

Dr. Pamela Wartian Smith

**TOT CE TREBUIE SĂ ȘTII DESPRE
VITAMINE, MINERALE,
PLANTE MEDICINALE
ȘI MULTE ALTELE**

**Cum să alegi nutrienții potriviți
pentru tine**

Traducere din limba engleză de Smaranda Nistor

Editura Paralela 45

Cuprins

Mulțumiri, xiii

Introducere, 1

Scopul cărții de față, 3

Combinarea suplimentelor cu medicamentele și alimentele, 9

PARTEA ÎNTÂI: NUTRIENȚII

CAPITOLUL 1. VITAMINELE..... 17

Vitamina A și carotenoidele, 20

- Vitamina A și provitamina A, 20
- Licopenul, 25
- Luteina și zeaxantina, 27

Vitamina D, 28

Vitamina E, 31

Vitamina K, 35

Complexul de vitamine B, 37

- Vitamina B₁ (tiamina), 38
- Vitamina B₂ (riboflavina), 41

- Vitamina B₃ (niacina și niacinamida), 43

- Vitamina B₅ (acidul pantotenic), 46

- Vitamina B₆ (piridoxina), 48

- Vitamina B₇ (biotina), 52

- Vitamina B₉ (acidul folic sau folatul), 54

- Vitamina B₁₂ (cobalamina), 57

- Inozitolul, 60

Vitamina C, 61

CAPITOLUL 2. MINERALELE..... 67

Calciul, 68

Clorul, 73

Magneziul, 75

Fosforul, 79

Potasiul, 83

Sodiul, 86

Borul, 89

Cromul, 91

Cuprul, 94

Iodul, 97

Fierul, 99

Manganul, 103

Molibdenul, 106

Seleniul, 108

Siliciul, 110

Vanadiul, 112

Zincul, 114

CAPITOLUL 3. ACIZII GRAȘI119

- Acizii grași saturați, 121
- Acizii grași mononesaturați, 123
- Acizii grași polinesaturați, 124
 - Acizii grași omega-3, 124
 - Acizii grași omega-6, 129
- Acizii grași trans, 132

CAPITOLUL 4. AMINOACIZII..... 135

- Acidul aspartic, 137
- Alanina, 139
- Aminoacizii cu catenă ramificată (BCAA), 141
- Arginina, 144
- Asparagina, 147
- Carnozina, 148
- Cisteina, 150
- Fenilalanina, 152
- Glicina, 154
- Glutamatul, 156
- Glutamina, 159
- Glutathionul, 161
- Histidina, 164
- Lizina, 165
- Metionina, 167
- Prolina, 170
- Serina, 171
- Taurina, 173
- Tirozina, 175
- Treonina, 178
- Triptofanul, 179

CAPITOLUL 5. PLANTELE MEDICINALE ȘI PLANTELE AROMATICE 183

- Afinul, 187
- Aloe vera, 189
- Ardeii iute/capsaicina, 191
- Armurariul, 193
- Ashwagandha, 194
- Astragalus, 196
- Boabele de cafea verde (extract), 198
- Boswellia, 198
- Castanul sălbatic, 200
- Castravetele amar (momordica), 201
- Ceaiul verde și EGCG, 202
- Cimbrul, 204
- Cohoșul negru (iarba lui Cristofor), 206
- Curcuma/turmericul, 207
- Echinacea, 208
- Eleuthero (ginsengul siberian), 209
- Floarea-pasiunii/Passiflora, 211
- Frunzele de măsline (extract), 212
- Gențiana, 214
- Gheara-mâței, 215
- Ghimbirul, 217
- Ghimpele-pădureț, 218
- Ginkgo biloba, 219
- Ginsengul, 221
 - Ginsengul american, 221
 - Ginsengul asiatic, 223
- Gotu kola, 225
- Guggulul, 226
- Gura-lupului, 227
 - Gura-lupului americană, 227
 - Gura-lupului chinezească, 228

Gymnema sylvestre, 230
Jujuba, 231
Lemnul-dulce, 232
Luminița-noptii (ulei), 234
Mușețelul, 236
Palmierul pitic, 237
Păducelul, 238
Păpădia, 239
Rhodiola, 241
Rozmarinul, 242
Salvia, 244

Schinduful, 246
Scoarța de salcie (extract), 247
Semințele de perilla (extract), 248
Silurul, 249
Spilcuța, 250
Sunătoarea, 252
Tărtăcuța indiană, 253
Urzica vie, 254
Usturoiul, 255
Valeriana, 257

CAPITOLUL 6. ALȚI NUTRIENȚI..... 259

Acidul alfa-lipoic (ALA), 259
Acidul gama-aminobutiric (GABA), 262
Acidul malic, 264
Alfa-GPC (alfa-gliceril-fosforil-colina), 266
Berberina, 267
Beta-sitosterolul, 268
Cacaua, 270
Canabidiolul (CBD) – uleiul de cânepă, 272
Carnitina, 275
Chlorella, 278
Coenzima Q₁₀, 279
Colina, 282
Cordyceps, 284
D-riboza, 286
Drojdia de orez roșu, 287
Enzimele digestive, 289
Extractul din sâmburi de struguri, 292

Fibrele, 292
Fosfatidilcolina (PC), 294
Fosfatidilserina (PS), 297
Indol-3-carbinolul (I-3-C), 298
Melatonina, 300
MSM (metilsulfonilmetanul), 302
OPC (proantocianidinele oligomere), 304
Policosanolul, 306
Probioticele, 307
Pycnogenolul, 310
Quercetina, 310
Resveratrolul, 312
Sulfatul de condroitină, 314
Sulfatul de glucozamină, 315
Teanina, 317
Uleiul din arborele de ceai, 318
Vinpocetina, 320
Zinc carnozina, 321

PARTEA A DOUA: AFECȚIUNILE

- Accidentul cerebrovascular, 325
Acneea, 325
ADHD, 328
Alergiile, 328
Alergiile alimentare, 328
Alopecia, 331
Anorexia nervoasă, 331
Anxietatea, 333
Arterioscleroza, 335
Artrita, 335
Artrita reumatoidă, 335
Astmul bronșic, 339
Atacul cerebral, 341
Ateroscleroza, 344
Boala Alzheimer, 347
Boala Crohn, 350
Boala Parkinson, 354
Boala parodontală, 357
Bolile cardiovasculare, 359
Bolile intestinale inflamatorii, 359
Cancerul, 359
Cancerul cervical/displazia de col uterin, 362
Candidoza, 364
Cataracta, 367
Căderea părului, 369
Chisturile ovariene, 371
Colesterolul, 371
Colesterolul mare (hipercolesterolemia), 371
Colita ulcerativă, 377
Comoția, 382
Contuziile craniene, 382
Coșurile, 382
Crampele musculare la picioare (cârceii), 382
Crampele menstruale, 383
Crampele musculare, 385
Degenerescenta maculară, 385
Demența, 388
Depresia, 388
Dermatitele, 392
Diabetul de tip I, 392
Diabetul de tip II, 392
Diabetul dependent de insulină, 392
Diabetul nedependent de insulină, 393
Diabetul zaharat, 393
Displazia cervicală, 400
Durerile de cap, 400
Eczemele, 400
Fibroamele, 403
Fibromul uterin, 405
Gingivita, 405
Guta, 405
Hepatita C, 408
Hipercolesterolemia, 410
Hiperplazia benignă a prostatei (HBP), 411
Hipertensiunea, 413
Hipertiroidismul, 413
Hipotiroidismul, 414
HBP, 418
Infecția cu HPV, 418
Infecțiile cu candida, 418
Inflamația, 418
Inflamația cronică, 420
Insomnia, 420

Insuficiența cardiacă, 423
Insuficiența cardiacă congestivă,
423
Îngrășarea și obezitatea, 426
Lupusul, 429
Miastenia gravis, 432
Migrenele, 435
Obezitatea, 438
Oboseala, 438
Oboseala și epuizarea suprarenală,
438
Osteoartrita, 442
Osteoporoza, 445
Parodontita, 449
Pioreea, 449
Probleme cu memoria, 449
Probleme cu prostata, 449
Probleme dermatologice, 449
Prostata mărită, 449
Psoriazisul, 449
Răceala obișnuită, 452
Sănătatea ochilor, 454
SCI, 454
Sclerodermia (scleroza sistemică),
454
Scleroza multiplă (SM), 456
Scleroza sistemică, 460
Sindromul colonului iritabil (SCI),
460
Sindromul intestinului permeabil,
463
Sindromul oboselii cronice, 465
SOP, 469
Sindromul ochilor uscați, 469
Sindromul ovarelor polichistice
(SOP), 471
SPM, 473
Sindromul premenstrual (SPM), 474
Sindromul Sjögren, 476
Stresul, 479
Surmenajul, 479
Tensiunea arterială mare
(hipertensiunea), 479
Tiroidita Hashimoto, 486
Traumatismele craniene, 488
Traumatismul craniocerebral
închis, 488
Tulburarea hiperkinetică cu deficit
de atenție (ADHD), 490
Tulburările de alimentație, 492
Tulburările de somn, 492
Tulburările glandei tiroide, 492
Varicele, 493
Vindecarea rănilor, 495

Concluzie, 497

Resurse, 499

Referințe, 503

Despre autoare, 505

Introducere

Este necesar să iei vitamine și alți nutrienți? În ce doze ar trebui să le iei? Care suplimente sunt cele mai eficiente? Și ce ar trebui să iei pentru o afecțiune acută sau pentru o problemă cronică? Răspunsul la aceste întrebări este fundamental pentru sănătate și longevitate, dar există atât de multe puncte de vedere opuse în privința nutrienților și a suplimentării cu substanțe nutritive, încât poate fi greu să aflăm ce-ar trebui făcut. Cartea aceasta îți va pune la dispoziție cele mai importante informații de care ai nevoie ca să găsești răspunsurile potrivite pentru tine.

Numeroase comisii de sănătate au încercat să ofere linii directoare în privința nutriției. Comisia pentru Alimente și Nutriție a Academiei de Științe a SUA, spre exemplu, a elaborat o doză zilnică recomandată (DZR) și o valoare nutrițională de referință (VNR). Dar aceste sugestii privind alimentația, pe care mulți oameni bine intenționați le respectă cu strictețe, sunt menite să prevină îmbolnăvirea. Scopul lor nu este să-i ajute pe oameni să-și mențină o stare optimă de sănătate – deși acesta ar trebui să fie.

Mai mult decât atât, DZR și VNR au fost elaborate fără a lua în considerare faptul că fiecare persoană are nevoie de o cantitate diferită de vitamine, minerale și alți nutrienți. Pentru a-ți păstra în totalitate sănătatea organismului, aportul tău nutrițional trebuie să reflecte și influența altor factori, cum ar fi gradul de epuizare nutritivă a solului, nevoia de mai mulți antioxidanți, medicamentele pe care le iei, interacțiunile dintre vitamine, stresul, vârsta, stilul de viață și moștenirea genetică. Prin urmare, nu poți avea siguranța că planul nutrițional al prietenului tău sănătos va avea neapărat rezultate bune și în cazul tău.

O stabilire corectă a nevoilor propriului organism este imperativă. Speranța ta de viață și starea ta de sănătate se bazează în proporție de aproximativ 75% pe combinația dintre stilul de viață, mediul în care trăiești și alimentație. La fel de important este și faptul că acești factori influențează în mod covârșitor numărul de ani în care te bucuri de o stare bună de sănătate – lucru dovedit de studiile care arată că „persoanele cu obiceiuri mai sănătoase nu doar că trăiesc mai mult, dar apariția bolilor are loc mai târziu și pe o perioadă mai scurtă, la sfârșitul vieții“. Un articol din *The New England Journal of Medicine* a ilustrat tocmai acest fapt. După examinarea

alimentației, a stilului de viață și a riscului de diabet zaharat de tip II la femei, autorul articolului a conchis că majoritatea cazurilor de diabet zaharat de tip II pot fi prevenite prin adoptarea unui stil de viață sănătos.

O declarație similară au făcut și alți cercetători în *Journal of the American Medical Association*: „Valorile suboptime ale concentrațiilor de vitamine sunt asociate cu multe boli cronice, printre care patologia cardiovasculară, cancerul și osteoporoza. Este important ca medicii să-i identifice pe pacienții care au o nutriție deficitară sau în cazul cărora există alte motive care impun suplimentarea necesarului de vitamine.” Concluzia lor era: „Majoritatea oamenilor nu-și iau o cantitate optimă de vitamine numai din alimentație [...], prudent ar fi ca toți adulții să ia suplimente cu vitamine.”

Cartea de față îți oferă informațiile pe care trebuie să le cunoști despre nutrienți – inclusiv semne ale unor carențe, terapii pentru diverse boli și tulburări, precum și pericolele anumitor interacțiuni. De la apariția primei ediții a acestei cărți, pacienții mi-au pus multe întrebări despre suplimentele care au ajuns la cunoștința publicului abia în ultimii ani – cum ar fi cacaoa și canabidiolul (uleiul CBD). Această a doua ediție cuprinde și informații despre substanțele menționate, ca să știți dacă v-ar putea fi de folos. Un aspect important este faptul că, pe lângă studiile centrate pe nutrienți „noi“, continuă cercetările asupra unor suplimente care au fost și sunt studiate și folosite de mulți ani – cum ar fi luteina, glucozamina, quercetina și drojdia de orez roșu, ca să numesc doar câteva. Prin urmare, în ediția de față am extins și am actualizat informațiile oferite în privința multor altor nutrienți. Materialul revizuit – bazat pe studii științifice riguroase și pe propria-mi experiență în lucrul cu pacienții – vă va permite să luați decizii în cunoștință de cauză, pentru a vă optimiza starea de sănătate și a vă trăi bine viața.

Scopul cărții de față

Mulți oameni declară că sănătatea este prioritatea lor numărul unu. Consumă alimente sănătoase, fac sport în mod regulat și se duc periodic la medicul de familie. Din păcate, în societatea de azi, aceste conduite bune nu sunt suficiente pentru o stare optimă de sănătate. Așa cum vei vedea încă de la prima pagină a cărții, vitaminele și mineralele au un efect direct atât asupra speranței de viață, cât și asupra calității vieții – iar alimentele din epoca modernă nu conțin toate substanțele nutritive esențiale.

De ce nu putem obține din alimentație toți nutrienții de care avem nevoie? Din mai multe motive. În majoritatea solurilor, rezervele de minerale importante, cum ar fi zincul și magneziul, au fost epuizate. Seleniul, un oligoelement care în cantități mici contribuie la starea bună de sănătate, dar care în cantități mari poate fi toxic, lipsește din unele zone, pe când în altele se găsește într-o concentrație prea mare. Dacă solul pe care sunt cultivate fructele și plantele comestibile nu e bogat în minerale, aceste surse de hrană nu vor conține nici ele concentrațiile adecvate de nutrienți.

În plus, fructele și legumele încep să-și piardă calitățile nutritive imediat după ce au fost culese. Depozitarea lor la rece continuă această distrugere a nutrienților. Strugurii depozitați, de exemplu, își pierd până la 30% din conținutul de vitamine B până să ajungă pe rafturile magazinelor. Mandarinele își pierd circa jumătate din cantitatea de vitamina C când sunt depozitate opt săptămâni. Depozitarea spanghelului timp de o săptămână poate să ducă la o pierdere de până la 90% a vitaminei C pe care o conține. Momentul cel mai bun și mai eficace pentru consumarea fructelor și a legumelor este imediat după ce au fost culese. Din nefericire, cei mai mulți dintre noi nu au această posibilitate.

Gătitul poate de asemenea să distrugă o parte dintre substanțele nutritive ale produselor agricole. De fapt, cu cât tratăm termic mai mult fructele și legumele, cu atât rămân mai puțini nutrienți. Prin urmare, ar trebui să încercăm să le consumăm crude sau ținute puțin la abur, și, dacă e posibil, cât mai curând după ce au fost culese.

Alături de gătit, și alte modalitățile de manevrare și preparare a mâncării în ziua de azi distrug o parte din valoarea nutrițională rămasă după recoltare. Multe alimente sunt opărite, sterilizate, conservate sau procesate – toate fiind procedee care

le diminuează valoarea nutrițională. Decorticarea boabelor de cereale, spre exemplu, îndepărtează 26 de nutrienți esențiali și o mare parte a fibrelor.

Din cauză că o parte atât de mare a hranei noastre își pierde pe parcurs din vitaminele și mineralele esențiale, trebuie să căutăm în altă parte acești nutrienți. În societatea de azi, consumul suplimentelor alimentare a devenit fundamental pentru sănătate. Acest volum te va ajuta să alegi nutrienții necesari pentru ca familia ta să rămână sănătoasă. De asemenea, te va ajuta să descoperi alte alimente bogate în substanțe nutritive.

Din păcate, chiar și când consumăm alimente bogate în aceste substanțe benefice, tot nu avem garanția că beneficiem de toate substanțele nutritive de care organismul nostru are nevoie, pentru că s-ar putea ca acestea să nu se afle într-o formă *biodisponibilă* – pe care corpul uman s-o poată asimila și folosi. De exemplu, în ciuda percepției generale asupra sucului de portocale ca fiind sănătos, 40% din vitamina C pe care o conține este inactivă biologic. Cu toate acestea, majoritatea etichetelor nutriționale nu fac deosebirea între nutrienții care sunt disponibili biologic și cei care sunt indisponibili biologic, lăsându-i neinformați pe mulți consumatori atenți la sănătatea lor.

De asemenea, în corpul nostru se desfășoară procese fiziologice care necesită în mod constant realimentarea cu nutrienți. *Radicalii liberi* sunt molecule create în organism în urma reacțiilor prin care se produc energie și alte substanțe. Acestor molecule le lipsesc electronii, deci vor căuta în corp celule sănătoase cărora să le fure electronii, rezultatul fiind modificarea sau moartea celulelor afectate. Acest proces, numit *oxidare*, provoacă *stresul oxidativ*, care poate să ducă la distrugerea țesuturilor din corp, la îmbolnăvire și îmbătrânire. Pentru evitarea stresului oxidativ, generarea radicalilor liberi necesită un plus de substanțe hrănitoare, mai multe decât aveau nevoie generațiile anterioare nouă – ceea ce nu face decât să amplifice importanța unei bune nutriții.

Însă radicalii liberi se găsesc și în mediul înconjurător. De fapt, ei apar în prezent mai mult ca oricând. Cauza producției de radicali liberi în afara corpului uman o reprezintă ecranele televizoarelor, telefoanele mobile, ecranele de computer, călătoriile cu avionul, uscătoarele de păr, luminile fluorescente, microunde, expunerea toxică la substanțele chimice din alimente, apă și aer, precum și lumina solară excesivă. Această expunere la radicalii liberi din mediu provoacă o încărcare suplimentară cu stres oxidativ, căreia corpul nu poate să-i facă față. Oxidarea în corpul nostru este ca rugina pe mașină. Dacă un plus de radicali liberi îți bombardează corpul de dimineața până seara, sistemul tău poate „să ruginească” pe dinăuntru. Pot apărea consecințe fiziologice, cum ar fi cataracta sau arsurile solare. Pentru stoparea procesului oxidativ, putem lua *antioxidanți*, care-i donează un electron radicalului liber și ajută la oprirea parcursului său distructiv.

Există diverse antioxidanți pe care putem să-i luăm ca să diminuăm oxidarea, dar este de o importanță crucială ca ei să fie corect echilibrați. În anumite condiții, o cantitate prea mare dintr-un anumit antioxidant poate să compromită efectele protectoare ale altor antioxidanți. Exemple de antioxidanți ar fi vitamina A, vitamina C,

vitamina E, seleniul, coenzima Q₁₀, acidul alfa-lipoic, melatonina, usturoiul și glutati-onul. Voi descrie în detaliu acești antioxidanți importanți ceva mai departe în carte.

Pe măsură ce îmbătrânim, corpul nostru transformă tot mai puțină vitamina D în forma ei activă și fabrică mai puțin acid alfa-lipoic și mai puțină coenzima Q₁₀, ceea ce înseamnă că trebuie să ne luăm acești nutrienți din altă parte. După cum vei descoperi în capitolele ce urmează, îți poți ajuta corpul să înainteze în vârstă cu mai puține neplăceri, dacă îi oferi din belșug aceste substanțe nutritive.

Stilul de viață este încă un factor ce ne influențează nevoia de substanțe nutri-tive. Stresul, de exemplu, sărăcește corpul de anumite vitamine și minerale, în timp ce alcoolul îl privează de biotină, cupru, zinc și vitaminele B₁, B₆, B₁₂ și C. Obiceiurile noastre alimentare pot și ele să provoace mari probleme nutriționale. Așa cum spu-nea dr. Michael Colgan în cartea sa *The New Nutrition*: „Dieta americană este o cauză importantă a îmbolnăvirii.“ Dieta americană este prezentată în caseta următoare.

Dieta americană

Conform majorității nutriționiștilor, dieta americană ridică motive serioase de îngrijorare. Pe măsură ce copiii se dezvoltă, este foarte important nu doar ca ei să primească substanțele nutritive necesare, ci și să deprindă obiceiuri alimentare sănătoase. Din nefericire, nu așa stau lucrurile pentru cei mai mulți copii americani. Iată în cele ce urmează o listă grăitoare (care ar trebui să ne trezească la realitate) cu alimentele de origine vegetală pe care copiii și adolescenții americani le consumă cel mai des:

- Cartofi prăjiți – reprezintă 25% din totalul legumelor pe care le consumă.
- Salată verde iceberg – fără valoare nutritivă, conține apă în proporție de 99%.
- Ketchup – este pe jumătate zahăr.

Nici adulții nu stau mai bine. Prin programul NHANES II (The Second National Health and Nutrition Examination) a fost desfășurată o anchetă care a dezvăluit la următoarele concluzii:

- Mai puțin de 10% dintre americani consumă zilnic cinci porții de fructe și legume.
- 40% dintre americani nu consumă zilnic fructe sau suc de fructe.
- 50% dintre americani nu consumă zilnic legume proaspete.
- 70% dintre americani nu consumă zilnic fructe sau legume cu conținut ridicat de vitamina C.
- 80% dintre americani nu consumă zilnic fructe sau legume cu conținut ridicat de carotenoide.

Dieta și nutriția joacă un rol esențial în influențarea modului în care se exprimă genele noastre. Așa cum sublinia dr. Leo Galland, „modul în care funcționează o genă depinde de mediu tot așa de mult pe cât depinde de secvența ADN a genomului“. Prin urmare, chiar dacă moștenim gena unei anumite maladii, cum ar fi Boala Alzheimer, eventualitatea ca aceasta să se manifeste efectiv depinde de mediul în care trăim, de mâncarea pe care o consumăm, de toxinele din jur, de nivelul de stres și de nutriției pe care îi primește corpul nostru. Dr. Roger Williams vorbește despre această situație în cartea sa *Biochemical Individuality: The Basis for the Genotrophic Concept*. El afirmă: „Nutriția aplicată cu grija cuvenită pentru variațiile genetice individuale, care pot fi însemnate, oferă soluția multor probleme derutante în materie de sănătate.“ Revenind la comparația dintre corpul nostru și o mașină, dacă îl alimentăm cu combustibil de bună calitate (hrană nutritivă) va circula bine, nu va avea nevoie prea des de reparații și va rămâne în bună stare de funcționare mai mult timp. Dacă punem benzină cu cifră octanică joasă în mașina noastră de lux (corpul nostru), nu va merge bine (se va îmbolnăvi și își va reduce speranța de viață).

Unii medici spun că nu există suficiente dovezi sau studii științifice evaluate *inter pares* care să arate că terapiile cu vitamine și cele nutriționale au efect. Și totuși, în fiecare an sunt publicate mii de studii despre vitamine, plus alte mii despre antioxidanți. De fapt, s-au publicat mai multe studii și cercetări despre nutrienți decât despre medicamente!

Metodele terapeutice descrise în această carte au la bază mii de lucrări de referință, apărute sub formă de articole verificate *inter pares*, în diverse cărți și periodice științifice și medicale. Dr. David Perlmutter, un foarte respectat neurolog și coordonator al site-ului BrainRecovery.com, explică astfel pe site-ul său: „Cunoașterea înseamnă putere, dar, în contextul de față, cunoașterea înseamnă clar sănătate.“ Această cunoaștere îți este acum pusă la dispoziție și ție.

În prima parte a cărții voi vorbi despre vitamine, minerale, acizi grași, aminoacizi și alte substanțe nutritive care contribuie la păstrarea sănătății și ajută la ameliorarea stărilor de boală. Dozele sugerate sunt pentru persoane cu vârste de peste 12 ani și cu o greutate de cel puțin 45 de kilograme. Doza este exprimată fie în miligrame, fie în unități internaționale (cu prescurtarea UI, o unitate de măsură folosită în farmacologie), dacă nu se precizează altfel. Multe dintre substanțele nutritive, cum ar fi vitaminele și mineralele, se pot consuma ca suplimente alimentare sau din mâncare, deci vei găsi și liste de alimente care conțin cantități ridicate din fiecare substanță nutritivă relevantă. Un lucru important de remarcat aici este că, în listele numerotate, alimentele aflate în fruntea listei conțin o cantitate mai mare din substanța nutritivă în discuție. Listele nenumerate sunt în ordinea alfabetică.

Partea a doua a cărții prezintă programe nutriționale pentru diverse afecțiuni și tulburări, de la acnee și până la răni. În fiecare caz, vei găsi o explicație a problemei, inclusiv posibilele simptome și cauze. După acestea urmează un tabel cu suplimentele care te pot ajuta să eviți îmbolnăvirea, să îți revii după boală ori să oții sub control.

Informațiile și recomandările oferite în Partea întâi și Partea a doua se bazează pe mii de studii științifice și articole apărute în publicații de specialitate, precum și pe experiența mea clinică și a altora. Dat fiind că această nouă ediție acoperă atât de multe suplimente, mult mai multe decât cele prezentate în prima ediție, m-am confruntat cu necesitatea de a dedica peste o sută de pagini unei secțiuni de referințe. Cartea ar fi fost, din această cauză, mult mai lungă și mai costisitoare, motiv pentru care am decis să mutăm toate referințele pe site-ul editurii, pe care îl poți accesa la adresa: www.squareonepublishers.com, pe pagina dedicată cărții mele.

În timp ce citești această carte, ține cont de faptul că, pe lângă aportul nutrițional adecvat, alegerea furnizorului potrivit de servicii medicale este importantă pentru starea ta generală de sănătate. Îți recomand cu toată convingerea să găsești un specialist cu stagiu de pregătire în medicină funcțională, gerontologie sau medicină personalizată. (Vezi secțiunea „Resurse“ pentru câteva exemple.)

Medicina funcțională este o abordare integratoare, fundamentată științific, în materie de îngrijire a sănătății, care tratează boala și care stimulează starea generală de bine prin adaptarea terapiei individuale în așa fel încât să restaureze echilibrul fiziologic, psihic și structural al pacientului. Această metodă de reechilibrare a organismului, în strădania sa de a preveni și a trata afecțiunea cronică – mai degrabă decât ideea de a trata pur și simplu boala acută –, poate fi foarte eficace. Practicienii medicinei funcționale pot totodată să te ajute să iei decizii nutriționale în cunoștință de cauză. *Gerontologia* este o abordare din medicina funcțională care se concentrează pe aspectele unice din punct de vedere biochimic ale fiecărui pacient, pentru a preveni deteriorarea legată de îmbătrânire. Astfel, terapiile gerontologice caută să preîntâmpine și să trateze bolile specifice îmbătrânirii organismului, în aceeași măsură în care încearcă să prelungească viața pacienților și să le asigure o calitate mai bună a vieții. *Medicina personalizată* – numită și *medicină individualizată* sau *medicină de precizie* – folosește informațiile genomice (având la bază genele individului) pentru a stabili predispoziția la diverse probleme de sănătate, identifică măsurile preventive adecvate și alege terapii precise care să aducă starea de bine. Mai multe informații pe tema medicinei funcționale, a gerontologiei și a medicinei personalizate pot fi găsite, spre exemplu, pe site-ul www.faaafm.com.

O serie întreagă de factori, începând cu alimentele provenite din zone unde solul este sărac în nutrienți și terminând cu metodele de gătit care distrug vitaminele și mineralele, pot face imposibilă obținerea, doar din dietă, a tuturor nutrienților de care organismul nostru are nevoie. Cartea aceasta îți pune la dispoziție toate informațiile actualizate de care ai nevoie pentru starea optimă de sănătate a ta și a familiei tale.

Combinarea suplimentelor cu medicamentele și alimentele

Nu se poate sublinia îndeajuns importanța aportului de vitamine, minerale și alte substanțe nutritive! În același timp însă, este un proces care trebuie ținut sub atentă observație. În loc să fie benefică sănătății, interacțiunea dintre anumite suplimente, medicamente și alimente poate fi dăunătoare. Așadar, înainte de a începe orice regim cu suplimente, trebuie să fim conștienți de posibilele efecte secundare și de contraindicații. Listele oferite în continuare cuprind câteva exemple de probleme care pot apărea din cauza unor interacțiuni foarte des întâlnite. Totuși, listele nu trebuie privite ca fiind exhaustive. Pe parcursul primei părți a cărții, în secțiunea dedicată fiecărui supliment, vei găsi atenționări specifice privind consumul suplimentului, precum și informații despre efectele secundare și posibilele interacțiuni cu diverse medicamente și alte suplimente. Atunci când începi să pui cap la cap componentele unui regim de suplimente – eventual pe baza tabelelor cu suplimente din Partea a doua a cărții –, este important să citești toate mențiunile relevante din prima parte, ca să înțelegi cu adevărat fiecare substanță nutritivă pe care ți-o administrez. În plus, o dovadă de înțelepciune este să colaborezi îndeaproape cu medicul tău curant sau cu medicul de familie și cu farmacistul, care cunosc bine medicamentele și te pot ajuta să te asiguri că regimul tău nu este doar eficient, ci și lipsit de riscuri.

COMBINAREA SUPLIMENTELOR ALIMENTARE CU MEDICAMENTELE

Unele medicamente pot să creeze deficiențe ale anumitor nutrienți din corp, în timp ce unele suplimente pot să crească sau să reducă gradul în care organismul asimilează anumite medicamente, modificându-le efectul. Ocazional, aceste interacțiuni pot fi foarte serioase, de exemplu atunci când un supliment care subțiază sângele (adică nu-l lasă să se închege foarte repede) amplifică efectul unui medicament

anticoagulant. Lista următoare cuprinde câteva exemple des întâlnite de interacțiuni diferite între suplimente și medicamente. Dacă iei orice fel de medicație – chiar și medicamente care nu apar în lista mea –, este absolut esențial să discuți cu medicul sau farmacistul orice schimbare pe care intenționezi să o faci în privința suplimentelor alimentare. Medicul sau farmacistul te poate îndruma cum să tratezi carența anumitor substanțe nutritive și îți poate atrage atenția asupra suplimentelor și a medicației cu potențial de interacțiune.

- Medicamentele împotriva aritmiei cardiace, cum ar fi disopiramida și sulfatul de chinidină, pot să provoace carență de magneziu.
- Anticonvulsivantele (medicamentele împotriva crizelor de epilepsie) pot să provoace deplețiunea de carnitină.
- Anticoncepționalele și alte forme de înlocuire a estrogenului epuizează rezervele de vitamine B din organism.
- Calciul poate să inhibe absorbția anumitor medicamente, cum ar fi tetraciclina și medicamentele pentru tiroidă.
- Mușețelul poate să crească riscul de sângerare, atunci când luăm anticoagulante de tipul warfarinei.
- Colchicina reduce absorbția beta-carotenului. E posibil, de asemenea, să reducă absorbția magneziului, a potasiului și a vitaminei B₁₂.
- Digoxina (un medicament prescris de obicei pentru probleme cardiace) poate să crească viteza de eliminare prin excreție a calciului din organism.
- Diureticele (pastilele pentru eliminarea apei din corp) pot să scadă nivelurile de magneziu, potasiu, sodiu și zinc.
- Înlocuitorii de estrogen cresc absorbția calciului.
- Fibrele alimentare pot să scadă absorbția digoxinei.
- Ginkgo biloba poate să interacționeze cu o gamă largă de medicamente, printre care anticoagulantele, inhibitorii monoaminoxidazei (MAO) și medicamentele pentru tensiune arterială.
- Antagoniștii receptorilor histaminici H₂ (antihistaminicele H₂), cum ar fi cimetidina, pot să împiedice sau să blocheze producția de acid în stomac și să reducă activitatea vitaminei D.
- Inhibitorii HMG-CoA reductază (statinele), medicamente folosite pentru scăderea colesterolului, pot să diminueze capacitatea organismului de a produce în mod adecvat coenzima Q₁₀.
- Administrarea timp îndelungat a antiacidelor poate să reducă absorbția acidului folic.
- Medicamentele folosite pentru scăderea zahărului din sânge – cum ar fi gliburida, acetoexamida și tolazamida – pot duce la carență de coenzima Q₁₀.

Combinarea grepfrutului cu medicamentele

Grepfrutul este un aliment extrem de nutritiv. Conține din belșug vitamina C, potasiu, glutatation și licopen, este bogat în antioxidanți și are o concentrație ridicată de fibre. De fapt, îl vei vedea în câteva dintre listele cu surse alimentare, din Partea întâi a cărții. Din păcate, grepfrutul mai are o însușire care îl face unic: poate să interacționeze în diferite moduri cu o serie de medicamente, fie întârziindu-le absorbția, fie sporindu-le nivelul în organism, fie provocând efecte secundare, care variază de la urticarie la insomnie. Ingerat împreună cu anumite medicamente, sucul de grepfrut poate chiar să provoace toxicitate renală și hepatică.

Cum se explică aceste efecte ale grepfrutului? Multe medicamente sunt metabolizate (descompuse) în intestinul subțire cu ajutorul unei izoenzime numite CYP3A4. Sucul de grepfrut poate să blocheze acțiunea acestei izoenzime, așa că, în loc să fie metabolizat, medicamentul pătrunde în sânge și rămâne mai mult timp acolo. Mai simplu spus, ca rezultat, vom avea o cantitate prea mare din acel medicament în organism.

În câteva cazuri, grepfrutul are un efect foarte diferit. Unele medicamente sunt transportate în interiorul celulelor din corp de proteine transportoare, a căror acțiune poate fi stânenită de sucul de grepfrut, fapt ce diminuează concentrația medicamentului în organism, care astfel nu va mai avea efectul scontat. Cu alte cuvinte, vom avea prea puțin medicament în organism.

Prospectul tipărit care însoțește medicamentul sau medicația alternativă îți va spune dacă trebuie să eviți sucul de grepfrut. Chiar și așa, e bine să discuți cu medicul sau cu farmacistul ca să vezi dacă trebuie să eviți cu totul sucul de grepfrut sau dacă e suficient să reduci cantitatea consumată. Efectele secundare menționate în cele ce urmează te ajută să-ți faci o idee despre potențialele probleme pe care le poate provoca acest aliment.

- Grepfrutul poate să provoace înroșirea feței, dureri de cap și accelerarea pulsului, dacă este consumat în timpul administrării unor blocante ale canalelor de calciu, care se iau pentru scăderea tensiunii arteriale.
- Grepfrutul scade nivelurile de chinidină.
- Grepfrutul poate să provoace un ritm neregulat al inimii, dacă este mâncat în timp ce se ia antihistaminicul terfenadină.
- Grepfrutul poate să crească nivelurile benzodiazepinelor.
- Grepfrutul poate să provoace toxicitate renală și hepatică, dacă este ingerat în timp ce se ia ciclosporină.
- Grepfrutul crește nivelurile cofeinei și poate să provoace nervozitate și insomnie.

- Grepfrutul poate să diminueze absorbția antibioticelor macrolide, cum ar fi claritromicina.
- Grepfrutul poate să diminueze absorbția antihistaminicului fexofenadină.
- Grepfrutul poate să crească nivelul inhibitorilor HMG-CoA reductază (statine).
- Grepfrutul poate să crească nivelul warfarinei, un medicament care influențează coagularea sângelui.
- Grepfrutul poate să întârzie absorbția sildenafilului, un medicament care tratează impotența masculină.
- Grepfrutul poate să provoace urticarie, dacă este ingerat odată cu antiinflamatorul naproxen.
- Grepfrutul poate să crească gradul de absorbție în organism al carbamazepinei, ducând la stări de greață, tremor, somnolență, amețeală sau agitație.
- Grepfrutul poate să crească concentrația în sânge a amiodaronei, provocând greață, somnolență, tremor sau agitație.
- Grepfrutul poate să crească nivelurile de estrogen atât la bărbați, cât și la femei. Pentru apariția acestui efect nu este nevoie de interacțiune cu niciun medicament.

- Metotrexatul, folosit în tratamentul cancerului și al bolilor autoimune, poate să diminueze beta-carotenu, acidul folic și vitamina B₁₂.
- Diureticele care rețin potasiul diminuează nivelurile de acid folic, calciu și zinc din organism.
- Consumul regulat al aspirinei scade nivelul foliaților.
- Prea multă vitamina B₆ poate să reducă eficacitatea levodopei, un tratament pentru Boala Parkinson.

COMBINAREA SUPLIMENTELOR ÎNTRE ELE

Vitaminele, mineralele și alte suplimente pot interacționa între ele, precum și cu medicamentele. Aceste relații și interacțiuni pot avea diverse efecte – unele bune, altele rele. Exemplele următoare arată cum interacționează anumite suplimente. (Mai multe amănunte despre interacțiunea și absorbția suplimentelor vei găsi în tabelul de la sfârșitul secțiunii intitulate „Vitaminele“.)

- Pentru ca organismul să poată folosi cu eficacitate seleniul, este necesară o anumită cantitate de vitamina C.
- Vitamina C poate să amplifice disponibilitatea vitaminei A.

- Prea mult zinc poate să reducă absorbția calciului.
- Vitamina D crește absorbția calciului și a magneziului.
- Vitamina D ajută organismul să folosească eficient zincul.
- Prea mult cupru poate să reducă absorbția manganului în organism.
- Carența de vitamina A poate să reducă utilizarea fierului în organism.
- Prea mult fier poate să reducă nivelurile de mangan și cupru din organism.
- Prea multă vitamina B₂ (riboflavină) poate să fie cauza unei carențe de magneziu.
- Vitamina B₆ (piridoxina) poate să determine o diminuare a absorbției cuprului.
- Carența de vitamina E poate să reducă absorbția vitaminei A.
- Carența de vitamina B₆ (piridoxină) poate să ducă la o utilizare diminuată a seleniului.
- Pentru menținerea nivelului optim de vitamina D este necesar un aport adecvat de fosfor.
- Dozele mari de ulei de pește (acizi grași omega-3) combinate cu plantele care subțiază sângele, cum ar fi ginkgo biloba, pot provoca sângerări.
- Planta medicinală fenicul poate inhiba absorbția suplimentelor de fier.
- Melatonina administrată împreună cu alte suplimente care au efecte sedative, cum ar fi valeriana și sunătoarea, amplifică atât efectele dorite, cât și efectele secundare ale melatoninei.