
- roșii,

- frunze de spanac,
- piersici,
- caise,
- dude,
- lămâi,
- portocale,
- castane,
- agude,
- nap,
- ananas,
- coacăze,
- zmeură,
- măceș,
- fructe oreaginoase,
- boabe de grâu.

Vitamina A :

- lactate (ouă, lapte, smântână, unt),
- ficat,
- ulei din ficat de pește.

• Ce știe să facă

- Stimulează, la om și la animale, creșterea și funcția de reproducere.
- Asigură menținerea integrității tegumentelor și a mucoaselor respiratorii, digestive, urinare, prevenind descuamarea (erodarea) lor.
- Previne căderea părului.
- Stopează infecțiile, având rol antiinflamator.
- Blochează formarea calculilor renali și biliari.
- Intervine în metabolismul lipidic, măbind rezervele de glicogen din corp.
- Este un factor de întreținere.
- Mărește acuitatea vizuală, din ea rezultând rodopsina, pigment fotosensibil al bastonașelor retiniene.
- Se opune deteriorării vederii.
- Stimulează oxidările tisulare.
- Stimulează formarea sângelui.
- Accelerează cicatrizarea rănilor.