

VITAMINSKA BIBLIJA

BIBLIOTEKA
SVE O SVEMU

urednici

DUŠAN PAJIN

VLADISLAV POLAK

SIMON SIMONVIĆ

MIRJANA STEFANOVIĆ

ERL MINDEL

VITAMINSKA BIBLIJA

kako vam pravi vitamini i hranljivi dodaci mogu pomoći da
preobrazite svoj život

PREVELA SA ENGLESKOG
LJILJANA STANIĆ

NOLIT • BEOGRAD

NASLOV ORIGINALA
Earl Mindell's New and Revised Vitamin Bible
Warner Books edition

Copyright © 1985 by Earl Mindell Published in the arrangement
with Permissions & Rights
Int., London.

Ova knjiga posvećena je
GEJL, ALAN I, EVANU,
našim roditeljima i porodicama
i budućnosti

ZDRAVLJE JE NAJVEĆE BOGATSTVO
RALF WALDO EMERSON
„Način življenja“

Želim da izrazim svoju duboku i trajnu zahvalnost prijateljima i suradnicima koji su mi pomogli u pripremanju ove knjige, a posebno Dž. Keniju (J. Kenney), Ph.D.; Linusu Paulingu, Ph.D.; Haroldu Segalu, Ph.D.; Bernardu Bobmanu (Bernard Bubman), R.Ph; Melu Riču (Mel Rich), R.Ph.; Sel Mesinero (Sal Messinero), R.Ph.; Arnoldu Foksu (Arnold Fox), M.D.; Denisu Hadlsonu (Dennis Huddleson), M.D.; Stjuartu Fišeru (Stuart Fisher), M.D.; Robertu Mendelsonu, M.D.; Geršonu Lesteru (Gershon Lester), M. D.,\Dejvidu Velkovu (David Velkoff), M.D.; Rori Džefiju (Rory Jdffee), M.D.; Viki Hafnagelu (Vickie Hufnagel), M.D.; Donaldu Krudenu (Donald Cruden), O.D.; Džouelu Stromu (Joel Strom), D.D.S.; Natanu Sterlingu (Nathan Sterling), D.D.S.; Piteru Malariju (Peter Mallorv) i Hesteru Mandisu (Hester Mundis).

Također bih želio da zahvalim Fondaciji za ishranu (the Nutrition Foundation); Međunarodnom koledžu za primijenjenu ishranu (the International College of Applied Nutrition); Američkom međunarodnom udruženju (the American Medical Association); Njujorkškom centru za sakupljanje krvi (the New York Blood Center); Američkoj pedijatrijskoj akademiji (the American Academy of Pediatrics); Američkom udruženju za dijetetiku (the American Dietetic Association); Nacionalnoj akademiji nauka (the National Academy of Sciences); Nacionalnom savjetu za dijetetiku (the National Dairy Council); Društvu za obrazovanje u ishrani (the Society for Nutrition Education); Ujedinjenom udruženju za svježe voće i povrće (the United Fresh Fruit and Vegetable Association); Koledžu za farmaciju u Olbaniju (the Albany College of Pharmacy); Edvardu Livitu (Edward Leavitt), D.V.M.; Džejni Biks (Jane Bix), D.V.M.; Beti Haskins (Betty Haskins); Stefani Marko (Stephanie Marco); Suzani Touison (Susan Towison); Ronaldu Borenstejnu (Ronald Borenstein); Lori Borenstejn (Laura Borenstein) i Ričardu Kertisu (Richard Curtis) bez kojih projekt ovog opsega nikada ne bi bio završen.

NAPOMENA ČITATELJU O OVOM NOVOM DOPUNJENOM IZDANJU

Otkako je prvi put Vitaminska Biblija objavljena 1979. godine, oblast vitamina i ishrane doživjela je pravi procvat. Više osoba nego ikada ranije u povijesti uzima vitaminske i mineralne dodatke, a svakodnevno se dolazi do zapanjujućih novih otkrića o uzajamnoj povezanosti između vitamina, lijekova, prirodne hrane i zdravstvenog stanja. Preventivna medicina nije više modni hir, već činjenica — kako je potvrđeno skorašnjim izvještajem konzervativne Nacionalne akademije nauka, 80—85 postotaka svih ljudskih internih raka mogu se preduhitriti poboljšanom ishranom.

U ovo novo izdanje uključena su i druga nova otkrića, kao što su ona da odgovarajuća hrana i dodaci mogu djelotvorno da zamijene lijekove, da ublaže neugodnosti predmenstrualnog sindroma (PMS), da pomlade metabolizam, da poboljšaju sistem imuniteta, da umanje opasnost od srčanih oboljenja, da djeluju kao prirodna sredstva za ublažavanje bolova, smanjenje umora i još mnogo toga, kao i potpuno nova poglavlja o aminokiselinama, ljekovitom bilju i najnovijim upozorenjima o svima njima.

VAŽAN PODSJETNIK

REŽIMI DATI U CIJELOJ OVOJ KNJIZI PREDSTAVLJAJU PREPORUKE, A NE RECEPTE, I NIJE NJIHOVA SVRHA DA POSLUŽE KAO MEDICINSKI SAVJET. PRIJE NEGO ŠTO ZAPOČNETE BILO KOJI NOVI PROGRAM, PROVJERITE GA KOD SVOG LIJEČNIKA, ILI NEKOG NUTRICIONISTIČKI USMJERENOG DOKTORA, NAROČITO AKO IMATE NEKI POSEBAN FIZIČKI PROBLEM ILI AKO STE PODVRGNUTI NEKOM LIJEČENJU.

PREDGOVOR

Ova knjiga napisana je za vas — bezbrojno mnoštvo muškaraca i žena koji vječno pokušavate da sebe prilagodite statističkim normama, da biste došli do zaključka da su te tabele namijenjene nekoj mitskoj prosječnoj osobi koja je viša, niža, deblja, mršavija, manje ili više aktivna no što ćete vi ikada biti. Ona je vodič za zdravo življenje za pojedince, ne za statistiku. Kad god je to bilo izvodljivo, davao sam osobni savjet, jer to je, smatram, jedini način da se neko usmjeri prema optimalnom zdravlju, što je svrha ove knjige.

Na ovim stranicama kombinirao sam svoje znanje iz farmacije sa poznavanjem ishrane da bih što bolje objasnio zbunjujuće, često i opasno, uzajamno djelovanje lijekova i vitamina.

Pokušao sam da budem osoban i određen da bih u što većoj mjeri odstranio zbrku oko vitamina koja je nastala uslijed uopćavanja.

Pri korištenju ove knjige povremeno ćete utvrditi da vaše potrebe za vitaminima nužno spadaju u nekoliko različitih kategorija. U tom slučaju, neka vas zdrav razum vodi ka potrebnim prilagođavanjima. (Ako već uzimate vitamin B6, na primjer, nema potrebe da ga uzimate dva puta, ukoliko se ne zahtijeva veća doza.)

Moje preporuke nisu namijenjene da posluže kao recept, već se one lako mogu koristiti kao prilagodljivi programi kada surađujete sa svojim liječnikom. Nema knjige koja može da zamijeni profesionalni zdravstveni nadzor.

Najiskrenije se nadam da sam vam dao obavještenja koja će vam pomoći da ostvarite najduži, najsretniji i najzdraviji život.

ERL. MINDEL, R. Ph., Ph. D.

I

PRISTUP VITAMINIMA

1. Zbog čega sam se u ovo upustio

Moje profesionalno školovanje bilo je striktno određeno kada se dospjelo do vitamina. Tečajevi koje sam pohađao iz farmakologije, biokemije, organske i neorganske kemije i zdravstva jedva da su se uopće bavili vitaminima — izuzev kada su u pitanju bolesti koje nastaju zbog pomanjkanja vitamina. Nedostatak vitamina C? Skorbut. Oskudijevanje u vitaminima B1? Beri-beri. Nedovoljno vitamina D? Rahitis. Moji tečajevi bili su standardnog tipa, sa uobičajenim preporukama da se pribjegava uravnoteženoj ishrani i uzimanju „prave hrane“ (koja je sva bila prikazana na sjajnim grafikonima koji su ubijali želju za jelom).

Nije bilo spomena o tome da se vitamini koriste za sprečavanje bolesti ili kao sredstvo za postizanje optimalnog zdravstvenog stanja.

Obojica smo radili po petnaest sati dnevno, ali to se samo na meni vidjelo i ja sam to osjećao.

Godine 1965. otvorio sam svoju prvu ljekarnu. Do tada nisam bio svjestan toga koliko mnogo lijekova ljudi uzimaju, ne zbog bolesti, već naprosto da bi progurali dan. (Imao sam jednog redovnog kupca koji je imao recepte za pilule za zamjenjivanje praktično svih njegovih tjelesnih funkcija — a čak nije ni bio bolestan!) Moj partner bio je u to vrijeme veoma usmjeren prema vitaminima. Obojica smo radili po petnaest sati dnevno, ali samo se to na meni vidjelo i ja sam to osjećao. Kada sam ga upitao u čemu je njegova tajna, rekao je da uopće nema tajne. U pitanju su vitamini. Shvatio sam da ono o čemu on govori ima malo veze sa skorbutom i beri-berijem, a da ima mnogo veze sa mnom. Odmah sam postao marljiv učenik i nikada nisam zažalio zbog toga. Učio me je o koristima koje se mogu izvući od prirodne hrane u obliku vitamina, kako B-kompleks vitamini i vitamin C mogu da ublaže stres, kako će vitamin E povećati moju izdržljivost i otpornost i kako vitamin B2 može da odstrani

umor. Pošto sam se podvrgao najelementarnijim vitaminskim režimima, nisam bio samo uvjeren. Bio sam preobraćen. Odjednom je ishrana postala najznačajnija stvar u mom životu. Pročitao sam sve knjige o tome koje sam mogao naći, izrezivao sam članke i tragao za njihovim izvorima, prekopavao tekstove koje sam koristio prilikom studija farmacije i otkrio zaprepašujuće blizak odnos koji postoji između biokemije i ishrane. Posjećivao sam predavanja o zdravlju koja sam mogao. U stvari, na jednom od tih predavanja saznao sam o RNK-DNK (ribonukleinska kiselina-dezoksiribonukleinska kiselina) nukleinskom kompleksu i o njegovim svojstvima da utiče na pomlađivanje. (Od tada uzimam RNK-DNK dopune kao i S OD — Super-Oksid Dismutasa i DHEA — Dehidroepiandrosteron — prirodni agens protiv gojaznosti i starenja. Danas, zahvaljujući njima, većina ljudi cijeni da sam pet do deset godina mlađi nego što jesam. Bio sam oduševljen svakim novim otkrićem iz te oblasti, a to je bilo i vidljivo. Otkrio mi se čitav novi svijet i poželio sam da ga podijelim sa drugima. Moj partner je to potpuno razumio. Počeli smo da izdajemo kupcima uzorke B-kompleks vitamina i tablete vitamina B2, sugerirajući im da pokušaju da smanje svoju ovisnost od sredstava za smirenje, pilula za jačanje i sedativa uz pomoć vitamina i hrane bogate vitaminima. Rezultati su bili izvanredni. Ljudi su stalno dolazili da nam saopće koliko se bolje i bodrije osjećaju. Umjesto negativnosti i rezignacije koji često prate terapije lijekovima, dobili smo silnu pozitivnu nastrojenost. Imao sam prilike da vidim ženu koja je provela skoro cijelu svoju zrelu mladost uzimajući librium, idući od liječnika do terapeuta i obrnuto, kako postaje zdravo, sretno, od lijekova oslobođeno ljudsko biće; jedan šezdesetogodišnji arhitekt, na kraju radnog vijeka zbog lošeg zdravlja, povratio je dobro zdravlje i prihvatio se narudžbe da uradi ono što danas predstavlja jednu od najistaknutijih poslovnih zgrada u Los Angelesu; jedan sredovječni glumac, ovisnik od pilula, otarasio se svoje sklonosti i domogao se jedne tražene vodeće uloge u nekoj TV-seriji, koja mu još uvijek donosi lijepe prihode. Od 1970. godine potpuno sam se posvetio ishrani i preventivnoj medicini. Sagledavši koliko je mali obim znanja u toj oblasti,

uortačio sam se sa još jednim farmaceutom, sa prvenstvenim ciljem da proizvodimo prirodne vitamine i pružamo točna obavještenja o ishrani dostupna javnosti.

Danas, kao stručnjak za ishranu, predavač i pisac, još uvijek sam oduševljen svijetom koji mi se razotkrio prije više od dvadeset godina — svijetom koji se sa novim otkrićima svakodnevno širio i koji želim da podijelim sa drugima.

2. Što su vitamini

Moramo pribavljati vitamine iz organskih namirnica ili prehrambenih dodataka da bismo se održali u životu.

Kada spomenem riječ „vitamin“, većina ljudi pomisli „pilula“. Pomisao na „pilulu“ predočava konfuzne predodžbe o lijekovima i drogama. Iako vitamini svakako često mogu da ostvare što i lijekovi i droge, oni nisu ni jedno ni drugo.

- Sasvim jednostavno, vitamini su organske materije neophodne za život. Vitamini su bitni za normalno funkcioniranje naših tijela i, osim nekoliko izuzetaka, ne mogu biti proizvedeni ili sintetizirani u našim tijelima. Oni su neophodni za naš rast, krepkost i osjećaj dobrog zdravlja. U svom prirodnom stanju nalaze se u malim količinama u svojoj organskoj hrani. Moramo ih dobiti iz tih namirnica ili putem prehrambenih dodataka.

Ono što treba da imate na umu jest da dodaci koji su dostupni u obliku tableta, kapsula, tečnosti, praha, čak i injekcija, još uvijek predstavljaju samo hranljive materije i da su oni, ukoliko nisu sintetički proizvedeni, također dobiveni iz živih biljaka i životinja.

- Nije moguće održati život bez svih esencijelnih vitamina.

3. Što vitamini nisu

Vitamini nisu ni pilule za jačanje ni zamijene za hranu.

Mnogi misle da vitamini mogu da zamijene hranu. Oni to ne mogu. U stvari, vitamini se ne mogu asimilirati bez unošenja hrane. Postoje mnoga pogrešna vjerovanja o vitaminima i ja se

nadam da će ova knjiga većinu njih razjasniti.

- Vitamini nisu pilule za jačanje i sami po sebi nemaju kalorijske ili energetske vrijednosti.
- Vitamini nisu zamjena za proteine ili bilo koje druge hranjive materije, kao što su minerali, masti, ugljikohidrati, voda — čak nisu zamjena ni jedan za drugog!
- Sami vitamini nisu sastavni dijelovi strukture našeg organizma.
- Ne možete da uzimate vitamine, da prestanete da jedete i očekujete da budete zdravi.

4. Kako vitamini djeluju

Ako zamislite tijelo kao automobilski motor sa unutrašnjim sagorijevanjem, a vitamine kao svjećice, prilično ste dobro predstavili sebi kako ti začuđujuće majušni sastojci hrane djeluju na nas.

Vitamini reguliraju naš metabolizam preko enzimskih sistema. Nedostatak jednog od njih može dovesti u opasnost cijelo tijelo.

Vitamini su sastavni dijelovi naših enzimskih sistema koji, djelujući poput svjećica, potiču i reguliraju naš metabolizam, održavajući nas aktivnim i vrlo sposobnim.

U usporedbi sa našom potrošnjom ostalih hranljivih sastojaka, kao što su proteini, masti i ugljikohidrati, naša potrošnja vitamina (čak i pri nekim predoziranom režimima) neznatna je. Ali deficit čak i samo jednog od vitamina može dovesti u opasnost čitav ljudski organizam.

5. Treba li uzimati dodatke?

„Svako tko je u prošlosti jeo šećer, bijelo brašno ili konzerviranu hranu ima neko oboljenje izazvano pomanjkanjem nekog sastojka u hrani. . .”

Pošto se vitamini nalaze u svim organskim materijama, od kojih neke sadrže jednog vitamina više nego drugih i u većim ili manjim količinama, može se reći da ako jedete „pravu" hranu u

uravnoteženoj ishrani dobivate sve vitamine koji su vam potrebni. I vjerojatno ćete biti u pravu. Problem je u tome što malo nas može sebi da pripremi takvu mitsku hranu. Prema dr Denijelu T. Kigliju (Daniel T. Quigley), autoru djela Nacionalna neuhranjenost (The National Malnutrition), '„Svako tko je u prošlosti jeo prerađen šećer, bijelo brašno ili konzerviranu hranu ima neko oboljenje izazvano pomanjkanjem nekog sastojka u hrani, a stupanj oboljenja ovisi od postotnog učešća takve hrane sa nedostacima u ishrani."

Pošto su u većini restorana skloni da podgrijavaju hranu ili da je održavaju toplom lampama za grijanje, ako često objedujete izvan kuće izloženi ste opasnosti od nedostatka vitamina A, B1 i C. (A ako ste žena između trideset i četrdeset godina, ova vrsta objedovanja koja vas pošteđuje posla vjerojatno će vas koštati dragocjenog kalcija i željeza.) Većina namirnica koje jedemo bila je podvrgnuta nekoj obradi i lišena nekih hranljivih sastojaka. Uzmimo razne vrste kruha i žitarica kao primjer. U stvari, sve vrste kruha i brašna koje nalazimo u današnjim samoposluga bogate su jedino ugljikohidratima. „Ali oni su obogaćeni!" reći ćete. Upravo je tako ispisano na naljepnici: Obogaćeni.

Obogaćeni? Standard obogaćivanja za bijelo brašno sastoji se u tome što se dvadeset dva prirodna hranljiva sastojka koji su uklonjeni nadoknađuju sa tri B vitamina, vitaminom D, kalcijem i solima željeza. Pa zaista, to je prilično krhak kolac za osnovnu životnu materiju.

Mislim da možete shvatiti zbog čega je odgovor o dodacima jasan.

6. Što su hranljivi sastojci?

To nisu samo vitamini, mada ljudi često smatraju da su oni isto što i vitamini.

Šest važnih hranljivih sastojaka

Ugljikohidrati, proteini (koji su sačinjeni od aminokiselina*), masti, minerali, vitamini i voda su hranljivi sastojci — sastojci hrane koji se mogu apsorbirati — i koji su neophodni za dobro

zdravlje.. Hranljivi sastojci neophodni su za stvaranje energije, funkcioniranje organa, iskorištavanje hrane i rast stanica.

7. Razlika između mikrohranljivih i makrohranljivih sastojaka

Mikrohranljivi sastojci, kao što su vitamini i minerali, sami ne osiguravaju energiju. Makrohranljivi sastojci — ugljikohidrati, masti i proteini — ostvaruju to, ali samo kada ima dovoljno mikrohranljivih sastojaka da ih pokrenu.

Kada su u pitanju hranjivi sastojci, manjak je često isto što i višak.

Količina mikrohranljivih i makrohranljivih sastojaka potrebna za dobro zdravlje veoma je različita — ali i jedni i drugi su značajni. (Vidi dio 70, „Veza proteini — aminokiseline“.)

8. Kako djeluju hranljivi sastojci

Tijelo upotrebljava hranjive sastojke da bi ihiskoristilo.

Hranljivi sastojci u osnovi djeluju posredstvom probave. Probava je proces neprestanog kemijskog probavljanja materija koje ulaze u tijelo kroz usta. Materije se razlažu djelovanjem enzima u manje i prostije kemijske dijelove, koji se onda mogu apsorbirati kroz zidove sistema za probavu — mišićne cijevi sa otvorenim krajevima, duge više od devet metara, koja prolazi kroz tijelo — i napokon odlaze u krvotok.

9. Poimanje vašeg probavnog sistema

Poznavanje djelovanja vašeg probavnog sistema razjasnit će, na samom početku, neke od uobičajenih zabuna o tome kako, kada i gdje djeluju hranljivi sastojci.

Usta i jednjak

Probava počinje u ustima — žvakanjem hrane i njenim miješanjem sa pljuvačkom. Jedan enzim, zvani ptijalin, već u pljuvački počinje da razlaže škrob u proste šećere. Hrana se

potom potiskuje u zadnji dio usta i u jednjak, ili gušu. Tu počinje peristaltika. To je gnječeće „izmuzujuće" kontrahiranje i opuštanje mišića koje gura materije kroz sistem za probava. Da bi se spriječilo povratno kretanje materija i da bi se obezbjedilo vrijeme za oslobađanje odgovarajućih enzima — jer jedan enzim ne može da obavi zadatak nekog drugog enzima — sistem za probava snabdjeven je ventilima na raznim raskršćima.

Želudac

On ima najveću zapreminu u sistemu za probava, kao što većina nas dobro zna. Ali on je smješten više no što biste mogli pomisliti, pošto se nalazi uglavnom iza nižih rebara, a ne ispod pupka i on ne zaprema trbuh. To je jedna gipka vreća okružena mišićima koji se neprestano pokreću, stalno mijenjajući oblik.

- Ništa se stvarno ne apsorbira kroz zidove želuca osim alkohola.

Uobičajeni obrok napušta želudac poslije tri do pet sata.

Tečne materije, kao što je juha, napuštaju želudac veoma brzo. Masti se zadržavaju znatno duže. Uobičajeni obrok od ugljikohidrata, proteina i masti prazni se iz prosječnog želuca za tri do pet sati. Želudačne žlijezde i specijalizirane stanice proizvode sluz, enzime, klorovodoničnu kiselinu i jedan činilac koji omogućava da vitamin B12 bude razlučen kroz zidove crijeva u krvotok. Normalan želudac je neopozivo sklon kiselinu, a želudačni sok, posebna želudačna smjesa, sastoji se od mnogih supstanci:

Pepsin. Predominantni želudačni enzim, snažan varilac mesa i ostalih proteina. Aktivan je jedino u kiseloj sredini.

Renin. Zgrušava mleko.

HCl (Klorovodonična kiselina). Proizvode je želudačne stanice i ona stvara kiselo stanje.

Želudac nije bezuvjetno neophodan za probava. Veći dio procesa probave odigrava se izvan njega.

Tanko crijevo

Praktično, cjelokupno apsorpiranje hranljivih sastojaka odigrava se u tankom crijevu.

Dugačko je oko sedam metara i u njemu se probava dovršava; praktično, cjelokupno apsorpiranje hranljivih sastojaka odigrava se u njemu. Ima lužnatu sredinu, koju stvaraju visoko lužnata žuč, pankreasni sok i izlučevine zidova tankog crijeva. Lužnata sredina neophodna je za najznačajnije radnje probavljanja i apsorpiranja. Dvanaesnik (duodenum), čiji se početak nalazi na izlaznom otvoru želuca, predstavlja početni dio tankog crijeva. Ono se spaja sa tankim crijevom (jejunum), dugim oko tri metra, koje se sa svoje strane spaja sa usukanim crijevom (ileum), dugim oko tri i po metra. Kada se polutečna sadržina tankog crijeva pomiče peristaltičkim djelovanjem, često kažemo kako čujemo da nam „krče“ crijeva. Naš želudac se u stvari nalazi iznad mjesta na kojem nastaju ti zvuči (zvani borborigmi), ali i kada se zna pravo stanje stvari teško da će se ovaj izraz izmijeniti.

Debelo crijevo (Kolon)

Potrebno je dvanaest do četrnaest sati da sadržaj prođe kroz debelo crijevo.

Debelo crijevo prvenstveno predstavlja skladišni i dehidrativni organ. Tvari koje u njega ulaze u tečnom stanju postaju polučvrste pošto se voda apsorpira. Potrebno je dvanaest do četrnaest sati da sadržaj prođe kroz crijeva.

Debelo crijevo je, nasuprot želucu u kojem nema mikroba, obilato naseljeno bakterijama, normalnom florom crijeva. Veliki dio izmeta sačinjen je od bakterija, zajedno sa neprobavljenim sadržajima, uglavnom celulozom, i supstancama odstranjenim iz krvi i otpalim sa zidova crijeva.

Jetra

Glavni skladišni organ za vitamine rastvorljive u mastima.

Jetra je najveći čvrsti organ tijela i teži oko dva kilograma. Ona

predstavlja kemijsko postrojenje koje se ne može usporediti ni sa čim. Može da preinači skoro svaku kemijsku strukturu. To je moćan organ za razaranje otrova, koji uništava mnoge toksične molekule i čini ih bezopasnim. Ona je također i rezervoar krvi i skladišni organ za vitamine kao što su A i D i za probavljeni ugljikohidrat (glikogen), koji se oslobađa da bi se održao nivo šećera u krvi. Proizvodi enzime, kolesterol, proteine, vitamin A (iz karotina) i faktore koagulacije krvi.

Jedna od prvenstvenih funkcija jetre jeste da proizvodi žuč. Žuč sadrži soli koje poboljšavaju djelotvornost probavljanja masti očišćujućim djelovanjem, emulzirajući masne materije.

Žučna vrećica

Čak i pogled na jelo može da isprazni žučnu vrećicu.

To je skladišni organ u obliku vreće, dug oko osam centimetara. Sadrži žuč, kemijski je pretvarajući i desetostruko je koncentrirajući. Ukus, ili ponekad čak i pogled na jelo, može biti dovoljan da je isprazni. Sastojci koji se nalaze u žučnoj vrećici ponekad kristališu i stvaraju žučne kamence.

Pankreas – gušterača

Pankreas osigurava najznačajnije tjelesne enzime.

Ova žlijezda duga je oko petnaest centimetara i počiva u krivini dvanaesterca. Njene skupine stanica izlučuju insulin, koji ubrzava sagorijevanje šećera u krvi. Insulin se izlučuje u krv, a ne u sistem za probavu. Veći dio pankreasa proizvodi i izlučuje pankreasni sok, koji sadrži neke od najvažnijih tjelesnih enzima za probavu — lipaze, koji razlažu masti; proteaze, koji razlažu protein; i amilaze, koji razlazu škrob.

10. Imenujte taj vitamin

Pošto jedno vrijeme nitko nije poznavao kemijsku građu vitamina i stoga im nije mogao dati odgovarajuća znanstvena

imena, većina ih je označena slovima abecede. Sljedeći vitamini poznati su u današnje vrijeme; mnogi tek treba da budu otkriveni.

Poznati vitamini od A do U

Vitamin A (retinol, karotin); B-kompleks grupa vitamina: B1 (tiamin), B2 (riboflavin), B3 (niacin, niacinamid), B4 (adenin), B5 (pantotenska kiselina), B6 (piridoksin), B10, B11 (faktori rasta), B12 (kobalamin, cianokobalamin), B13 (orotinska kiselina), B15 (pangaminska kiselina), B17 (amigdalin), Bc (folna kiselina), BT (karnitin), Bx ili PABA (para-aminobenzoeva kiselina); holin; inozit; C (askorbinska kiselina); D (kalciferol, viosterol, ergosterol); E (tokoferol); F (masne kiseline); G (riboflavin); H (biotin); K (menadion); L (neophodan za laktaciju); M (folna kiselina); P (bioflavonoidi); PP (niacinamid); P4 (trokseruten); T (supstance koje potpomažu rast); U (ekstrahiran iz soka kupusa).

11. Imenujte taj mineral

Šest vrhunskih minerala su: kalcij, jod, željezo, magnezij, fosfor, cink.

Iako je za održavanje organizma i njegovo normalno funkcioniranje potrebno oko osamnaest poznatih minerala, Preporučena dnevna potreba (RDA) ustanovljena je samo za njih šest — kalcij, jod, željezo, magnezij, fosfor i cink. Aktivni minerali u vašem tijelu su: kalcij, klor, krom, kobalt, bakar, fluor, jod, željezo, magnezij, mangan, molibden, fosfor, kalij, selen, natrij, sumpor, vanadij i cink.

12. vašem organizmu je potrebno združeno djelovanje

Sami vitamini nisu dovoljni.

Koliko god da su vitamini važni, bez minerala od njih nema nikakve koristi. Rado nazivam minerale Pepeljugama svijeta

ishrane, pošto, iako je malo tko toga svjestan, vitamini ne mogu da djeluju, ne mogu da budu asimilirani bez pomoći minerala. I mada organizam može da sintetizira neke vitamine, on ne može da proizvede ni jedan jedini mineral.

13. Osnovne činjenice o ishrani

- Jedna cigareta uništava 25—100 mg vitamina C!
- Mlijeko sa sintetičkim vitaminom D (što znači skoro svako mlijeko koje se kupuje u prodavnicama) može da liši tijelo magnezija!
- Ljudi koji žive u gradovima ispunjenim smogom ne dobijaju onoliko vitamina D koliko dobijaju njihovi rođaci sa sela, pošto smog apsorbira sunčeve ultraviolettne zrake!
- Svakodnevna „uživancija“ u više od jednog koktela može da izazove smanjivanje količine vitamina B15 B6 i folne kiseline!
- Osamdeset posto žena u Americi pati od nedostatka kalcija!
- Deset miliona američkih žena uzima oralna kontraceptivna sredstva i većina njih nisu svjesne toga da pilule mogu da ometaju iskorišćavanje vitamina B6, B12, folne kiseline i vitamina C!
- Muškarci u Americi su na trinaestom mjestu u svijetu po zdravstvenom stanju, a žene na šestom!
- Djeci je potrebno jedan i pol do dva više proteina po kilogramu tjelesne težine nego odraslima — a dojenčadi je potrebno tri puta više!
- Istraživači raka sa Masačusetskog tehnološkog instituta otkrili su da vitamini C i E i izvjesne kemikalije zvane indoli, kojih ima u kupusu, prokuli, i njima srodnom povrću iz porodice kupusa, predstavljaju snažne i sasvim bezbjedne inhibitore nekih karcinogena!
- Vitamin B1 može biti od pomoći pri visinskoj i morskoj bolesti.
- Ako ste na visokoproteinskoj dijeti, vaše potrebe za vitaminom B6 povećavaju se.
- Crveni luk, bijeli luk, rotkvice i poriluk sadrže jedan prirodni antibiotik zvani alicin, koji može da uništi klice bolesti a da pri tom procesu ne odstrani korisne bakterije!
- Aspirin može da utrostruči stupanj ekskrecije vašeg vitamina C!

Osamnaest polutki pekana (vrsta sjevernoameričkog oraha) mogu da zadovolje čitavu dnevnu potrebu za vitaminom F!

14. Ima li pitanja koja se odnose na Poglavlje 1

U poslednje vrijeme viđao sam veoma malo dodataka aminokiselina u prodavnicama zdrave hrane. Da li se one smatraju hranljivim sastojcima? Da li su značajne koliko i vitamini?

Jasno i glasno da, i ponovo da! Aminokiseline (vidi dijelove 70 i 75) predstavljaju građu naših najznačajnijih hranljivih sastojaka — proteina.

Svaka stanica vašeg organizma sadrži (i treba) proteine. Oni se koriste za izgradnju novih tkiva i obnavljanje oštećenih stanica, kao i za stvaranje hormona i enzima, za održavanje uravnoteženog sadržaja kiselina-lužina u krvi i, pored ostalog, uklanjanje neželjenih otpadaka. Dok se proteini probavljaju, razbijaju se na manje smjese zvane aminokiseline. Kada te aminokiseline dospiju u stanice vašeg organizma, one se ponovo formiraju u proteine. To je čudesan ciklus.

Značaj vitamina i aminokiselina u ishrani je podjednak, jer nećete imati koristi od jednog bez odgovarajuće količine drugog'. Što se tiče dodataka aminokiselina i njihove vrijednosti za vas kao pojedinca, predlažem da pregledate dijelove 75—83, u kojima se raspravlja o nekima od izvanrednih pogodnosti koje, kako se pokazalo, uzimanje dodataka pruža.

Saznao sam da Nacionalni institut za sigurnost zanimanja i zdravija (NIOSH) procjenjuje da je jedan od svaka četiri radnika izložen djelovanju tvari koje se smatraju opasnim. Koji su to poslovi i koje dodatke ti radnici treba da uzimaju?

Ne bih mogao da navedem sve takve poslove, ali evo samo nekih od njih:

Elektroinženjeri, električari i tiskari. Izloženost elektronskim uređajima, fluorescentnim svjetlima, sredstvima za dezinfekciju, mjernim uređajima ili nekim bojama i tiskarskim bojama može vas izložiti djelovanju bezmirisne žive, što može izazvati emocionalne poremećaje ili čak i smrt.

Sekretarice i recepcioneri. Neke od mašina za umnožavanje

ispuštaju pare-koje mogu da izazovu probleme sa vidom, umor i glavobolju. Neke od razvodnih tabli mogu da ispuštaju ozon, bezbojno isparenje koje može da izazove probleme sa disanjem. Postavljači tapeta. Postoje zidni tapeti obloženi vinil-kloridom, izgleda kancerogenim, kemikalijom koja se lako udiše. Zubari, zubni tehničari. Amalgam srebra, koji se često koristi za plombe, sadrži živu i može da ispušta isparenja. Institut za sigurnost zanimanja procjenjuje da u jednoj od svakih deset zubarskih ordinacija postoji nivo žive koji ugrožava zdravlje. Mehaničari. Ako radite sa mašinama koje se čiste rastvaračima, možda udišete isparenja koja mogu biti štetna po vaše zdravlje, prouzrokujući zapaljenja kože, kao i poremećaje u jetri i bubrezima.

Radnici koji rade sa azbestom. Procenjuje se da 45 posto radnika koji postavljaju azbestne izloacije umiru od nekog oblika raka. (Disanje u zgradama gde je azbest nanesen na čelične grede i koji se može oljuštiti može biti opasno za svačije zdravlje.) Radnici bilo kojeg od ovih zanimanja treba svakodnevno da uzimaju antioksidanse u obliku dodataka: vitamina A, C, E i selen.

II

VITAMINSKA PILULA JE VITAMINSKA PILULA JE ...

15. Odakle potiču vitamini

Većina vitamina dobiva se iz osnovnih prirodnih izvora

Pošto su vitamini prirodne supstance koje se nalaze u namirnicama, vitaminski dodaci koje uzimate — bilo da su u pitanju kapsule, tablete, praškovi ili tečnosti — također potiču iz hrane. Mada mnogi vitamini mogu biti sintetizovani, većina ih se dobija iz osnovnih prirodnih izvora.

Na primjer: Vitamin A obično potiče iz ribljeg ulja. Vitamin B-kompleks potiče iz kvasca ili džigerice. Vitamin C najbolji je kada je dobijen iz šipka, ploda koji ostaje na divljoj ruži kada otpadnu latice. A vitamin E obično se dobija iz soje, pšeničnih klica ili kukuruznog zrna.

16. Zašto se vitamini javljaju u različitim oblicima

Svačije potrebe su drugačije i zato su proizvođači obezbedili vitamine u raznolikim oblicima.

Vitamini se javljaju u različitim oblicima zbog toga što je to slučaj i sa ljudima

Tablete su najuobičajeniji i najpogodniji oblik. One se lakše skladište, prenose, duže traju nego praškovi ili tečnosti.

Kapsule, kao i tablete, dobro se i lako skladište i predstavljaju uobičajeni oblik vitaminskih dodataka za vitamine rastvorljive u ulju kao što su vitamini A, D i E.

Praškovci imaju prednost zato što su izuzetno jaki (jedna žlica mnogih vitamina C u prahu može da sadrži čak i 4.000 mg), a posebno su pogodni za one koji su alergični, pošto nemaju nadeva, veziva ili aditiva.

Tečnosti se lako miješaju sa napicima i pogodne su za osobe koje nisu u stanju da progutaju kapsule ili tablete.

17. Vitamini rastvorljivi u ulju naspram suvih ili rastvorljivih u vodi

Vitamini rastvorljivi u ulju, kao što su vitamini, A, D, E i K, mogu se nabaviti i preporučljivo je da budu u „suvom“ ili u vodi rastvorljivom obliku za osobe kod kojih ulje izaziva stomačne tegobe, za one koji pate od akni ili one čija je koža u takvom slučaju da se ne preporučuje uzimanje ulja, kao i za one koji su zbog dijete izbacili većinu masnih materija iz svoje ishrane. (Vitamini rastvorljivi u mastima zahtevaju mast radi prave asimilacije. Ako ste na dijeti s malo masti i uzimate dodatke vitamina A, D, E ili K, preporučujem vam da koristite vitamine u suhom obliku.)

18. Sintetički vitamini naspram prirodnih i neorganski naspram organskih

Sintetički vitamini će možda manje poremetiti vaš budžet — ali ne i vaš želudac.

Kada me pitaju postoji li razlika između sintetičkih i prirodnih vitamina, obično kažem da postoji samo jedna — a ona je u vama. Iako sintetički vitamini i minerali daju zadovoljavajuće rezultate, prednosti prirodnih vitamina, na najrazličitijim nivoima, prevazilaze ih. Kemijska analiza jednih i drugih može izgledati istovjetna, ali više toga ide u prilog prirodnim vitaminima, jer više toga ide u prilog tim supstancama u prirodi.

Sintetički vitamin C je samo to: askorbinska kiselina i ništa više. Prirodni vitamin iz šipka sadrži bioflavonoide, potpuni C-kompleks, što čini taj vitamin C djelotvornijim.

Prirodni vitamin E, koji može da sadrži sve tokoferole, a ne samo alfa, jači je nego njegov sintetički dvojni.

Prema dr Teronu Dž. Rendolfu (Theron G. Randolph), istaknutom alergologu:

Neka sintetički dobijena supstanca može da izazove reakciju kod kemijski podložne osobe i kada se ista materija prirodnog porijekla tolerira, usprkos tome što te dvije supstance imaju identičnu kemijsku građu.

S druge strane, osobe koje su alergične na polen mogu

doživjeti neželjenu reakciju na prirodni vitamin C koji ima moguće polenske nečistoće.

Bez obzira na to, kako mogu da posvedoče mnogi koji su probali i jedne i druge, prirodni dodaci izazivaju manje želudačno--crijevnih poremećaja i daleko manje toksičkih reakcija kada se uzimaju u dozama većim od preporučljivih. Razlika između neorganskog i organskog nije istovetna razlici između sintetičkog i prirodnog, mada je to rasprostranjena zabluda. Svi vitamini su organskog porijekla. To su supstance koje sadrže ugljik.

19. Heliranje i što ono znači

Samo 2 do 10 posto neorganskih jedinjenja željeza unesenih u organizam zaista se apsorbira.

Heliranje je proces kojim se mineralne materije preobraćaju u svarljiv oblik. Uobičajeni mineralni dodaci, kao što su koštano brašno i dolomit, često nisu helirani i prvo moraju biti izloženi djelovanju tokom procesa probavljanja da bi se oformili helati, prije nego što mogu biti od koristi organizmu. Prirodni proces heliranja ne obavlja se djelotvorno kod mnogih osoba, uslijed čega je znatan dio mineralnih dodataka koje one upotrebljavaju od male koristi.

Kada shvatite da tijelo ne koristi sve ono što se u njega unosi, da većina osoba ne vari hranu djelotvorno, da se samo 2 do 10 posto neorganskih jedinjenja željeza koja se unose u tijelo zaista apsorbiraju, i da čak i od tog malog postotka 50 posto biva odstranjeno, možete shvatiti značaj uzimanja minerala koji su helirani. Helirani mineralni dodaci vezani sa amino-kiselinama tri do deset puta se više asimiluju nego oni koji nisu helirani, tako da se debelo isplate dodatni mali troškovi.

20. Produženo oslobađanje

Najznačajniji korak napred u proizvodnji vitamina predstavljalo je uvođenje vitaminskih dodataka sa produženim djelovanjem. Produženo oslobađanje je proces kojim se vitamini zaodijevaju nikrogranulama a onda se kombinuju u posebnu bazu svog

oslobađanja po šemi koja obezbjeđuje apsorpciju koje traje šest do dvanaest sati. Većina vitamina je hidrosolubilna i ne može se skladištiti u organizmu. Bez produženog djelovanja, vitamini se brzo apsorbuju u krvotok i, bez obzira na to kolika je doza, izlučuju se u mokraći za dva do tri sata.

Način da se ostvari zaštita vitamina u trajanju od dvadeset četiri sata.

Dodaci sa produženim oslobađanjem mogu da pruže optimalni efekt, minimalni gubitak izlučivanjem, i stabilan nivo u krvi tokom dana i preko noći.

21. Nadevi, veziva i što sve još uzimam?

U vitaminskim dodacima ima mnogo toga što se ne vidi — a ponekad i više od onoga što je na naljepnici. Nadevi, veziva, maziva i slično ne moraju se navoditi, a često se i ne navode. Ali ako želite da saznate što sve gutate, sljedeći spisak će vam pomoći.

Razblaživači ili nadevi. To su inertne materije koje se dodaju tabletama radi povećanja njihovog obima, s ciljem da poprime odgovarajuću veličinu za presovanje. Dikalcijum-fosfat, koji predstavlja odličan izvor kalcija i fosfora, koristi se za kvalitetnije proizvode. To je bijeli prah koji se dobiva od pročišćenih mineralnih stijena. Povremeno se koriste i sorbitol i celuloza (biljno vlakno).

Veziva. Te materije daju koheziona svojstva praškovima; inače, veziva ili granulatori su materije koje spajaju sastavne dijelove tableta. Najčešće se koriste celuloza i etil-celuloza. Celuloza je glavni sastavni dio biljnog vlakna. Druga veziva koja se mogu koristiti su:

akacija (guma arabika) — biljna guma

algin — alginska kiselina ili natrijum-alginat — biljni ugljeni hidrat dobijen iz morske trave ,

lecitin i sorbitol (koriste se povremeno).

Maziva. Glatka materija koja se dodaje tabletama da bi spriječila njihovo ljepljenje za mašine kojima se oblikuju. Obično se koriste kalcij-stearat i silicijum-dioksid. Kalcij-stearat se

dobiva iz prirodnih biljnih ulja. Silicijum-dioksid je prirodni bijeli prah. Može se također koristiti i magnezij-stearat.

Razlagači. Materije kao što je guma arabika, algin i alginat dodaju se tabletama da bi se olakšalo njihovo rastapanje ili razlaganje poslije uzimanja hrane.

Boje. One se koriste da tableta bude ljepšeg ili profinjenijeg izgleda. Najbolje su boje dobivene iz prirodnih izvora, kao što je klorofil.

Aromatici i zaslađivači. Koriste se jedino za tablete koje se žvaću, a zaslađivači su obično fruktoza (voćni šećer), sladni dekstrini, sorbitol, ili maltoza. Za kvalitetnije proizvode rijetko se koristi saharoza (šećer).

Materije za oblaganje. Ove supstance se koriste za zaštitu tableta od vlage. One također prikrivaju neugodan ukus ili miris da bi se tableta lakše gutala. Jedna od tih supstanci je zein. To je prirodna materija, dobijena od kukuruznog proteina, i predstavlja sredstvo za stvaranje prozračnog „filmskog“ omotača. Brazilski vosak je prirodni proizvod dobijen od palme; i on se često koristi.

Sredstva za sušenje. Te supstance sprečavaju da se materije koje apsorbuju vodu (hidroskopske) ovlaže tokom prerade. Najuobičajenije sredstvo za sušenje je silikagel.

22. Moć skladištenja i održavanja

Vitaminski i mineralni dodaci treba da se skladište na nekom hladnom mračnom mjestu zaklonjenom od neposredne sunčeve svjetlosti i u dobro zatvorenim — po mogućstvu neprozirnim — posudama. Ne moraju se držati u hladnjaku, ukoliko ne živite u pustinjskoj klimi. Kao zaštitu od pretjerane vlažnosti, stavite nekoliko zrna riže na dno tegle u kojoj držite vitamine. Riža djeluje kao prirodni apsorvent.

U dobro zaptivenoj posudi vitamini se mogu održati dvije do tri godine.

Ako se vitamini drže na hladnom i tamnom mjestu i u dobro zatvorenoj posudi, trebalo bi da se održe dvije do tri godine. Međutim, da bi se obezbijedilo da budu svježiji, najbolje je

kupovati one vrste za koje je na naljepnici označen datum isteka roka upotrebe.

Naš organizam teži da svaka četiri sata izluči u mokraću supstance koje uzimamo; to se naročito odnosi na vitamine rastvorvorene u vodi, kao što su vitamin B i C. Kada se uzimaju na prazan želuuac, vitamini B i C mogu da napuste organizam čak dva sata poslije uzimanja.

Vitamini rastvorljivi u ulju, A, D, E i K, ostaju u organizmu oko dvadeset četiri sata, mada prevelike količine mogu biti skladištene u jetri i znatno duže. Suhi vitamini A i E ne ostaju organizmu toliko dugo.

23. Kada i kako uzimati vitaminske dodatke

Ljudski organizam funkcionira po dvadesetčetvorosatnom ciklusu. Vaše stanice ne počinju da spavaju kada vi zaspate, niti one nogu da opstanu bez neprestanog snabdijevanja kisikom i hranljivim tvarima. Stoga, radi najboljih rezultata, svoje vitaminske dodatke rasporedite tokom dana što je moguće ujednačenije.

Ako sve svoje vitaminske dodatke uzimate odjednom, učinite to poslije večere, a ne poslije doručka.

Najbolje vrijeme za uzimanje vitaminskih dodataka je poslije jela. Vitamini su organske supstance i treba da se uzimaju sa ostalom hranom i mineralima radi što boljeg apsorbaranja. Pošto hidrosolubilni vitamini, naročito B-kompleks i vitamin C, prilično brzo izlučuju u mokraću, režim uzimanja poslije doručka, posijle ručka i poslije večere pružit će vam najviši nivo tjelesnih sposobnosti. Ako nije pogodno uzimati ih poslije svakog obeda, tada polovinu količine treba uzeti poslije doručka, a drugu polovinu poslije večere.

Ako morate da uzimate sve svoje vitamine odjednom, učinite to poslije najobilnijeg obroka tokom dana. Drugim riječima, najbolji rezultati postižu se poslije večere, ne poslije doručka.

I upamtite, minerali su bitni za pravilno apsorbaranje vitamina, stoga vodite računa da svoje minerale i vitamine uzimate zajedno.

24. Što je najpogodnije za vas

Ako niste sigurni da li će vam više prijati prašak, tekućina ili tableta, obični vitamin E ili suhi, uzimajte vitaminske dodatke tri puta dnevno ili one sa produženim oslobađanjem. Savjetujemo vam da isprobate. Ako vam vitaminski dodatak koji uzimate ne odgovara, pokušajte da ga uzmete u nekom drugom obliku. Vitamin C u prahu pomešan sa nekim napitkom može biti mnogo lakši za uzimanje nego nekoliko velikih pilula kada onemoćate zbog prehlade. Ako vam se lice izobličilo od gađenja od vitamina E, pokušajte da ga uzimate u suhom obliku. Pogledajte poglavlja od 26 do 68 i upozorenje u poglavlju 271, da biste se uvjerali da znate sve što je potrebno o vašim vitaminskim dodacima.

25. Ima li pitanja koja se odnose na Poglavlje II?

Kada vitamini imaju neugodan miris, da li to znači da su se pokvarili i mogu li da budu štetni?

Jaki mirisi ne moraju da ukazuju na pokvarenost, ali je to moguće. Ako ste držali svoje vitamine izložene sunčevoj svjetlosti i na toplini (što vama prija, ali ne i njima), to je više nego moguće, to je vjerojatno. Ali ako su se vaši vitamini i pokvarili, neće vam naškoditi. Najgore što vam se može dogoditi jeste da oni izgube svoj efekt.

Vrlo često otkrivam neku vrstu mirisa na alkohol u teglici gdje stoje vitamini. Da li to ukazuje na neku vrstu pokvarenosti i da li se ti vitamini mogu bezbjedno koristiti?

Ne, vitamini se ne kvare i mogu se bezbjedno upotrebljavati. Alkohol se često koristi kao agens za sušenje — da bi se sprečilo zagađivanje vlagom. Povremeno, ako se proizvod prebrzo upakira, preostane nešto od mirisa tog alkohola. Preporučujem da se u teglicu stavi nekoliko zrna riže. On će apsorbirati vlagu i miris. - *-

Ponekad otkrijem da je nekoliko tableta mog vitamina B polomljeno. Mogu li se oni sigurno koristiti?

Da, mogu, kao i vitamin C, i bilo koji drugi. Do lomova dolazi zbog lošeg oblaganja tablete, ali sami vitamini su djelotvorni i sigurni.

III

SVE ŠTO STE ODUVEK ŽELJELI DA ZNATE O VITAMINIMA A NISTE IMALI KOGA DA PITATE

26. Vitamin A

ČINJENICE:

Vitamin A je liposolubiln. Da bi bio potpuno apsorbovan u vašem digestivnom traktu, on zahteva prisustvo masti kao i minerala.

On može biti uskladišten u vašem organizmu i ne mora se svakodnevno uzimati.

Javlja se u dva oblika — preformirani vitamin A, zvani retinol (nalazi se jedino u namirnicama životinjskog porijekla), i provitamin A, poznat kao karotin (kojeg ima u namirnicama biljnog i životinjskog porijekla).

Vitamin A mjeri se u internacionalnim jedinicama (i.j.)¹

Za odrasle muškarce preporučuje se dnevna doza od 1.000 RE (ili 5.000 i.j.), da bi se sprečila njegova deficitarnost. Za ženske osobe to je 800 RE (4.000 i.j.). Tokom graviditeta potrebno je dodatnih 200 RE (1.000 i.j.), a za majke koje doje preporučuje se 400 RE (2.000 i.j.).

ŠTO VITAMIN A MOŽE DA UČINI ZA VAS:

Djeluje protiv noćnog sljepilaa, slabog vida i pomaže pri liječenju mnogih očnih tegoba. (Omogućava formiranje vidnog purpura u oku.)

Stvara otpornost prema infekcijama disajnih organa.

Skraćuje trajanje bolesti.

Održava u zdravom stanju spoljašnje slojeve vaših tkiva i organa.

Pomaže uklanjanje staračkih pjega.

Potiče rast, jača kosti, doprinosi zdravlju kože, kose, zuba i desni.

Pomaže pri liječenju akni, impetiga, čireva, prišteva i otvorenih

¹ Vidi odeljak 124 (Prim. prev.)

čireva kada se nanosi izvana.
Pomaže liječenje emfizema i hipertiroidizma.

OBOLJENJA KOJA NASTAJU USLIJED NEDOSTATKA VITAMINA A:

Kseroftalmija, noćno sljepilo. (O simptomima nedostatka vitamina IA vidi poglavlje 119.)

NAJBOLJI PRIRODNI IZVORI VITAMINA A:

Riblje ulje, jetrica, mrkva, zeleno i žuto povrće, jaja, mlijeko i mliječni proizvodi, margarin i žuto voće.

DODACI:

Obično je dostupan u dva oblika, jedan dobiven iz prirodnog ribljeg ulja i drugi koji se miješa sa vodom. Dodaci koji se miješaju sa vodom su ili acetat ili palmitat i preporučuju se svima onima koji ne podnose ulje, naročito onima koji pate od akni.

Kiselina vitamina A (retinol A) ponekad se propisuje protiv akni. Najuobičajenije dnevne doze su 10.000 do 25.000 i.j.

TOKSIČNOST:

Više od 100.000 i.j. dnevno može kod odraslih da izazove toksično djelovanje, ako se uzima više mjeseci.

Više od 18.500 i.j. dnevno može da izazove toksično djelovanje kod male djece (jedna šalica prokuhane mrkvee, izrezane na kockice, sadrži 15.000 i.j. vitamina A.)

Simptomi trovanja su opadanje kose, mučnina, povraćanje, proljev, perutanje kože, zamagljen vid, osip, bol u kostima, neredovite menstruacije, umor, glavobolja i uvećanje jetre. (Vidi odjeljak 271, „Upozorenje“)

NEPRIJATELJI:

Protiv vitamina A djeluju polinezasićene masne kiseline sa karotinom, ukoliko nisu prisutni antioksidansi. (Vidi odjeljak 49 o antioksidansima i odjeljak 237 o lijekovima koji smanjuju količine vitamina.)

OSOBNI SAVJET:

Potrebno vam je barem 10.000 i.j. vitamina A, ukoliko dnevno uzimate više od 400 i.j. vitamina E.

Ako koristite kontracepcijske pilule, vaše potrebe za vitaminom A su smanjene.

Ako vaša tjedna ishrana sadrži obilne količine jetrice, mrkve, špinata, slatkog krumpira ili dinje, malo je vjerojatno da vam je potreban dodatak vitamina A.

Vitamin A ne treba uzimati sa mineralnim uljem.

Vitamin A najbolje djeluje sa B-kompleksom, vitaminom D, vitaminom E, kalcijem, fosforom i cinkom. (Cink je potreban jetri da bi izvukla vitamin A iz svojih deponiranih zaliha.)

Vitamin A također štiti vitamin C od oksidiranja.

Nemojte dodavati vitamin A hrani vašeg psa ili mačke ukoliko to veterinar posebno ne savjetuje.

Ako uzimate neki lijek za snižavanje kolesterola, bit će va smanjeno apsorpiranje vitamina A i vjerojatno vam je potreban dodatak.

Da biste spriječili nagomilavanje vitamina A u organizmu, uzimajte dodatke samo 5 dana tjedno — i onda prekinite 2 dana.

27. Vitamin B1 (Tiamin)

ČINJENICE:

Hidrosolubilna. Kao kod svih B-kompleksa, svako prekoračenje se izlučuje i ne skladišti u organizmu. Mora se svakodnevno obnavljati.

Mjeri se u miligramima (mg).

Pošto su sinergični, B vitamini imaju jače djelovanje kada su združeni nego kada se koriste odvojeno. Da bi djelovali efikasno, vitamini B1, B2 i B6 treba da su količinski ujednačeni (tj. 50 mg B1, 50 mg B2 i 50 mg B6).

Službena preporučena dnevna potreba (RDA) za odrasle 1,0 do 1,5 mg. (Tokom graviditeta i laktacije preporučuje se 1 do 1,6 mg.)

Potrebe se povećavaju za vrijeme bolesti, stresa i kirurških intervencija.

Poznat je kao „moralni vitamin“ zbog blagotvornog djelovanja na živčani sistem i duhovno stanje.

Ima blago diuretično djelovanje.

ŠTO VITAMIN B MOŽE DA UČINI ZA VAS:

Pomaže rast.

Olakšava probava, naročito ugljikohidrata.

Poboljšava vaše duhovno stanje.

Održava živčani sistem, mišiće i funkcionisanje srca normalnim.

Potpomaže sprečavanje visinske ili morske bolesti.

Ublažava dentalni postoperativni bol.

Pomaže pri liječenju herpes-zostera.

BOLESTI KOJE NASTAJU USLIJED NEDOSTATKA

VITAMINA B:

Beri-beri. (O simptomima nedostatka ovog vitamina, vidi dio 119.)

NAJBOLJI PRIRODNI IZVORI VITAMINA B:

Suhi kvasac, rižine ljuske, integralna pšenica, zobeno brašno, kikiriki, svinjetina, mnogo povrća, mekinje, mlijeko.

DODACI:

Dostupne su slabe i jake doze — obično 50 mg, 100 mg i 500 mg. Najdjelotvorniji je u B-kompleks formulama, uravnoteženim sa vitaminima B2 i B6. Još je djelotvorniji kada formula sadrži pantotensku kiselinu protiv stresa, folnu kiselinu i vitamin B12. Najuobičajenije dnevne doze su od 100 do 300 mg.

TOKSIČNOST:

Nije poznato da ovaj vitamin rastopljiv u vodi ima bilo kakvo toksično djelovanje. Prekoračenje doze izlučuje se kroz mokraću i ne skladišti se u bilo kojoj mjeri u tkivima ili organima. Rijetki simptomi prekoračenja doze sastoje se od drhtavice, herpesa, otoka, nervoze, ubrzanog rada srca i alergije.

(Vidi dio 271, „Upozorenja“)

NEPRIJATELJI:

Toplina koja se razvija pri kuhanju namirnica lako uništava ovaj B vitamin. Drugi neprijatelji vitamina B, su kofein, alkohol, metode prerade hrane, zrak, voda, estrogen i sulfonamidi preparati. (Vidi dio 257 o lijekovima koji smanjuju količinu vitamina.)

OSOBNI SAVIJET:

Ako ste pušač, ako pijete, ili ako trošite mnogo šećera, potrebno

vam je više vitamina B.

Ako ste gravidni, ako dojite ili ako koristite kontracepcijske pilule, imate veće potrebe za ovim vitaminom.

Ako običavate da poslije večere uzimate antacid, gubite tiamin koji biste možda mogli dobiti iz objeda.

Kod svih stresnih stanja — bolesti, uznemirenosti, trauma, postoperativnog šoka — unošenje vašeg B-kompleks vitamina, koji uključuje tiamin, treba povećati.

28. Vitamin B2 (Riboflavin)

ČINJENICE:

Hidrosolubiln. Lako se apsorbira. Količina koja se izluči ovisi od tjelesnih potreba, a izlučivanje može biti praćeno gubitkom proteina. Kao i drugi B vitamini, ne skladišti se u organizmu i mora se redovno dopunjavati integralnim namirnicama ili putem vitaminskih dodataka.

Poznat je i kao vitamin G.

Mjeri se u miligramima (mg).

Za razliku od tiamina, riboflavin ne uništavaju toplina, oksidacija ili kiselina.

Dnevna potreba za normalne odrasle osobe je 1,2 do 1,7 mg.

Za vrijeme trudnoće i dojenja preporučuju se neznatno veće doze.

U stresnim situacijama povećava se potreba za njim.

ŠTO VITAMIN B2 MOŽE DA UČINI ZA VAS:

Potpomaže rast i plodnost.

Doprinosi zdravlju kože, noktiju i kose.

Pomaže zaraščivanje rana u ustima, na usnama i jeziku.

Poboljšava vid, ublažava umor očiju.

Djeluje sa drugim supstancama na metabolizam ugljikohidrata, masti i proteina.

OBOLJENJA KOJA NASTAJU USLED NEDOSTATKA

VITAMINA B2

Ariboflavin — ranice u ustima, na usnama, koži i genitalijama.

(O simptomima nedostatka vitamina B2 vidi dio 119.)

NAJBOLJI PRIRODNI IZVORI VITAMINA B2:

Mlijeko, jetrica, bubrezi, kvasac, sir, lisnato zeleno povrće, riba, jaja.

DODACI

Može se nabaviti u slabim i jakim dozama — najuobičajenije su doze od 100 mg. Kao i većina B-kompleks vitamina, najdelotvorniji je kada je u dobro uravnoteženoj formuli sa ostalima.

Najuobičajenije dnevne doze su od 100 do 300 mg.

TOKSIČNOST:

Nisu poznati toksični efekti.

Mogući simptomi manjeg prekoračenja doze uključuju svrab, obamrlost, osećaj pečenja ili trnjenja. Vidi dio 271, „Upozorenja“.)

NEPRIJATELJI:

Svjetlost — naročito ultravioletna — i baze uništavaju riboflavin. (Neprozirna ambalaža za mlijeko sada štiti riboflavin koji je bio uništavan u prozirnim staklenim bocama.) Ostali prirodni neprijatelji su voda (B2 se rastvara u tekućinama za kuhanje), sulfonamidski preparati, estrogen i alkohol.

OSOBNI SAVIJET:

Ako uzimate kontracepcijske pilule, ako ste u graviditetu ili laktaciji, potrebno vam je više vitamina B2.

Ako jedete malo crvenog mesa² ili mliječnih proizvoda, treba povećati dozu.

Postoji velika vjerojatnoća da oskudijevate u ovom vitaminu ako primjenjujete produženu ograničenu dijetu zbog čira na želucu ili dijabetesa. (U svim slučajevima kada ste podvrgnuti liječenju zbog neke određene bolesti, provjerite sa svojim liječnikom prije nego što izmijenite postojeći režim prehrane ili prijeđete na neki drugi.

Sva stresna stanja zahtijevaju dodatne količine B-kompleks vitamina.

Ovaj vitamin najbolje djeluje sa vitaminom B6, vitaminom C i niacinom.

Ako uzimate neki antineoplastički (antikancerozni) lijek, kao što je metotreksat, previše vitamina B2 može da umanjí djelotvornost lijeka.

² Govedina, teletina, janjetina i svinjetina (Prim. prev.)

29. Vitamin B6 (Piridoksin)

ČINJENICE: Hidrosolubilan. Izlučuje se osam sati poslije uzimanja i, poput ostalih B vitamina, treba da se ponovo uzme sa neprerađenom hranom ili putem vitaminskih dodataka.

B6 predstavlja, u stvari, grupu supstanci — piridoksin, piridoksinal i piridoksamin — koje su međusobno blisko povezane i djeluju združeno.

Mjeri se u miligramima (mg).

Potrebe za njim se povećavaju kada se uzima visokoproteinska hrana.

Njegovo prisustvo neophodno je radi proizvodnje antitela i stanica crvenih krvnih zrnaca.

Ima dokaza o njegovoj sintezi pomoću crijevnih bakterija kao i da je to zasluga ishrane povrćem dopunjene celulozom.

Preporučena dnevna potreba za odrasle je 1,8 do 2,3 mg, pri čemu se veće doze preporučuju za vrijeme trudnoće i dojenja.

Potrebna je radi potpunog apsorbovanja vitamina B2.

Neophodan je pri proizvodnji klorovodonične kiseline i magnezija.

ŠTO VITAMIN B6 MOŽE DA UČINI ZA VAS:

Pomaže pretvaranje triptofana, najhitnije amino-kiseline, u niacin.

Doprinosi prevenciji raznovrsnih živčanih i kožnih poremećaja.

Smanjuje mučninu (mnogi preparati protiv jutarnjeg povraćanja koje prepisuju liječnici sadrže vitamin B6).

Poboljšava odgovarajuću sintezu nukleinskih kiselina protiv starenja.

Pomaže ublažavanje suhoće usta i problema sa mokrenjem prouzrokovane tricikličkim antidepressantima.

Ublažava noćne grčeve mišića, grčeve u nogama, ukočenost i, neke oblike neuritisa ekstremiteta, kao prirodni diuretik.

OBOLJENJA KOJA NASTAJU USLIJED NEDOSTATKA VITAMINA B6

Anemija, seboreični dermatitis, upala jezika. (O simptomii

nedostatka vitamina B6 vidi dio 119.)

NAJBOLJI PRIRODNI IZVORI VITAMINA B6:

Pivski kvasac, pšenične mekinje, pšenične klice, jetrica, bubrezi, srce, dinja, kupus, gusta melasa, mlijeko, jaja, govedina.

DODACI

Može se nabaviti pripremljen za upotrebu u velikom opsegu doza — od 50 do 500 mg — u pojedinačnim vitaminskim dodacima, kao i u B-kompleksu i multivitaminskim formulama. Da bi se preduhitrio nedostatak drugih B vitamina, piridoksin treba uzimati u podjednakim količinama s vitaminima B1 i B2. Može se nabaviti u formulama za dugotrajno razlaganje koje osiguravaju postupno oslobađanje u trajanju do deset sati.

TOKSIČNOST:

Dnevne doze od 2 do 10 grama mogu prouzrokovati neurološke poremećaje.

Mogući simptom viška B6 je noćna uznemirenost i previše živopisno sjećanje na snove.

Doze od preko 500 mg nisu preporučljive.

(Vidi dio 271, „Upozorenja“.)

NEPRIJATELJI:

Dugotrajno skladištenje, smještanje u limene konzerve, pečenje ili kuhanje mesa, voda, metode prerade hrane, alkohol, estrogen. (Vidi dio 237.)

OSOBNI SAVJET:

Ako uzimate kontraceptivne pilule, više je nego vjerojatno da su vam potrebne povećane količine B6.

Oni koji uzimaju mnogo proteina imaju potrebu za dodatnim količinama ovog vitamina.

Vitamin B6 može da smanji potrebu za inzulinom kod dijabetičara, a ako doziranje nije dobro prilagođeno može nastati reakcija sniženja nivoa šećera u krvi.

Oni koji pate od artritisa i koji se liječe kupriminom

(penicillamine) treba da uzimaju dodatke ovog vitamina. Ovaj vitamin najbolje djeluje sa vitaminom B1, vitaminom B2, pantotenskom kiselinom, vitaminom C i magnezijem. Dodatke ovog vitamina ne treba da uzimaju oni koji su podvrgnuti liječenju Parkinsonove bolesti levodopom.

30. Vitamin B12 (Kobalamin)

ČINJENICE:

Hidrosolubilna i djelotvorna u veoma malim dozama.

Opće je poznat kao „crveni vitamin“, kao i cijanokobalamin.

Mjeri se u mikrogramima (mcg).

Jedini je vitamin koji sadrži neophodne mineralne elemente.

Loše se asimilira kroz želudac. Potrebno je da se kombinira sa kalcijem tijekom apsorpcije da bi ga organizam dobro iskoristio.

Dnevna potreba za odrasle je 3 mcg, a trudnicama i ženama koje doje preporučuju se veće količine.

Ishrana siromašna vitaminom B1 i bogata folnom kiselinom (kao što je vegetarijanska ishrana) često skriva nedostatak vitamina B12.

Dobro funkcionisanje tiroidne žlijezde pomaže apsorpciju vitamina B12. Simptomi nedostatka vitamina B12 mogu se pojaviti tek pet godina pošto se on iscrpi iz tjelesnih rezervi.

ŠTO VITAMIN B12 MOŽE DA UČINI ZA VAS:

Stvara i regenerira crvene krvne stanice i na taj način sprečava anemiju.

Potpomaže rast i povećava apetit kod djece.

Pojačava energiju.

Održava dobro stanje živčanog sistema.

Dobro iskorištava masti, ugljikohidrate i proteine.

Otklanja razdražljivost.

Poboljšava koncentraciju, pamćenje i ravnotežu.

OBOLJENJA KOJA NASTAJU USLIJED NEDOSTATKA VITAMINA B12:

Opasne anemije, oštećenja mozga. (O simptomima nedostatka vitamina B12, vidi dio 119.)

NAJBOLJI PRIRODNI IZVORI VITAMINA B12:

Jetrica, govedina, svinjetina, jaja, mlijeko, sir, bubrezi.

DODACI:

Pošto se vitamin B12 dobro ne apsorbira kroz želudac, preporučujem sublingvalnu vrstu ovog vitamina ili u obliku sa produženim oslobađanjem združen sa sorbitolom — da bi mogao biti asimiliran u tankom crijevu.

Dodaci su dostupni u različitim jačinama, od 50 do 2000 mcg. Liječnici rutinski daju vitaminske injekcije vitamina B12. Ukoliko postoje ozbiljne indikacije njegovog nedostatka ili u slučaju krajnjeg umora, ovaj metod dodataka može biti pravo rješenje. Dnevne potrebe koje se najčešće koriste su od 5 do 100 mcg.

TOKSIČNOST:

Nije bilo izvještaja o toksičnom djelovanju vitamina B12, čak ni u režimima megadoza. (Vidi dio 271)

NEPRIJATELJI:

Kiseline i baze, voda, sunčeva svjetlost, alkohol, estrogen, tablete za spavanje. (Vidi dio 237.)

OSOBNI SAVJET:

Ako ste vegeterijanac i ako ste iz svoje ishrane isključili jaja i mliječne proizvode, onda vam je potrebna dopuna vitamina B12. Ako redovno održavate „dobro raspoloženje“ i mnogo pijete, vitamin B12 je značajan vitaminski dodatak za vas. Združen sa folnom kiselinom, B12 može biti veoma djelotvorno sredstvo za okrepljivanje.

Iznenadujuće je da oni koji uzimaju mnogo proteina također mogu imati potrebe za dodatnim količinama ovog vitamina, koji djeluje sinergično sa svim ostalim B vitaminima, kao i sa vitaminima A, E i C.

Za žene vitamin B12 može biti od pomoći — kao dio B-kompleksa — tokom i neposredno prije menstruacije.

31. Vitamin B13 (Orotička kiselina)

ČINJENICE:

Još se u Sjedinjenim Državama teško nabavlja sam za sebe, alil ga ima u kombinacijama sa mineralima.
Metabolizuje folnu kiselinu i vitamin B12.
Nije uspostavljena preporučena dnevna potreba.

ŠTO VITAMIN B13 MOŽE DA UČINI ZA VAS:

Vjerojatno da sprečava izvjesne probleme sa jetrom i prerano starenje.
Pomaže liječenje multiple skleroze.

OBOLJENJA KOJA NASTAJU USLIJED NEDOSTATKA VITAMINA B13:

Još uvek nisu izvjesni simptomi i oboljenja povezani sa nedostatkom ovog vitamina.

NAJBOLJI PRIRODNI IZVORI VITAMINA B13:

Korjenasto povrće, sirutka, tečni dio ukiseljenog ili zgrušanog mlijeka.

DODACI:

Kao vitaminski dodatak može se nabaviti u vidu kalcij-rotata.

TOKSIČNOST:

U ovom trenu se suviše malo zna o ovom vitaminu da bi se dala neka uputstva. (Vidi dio 271, „Upozorenja“.)

NEPRIJATELJI:

Voda i sunčeva svjetlost.

OSOBNI SAVIJET:

Ovaj vitamin nije dovoljno istražen da bi se mogle davati neke preporuke.

32. Vitamin B15 (Pangaminska kiselina)

ČINJENICE:

Hidrosolubilan.

Pošto nije dokazano da je njegovo prisustvo u hrani neophodno, to i nije vitamin u strogom smislu.

Mjeri se u miligramima (mg).

Djeluje slično kao vitamin E, po tome što je antioksidans.

Uveli su ga Rusi, koji su ushićeni njegovim rezultatima, dok ga je Uprava za hranu i lijekove (FDA) SAD povukla sa tržišta u obliku pangaminske kiseline i kalij-pangamina.

Njegovo djelovanje često se poboljšava kada se uzima sa vitaminima A i E.

ŠTO VITAMIN B15 MOŽE DA UČINI ZA VAS³:

Produžava trajanje života stanica.

Neutrališe žudnju za alkoholnim pićima.

Ubrzava oporavak poslije napora.

Snižava nivo kolesterola u krvi.

Štiti od zagađivača.

Ublažava simptome angine i astme.

Štiti jetru od ciroze.

Odstranjuje mamurluk.

Potiče imunološke reakcije.

Pomaže sintezu proteina.

OBOLJENJA KOJA NASTAJU USLIJED NEDOSTATKA VITAMINA B15:

I u ovom slučaju istraživanja su ograničenog obima, ali nagovještaji ukazuju na žljezdane i nervne poremećaje, srčana oboljenja i smanjivanje napajanja živog tkiva kisikom.

NAJBOLJI PRIRODNI IZVORI VITAMINA B15:

Pivski kvasac, neglazirana tamna riža, integralne žitarice, sjemenke bundeve, sjemenke sezama.

DODACI:

Obično se može nabaviti u jačini od 50 mg. Najčešće korištene dnevne doze su od 50 do 150 mgs.

³ Istraživanja u slučaju B15 u SAD ograničenog su obima. Spisak korisnih djelovanja koji je ovdje dat zasnovan je na mojim proučavanjima sovjetskih testova.

TOKSIČNOST:

Nema podnetih izveštaja o toksičnosti. Neki ljudi navode da su osjetili mučninu na početku režima uzimanja B15, ali ona obično nestaje poslije nekoliko dana i može se ublažiti uzimanjem dodataka B15 poslije najobilnijeg dnevnog obroka. (Vidi dio 271, „Upozorenja“.)

NEPRIJATELJI:

Voda i sunčeva svjetlost.

OSOBNI SAVET:

Usprkos polemikama, utvrdio sam da je B15 djelotvoran i vjerujem da bi većina jelovnika imali koristi od njegovog dodavanja.

(Dr Etkins/Atkins/ ga propisuje svima koji primjenjuju njegovu super-energetsku dijetu.)

Ako ste sportaš ili samo želite da se tako osjećate, predlažem jednu tabletu od 50 mg ujutro uz doručak i jednu uveče uz večeru.

Značajan dodatak za stanovnike velikih gradova i visoko zagađenih oblasti.

33. Vitamin B17 (Laetril)

ČINJENICE:

Jedan je od najspornijih „vitamina“ decenije. Kemijski, to je smjesa dvije molekule šećera (jednog benzaldehida i jednog cijanida) zvana amigdalin.

Poznat je kao nitrilosid kada se koristi u medicinskim dozama.

Proizvodi se od koštica kajsije. Jedini je vitamin B kojeg nema u pivskom kvascu. Za sada nije prihvaćen za liječenje raka u većini saveznih država u Sjedinjenim Državama.

ŠTO VITAMIN B17 MOŽE DA UČINI ZA VAS:

Pokazalo se da ima izvjesna svojstva koja utiču na kontrolu i sprečavanje raka.

OBOLJENJA KOJA NASTAJU USLIJED NEDOSTATKA VITAMINA B17:

Nedostatak ovog vitamina može dovesti do smanjivanja otpornosti prema raku.

NAJBOLJI PRIRODNI IZVORI VITAMINA B17:

Mala količina laetrila pronađena je u košticama kajsije, jabuka, trešanja, bresaka, šljiva i nektarina.

DODACI:

Najčešće korištene dnevne doze su od 0,25 do 1,0 grama.

TOKSIČNOST:

Mada nivo toksičnosti još nije ustanovljen, uzimanje prevelikih količina laetrila može biti opasno. Ukupna količina od više od 3,0 g može se sigurno uzimati, ali ne više od 1,0 g odjednom. Prema Almanahu ishrane (Nutrition Almanac), pet do trideset koštica kajsija pojedениh tijekom dana, ali ne sve odjednom, mogu obezbijediti dovoljnu količinu ovog vitamina za preventivne svrhe.

(Vidi dio 271, „Upozorenja“.)

OSOBNI SAVET:

Ako ste za laetril zainteresirani radi prevencije ili liječenja raka, obratite se nekom nutricionistički usmjerenom liječniku.

O laetrilu se u ovom času može nabaviti opsežna literatura.

Veoma preporučujem pretragu i konsultiranje sa liječnikom prije no što se upustite u bilo kakav režim koji sadrži vitamin B17.

34. Biotin (Koenzim R ili vitamin H)

ČINJENICE:

Rastopljiv je u vodi i jedan je od nedavno uključenih pripadnika porodice B-kompleksa.

Obično se mjeri u mikrogramima (mcg).

Biotin je potreban za sintezu askorbinske kiseline.

Bitan je za normalan metabolizam masti i proteina.
Preporučena dnevna potreba za odrasle je 150 do 300 mcg.
Mogu ga sintetizirati crijevne bakterije.

Sirova jaja sprečavaju njegovo apsorpiranje od strane organizma.

(Sinergičan je sa vitaminima B2, B6, niacinom, vitaminom A i kada je u pitanju održavanje zdravog stanja kože.

ŠTO BIOTIN MOŽE DA UČINI ZA VAS:

Potpomaže sprečavanje sijedenja kose. Pomaže pri preventivnom liječenju ćelavosti. Umanjuje bolove u mišićima. Ublažava ekcem i dermatitis.

BOLESTI KOJE NASTAJU USLIJED NEDOSTATAKA

BIOTINA:

Ekcem lica i tijela, krajnja iscrpljenost, pogoršan metabolizam masti. (O simptomima njegovog nedostatka, vidi dio 119.)

NAJBOLJI PRIRODNI IZVORI BIOTINA.

Jezgrasti plodovi, voće, pivski kvasac, goveđa jetrica, žumanjak, mlijeko, bubrezi, neglaziran rižač.

DODACI:

Biotin je obično uključen u većinu B-kompleks vitaminskih dodataka i u multivitaminske tablete.

Najčešće korištene dnevne doze su od 25 do 300 mcg.

TOKSIČNOST:

Nisu poznati slučajevi toksičnog djelovanja biotina.

(Vidi dio 271, „Upozorenja“)

NEPRIJATELJI:

Sirovo bjelance jajeta (koje sadrži avidin, protein koji sprječava apsorpiranje biotina), voda, sulfonamidski preparati, estrogen, metodi prerade hrane i alkohol. (Vidi dio 237.)

OSOBNI SAVET:

Ako pijete mnogo punča napravljenog od sirovih jaja, vjerojatno

imate potrebe za dodatkom biotina.

Ako koristite antibiotike ili sulfonamidske preparate, svakako uzimajte barem 25 mcg biotina dnevno.

Ljudi koji ćelave mogu otkriti da vitaminski dodatak biotina pomaže da im se kosa duže zadrži.

Imajte na umu da biotin djeluje sinergično — i efikasnije — sa vitaminima B2, B6, niacinom i vitaminom A.

35. Vitamin C (Askorbinska kiselina, Cevitaminska kiselina)

ČINJENICE:

Hidrosolubilan.

Većina životinja sintetizira vlastiti vitamin C, ali čovjek, čovjekoliki majmuni i zamorci moraju da se oslanjaju na izvore u ishrani.

Igra prvorazrednu ulogu u stvaranju kolagena, koji je značajan za razvoj i obnavljanje tjelesnih tkiva, desni, krvnih sudova, kostiju i zuba.

Pomaže apsorpiranje željeza u organizmu.

Mjeri se u miligramima (mg).

Brže se troši pod stresnim uvjetima.

Dnevna potreba za odrasle je 60 mg (veće doze preporučuju se za vrijeme trudnoće i dojenja — 80 do 120 mg).

Pušači i starije osobe imaju povećanu potrebu za vitaminom C. (Svaka cigareta uništi 25—100 mg).

Preporučuje se kao preventivno sredstvo protiv smrti u koljevci ili Iznenadnog dječijeg smrtnog sindroma (IDSS).

ŠTO VITAMIN C MOŽE DA UČINI ZA VAS:

Zacjeljuje rane, opekotine i desni koje krvare.

Pojačava djelotvornost lijekova koji se koriste za liječenje infekcija urinarnog trakta.

Ubrzava iscjeljenje poslije kirurških intervencija.

Pomaže snižavanje nivoa kolesterola u krvi.

Pomaže pri prevenciji mnogih tipova virusnih i bakterijskih infekcija i uopšte čini moćnim imunološki sistem.

Pružza zaštitu protiv agenasa koji izazivaju rak.

Pomaže suzbijanje stvaranja nitrosamina (supstanci koje

izazivaju rak).

Djeluje kao prirodni laksativ.

Smanjuje učestalost nastajanja krvnih ugrušaka u venama.

Pomaže pri liječenju i prevenciji obične prehlade.

Produžava život proteinskim stanicama omogućavajući da ostanu združene.

Reducira djelovanje mnogih supstanci koje izazivaju alergije.

Sprečava skorbut.

OBOLJENJA KOJA NASTAJU USLIJED NEDOSTATKA VITAMINA C:

Skorbut. (O simptomima njegovog nedostatka, vidi dio 119.)

NAJBOLJI PRIRODNI IZVORI VITAMINA C:

Agrumi, jagodičasto voće, zeleno i lisnato povrće, paradajz, karfiol, krompir, slatki krompir.

DODACI:

Vitamin C je jedan od najšire korištenih vitaminskih dodataka, Može se nabaviti u obliku konvencionalnih pilula, tableta sa vremenskim tijekom djelovanja, sirupa, praha, oblandi za žvakanje, skoro u svim vidovima koje vitamini mogu poprimiti. Oblik koji predstavlja čist vitamin C dobija se od kukuruzne dekstroze (mada u njemu nema ostataka ni kukuruza ni dekstroze).

Razlike između „prirodnog“ ili „organskog“ vitamina C i • i obične askorbinske kiseline prvenstveno se sastoje u sposobnostima pojedinaca da ih probave.

Najbolji dodatak vitamina C je onaj koji sadrži kompletni C-kompleks bioflavonoida, hesperidina i rutena. (Ponekad ih nazivaju i limunske soli.)

Tablete i kapsule se obično isporučuju u jačinama do 1.000 mg, a u obliku praha ponekad do 5.000 mg po jušnoj žlici.

Najčešće korištene dnevne doze su od 500 mg do 4 g.

Vitamin C iz šipaka sadrži bioflavonoide i druge enzime koji pomažu asimiliranje vitamina C. Šipci su najbogatiji prirodni izvor vitamina C. (Vitamin C se, u stvari, proizvodi od pupoljka divlje ruže — zvanog šipak.) Acerola C proizvodi se od bobica

acerole.

TOKSIČNOST:

Pretjerano uzimanje može prouzročiti stvaranje kamena oksalne kiseline i mokraćne kiseline (mađa uzimanje magnezija, vitamina B6, uz dovoljnu količinu vode dnevno, može to da ispravi). Povremeno, veoma velike doze (preko 10 g dnevno) mogu da prouzrokuju neželjene pojave, kao što su proliv, preterano mokrenje i osip na koži. Ako se bilo što od toga dogodi, vratite se na svoju uobičajenu dozu.

Vitamin C ne treba da uzimaju pacijenti koji se liječe od raka i koji su podvrgnuti radijaciji ili kemoterapiji.

(Vidi dio 271, „Upozorenja“)

NEPRIJATELJI:

Voda, kuhanje, toplina, svjetlost, kisik, pušenje. (Vidi dio 237.)

OSOBNI SAVJET:

Pošto se vitamin C izlučuje za dva do tri sata, Ovisno od količine hrane u želucu, a važno je u svako doba održavati konstantan visok nivo vitamina C u krvotoku, preporučujem tablete sa produženim oslobađanjem radi optimalne djelotvornosti.

Velike doze vitamina C mogu da izmijene rezultate laboratorijskih testova. Ako treba da ispitujete krv ili mokraću, svakako obavjestite svog liječnika da uzimate vitamin C da ne bi došlo do pogrešne dijagnoze (vitamin C može da prikrije prisustvo krvi u stolici).

Dijabetičari treba da znaju da testiranje mokraće na prisustvo šećera može da bude netačno ako uzimaju mnogo vitamina C (ali postoji i oprema za testiranje na koju vitamin C ne utječe).

Ako uzimate više od 750 mg dnevno, preporučujem dodatak magnezija. On je djelotvoran čistač kamenca u bubrezima.

Ugljik-monoksid razara vitamin C, tako da oni koji žive u gradovima treba obavezno da uzimaju veće količine vitamina C.

Ako uzimate kontraceptivne pilule, treba vam više vitamina C.

Da biste postigli maksimalnu djelotvornost vitamina C, upamtite da on najbolje djeluje združeno sa bioflavonoidima, kalcijem i

magnezijem.

Preporučujem povećane doze vitamina C ako uzimate aspirin, koji utrostručuje stupanj izlučivanja vitamina C.

Ako uzimate ginseng, bolje je da ga uzimate tri sata prije ili poslije uzimanja vitamina C ili hrane bogate ovim vitaminom.

36. Kalcij-pantotenat

(Pantotenska kiselina, Pantenol, vitamin B5)

ČINJENICE:

Hidrosolubiln, još jedan je od pripadnika porodice B-kompleksa.

Pomaže gradnju stanica, održavanje normalnog rasta i razvoj centralnog nervnog sistema.

Od suštinskog je značaja za pravilno funkcionisanje adrenalnih žlijezda.

Bitan je za preobraćanje masti i šećera u energiju. Neophodan je za sintezu antitela, za korištenje para--amino-benzoeve kiseline (PABA) i holina.

Preporučena dnevna potreba (RDA), postavljena od strane Uprave za hranu i lijekove (FDA) iznosi 10 mg za odrasle. Može se sintetizirati u organizmu uz pomoć crijevnih bakterija.

ŠTO KALCIJ-PANTOTENAT MOŽE DA UČINI ZA VAS:

Potpomaže zaceljivanje rana.

Suprotstavlja se infekcijama gradnjom antitela.

Liječi postoperativni šok.

Sprečava zamor.

Umanjuje štetno i toksično djelovanje mnogih antibiotika.

OBOLJENJA KOJA NASTAJU USLIJED NEDOSTATKA KALCIJ-PANTOTENATA:

Hipoglikemija, čir na dvanaesteru, krvni i kožni poremećaji. (O simptomima njegovog nedostatka, vidi dio 119).

NAJBOLJI PRIRODNI IZVORI KALCIJ-PANTOTENATA:

Meso, integralne žitarice, pšenične klice, mekinje, bubrezi, jetrica, srce, zeleno povrće, pivski kvasac, jezgrasti plodovi,

piletina, neprerađena melasa.

DODACI:

Najčešće se nalazi u B-kompleks formulama u različitim jačinama, od 10 do 100 mg. Obično se uzimaju dnevne doze od 10 do 300 mg.

TOKSIČNOST:

Nije poznato nikakvo toksično djelovanje. (Vidi dio 271, „Upozorenja“.)

NEPRIJATELJI:

Toplina, metode prerade hrane, konzerviranje, kofein, sulfonamidijski preparati, pilule za spavanje, estrogen, alkohol.

OSOBNI SAVET:

Ako vam često trnu ruke i stopala, možete pokušati da uzimate više pantotenske kiseline — u kombinaciji sa drugim B vitaminima.

Pantotenska kiselina može biti od pomoći u suprotstavljan stresnim situacijama koje predviđate ili sa kojima ste suočeni.

Utvrđeno je da dnevna potreba od 1000 mg u nekim slučajevima djelotvorno ublažava bolove kod artritisa.

Ako patite od alergija, olakšanje vam mogu pružiti vitamidi B5 i C. Pokušajte da uzimate po 1000 mg dnevno svakog od njih — sa hranom — ujutru i navečer.

37. Holin

ČINJENICE:

Pripadnik porodice B-kompleks i lipotropik (pretvarač masti u emulzije).

Djeluje sa inozitom (još jedan pripadnik B-kompleksa) prilikom iskorišćavanja masti i kolesterola.

Jedna od malog broja supstanci koje su u stanju da prodru kroz takozvanu krvno-moždanu barijeru, koja obično štiti mozak od varijacija u dnevnoj ishrani, i dospjeva neposredno u moždane stanice da bi proizvela kemikaliju koja pomaže pamćenje.

Još nije uspostavljena RDA, mada se ocjenjuje da prosječna ishrana za odrasle sadrži između 500 i 900 mg ovog vitamina dnevno.

Izgleda da preobraća kolesterol u emulziju, tako da se on ne zadržava na arterijskim zidovima ili u žučnoj kesi.

ŠTO HOLIN MOŽE DA UČINI ZA VAS:

Pomaže kontrolu gradnje kolesterola.

Pomaže odašiljanje živčanih impulsa, posebno onih u mozgu koji se koriste za formiranje memorije.

Sudjeluje u savlađivanju problema gubljenja pamćenja u kasnim godinama (doze od 1 do 5 g dnevno).

Pomaže odstranjivanje otrova i lijekova iz organizma, olakšavajući posao jetri.

Ima umirujuće djelovanje.

Pomaže u liječenju Alchajmerove bolesti.

OBIOLJENJA KOJA NASTAJU USLIJED NEDOSTATKA HOLINA:

Vjerojatno ciroza i masna degeneracija jetre, stvrdnjavanje arterija i, možda, Alchajmerova bolest. (O simptomima njegovog nedostatka, vidi dio 119.)

NAJBOLJI PRIRODNI IZVORI HOLINA:

Žumance, mozak, srce, zeleno lisnato povrće, kvasac, jetrica, pšenične klice, lecitin u malim količinama.

DODACI:

Šest kapsula lecitina, dobijenog od soje, sadrže 244 mg inozita i holina.

Prosječan B-kompleks vitaminski dodatak sadrži približno 50 mg holina i inozita.

Najčešće korištene dnevne doze su od 500 do 1000 mg.

TOKSIČNOST:

Nije utvrđena.

(Vidi dio 271, „Upozorenja“.)

NEPRIJATELJI:

Voda, sulfonamidski preparati, estrogen, prerada hrane i alkohol. (Vidi dio 237.)

OSOBNI SAVET:

Uvijek uzimajte holin sa drugim B vitaminima.

Ako ste često nervozni ili „u grču“, možda će vam pomoći povećana doza holina.

Ako uzimate lecitin, vjerojatno vam je potreban dodatak heliranog kalcija da biste održali ravnotežu fosfora i kalcija, pošto holin, izgleda, povećava količinu fosfora u organizmu. Radi poboljšanja pamćenja, pokušajte da uključite više holina u vašu ishranu.

Ako dosta pijete, vodite računa da svojoj jetri dajete holin koji joj je potreban radi posebnog pojačanog rada.

38. Vitamin D

(Kalciferol, Viosterol, Ergosterol, „sunčani vitamin“)

ČINJENICE:

Liposolubiln. Dobiva se posredstvom sunčeve svjetlosti ili hrane. (Ultravioletni sunčevi zraci djeluju na ulja u koži proizvodeći taj vitamin, koji se potom apsorbira u organizmu.)

Kada se uzima oralno, vitamin D se apsorbira sa mastima kroz zidove crijeva.

Mjeri se internacionalnim jedinicama (i.j.) ili mikrogramima holikalciferola (mcg).

Dnevna potreba za odrasle je 400 i.j. ili 5—10 mcg.

Smog slabi sunčeve zrake koji proizvode vitamin D.

Kada koža preplane od sunca prestaje proizvodnja vitamina D preko kože.

ŠTO VITAMIN D MOŽE DA UČINI ZA VAS:

Potpuno iskorištava kalcij i fosfor koji su neophodni za jake kosti i zube.

Kada se uzima sa vitaminima A i C, može da pomogne u sprečavanju nazeba.

Pomaže pri liječenju konjunktivitisa. Pomaže asimiliranje

vitamina A.

OBOLJENJA KOJA NASTAJU USLIJED NEDOSTATKA VITAMINA D:

Rahitis, jako krvarenje zuba, omekšavanje kostiju, staračka osteoporoza. (O simptomima nedostatka vitamina D, vidi dio 119.)

NAJBOLJI PRIRODNI IZVORI VITAMINA D:

Riblje ulje, sardine, haringa, losos, tuna, mlijeko i mliječni proizvodi.

DODACI:

Obično se isporučuje u kapsulama od 500 i.j., a sam vitamin dobija se od ribljeg ulja. Dnevne doze koje se najčešće uzimaju su od 400 do 1.000 i.j.

TOKSIČNOST:

Doza od 25.000 i.j. dnevno u toku dužeg vremenskog perioda može kod odraslih da proizvede toksične efekte.

Doze od preko 5.000 i.j. dnevno mogu na neke osobe da djeluju štetno.

Znaci toksičnosti su neuobičajena žeđ, bolovi u očima, svrab kože, povraćanje, prolijev, nagon za mokrenjem, abnormalno taloženje kalcija na zidovima krvnih stijenka, u jetri, plućima, bubrezima i želucu.

(Vidi dio 27 I, „Upozorenja“.)

NEPRIJATELJI:

Mineralna ulja, smog (Vidi dio 271.)

OSOBNI SAVET:

Stanovnici gradova, naročito oni u oblastima s visokom gustom smoga, treba da uzimaju više vitamina D.

Oni koji rade noću, kaluđerice i drugi čija ih odjeća ili način života zaklanjaju od sunca treba da povećaju količinu vitamina D u ishrani. Ako uzimate neki lijek protiv grčeva, najvjerovatnije treba da povećate količinu uzimanja vitamina D.

Djeca koja -ne piju mlijeko sa dodatkom vitamina D treba da uzimaju više vitamina D.

Tamnopute osobe koje žive u sjevernijim klimatskim oblastima obično imaju potrebu za povećanom količinom vitamina D.

Ne dodajte hrani vašeg psa ili mačke vitamin D, osim ukoliko vam veterinar to izričito ne preporuči.

Vitamin D najbolje djeluje s vitaminom A, vitaminom C, holinom, kalcijem i fosforom.

39. Vitamin E (Tokoferol)

ČINJENICE:

Liposolubilna je i nagomilava se u jetri, masnim tkivima, srcu, mišićima, testisima, maternici, krvi i nadbubrežnoj žlijezdi i hipofizi.

Ranije se mjerio težinski, ali se u naše vrijeme obično odredi shodno svojoj biološkoj aktivnosti u Internacionalnim jedinicama (i.j.). Kod ovog vitamina 1 i.j. isto je što i 1 mg.

Sačinjen je od smjesa zvanih tokoferoli. Od osam tokoferola — alfa, beta, gama, delta, epsilon, zeta, eta i teta — najdjelotvorniji je alfa-tokoferol.

Aktivan je antioksidans; sprečava oksidaciju smiješa masti, kao i vitamin A, selen, dviju sumpornih aminokiselina i nekih od vitamina C.

Pojačava djelotvornost vitamina A.

Preporučena dnevna potreba za odrasle je od 8 do 10 i.j.

Od 60 do 70 posto dnevnih doza izluči se kroz izmet. Za razliku od ostalih vitamina rastvorljivih u mastima, vitamin E se nagomilava u organizmu za relativno kratko vrijeme, slično vitaminima B i C.

Značajan je kao vazodilatator i antikoagulant.

Proizvodi sa 25 mcg selena na svakih 200 jedinica vitamina E povećavaju njegovu moć.

ŠTO VITAMIN E MOŽE DA UČINI ZA VAS:

Održava vaš mladalački izgled usporavanjem starenja stanica uslijed oksidacije.

Snabdijeva organizam kisikom, omogućavajući veću izdržljivost.

Štiti pluća od zagađenosti zraka djelujući sa vitaminom A.
Sprečava i rastvara ugruške krvi.

Ublažava umor.

Sprečava stvaranje vanjskih debelih ožiljaka (kada se primjenjuje lokalno — može biti apsorbiran preko kože) i unutarnjih ožiljaka.

Ubrzava izliječenje opekotina.

Djelujući kao diuretik, može da snizi krvni pritisak.

Pomaže pri prevenciji pobačaja.

Pomaže ublažavanje grčeva u nogama i noćnih grčeva.

OBOLJENJA KOJA NASTAJU USLIJED NEDOSTATKA VITAMINA E:

Razaranje crvenih krvnih stanica, degeneracija mišića, neke anemije i poremećaj pri oplodjenju. (O simptomima nedostatka vitamina E, vidi dio 119.)

NAJBOLJI PRIRODNI IZVORI VITAMINA E:

Pšenične klice, soja, biljna ulja, prokelj, prokula, lisnati zelen, špinat, obogaćeno brašno, integralna pšenica, integralne žitarice, jaja.

DODACI.

Može se nabaviti u vidu uljnih kapsula, kao i u vidu suhih, u vodi rastvorivih tableta.

Obično se isporučuje u dozama od 100 do 1.000 i.j. . Suhi oblik se preporučuje svima koji ne podnose ulja ili čije se stanje kože zbog ulja pogoršava (najbolji je za ljude starije od četrdeset godina).

Najčešće korištene dnevne potrebe su do 200 do 1.200 i.j.

TOKSIČNOST:

Potpuno je netoksičan.

(Vidi dio 271, „Upozorenja“.)

NEPRIJATELJI:

Toplina, kisik, temperature ispod nule, prerada hrane, željezo, klor, mineralna ulja. (Vidi dio 237.)

OSOBNI S AVJET:

Ako provodite dijetu bogatu polinezasićenim uljima, možda imate potrebu za dodatkom vitamina E.

Neorgansko željezo (ferosulfat) uništava vitamin E, tako da ih ne treba uzimati zajedno. Ako uzimate dodatak koji sadrži bilo koji ferosulfat, vitamin E treba uzimati barem osam sati prije ili poslije.

Feroglukonat, peptonat, citrat ili fumarat (organski kompleksi željeza) ne uništavaju vitamin E.

Ako vam je voda za piće klorirana, potrebno vam je više vitamina E.

Trudnicama ili ženama koje doje, kao i ženama koje uzimaju kontraceptivne pilule ili hormone, potrebne su povećane količine vitamina E.

Savjetujem ženama koje su u menopauzi da uzimaju više vitamina E (preporučuju se mješavine tokoferola u dozama od 400 do 1200 i.j. dnevno).

40. Vitamin F (Nezasićene masne kiseline — Linolna, Linolinska i Arašidonska)

ČINJENICE:

Liposolubilna, sačinjen od nezasićenih masnih kiselina koje dobijaju iz hrane.

Mjeri se u miligramima (mg).

Nije ustanovljena preporučena dnevna potreba (RDA), a Nacionalni savjet za istraživanja predložio je da barem jedan postotak ukupnih kalorija treba da sadrži esencijalne nezasićene masne kiseline.

Nezasićena mast pomaže sagorijevanje zasićene masti, kada je njihovo uzimanje u odnosu dva naprema jedan.

Dvanaest žličica sjemenki suncokreta ili osamnaest polutki pekene mogu da zadovolje ukupne dnevne potrebe.

Ako ima viška linolne kiseline, ostale dvije masne kiseline mogu biti sintetizirane.

ŠTO VITAMIN F MOŽE DA UČINI ZA VAS:

Pomaže sprečavanje taloženja kolesterola u arterijama.

Doprinosi zdravlju kože i kose. Pruža izvjestan stupanj zaštite

protiv štetnog djelovanja X-zraka.

Pomaže rast i opće dobro stanje, utičući na aktivnost žlijezda i čineći da kalcij bude dostupan stanicama.

Suzbija oboljenje srca.

Pomaže pri smanjivanju težine, sagorevajući zasićene masti.

OBOLJENJA KOJA NASTAJU USLIJED NEDOSTATKA VITAMINA F:

Ekcem, akne. (O simptomima nedostatka vitamina F, vidi dio 119.)

NAJBOLJI PRIRODNI IZVORI VITAMINA F:

Biljna ulja — pšenične klice, sjemenke od lana, suncokreta, šafranike, soje i kikirikija — kikiriki, sjemenke suncokreta, orasi, pekan, bademi, avokado.

DODACI

Ima ga u kapsulama jačine od 100 do 150 mg.

TOKSIČNOST:

Nije poznato toksično djelovanje, ali pretjerivanje može dovesti do neželjene gojaznosti.

(Vidi dio 271, „Upozorenja“.)

NEPRIJATELJI:

Zasićene masti, toplina, kisik.

OSOBNI SAVET:

Radi najboljeg apsorpiranja vitamina F, uzimajte sa njim i vitamini E prilikom objeda.

Ako uzimate mnogo ugljikohidrata, potrebno vam je više vitamina F. Svatko koga brine stvaranje kolesterola treba da uzima odgovarajuću količinu vitamina F. Mada je većina jezgrastih plodova odličan izvor nezasićenih masnih kiselina, brazilski orasi i oraščići to nisu. Čuvajte se proizvoljnih dijeta u kojima ima mnogo zasićenih masti.

41. Folna kiselina (Folacin)

ČINJENICE:

Hidrosolubilna, jedna je od pripadnika B-kompleksa; poznata je također i kao Bc ili vitamin M.

Mjeri se u mikrogramima (mcg).

Bitna je za stvaranje crvenih krvnih stanica.

Pomaže metaboliziranje proteina.

Službena Preporučena dnevna potreba za odrasle je 400 mcg, a dvostruka za trudnice i 500 mcg za majke koje doje.

Značajna je za proizvodnju nukleinskih kiselina (RNK DNK).

Bitna je za diobu tjelesnih stanica.

Potrebna je za iskorišćavanje šećera i aminokiselina.

Može se uništiti ako se drži nezaštićena, na sobnoj temperaturi, duže vrijeme.

ŠTO FOLNA KISELINA MOŽE DA UČINI ZA VAS:

Poboljšava lučenje mlijeka.

Štiti od crijevnih parazita i trovanja hranom.

Doprinosi zdravijem izgledu kože.

Djeluje kao analgetik za ublažavanje bolova.

Može da odgodi nastajanje sijede kose kada se koristi zajedno sa pantotenskom kiselinom i paraaminobenzojevom kiselinom.

Pojačava apetit, ako ste malaksali (iscrpljeni).

Djeluje prvenstveno na bolove od karcinoma.

Sprečava anemiju.

OBOLJENJA KOJA NASTAJU USLIJED NEDOSTATKA

FOLNE KISELINE:

Nutricionalna makrocitna anemija. (O simptomima nedostatka folacina vidi dio 119.)

NAJBOLJI PRIRODNI IZVORI FOLNE KISELINE:

Tamnozeleno lisnato povrće, mrkva, kvasac iz tortule, jetrica, žumance, dinja, kajsija, bundeve, avokado, grah, integralna pšenica i crno ražano brašno.

DODACI:

Obično se isporučuje u jačinama od 400 mcg i 800 mcg. Jačine od 1 mg (1.000 mcg) mogu se dobiti samo na recept.

Doze od 400 mcg ponekad se isporučuju u formulama B-koinkompleksa, ali često od samo 100 mcg. (Provjerite naljepnice.)

TOKSIČNOST

Nije poznato toksično djelovanje, ali mali broj osoba osjeća alergijske reakcije na koži.

(Vidi dio 271, „Upozorenja“.)

NEPRIJATELJI:

Voda, sulfonamidski preparati, sunčeva svjetlost, estrogen, prerada hrane (naročito prokuhavanje), toplina. (Vidi dio 237.)

OSOBNI SAVET:

Ako mnogo pijete, preporučljivo je da povećate unošenje folne kiseline.

Kada se uzima velika količina vitamina C, to pojačava izlučivanje folne kiseline, a svako tko uzima više od 2 g vitamina C vjerojatno bi trebalo da uzima više folne kiseline.

Utvrdio sam da su mnogi od onih koji su uzimali 1 do 5 mg dnevno, u kratkom vremenskom periodu, izmijenili nekoliko tipova pjega na koži. Ako je to i vaš problem, vrijedilo bi obratiti se nutricionistički usmjerenom liječniku da bi se ta mogućnost provjerila.

Ako se razbolijevate ili se borite protiv nekog oboljenja, utvrdite da li vaš udarni vitaminski dodatak sadrži dovoljno folne kiseline. Kada nema dovoljno folne kiseline, nema dovoljno ni antitela.

42, Inozit

ČINJENICE:

Hidrosolubilna, jedan je od pripadnika B-kompleksa i lipotropik. Meri se u miligramima (mg).

Združen sa holinom stvara lecitin.

Metabolizuje masti i kolesterol.

Još nije utvrđena Preporučena dnevna potreba, ali prosječno zdrava odrasla osoba uzima približno 1 g dnevno.

Utvrdjeno je da je, poput holina, značajan za ishranjivanje moždanih stanica.

ŠTO INOZIT MOŽE DA UČINI ZA VAS:

Pomaže snižavanje nivoa kolesterola.

Doprinosi zdravlju kose — potpomaže sprečavanje njem opadanja.

Pomaže sprečavanje ekcema.

Pomaže preraspoređivanje tjelesne masnoće.

Smiruje.

OBOLJENJA KOJA NASTAJU USLIJED NEDOSTATKA INOZITA:

Ekcem. (O simptomima nedostatka inozita, vidi dio 119.)

NAJBOLJI PRIRODNI IZVORI INOZITA:

Jetrica, pivski kvasac, suhi grah lima, goveđi mozak i srce, dinja, grejpfrut, suho grožđe, pšenične klice, nepročišćena melasa, kikiriki, kupus.

DODACI:

Kao i kod holina, šest kapsula lecitina na bazi soje sadrže približno 244 mg i inozita i holina.

Može se nabaviti u obliku lecitinskih praškova koji se dobro miješaju sa tekućinama. Većina B-kompleks vitaminskih dodataka sadrže približno 100 mg holina i inozita.

Najčešće korištene dnevne doze su od 250 do 500 mg.

TOKSIČNOST:

Nije poznato nikakvo toksično djelovanje. (Vidi dio 271, „Upozorenja.”)

NEPRIJATELJI:

Voda, sulfonamidski preparati, estrogen, prerada hrane, alkohol i kava. (Vidi dio 237.)

OsOBNI SAVJET:

Uzimajte inozit s holinom i ostalim B vitaminima.

Ako pijete mnogo kave, vjerojatno vam je potrebna dodatna količina inozita.

Ako uzimate lecitin, preporučujem dodatak heliranog kalcija da biste održali ravnotežu između fosfora i kalcija, pošlo izgleda da i inozit i holin povišavaju nivo fosfora.

Dobar način maksimiziranja djelotvornosti vitamina E je uzimanje dovoljne količine inozita i holina.

43. Vitamin K (Menadion)

ČINJENICE:

Rastvorljiv je u mastima.

Obično se mjeri u mikrogramima (mcg).

Postoji trio K vitamina. Vitamine K1 i K2 mogu stvarati prirodne bakterije u crijevima. Vitamin K3 je sintetski.

Još nije određena Preporučena dnevna potreba, ali se smatra odgovarajućim ako odrasla osoba uzima približno 300 mcg.

Novorođenčad imaju veće potrebe.

Bitan je za stvaranje protrombina, kemikalije koja zgrušava krv.

ŠTO VITAMIN K MOŽE DA UČINI ZA VAS:

Pomaže sprečavanje unutrašnjih krvavljenja i krvoliptanja.

Doprinosi smanjivanju pretjeranog menstrualnog odlijeva.

Poboljšava ispravno zgrušavanje krvi.

OBOLJENJA KOJA NASTAJU USLIJED NEDOSTATKA VITAMINA K:

Celijačna bolest, tropska bolest, kolitis. (O simptomima nedostatka vitamina K, vidi dio 119.)

NAJBOLJI PRIRODNI IZVORI VITAMINA K:

Jogurt, lucerka, žumance, šafranovo ulje, sojino ulje, riblje ulje, morske alge, lisnato zeleno povrće.

DODACI:

Može se nabaviti u tabletama od 100 mcg (mada obilje prirodnog vitamina K obično čini uzimanje dodataka nepotrebnim).

Obično nije uključen u višestruke vitamine.

TOKSIČNOST

Ne preporučuje se više od 500 mcg sintetičkog vitamina (Vidi dio 271, „Upozorenja“.)

NEPRIJATELJI:

X-zrake i radijacija, zamrznute namirnice, aspirin, zagađenost zraka, mineralna ulja. (Vidi dio 237,)

OSOBNI SAVJET:

Jak proljev može biti simptom nedostatka vitamina K, ali prije nego što sami pribjegnute dodacima, obratite se liječniku. Najbolja prehrana protiv nedostatka vitamina K je jogurt. Ako vam često krvari nos, pokušajte da povećate količinu vitamina K putem prirodnih izvora hrane. Tablete lucerke mogu biti od pomoći.

Ako uzimate neki antikoagulant (razrjeđivač krvi), imajte u vidu da ovaj vitamin (čak i u prirodnoj hrani) može da poništi djelovanje lijeka.

44. Niacin (Nikotinska kiselina, Niacinamid, Nikotinamid)

ČINJENICE:

Hidrosolubilna i pripadnik je porodice B-kompleks vitamina, poznat kao B3

Obično se mjeri u miligramima (mg).

Koristeći aminokiselinu triptofan, organizam može da proizvodi sopstveni niacin.

Osobe čijem organizmu nedostaju vitamini B1, B2 i B6 nisu u stanju da proizvedu niacin iz triptofana.

Nedostatak niacina može da izazove negativne promene ličnosti.

Prema Nacionalnom savjetu za istraživanja Preporučena dnevna potreba iznosi 13 do 19 mg za odrasle.

Bitan je za sintezu seksualnih hormona (estrogena, progesterona), kao i kortizona, tiroksina i insulina.

Neophodan je za zdravo stanje nervnog sistema i funkcioniranje mozga.

Niacinamid se više koristi pošto on svodi na najmanju mjeru

crvenilo i svrab kože, koji se često javljaju kod niacina u vidu nikotinske kiseline. (Crvenilo, uzgred budi rečeno, nije opasno i obično nestaje za oko dvadeset minuta. Može biti od pomoći ako popijete čašu vode.)

ŠTO NIACIN MOŽE DA UČINI ZA VAS:

Pomaže uspostavljanje zdravog stanja probavnog sistema, ublažava gastrointestinalne poremećaje.

Daje koži zdraviji izgled.

Pomaže sprečavanje i olakšava jaku migrenu.

Pojačava cirkulaciju krvi i snižava visok krvni pritisak.

Ublažava napade prolijeva.

Olakšava neprijatne simptome vertiga kod Manijerovog sindroma.

Pojačava energiju pravilnim korištenjem hrane.

Pomaže odstranjivanje bolova kod raka i, često, lošeg zadaha iz usta.

Snižava kolesterol i trigliceride.

OBOLJENJA KOJA NASTAJU USLIJED NEDOSTATKA NIACINA:

Pelagra. (O simptomima nedostatka niacina, vidi dio 119.)

NAJBOLJI PRIRODNI IZVORI NIACINA:

Jetrica, posno meso, produkti integralne pšenice, pivski kvasac, bubrezi, pšenične klice, riba, jaja, pečeni kikiriki, bijelo živinsko meso, avokado, urme, smokve, suhe šljive.

DODACI:

Može se nabaviti kao niacin i niacinamid. (Jedina razlika je što niacin — nikotinska kiselina — može da izazove crvenilo, a niacinamid — nikotinamid — ne. Ako vam više odgovara niacin, možete crvenilo svesti na najmanju mjeru uzimajući tabletu na pun želudac ili sa odgovarajućom količinom inozita).

Obično se nalazi u dozama od 50 do 1.000 mg, u obliku tableta i praška.

U bolje B-kompleks formule i multivitaminske preparat obično je uključeno 50 do 100 mg ovog vitamina. (Provjerite naljepnice).

TOKSIČNOST:

U suštini je netoksičan, izuzimajući neželjene efekte koji se javljaju pri uzimanju doza iznad 100 mg.

Kod nekih osjetljivih osoba može doći do zajapurenosti ili svraba kože.

Ne davati ga životinjama, naročito psima. Može da izazove razdraženost i znojenje i veliku nelagodnost kod životinja. (Vidi dio 271, „Upozorenja“.)

NEPRIJATELJI:

Voda, sulfonamidski preparati, alkohol, metode prerade hrane, pilule za spavanje, estrogen. (Vidi dio 237.)

OSOBNI SAVJET:

Ako uzimate antibiotike i iznenada otkrijete da pojava crvenila postaje jako izražena, nemojte se uznemiravati. To je sasvim uobičajeno. Vjerojatno ćete se osjećati ugodnije ako pređete na niacinamid.

Ako imate problema sa kolesterolom, može vam biti od pomoći povećavanje količine niacina.

Koža koja je posebno osjetljiva na sunčevu svjetlost često predstavlja početni indikator nedostatka niacina.

45. Vitamin P

(C-kompleks, Citrusni, Bioflavonoidi, Ruten, Hesperidin)

ČINJENICE:

Hidrosolubilan i sačinjen je od citrina, rutena i hesperidina, kao i od flavona i flavonola.

Obično se mjeri u miligramima (mg).

Neophodan je za pravilno djelovanje i apsorpiranje vitamina C.

Flavonoidi su supstance koje osiguravaju onu žutu i narandžastu boju agrumskih namirnica.

Također se naziva i faktorom propusnosti kapilara. (P označava propusnost.) Prvenstvena funkcija bioflavonoida jest da povećaju jačinu kapilara i reguliraju apsorpiranje.

Pomaže vitaminu C da vezivna tkiva održava u zdravom stanju.

Nije ustanovljena Preporučena dnevna potreba, ali se većina stručnjaka za ishranu slaže da na svakih 500 mg vitamina C treba uzeti barem 100 mg bioflavonoida.

Djeluje sinergično sa vitaminom C.

ŠTO VITAMIN P MOŽE DA UČINI ZA VAS:

Sprečava da vitamin C bude uništen oksidacijom.

Pojačava zidove kapilara, na taj način sprečavajući stvaranje modrica.

Pomaže stvaranje otpornosti prema infekcijama.

Pomaže pri prevenciji i liječenju krvarenja desni.

Povećava djelotvornost vitamina C.

Pomaže liječenje tumora i vrtoglavice koji nastaju uslijed oboljenja unutarnjeg uha.

OBOLJENJA KOJA NASTAJU USLIJED NEDOSTATKA VITAMINA P:

Krhkost kapilara. (O simptomima nedostatka vitamina P vidi dio 119.)

NAJBOLJI PRIRODNI IZVORI VITAMINA P:

Bijela ljuska i kriške agruma— limuna, narandže, grejpfruta.

Takođe ga ima u kajsijama, heljdi, kupinama, trešnjama i šipcima.

DODACI:

Obično se mogu nabaviti u C-kompleksu ili odvojeno. Najčešće ima 500 mg bioflavonoida i do 50 mg rutena i hesperidina. (Ako količina rutena i hesperidina nije istovjetna, treba da bude dvostruko više rutena.)

Svi vitaminski dodaci vitamina C bolje djeluju sa bioflavonoidima.

Najuobičajenije doze rutena i hesperidina su 100 mg, tri puta dnevno.

TOKSIČNOST:

Nije poznato toksično djelovanje. (Vidi dio 271, „Upozorenja“.)

NEPRIJATELJI:

Voda, kuhanje, toplina, svjetlost, kisik, pušenje. (Vidi dio 237.)

OSOBNI SAVJET:

Žene u menopauzi obično mogu da postignu izvjesno ublažavanje navale vrućine povećavanjem količina bioflavonoida združenih sa vitaminom C.

Ako vam često krvare desni kada perete zube, proverite da li uzimate dovoljno rutena i hesperidina.

Svi koji su skloni da lako zadobijaju modrice imat će koristi od dodatka vitamina C sa bioflavonoidima, rutenom i hesperidinom.

146. PABA (Para-aminobenzoeva kiselina)

ČINJENICE:

Hidrosolubilna, jedna je od novijih pripadnika porodice B-kompleks.

Obično se mjeri u miligramima (mg).

Može se sintetizovati u organizmu.

Još nije ustanovljena Preporučena dnevna potreba.

Potpomaže stvaranje folne.kiseline i značajna je za iskorištavanje proteina.

Ima značajna zaštitna svojstva kada su u pitanju sunčevi zraci.

Pomaže asimiliranje — a time i djelotvornost — pantotenske kiseline.

Pri eksperimentima sa životinjama, djelovala je sa pantotenskom kiselinom vraćajući sjedoj kosi prirodnu boju.

ŠTO PABA MOŽE DA UČINI ZA VAS:

Kada se koristi u vidu masti, može da zaštiti od opekotina od sunca.

Smanjuje bol kod opekotina.

Održava kožu zdravom i glatkom.

Pomaže odlaganje nastajanja bora.

Pomaže pri obnavljanju prirodne boje vaše kose.

OBOLJENJA KOJA NASTAJU USIJED NJENOG

NEDOSTATKA:

Ekcem. (O simptomima nedostatka PABA, vidi dio 119.)

NAJBOLJI PRIRODNI IZVORI:

Jetrica, pivski kvasac, bubrezi, integralne žitarice, riža, mekinje, pšenične klice, melasa.

DODACI:

Doze od 30 do 100 mg često su uključene u dobre B-kompleks kapsule, kao i u visokokvalitetne multivitamine. Može se nabaviti u jačinama od 30 do 1.000 mg, u uobičajenom obliku i u obliku sa produženim oslobađanjem. Najčešće se koriste doze od 30 do 100 mg, tri puta na dan.

TOKSIČNOST:

Nije poznato nikakvo toksično djelovanje, ali se ne preporučuju dugotrajni programi sa visokim dozama.

Simptomi koji mogu da ukažu na preveliku količinu PABA obično su mučnina i povraćanje.
(Vidi di 271, „Upozorenja“.)

NEPRIJATELJI:

Voda, sulfonamidski preparati, metode prerade hrane, alkohol, estrogen. (Vidi dio 237.)

OSOBNI SAVJET:

Neki ljudi tvrde da je kombiniranje folne kiseline i PABA povratilo njihovoj sjedoj kosi njenu prirodnu boju. To je djelovalo kod životinja, tako da je vrijedno truda da svako tko traži alternativu bojenja kose pokuša. U tu svrhu, 1.000 mg sa vremenski tokom djelovanja dnevno, šest dana tjedno, predstavlja prihvatljiv režim.

Ako želite da lako preplanete na suncu, koristite PABA kao zaštitnu kremu.

Mnoge znamenite ličnosti Holivuda koje poznajem koriste PABA radi sprečavanja bora. Ona ih ne odstranjuje, ali kod nekih osoba, po svemu sudeći, odlaže.

Ako primete penicilin, ili bilo koji sulfonamidski preparat treba da

povećate količinu PABA koju uzimate, putem prirodne hrane ili vitaminskih dodataka.

47. Vitamin T

Veoma malo se zna o ovom vitaminu, osim da pomaže koagulaciju krvi i stvaranje krvnih pločica. Zbog ovih svojstava, značajan je pri suzbijanju nekih oblika anemije i hemofilije. Nije ustanovljena Preporučena dnevna potreba (RDA). Nađen je u sjemenkama sezama i žumancetu jajeta, i nije poznato nikakvo toksično djelovanje.

48. Vitamin U

O vitaminu U zna se čak manje nego o vitaminu T. Prati ga glas da igra značajnu ulogu pri iscjeljivanju čira u želucu, ali medicinska stanovišta o tome se razlikuju. Nađen je u sirovom kupusu i nije poznato postojanje toksičnosti.

49. Ima li pitanja koja se odnose na Poglavlje III?

Živim u Los Angelesu i mnogo slušam o zagađivanju okoline. Također mnogo slušam o tome kako bi trebalo da uzimam antioksidanse. Možete li mi reći što su to antioksidansi i da li su mi zaista potrebni?

Zaista su vam potrebni. Da počnem time što ako živite u bilo kojoj većoj urbanoj sredini u današnje vrijeme, vi udišete zagaženi zrak. Svake godine se u atmosferu izbacuje 200 miliona tona potencijalno opasnih zagađivača.

Svakim udisanjem izlažete svoja pluća i organizam širokom psegu zagađivača, a ni jedan dio vas nije imun na to.

Antioksidansi — vitamini A, C i E i selen — hranljivi su sastojci koji su sposobni da zaštite druge supstance od oksidacije.

Drugim riječima, antioksidansi obuzdavaju slobodne radikale (nekontrolirane oksidacije koje oštećuju stanice) koji se obrazuju kada udišemo antioksidanse.

Vitamin A štiti sluzave membrane usta, nosa, ždrijela i pluća. On također pomaže da se vitamin C zaštiti od oksidacije, što omogućava da vitamin C bolje djeluje.

Vitamin C se suprostavlja bakterijskim infekcijama i ublažava

djelovanje supstanci koje izazivaju alergije. On također štiti od oksidacije vitamina A, E i neke iz B-kompleks grupe. Vitamin E štiti vitamine B i C od oksidacije. On također posjeduje sposobnost da se sjedini sa kisikom i sprečava ga da se preobrati u toksične perokside. Na pluća Djeluje kao antizagađivač. Selen i vitamin E moraju biti oba prisutna da bi se otklonio nedostatak bilo kojeg od njih. Nivo selena u krvi kod osoba u raznim gradovima, kako se pokazalo, u neposrednoj je vezi sa smrtnošću od raka. Što je viši nivo selena, niža je stopa smrtnosti od raka — i obrnuto.

Čitao sam da ishrana bogata prokeljom, brokulom i mrkvom može da pomogne da se smanji rizik od raka, ali ja ne podnosim to povrće. Koje vitamine mogu da uzimam umjesto njih?

Možete da nabavite koncentrirane oblike kupusnjača (kupus, prokelj, brokula, karfiol) i povrća bogatog karotinom (spinat i mrkva) u obliku tableta. Preporučio bih svakodnevno uzimanje ovih dodataka. Kako se oni proizvode od povrća koje se bere zrelo, brižljivo oprano i brzo dehidrirano bez kuhanja — kao i pojačano vitaminima A, C i E, beta-karotinom i selenom — snabdjet će vas optimalnim hranljivim vrijednostima.

Možete li mi reći koliko holin pomaže u liječenju Alchajmerove bolesti?

Alchajmerova bolest, koja se sastoji od laganog gubljenja mentalnih sposobnosti, a koja je postala toliko uobičajena kod starijih osoba da je mnogi liječnici zovu „bolešću osamdesetogodišnjaka“, izgleda da je prouzrokovana iscrpljivanjem rezervi neuro-odašiljača acetilholina u centralnom nervnom sistemu (a ne virusom ili aluminijumom, kako se ranije pretpostavljalo).

Utvrđeno je da pacijenti sa Alchajmerovim sindromom ne oskudevaju samo u acetilholinu, već im također nedostaje i enzim koji katalizira njegovu proizvodnju — holin acetiltransferasa. Uzimanje veće količine holina može očitno da spriječi da postojeći acetilholiri bude uništen.

Ipak, ne postoji određen način liječenja ove bolesti, ali utvrđeno je da neki načini liječenja mogu da pogoršaju stanje pacijenta (na primjer, hipnotici kao što je flurazepam /Dalmane/, lijekovi protiv srčanih oboljenja i oni koji se daju radi grčeva u crijevima).

IV

VAŠI NAJNEOPHODNIJI MINERALI

50. Kalcij

ČINJENICE:

U organizmu ima više kalcijuma nego bilo kojeg drugog minerala.

Kalcij i fosfor združeno djeluju pri stvaranju zdravih kostiju i zuba.

Kalcij i magnezij združeno doprinose zdravlju kardiovaskularnog sistema.

Skoro sav kalcij u organizmu (kilogram do kilogram i pol) nalazi se u kostima i zubima.

Dvadeset posto koštanog kalcija odrasle osobe reapsorbuje se i zamenjuje svake godine. (Nove koštane stanice stvaraju se kada se one stare razlože.)

Kalcij mora da postoji u odnosu dva prema jedan prema fosforu (dva dijela kalcija prema jednom dijelu fosfora).

Da bi se kalcij apsorbovao, u organizmu mora da postoji dovoljno vitamina D.

Preporučena dnevna potreba za odrasle je od 800 do 1200 mg.

ŠTA KALCIJ MOŽE DA UČINI ZA VAS:

Održava jačinu kostiju i zdrave zube.

Održava ujednačen ritam rada srca.

Ublažava nesanicu.

Pomaže metabolizovanje željeza u organizmu.

Pomaže vašem nervnom sistemu, naročito pri prenošenju impulsa.

OBOLJENJA KOJA NASTAJU USLED NEDOSTATKA

KALCIJA:

Rahitis, osteomalacija, osteoporoza — opće poznata kao krte kosti.

(Vidi dio 119 o simptomima.)

NAJBOLJI PRIRODNI IZVORI KALCIJA:

Mlijeko i mliječni proizvodi, sve vrste sireva, soja, sardine, losos, kikiriki, orasi, sjemenke suncokreta, suhi grah, zeleno povrće.

DODACI:

Najčešće se može nabaviti u tabletama od 100 do 500 mg. Koštano brašno je prilično čest dodatak, i dobar izvor minerala, mada neki smatraju da se kalcij-glukonat (vegetarijanski izvor) ili kalcij-laktat (mliječni derivat šećera) lakše apsorbiraju. (Glukonat je jači nego laktat.) Najbolji oblik su helirane tablete kalcija.

Mnogi dobri multivitaminski i multimineralni preparati sadrže kalcij.

Kada se kombinira sa magnezijem, odnos treba da bude takav da ima dvostruko više kalcija nego magnezija. Dolomit je prirodni oblik kalcija i magnezija i za asimiliranje nije potreban vitamin D. Pet tableta dolomita ekvivalentne su količini od 750 mg kalcija.

Najčešće korištene doze su od 800 do 2.000 mg dnevno. I koštano brašno (kalcij i fosfor) i dolomit mogu da sadrže dosta olova; [provjerite kod proizvođača da li je moguće izvršiti analizu].

TOKSIČNOST:

Pretjerane dnevne doze, od preko 2.000 mg, mogu dovesti do hiperkalcemije. (Vidi dio 271, „Upozorenja“.)

NEPRIJATELJI:

Velike količine masti, oksalna kiselina (koja se nalazi u čokoladi i rabarbari) i heksafosforna kiselina (koja se nalazi u zrnju žitarica) u stanju su da spriječe potpuno apsorpiranje kalcija.

OSOBNI SA VET:

Ako osjećate bol u leđima, dodaci dolomita, heliranog kalcija ili koštanog brašna mogu biti od pomoći.

Osobe koje pate od menstrualnih grčeva često postižu

olakšanje kada povećaju količinu uzetog kalcija. Mladi koji pate od bolova rasta obično će ustanoviti da nestaju kada se poveća potrošnja kalcija.

Hipoglikemičari mogu da troše više kalcija. (Preporučujem helirani kalcij radi boljeg apsorpiranja u dozama od i 1000 do 1.500 mg dnevno.)

Kalcij najbolje djeluje sa vitaminima A, C, D; željezom, magnezijem i fosforom. (Previše fosfora, međutim, može da izazove manjak kalcija.)

51. Klor

ČINJENICE:

Regulira ravnotežu baza i kisika u krvi.

Djeluje sa natrijem i kalijem u vidu smjese.

Pomaže u čišćenju tjelesnih otpadnih materija pomažući funkcioniranje jetre.

Nije određena dnevna potreba u ishrani, ali ako uzimate prosječnu dnevnu količinu soli, to vam je dovoljno.

ŠTO KLOR MOŽE DA UČINI ZA VAS:

Pomaže varenje.

Pomaže održavanje gipkosti.

OBOLJENJA KOJA NASTAJU USLIJED NEDOSTATKA

KLORA:

Opadanje kose i ispadanje zuba.

NAJBOLJI PRIRODNI IZVORI KLORA:

Stolna sol, alge, masline.

DODACI

Nalazi se u većini dobrih multimineralnih preparata.

TOKSIČNOST:

Više od 15 mg mogu izazvati neprijatne neželjene efekte. (Vidi dio 271, „Upozorenja“.)

OSOBNI SAVJET:

Ako pijete kloriranu vodu, ne primajte onoliko vitamina E koliko mislite. (Klorirana voda uništava vitamin E.)

Dobar savjet svima koji piju kloriranu vodu jest da piju jogurt — dobar način da se nadoknade crevne bakterije koje klor uništava.

52. Krom

ČINJENICE:

Djeluje sa inzulinom pri metaboliziranju šećera.

Pomaže dopremanje proteina tamo gdje je potreban.

Nije određena službena Preporučena dnevna doza, ali za odrasle je prošek od 50 do 200 mcg.

Što više zalazite u godine, zadržavate sve manje kroma u organizmu.

ŠTO MOŽE KROM DA UČINI ZA VAS:

Pomaže rast.

Pomaže sprečavanje i snižavanje visokog krvnog pritiska.

Djeluje odbijajuće na dijabetes.

OBOLJENJA KOJA NASTAJU USLED NEDOSTATKA

KROMA:

Postoji sumnja da je on jedan od faktora arterioskleroze i dijabetesa.

NAJBOLJI PRIRODNI IZVORI KROMA:

Meso, ljuskari, piletina, kukuruzno ulje, kapice [vrsta školjke], pivski kvasac.

DODACI:

Može se naći u boljim multimineralnim preparatima. (Faktor tolerancije glukoze preporučljiviji je oblik.)

TOKSIČNOST:

Nije poznato da postoji toksičnost. (Vidi dio 271, „Upozorenja“.)

OSOBNI SAVJET:

Ako oskudijevate u kromu (to može pokazati analiza kose — vidi dio 118), možete pokušati sa dodatkom cinka. Iz nekog razloga, helirani cink izgleda da dobro nadomiješta manjak kroma.

53. Kobalt

ČINJENICE:

Mineral koji je sastavni dio vitamina B12.

Obično se mjeri u mikrogramima (mcg).

Bitan je za stanice crvenih krvnih zrnaca.

Mora se dobiti iz prehrambenih proizvoda,

Za ovaj mineral nije ustanovljena dnevna potreba a u ishrani su potrebne samo veoma male količine (obično ne više od 8 mcg).

ŠTO KOBALT MOŽE DA UČINI ZA VAS:

Sprečava anemiju.

OBOLJENJA KOJA NASTAJU USLIJED NEDOSTATKA

KOBALTA:

Anemija.

NAJBOLJI PRIRODNI IZVORI KOBALTA:

Meso, bubrezi, jetrica, mlijeko, oštrige, kapice.

DODACI:

Rijetko se nalazi u obliku mineralnog dodatka.

TOKSIČNOST:

Nije poznato toksično djelovanje. (Vidi dio 271, „Upozorenja“.)

NEPRIJATELJI:

Sve što je oprečno vitaminu B12.

OSOBNI SAVJET:

Ako ste strogi vegeterijanac, mnogo je veća vjerojatnost da vama nedostaje ovaj mineral nego osobama koje u svojoj

prehrani koriste meso ili ljuskare.

54. Bakar

ČINJENICE:

Potreban je za pretvaranje željeza u hemoglobin.

Može da dospije u krvotok petnaest minuta poslije uzimanja.

Čini aminokiselinu tirozin iskoristivom, omogućavajući joj da djeluje kao pigmentirajući faktor kose i kože.

Ima ga u cigaretama, pilulama protiv začeca i u automobilskim ispušnim plinovima.

Bitan je za iskorištavanje vitamina C.

Od strane Nacionalnog savjeta za istraživanja nije ustanovljena dnevna potreba, ali se preporučuje 2 do 3 mg za odrasle.

ŠTO BAKAR MOŽE DA UČINI ZA VAS:

Održava energiju pomažući djelotvorno apsorpiranje željeza.

OBOLJENJA KOJA NASTAJU USLIJED NEDOSTATKA BAKRA:

Anemija, tumor.

NAJBOLJI PRIRODNI IZVORI BAKRA:

Mahunarke, grašak, integralne pšenice, šljive, teleća i goveđa jetrica, račići i većina plodova mora.

DODACI:

Obično ga ima u multivitaminskim i multimineralnim dodacima U dozama od 2 mg.

TOKSIČNOST:

Rijetka.

(Vidi dio 271, „Upozorenja“.)

NEPRIJATELJI:

Ne uništava se lako.

OSOBNI SAVJET:

Koliko god da je bakar bitan, rijetko preporučujem posebne dodatke. Prevelika količina bakra izgleda da snižava nivo cinka i izaziva nesanicu, opadanje kose, neredovne menstruacije i depresiju.

Ako jedete dovoljno proizvoda od integralnih žitarica i svježeg zelenog i lisnatog povrća, kao i jetrica, nemate razloga za brigu oko toga da li ste uzeli dovoljno bakra.

55. Fluor

ČINJENICE:

Sastavni dio sintetičke smjese natrij-fluorida (vrste koja se dodaje pitkoj vodi) i kalcij-fluorida (prirodne supstance).

Smanjuje mogućnost pojave zubnog karijesa, mada prevelika količina može da promijeni boju zuba.

Nije ustanovljena Preporučena dnevna potreba, ali većina osoba uzima oko 1 mg dnevno iz fluorirane pitke vode. (Doze od 1,5 do 4 mg preporučuju se od strane Nacionalne akademiji nauka — Nacionalni istraživački savjet.)

ŠTO FLUOR MOŽE DA UČINI ZA VAS:

Smanjuje kvarenje zuba. Ojačava kosti.

OBOLJENJA KOJA NASTAJU USLIJED NEDOSTATKA

FLUORA:

Kvarenje zuba.

NAJBOLJI PRIRODNI IZVORI FLUORA:

Fluorirana pitka voda, plodovi mora, želatina.

DODACI:

Obično ga nema u multimineralnim dodacima. Ima ga u multivitaminima koji se izdaju na recept za djecu u oblastima bez fluorirane vode.

TOKSIČNOST:

Doze od 20 do 80 mg dnevno mogu da izazovu toksično djelovanje (Vidi dio 271, „Upozorenja“.)

NEPRIJATELJI:

Aluminijske soli fluora.

OSOBNI SAVJET:

Ne uzimajte dodatni fluor ukoliko nije prepisan od strane liječnika ili zubara.

56. Jod (Jodid)

ČINJENICE:

Dvije trećine joda u organizmu nalaze se u tiroidnoj žlijezdi. Pošto tiroidna žlijezda kontrolira metabolizam, a jod utječe na tiroidu, nedovoljno uzimanje ovog minerala može imati za rezultat usporeno umno reagiranje, povećanje težine i gubitak energije.

Preporučena dnevna potreba, uspostavljena od strane Nacionalnog savjeta za istraživanja, iznosi 150 mcg za odrasle (1 mcg po kilogramu tjelesne težine) i 175 do 200 mcg za trudnice, odnosno žene koje doje.

ŠTO JOD MOŽE DA UČINI ZA VAS:

Poboljšava ishranu, sagorijevajući višak masti.

Pomaže pravilan rast.

Čini vas budrim.

Potiče mentalnu aktivnost.

Pridonosi zdravlju kose, noktiju, kože i zuba.

OBOLJENJA KOJA NASTAJU USLIJED NEDOSTATKA JODA:

Gušavost, hipotireoidizam.

NAJBOLJI PRIRODNI IZVORI JODA:

Alge, povrće odgajeno na jodom bogatom tlu, luk, svi plodovi mora.

DODAACI:

Ima ga u multimineralnim i visoko potentnim vitaminskim dodacima u dozama od 0,15 mg.

Prirodne alge su dobar izvor dodatnog joda.

TOKSIČNOST:

Nije poznato da postoji toksičnost prirodnog joda, mada jod kao lijek može biti štetan ako je nepravilno propisan. (Vidi dio 271, „Upozorenja“.)

NEPRIJATELJI:

Prerada hrane, oskudno tlo.

OSOBNI SAVJET:

Osim algi i joda sadržanog u multimineralnim i multivitaminskim preparatima, ne preporučujem dopunske dodatke, ukoliko vam liječnik nije savjetovao njihovo uzimanje.

Ako ste skloni da jedete prekomjerne količine sirovog kupusa može biti da ne dobijete joda koliko vam je potrebno, pošto u kupusu postoje elementi koji sprečavaju pravo iskorištavanje joda. Ako je takav slučaj, treba da razmotrite mogućnost korištenja algi kao dodatka.

57. Željezo

ČINJENICE:

Bitno je i potrebno za održavanje života, neophodno za proizvodnju hemoglobina (tjelešaca crvenih krvnih zrnaca) i nekih enzima.

Samo oko 8 posto ukupno uzetog željeza apsorbira se uistinu ulazi u vaš krvotok.

Prosječna osoba od sedamdesetak kilograma ima oko 4 g željeza u svom organizmu. Hemoglobin, kome se pripisuje najviše željeza, prerađuje se i ponovo iskorištava, pošto se krvne stanice zamjenjuju svakih 120 dana. Željezo vezano za protein (feritin) taloži se u tijelu, kao i tkivno željezo (prisutno u mioglobinu) u veoma malim količinama.

Preporučena dnevna potreba, prema Nacionalnom savjetu za istraživanja, iznosi 10 do 18 mg za odrasle i 30 do 60 mg za trudnice i žene koje doje.

U toku jednog mjeseca žene izgube skoro dvostruko više željeza nego muškarci.

Bakar, kobalt, mangan i vitamin C neophodni su da bi se željezo asimiliralo.
Željezo je neophodno za pravilan metabolizam B vitamina.

ŠTO ŽELJEZO MOŽE DA UČINI ZA VAS:

Pomaže rast.

Doprinosi otpornosti prema bolestima.

Sprječava zamor.

Liječi i sprječava anemiju izazvanu nedostatkom željeza

Vraća koži dobar ten.

OBOLJENJA KOJA NASTAJU USLIJED NEDOSTATKA ŽELJEZA:

Anemija izazvana nedostatkom željeza. (O simptomima nedostatka željeza, vidi dio 119.)

NAJBOLJI PRIRODNI IZVORI ŽELJEZA:

Svinjska jetrrica, goveđi bubrezi, srce i jetrica; škrob, sirove kapice, suhe breskve, crveno meso (govedina, teletina, janjetina i svinjetina), žumance, oštrige, jezgrasti plodovi, grah, šparoga, melasa, zobena kaša.

DODACI:

Oblik željeza koji se najlakše asimilira je helat hidroliziranog proteina, što znači organsko željezo koje je pripravljeno za najbrže asimiliranje. Ovaj oblik ne izaziva zatvor i lako ga podnose senzitivni sistemi.

Ferosulfat, neorgansko željezo, javlja se u mnogim vitaminskim i mineralnim dodacima i može da uništi vitamin E (treba ih uzimati barem osam sati jedno poslije drugog). Provjerite naljepnice: mnoge formule apoteka sadrže ferosulfat.

Dodaci sa organskim željezom — feroglukonatom, ferofumaratom, ferocitratom ili feropeptonatom — ne neutralizuju vitamin E. Dostupni su u veoma raznolikim dozama, obično do 320 mg.

TOKSIČNOST:

Rijetka kod zdravih normalnih osoba. Pretjerane doze,

međutim, mogu biti opasne za djecu. (Vidi dio 271, „Upozorenja“.) Ne treba da ih uzima osoba koja ima anemiju srpastih stanica, hemohromotizu, ili talasemiju.

NEPRIJATELJI:

Fosfoproteini u jajima i fitati u beskvasnom pšeničnom brašnu smanjuju iskoristljivost željeza u organizmu.

OSOBNI SAVJET:

Ženama preporučujem dodatak heliranog ili hemoglobinskog željeza. Provjerite naljepnicu na vašem multivitaminskom ili multimineralnom preparatu i vidite što već uzimate, te se upravljajte prema tome. (Upamtite, ako je željezo u vašim preparatima ferosulfat, gubite vitamin E.)

Držite preparate željeza izvan dohvata djece.

Oni koji piju mnogo kave, kao i čaja, treba da bude svjesni da ako uzmu velike količine nekog od ovih napitaka najverojatnij stvaraju smetnje apsorpciju željeza.

Ako ste gravidni, provjerite kod svog liječnika prije nego što počnete da uzimate željezo ili željezom pojačane vitaminske dodatke. (Kod majki koje su tokom trudnoće uzimale previše željeza utvrđeno je trovanje djece željezom.)

58. Magnezij

ČINJENICE:

Neophodan je za metaboliziranje kalcija i vitamina C, kao i fosfora, natrija i kalija.

Mjeri se u miligramima (mg).

Bitan je za djelotvorno funkcioniranje živčanog i mišićnog sustava.

Važan je za pretvaranje šećera u krvi u energiju.

Poznat je kao antistresni mineral.

Alkoholičari obično oskudijevaju u njemu.

Prema Nacionalnom savjetu za istraživanja, odraslima je potrebno od 300 do 450 mg dnevno, a neznatno više trudnicama i ženama koje doje.

Ljudski organizam sadrži približno 21 g magnezija.

ŠTO MAGNEZIJ MOŽE DA UČINI ZA VAS:

Pomaže u savladavanju depresije.

Doprinosi zdravlju kardiovaskularnog sistema i pomaže prevenciju srčanih napada.

Održava zube u zdravijem stanju.

Pomaže sprečavanje taloženja kalcija, stvaranje kamenaca u bubrezima i žuči.

Olakšava probavne smetnje.

Zajedno sa kaicijem, može da Djeluje kao prirodno sredstvo za smirenje.

OBOLJENJA KOJA NASTAJU USLIJED NEDOSTATKA MAGNEZIJA: (O simptomima nedostatka magnezija, vidi dio 119.)

NAJBOLJI PRIRODNI IZVORI MAGNEZIJA:

Smokve, limun, grejpfrut, žuti kukuruz, badem i jezgrasti plodovi, sjemenke, tamnozeleno povrće, jabuke.

DODACI:

Odličan dodatak je helirani magnezij i kalcij koji su savršeno uravnoteženi (upola manje magnezija nego kalcija).

Ima ga u multivitaminskim i multimineralnim preparatima.

Može se nabaviti kao magnezij-oksidi (jačine od 250 mg odgovara jačini od 150 mg po tableti).

Obično se može nabaviti u jačinama od 133.3-mg i uzima se četiri puta na dan.

Dodatke magnezija ne treba uzimati poslije objeda, pošto ovaj mineral neutralizira želučanu kiselinu.

TOKSIČNOST:

Velike količine, tokom dužeg vremenskog perioda, mogu biti toksične ako uzimate mnogo kalcija i fosfora. (Vidi dio 271, „Upozorenja“.)

NEPRIJATELJI:

Diuretici, alkohol. (Vidi dio 237.)

OSOBNI SAVJET:

Ako mnogo pijete, preporučujem vam da uzimate više magnezija.

Žene koje uzimaju kontracepcijske pilule ili estrogen u bilo kojem obliku dobro će učiniti ako uzimaju veće količine magnezija.

Ako jedete mnogo jezgrastih plodova, sjemenki i zelenog povrća, vjerojatno u izobilju dobijate magnezij — kao i oni koji žive u oblastima sa tvrdom vodom.

Magnezij najbolje djeluje sa vitaminom A, kalcijem i fosforom.

59. Mangan

ČINJENICE:

Pomaže aktiviranje enzima potrebnih za pravilno korištenje biotina, vitamina B1 i vitamina C u organizmu.

Potreban je za normalnu građu kostiju.

Mjeri se u miligramima (mg).

Značajan je za stvaranje tiroksina, glavnog hormona tiroidne žlijezde.

Potreban je za pravilno probavu i iskorištavanje hrane.

Nije ustanovljena službena Preporučena dnevna potreba, ali od 2,5 do 5 mg je opće prihvaćeno kao prosječna potrebna količina za odrasle.

Značajan je za reprodukciju i normalno funkcioniranje centralnog nervnog sistema.

ŠTO MANGAN MOŽE DA UČINI ZA VAS:

Odstranjuje umor. Pojačava mišićne reflekse. Poboljšava pamćenje. Smanjuje nervnu razdražljivost.

OBOLJENJA KOJA NASTAJU USLIJED NEDOSTATKA MANGANA:

Ataksija.

NAJBOLJI PRIRODNI IZVORI MANGANA:

Jezgrasti plodovi, zeleno lisnato povrće, grašak, repa,

žumance, integralne cerealije.

DODACI:

Najčešće se nalazi u multivitaminskim i multimineralnim kombinacijama u dozama od 1 do 9 mg.

TOKSIČNOST.

Rijetka, izuzev kod industrijskih izvora. (Vidi dio 271, „Upozorenja“.)

NEPRIJATELJI:

Velike količine kalcija i fosfora sprečavaju apsorpiranje mangana.

OSOBNI SAVJET:

Ako patite od povratne vrtoglavice, mogli biste da dodate više mangana svojoj ishrani.

Preporučujem zaboravnima i svima koji imaju problema sa pamćenjem da provjere da li uzimaju dovoljno ovog minerala. Onima koji piju mnogo mlijeka i jedu mnogo mesa potrebno je više mangana.

60. Molibden

ČINJENICE:

Pomaže metabolizovanje ugljikohidrata i masti.

Bitan je dio enzima koji regulira iskorištavanje željeza.

Nije uspostavljena Preporučena dnevna potreba, ali je približna dnevna doza od 150 do 500 mcg općeprihvaćena kao odgovarajuća za ljudske potrebe.

ŠTO MOLIBDEN MOŽE DA UČINI ZA VAS:

Pomaže sprečavanje anemije. Poboljšava opće dobro stanje.

BOLESTI KOJE NASTAJU USLIJED NEDOSTATKA MOLIBDENA

Nisu poznate.

NAJBOLJI PRIRODNI IZVORI MOLIBDENA:

Povrće s tamnozelenim lišćem, integralne žitarice, mahunarke.

DODACI:

Obično nisu dostupni.

TOKSIČNOST:

Rijetka, ali se 5 do 10 dijelovz na milijun smatra toksičnim (Vidi dio 271, „Upozorenja»)

OSOBNI SAVJET:

Koliko god da je molibden značajan, izgleda da nema potrebe za mineralnim dodacima, osim ako sva hrana koju uzimate ne potiče sa tla koje oskudeva u hranljivim sastojcima.

61. Fosfor

ČINJENICE:

Prisutan je u svakoj stanici organizma.

Vitamin D i kalcij bitni su za odgovarajuće djelovanje fosfora.

Da bi pravilno djelovali, kalcij i fosfor treba da budu uravnoteženi u odnosu dva prema jedan (dvostruko više kalcija nego fosfora).

Praktično sudjeluje u svim fiziološkim kemijskim reakcijama.

Neophodan je za pravilnu građu kostiju i zuba.

Niacin se ne može asimilirati bez fosfora.

Značajan je za ujednačen rad srca.

Bitan je za normalno funkcionisanje bubrega,

Potreban je za prenošenje živčanih impulsa.

Preporučena dnevna potreba je 800 do 1.200 mg za odrasle, a veće količine za trudnice i žene koje doje.

ŠTO FOSFOR MOŽE DA UČINI ZA VAS:

Pomaže rast i oporavak organizma. Osigurava energiju i snagu pomažući metabolizam masti i škroba.

Smanjuje bol od artritisa. Doprinosi zdravijim desnama i zubima.

OBOLJENJA KOJA NASTAJU USLIJED NEDOSTATKA

FOSFORA

Rahitis, pioreja.

NAJBOLJI PRIRODNI IZVORI FOSFORA:

Riba, živinsko meso, integralne žitarice, jaja, jezgrasti plodovi, sjemenke.

DODACI:

Koštano brašno je odličan prirodni izvor fosfora. (Provjerite da li je dodan vitamin D radi potpomaganja asimiliranja.)

TOKSIČNOST:

Toksičnost nije poznata.
(Vidi dio 271, „Upozorenja“.)

NEPRIJATELJI:

Previše unošenja željeza, aluminija i magnezija mogu učiniti fosfor nedjelotvornim.

OSOBNI SAVJET:

Kada uzimate previše fosfora, lišavate se ravnoteže minerala i smanjujete količinu kalcija. U našoj ishrani obično ima mnogo fosfora — pošto se on javlja u skoro svoj prirodnoj hrani — i stoga je čest nedostatak kalcija. Imajte to u vidu i podesite tako svoj način ishrane.

Ako imate više od četrdeset godina, treba da smanjite tjednu količinu mesa i da jedete više lisnatog povrća i da pijete mlijeko. Ovo stoga što poslije četrdesete godine naši bubrezi ne pomažu izlučivanje viška fosfora, tako da opet dolazi do smanjenja kalcija. Obratite pažnju na hranu koja je konzervirana uz pomoć fosfata i smatrajte je kao dio fosfora koji uzimate.

62. Kalij

ČINJENICE:

Djeluje sa natrijem u reguliranju vodenog balansa organizma i u normalizovanju ritma rada srca. (Kalij Djeluje unutar stanica,

natrij Djeluje upravo izvan njih.)

Kada se poremeti ravnoteža natrij — kalij, stradaju funkcije živaca i mišića.

Hipoglikemija (nizak nivo šećera u krvi) prouzrokuje gubitak kalija, kao i dugotrajan post ili jak proljev.

Nije uspostavljena Preporučena dnevna potreba ali se 1,875 do 5,625 mg smatra dnevnom količinom za odrasle; ona je dovoljna za održavanje dobrog zdravlja.

I mentalni i fizički stres mogu dovesti do nedostatka kalija.

ŠTO KALIJ MOŽE DA UČINI ZA VAS:

Doprinosi jasnom mišljenju, šaljući kisik u mozak. Pomaže izbacivanje otpadnih materija iz organizma. Pomaže snižavanje krvnog pritiska. Pomaže u liječenju alergija.

OBOLJENJA KOJA NASTAJU USLIJED NEDOSTATKA KALIJA:

Otoci, hipoglikemija (O simptomima nedostatka kalija, vidi dio 119.)

NAJBOLJI PRIRODNI IZVORI KALIJA:

Agrumi, dinja, paradajz, salata, potočarka, suho zeleno lisnato povrće, listovi nane, sjeme suncokreta, banane, krompir.

DODACI:

Ima ga u svim jakim multivitaminskim i multimineralnim preparatima.

Neorganske „soli“ kalija su sulfat (stipsa), klorid, oksid i karbonat. Organski kalij odnosi se na glukonat, citrat i fumarat. Može se kupiti odvojeno kao kalijum-glukonat, citrat, ili klorid, u dozama do blizu 600 mg (99 mg elementarnog kalija).

TOKSIČNOST:

Doza od 25 mg kalijevog klorida može izazvati toksičnost. (Vidi dio 271, „Upozorenja“.) -

NEPRIJATELJI:

Alkohol, kava, šećer, diuretici. (Vidi dio 237.)

OSOBNI SAVJET:

Ako pijete velike količine kave, možda ćete otkriti da je umor protiv kojeg se borite posljedica gubitka kalija.

Oni koji mnogo piju alkoholna pića i svi oni koji su slabi prema slatkišima treba da budu svjesni da im je nivo kalija vjerojatno nizak.

Ako imate nizak nivo šećera u krvi, vjerojatno je da gubite kalij dok zadržavate vodu. A ako uzimate neki diuretik, izgubit ćete čak i više kalija! Obratite pažnju na svoju ishranu, povećajte količinu zelenog povrća i uzimajte dovoljno magnezija da biste vratili ravnotežu minerala.

Gubljenje težine prilikom dijete sa malo ugljikohidrata može da bude samo dio onoga što gubite. Postoje izgledi da vam je nivo kalija nizak. Pripazite na malaksalost i slabe reflekse.

63. Selen

ČINJENICE:

Vitamin E i selen su sinergični. To znači da združeni jače djeluju nego zbir njihovih podjednakih djelova.

I vitamin E i selen su antioksidansi i oni sprečavaju ili barem usporavaju starenje i učvršćivanje tkiva putem oksidacije.

Izgleda da muškarci imaju veće potrebe za selenom. Skoro polovina količine koja se dopremi u njihov organizam koncentrira se u testisima i dijelovima semenih kanala u blizini žlijezde prostate. Selen se, također, gubi sa sejmenom.

Još nije uspostavljena zvanična Preporučena dnevna potreba ali uobičajena doza je između 50 i 200 mcg. Nije preporučljivo prekoračivati 200 mcg dnevno.

ŠTO SELEN MOŽE DA UČINI ZA VAS:

Pomaže održavanje mladalačke elastičnosti u tkivima. Ublažava navale vrućine i tegobe u menopauzi. Pomaže u liječenju i sprečavanju peruti. Moguće je da neutralizira izvjesne kancerogene elemente i pruža zaštitu od nekih vrsta raka.

OBOLJENJA KOJA NASTAJU USLIJED NEDOSTATKA

SELENA:

Prerano gubljenje snage.

NAJBOLJI PRIRODNI IZVORI:

Pšenične klice, mekinje, tunjevina, luk, paradajz, prokulica.

DODACI:

Može se nabaviti u malim mikrogramske dozama. (Najčešće se koriste doze od 25 do 100 mcg.)

Također se može nabaviti kombiniran sa vitaminom E i drugim antioksidansima.

Prirodna hrana pruža dovoljne količine selena kada se redovno uzima.

TOKSIČNOST:

Doze od preko 5 dijelova na milion mogu biti toksične (Vidi dio 271, „Upozorenja“.)

NEPRIJATELJI:

Metode prerade hrane.

OSOBNI SAVJET:

Selen je otkriven prije jedva nešto više od dvadeset godina. Tek smo počeli da razaznajemo njegov značaj u ljudskoj ishrani.

Dok se više ne sazna, preporučujem uzimanje samo umjerenih dodataka.

64. Natrij

ČINJENICE:

Natrij i kalij otkriveni su u isti mah i za oba se uspostavilo da su bitni za normalan rast.

Ako se uzima mnogo natrija (sol), rezultat će biti smanjenost kalija.

Ishrana sa mnogo natrija obično je u mnogim slučajevima odgovorna za visok krvni pritisak.

Ne postoji zvanična dnevna potreba, ali se preporučuje samo jedan gram natrij-klorida na svaki kilogram popijene vode (ili

1.000 do 3.000 mg na dan). Natrij pomaže da se kalcij i ostali minerali u krvi održe u rastvorljivom stanju.

ŠTO NATRIJ MOŽE DA UČINI ZA VAS:

Pomaže u sprečavanju toplotnog udara ili sunčanice. Pomaže pravilno funkcioniranje vaših živaca i mišića.

OBOLJENJA KOJA NASTAJU USLIJED NEDOSTATKA NATRIJA:

Pogoršana probava ugljikohidrata, moguća neuralgija.

NAJBOLJI PRIRODNI IZVORI NATRIJUMA:

Sol, ljuskari, mrkva, repa, artičoke, dimljena govedina, mozak, bubrezi, slanina.

DODACI:

Rijetko su potrebni, ali ako jesu, morske alge su siguran i hranljiv dodatak.

TOKSIČNOST:

Više od 14 g natrij-klorida dnevno može da izazove toksično djelovanje.

(Vidi dio 271, „Upozorenja“.)

OSOBNI SAVJET:

Ako smatrate da ne uzimate mnogo soli, pogledajte dijelove 253 i 254 i ponovo razmislite.

Ako imate visok krvni tlak, smanjite količinu natrija pročitavši naljepnice na namirnicama koje kupujete. Potražite Sol, | Natrij klorid, ili kemijski simbol NaCl.

Dodavanje natrija vašoj hrani je lako koliko je lako i posoliti je, ali njegovo uklanjanje može biti teško. Izbegavajte mesni doručak, frankfurtere, meso u salamuri kao što su šunka, slanina, govedina u konzervi, a također i začine — kečap, čili-sos, sos od soje, senf. Pri kuhanju ne koristite ni prašak za pecivo niti sodu bikarbonu.

65. Sumpor

ČINJENICE:

Bitan je za zdravlje kose, kože i noktiju.

Pomaže održavanje ravnoteže kisika neophodne za pravilno funkcioniranje mozga.

Djeluje sa B-kompleks vitaminima na bazični tjelesni metabolizam i dio je amino-kiselina za izgradnju tkiva.

Pomaže jetri u lučenju žuči.

Nije uspostavljena Preporučena dnevna potreba, ali hrana sa dovoljno proteina obično ima dovoljno sumpora.

ŠTO SUMPOR MOŽE DA UČINI ZA VAS:

Pojačava boju kože i čini kosu sjajnijom. Pomaže borbu protiv bakterijskih infekcija.

OBOLJENJA KOJA NASTAJU USLIJED NEDOSTATKA SUMPORA: Nisu poznata.

NAJBOLJI PRIRODNI IZVORI SUMPORA:

Posna govedina, suhi grah, riba, jaja, kupus.

DODACI:

Ne mogu se nabaviti pripremljeni kao dodatak hrani. Može se naći u vidu masti za lokalnu upotrebu i pomade za osjetljivu kožu.

TOKSIČNOST:

Nije poznato toksično djelovanje organskog sumpora, ali veće količine neorganskog sumpora mogu izazvati nepovoljno djelovanje.

(Vidi dio 271, „Upozorenja“.)

OSOBNI SAVJET:

Ako u svojim svakodnevnim obrocima uzimate dovoljno proteina, najvjerojatnije je da uzimate dovoljno i sumpora. Sumporne kreme i masti veoma su djelotvorni u liječenju različitih kožnih oboljenja. Provjerite sastojke preparata koje koristite. Ima mnogo odličnih prirodnih preparata koji se mogu

nabaviti u centrima za prodaju zdrave hrane,

66. Vanadij

ČINJENICE:

Sprečava stvaranje kolesterola u krvnim sudovima.

Nije uspostavljena dnevna potreba.

ŠTO ON MOŽE DA UČINI ZA VAS:

Pomaže sprečavanje srčanih napada.

OBOLJENJA KOJA NASTAJU USLIJED NJEGOVOG
NEDOSTATKA Nisu poznata.

NAJBOLJI PRIRODNI IZVORI: Riba.

DODACI:

Nisu dostupni!

TOKSIČNOST:

Lako može biti toksičan ako se uzima u sintetičkom obliku. (Vidi dio 271, „Upozorenja“.)

OSOBNI SAVJET:

To nije onaj mineral koji treba dodatno uzimati. Dobar riblji objed snabdjet će vas potrebnom količinom vanadija.

67. Cink

ČINJENICE:

Cink Djeluje poput policajca, usmjeravajući i nadgledajući djelotvoran tok u organizmu, održavanje enzimskih sistema i stanica.

Bitan je za sintezu proteina.

Regulira sposobnost kontraktibiliteta mišića.

Pomaže stvaranje inzulina.

Značajan je za stabilitet krvi i za održavanje tjelesne ravnoteže kiselina i baza.

Vrši utjecaj na normalizujuće djelovanje prostate i važan je za razvoj svih organa za reprodukciju.

Nova istraživanja ukazuju na njegov značaj za funkcioniranje mozga i liječenje šizofrenije.

Postoje jaki dokazi o njegovoj potrebi za sintezu DNK.

Preporučena dnevna potreba (RDA), postavljena od strane Nacionalnog savjeta za istraživanja, iznosi 15 mg za odrasle (neznatno više za trudnice i žene koje doje).

Pretjerano znojenje možu prouzrokovati gubitak čak 3 mg cinka dnevno.

Najveći dio cinka iz hrane izgubi se prilikom prerade, ili ga nema u osjetnim količinama ako je tlo oskudno hranljivim sastojcima.

ŠTO CINK MOŽE DA UČINI ZA VAS:

Skraćuje vrijeme zacjeljenja za unutarnje i vanjske rane

Uklanja bijele pjege na noktima.

Pomaže izlječenje gubitka ukusa.

Pomaže pri liječenju neplodnosti.

Pomaže sprečavanje problema sa prostatom.

Pomaže rast i bistrinu uma.

Pomaže pri smanjivanju naslaga kolesterola.

Pomaže pri liječenju mentalnih poremećaja.

OBOLJENJA KOJA NASTAJU USLIJED NEDOSTATKA

CINKA:

Moguća hipertrofija prostate (nekancerozno uvećanje žlijezde prostate), arterioskleroza.

NAJBOLJI PRIRODNI IZVORI CINKA:

Goveđi but, janjeći kotleti, svinjski kare, pšenične klice, pivski kvasac, sjemenke od bundeve, jaja, obrano mlijeko u prahu, senf u prahu.

DODACI:

Ima ga u svim dobrim multivitaminskim i multimineralnim preparatima.

Može se kupiti u vidu cink-sulfatnih ili cink-glukonatnih tableta, u dozama od 15 pa sve do 300 mg. Izgleda da su i cink--sulfat i cink-glukonat podjednako djelotvorni, ali vjerojatno se cink-

glukonat lakše podnosi.

Najbolje je uzimati helirani cink.

Cink je također dostupan i u kombinaciji sa vitaminom C, magnezijem, i B-kompleks vitaminom.

TOKSIČNOST:

Praktično je netoksičan, osim kada se uzima u pretjeranim količinama i kada je hrana bila skladištena u galvaniziranim posudama. Ne preporučuju se doze preko 150 mg.

(Vidi dio 271, „Upozorenja“.)

OSOBNI SAVJET:

Ako uzimate velike količine vitamina B6, potrebno je da uzimate više cinka. Isti je slučaj i ako ste alkoholičar ili dijabetičar.

Ljudi koji imaju problema s prostatom — a i oni koji ih nemaju— dobro će učiniti ako održavaju visok nivo cinka u organizmu.

Imao sam prilike da se uvjerim o uspešnosti liječenja impotencije pomoću programa dodataka B6 i cinka.

Starije osobe, koje strepe od senilnosti, treba da znaju da su dodaci cinka i mangana od koristi.

Ako vas muče neredovne menstruacije, možete isprobati dodatak cinka prije nego što se vratite liječenju hormonima radi uspostavljanja redovitosti.

Zapamtite: ako svojoj hrani dodajete cink, povećat ćete svoje potrebe za vitaminom A. (Cink najbolje djeluje sa vitaminom A, kalcijem i fosforom.)

68. Voda

ČINJENICE:

Jednostavna je istina da je to naša najvažnija hranljiva materija. Jednu polovinu do tri četvrtine tjelesne težine čini voda.

Jedno ljudsko biće može tjednima da preživi bez hrane, ali samo nekoliko dana bez vode.

Voda je osnovni rastvarač svih produkata probavljanja.

Bitna je za uklanjanje otpadnih materija.

Nema posebno određene dnevne potrebe, pošto gubitak vode varira zavisno od klime, situacija i pojedinaca, ali pod

normalnim okolnostima smatra se da je zdravo popiti šest čaša dnevno.

Regulira temperaturu tijela.

ŠTO VODA MOŽE DA UČINI ZA VAS:

Održava funkcioniranje svih tjelesnih funkcija. Pomaže pri dijete, smanjujući apetit prije objeda. Pomaže sprečavanje zatvora.

OBOLJENJA KOJA NASTAJU USLIJED NEDOSTATKA

VODE:

Dehidracija.

NAJBOLJI PRIRODNI IZVORI VODE:

Pijača voda i sokovi, jestivo voće i povrće.

DODACI:

Sve pitke tekućine mogu poslužiti kao zamjena za naše dnevne potrebe za vodom.

TOKSIČNOST:

Toksičnost nije poznata, ali uzimanje oko sedam litara (što je oko dvadeset četiri čaše) za oko jedan sat može biti opasno za odraslu osobu. Ova količina može ubiti dijete.

OSOBNI SAVJET:

Savetujem šest do osam čaša vode dnevno, koje treba popiti pola sata prije objeda, bilo kome tko drži dijete.

Ako imate groznicu, vodite računa o tome da treba da pijete mnogo vode da biste spriječili dehidraciju i isprali sistem za odstranjivanje otpadnih tvari.

Ako živite u oblasti gdje je voda tvrda, vjerojatno dobijate više kalcija i magnezija nego što mislite.

69. Ima li pitanja koja se odnose na Poglavlje IV

Znam da mi voda prija, ali uza svu tu zagađenost rijeka i vodotoka u današnje vrijeme kako da znam da li se voda iz moje slavine može piti bez opasnosti?

Ako želite da saznate ima li zagađivača u vašoj vodi, najbolje je da stupite u vezu sa vašim lokalnim nadzornikom voda i da tražite od njega rezultate ispitivanja uzoraka i sanitarne provjere.

Flaširana voda može vam izgledati kao logična alternativa, ali znamo da su neke flaširane vode samo prerađena voda iz slavine, kojoj su dodati minerali, sa gaziranjem ili bez njega. Većina glavnih vrsta vode vjerojatno su bez organskih kancerogena, a Istraživanja su pokazala da je veoma malo postrojenja za flaširanje kod kojih postoje neki sanitarni nedostaci. Također je pametno provjeriti, kod onog koji obavlja flaširanje, odakle potiče njegova voda i izabrati onog čija voda potiče iz prirodnog izvora iz neke neindustrijalizirane oblasti.

V

PROTEINI — I TE ZADIVLJUJUĆE AMINO-KISELINE

70. Veza proteini — amino-kiseline

Proteini su životna neophodnost u ishrani čovjeka i svih životinja. Mada, u stvari, sami proteini nisu ono za čim postoji potreba; to su amino-kiseline koje predstavljaju građu proteina.

Ako ima manje nego što je potrebno bilo koje esencijalne amino-kiseline, ili ako je uopće nema, djelotvornost svih ostalih amino-kiselina bit će proporcionalno umanjena.

Amino-kiseline, koje kombinirane sa azotom stvaraju tisuće različitih proteina, ne samo da su jedinice iz kojih se stvaraju proteini već su također i krajnji proizvod probavljanja proteina. Postoje dvadeset dvije poznate amino-kiseline. Osam ih je nazvano esencijalnim amino-kiselinama. Te esencijalne amino-kiseline ljudski organizam ne može, poput ostalih, sam da proizvodi i one se moraju pribavljati iz hrane ili dodataka. Deveta amino-kiselina, histidin, smatra se esencijalnom samo za malu djecu i djecu.

22. AMINO-KISELINE (Esencijalne amino-kiseline označene su zvjezdicom)

Alanin

Arginin

Asparagin

Asparatska kiselina

*Izoleucin

*Leucin

*Lizin

*Metionin

Cistein

Cistin

- * Fenilalanin
- Glicin
- Glutamin
- Glutaminska kiselina
- *Histidin (za malu djecu i djecu)
- Ornitiin
- Prolin
- Serin
- *Treonin
- *Tryptofan
- Tirozin
- * Valin

Da bi organizam djelotvorno koristio i sintetizovao proteine, sve esencijalne amino-kiseline moraju biti prisutne i to u odgovarajućim proporcijama. Čak i privremeno odsustvo samo jedne od esencijalnih amino-kiselina može štetno da utiče na sintezu proteina. U stvari, ako bilo koje od esencijalnih amino-kiselina ima manje nego što je potrebno ili je uopće nema, to će proporcionalno umanjiti djelotvornost svih ostalih.

71. Koliko vam je, uistinu, potrebno proteina?

Potrebe za proteinima kod svih osoba se razlikuju, zavisno od i različitih faktora u koje spadaju zdravstveno stanje, životno doba i rast. U stvari, što ste krupniji i mlađi, potrebe su vam veće. Da biste procijenili vlastite dnevne potrebe, pogledajte našu donju tablicu.

GODINE STAROSTI	TEŽINA	MJERNI POKAZATELJ
1—3		0,82
4—6		0,68
7—10		0,55
11—14		0,45
15—18		0,40
19		0,36
i više		

- Pronađite mjerni pokazatelj ispod svoje starosne grupe.
- Pomnožite taj broj sa svojom težinom.
- Rezultat predstavlja vaše dnevne potrebe za proteinima u gramima.

Primjer: Težina vam je 50 kg i imate 33 godine. Vaš mjerni pokazatelj je 0,36.

$0,36 \times 100 = 36$ g — vaša dnevna potreba za proteinima.

Prosječne minimalne potrebe za proteinima iznose oko 45 g dnevno. Uzimajte 15 g po obroku. Vodite računa o tome da uzmete dovoljno proteina za doručak.

72. Tipovi proteina — u čemu je razlika?

Nisu svi proteini jednaki, mada se proizvode od iste dvadeset dve amino-kiseline. Oni imaju različite funkcije i djeluju u raznim oblastima organizma.

U osnovi, postoje dva tipa proteina — potpuni proteini i nepotpuni proteini.

Potpuni proteini osiguravaju pravilnu uravnoteženost osam esencijalnih amino-kiselina koje grade tkiva i nalaze se u hrani životinjskog porijekla kao što je meso, perad, plodovi mora, jaja, mlijeko i sir.

Nepotpunim proteinima nedostaju izvjesne esencijalne amino-kiseline i njihovo korištenje nije efikasno kada se uzimaju sami.

Međutim, kada se kombiniraju sa malim količinama proteina životinjskog porekla, oni postaju potpuni. Ima ih u sjemenkama, jezgrastim plodovima, grašku, zrniju žitarica i grahu.

Miješanje potpunih i nepotpunih proteina može vam pružiti bolju ishranu nego bilo koji od njih sam za sebe. Neko dobro jelo od riže ili graha, sa malo sira, može biti isto toliko hranljivo, jeftinije i manje masno, kao i jedna šnicla.

73. Mitovi o proteinima

Mnoge osobe smatraju da proteini ne debljaju. Ovo pogrešno shvaćanje razočaralo je mnoge koji su odlučno držali dijetu i koji su se odrekli kruha ali su jeli zdrave porcije odrezaka i čudom se čudili od čega se debljaju. Činjenica je da je

1 g proteina = 4 kalorije

1 g ugljiko hidrata = 4 kalorije

1 g masti = 9 kalorija

Drugim riječima, proteini i ugljikohidrati imaju istu količinu kalorija po gramu.

Također se smatra da proteini mogu da sagore masti. To je još jedna pogrešna pretpostavka koja one što drže dijetu dovodi do toga da sa zaprepašćenjem prate kretanje svoje težine.

Naprосто nije istina da ćete biti vitkiji ako jedete više proteina. A vjerovali ili ne, jedan kod kuće spravljen goveđi tako⁴ (taco) ili kriška pice od sira daje vam više proteina nego dva jajeta, ili četiri reza slanine, ili čak čitava šalica mlijeka. (Naravno, ako su tako ili pica spravljeni sa svakojakim dodacima, bolje će biti da prekinete s proteinima i ostanete vjerni jajima.)

74. Proteinski dodaci

Dvije žlice proteinskog dodatka jednake su količini proteina u odresku od 85 grama.

Proteinski dodaci su od pomoći svima onima koji nisu u stanju da svoje dnevne potrebe u proteinima u potpunosti zadovolje l uzimanjem hrane. Najbolje formule potiču od soje koja sadrži sve bitne amino-kiseline. Ima ih u obliku tekućine i praha, mogu se nabaviti bez ugljiko-hidrata ili masti, a obično pružaju oko 26 g proteina po unci (2 žlice). To je otprilike onoliko proteina koliko dobivate od goveđeg ramsteka od 85 grama.

Proteinski dodaci se lako mogu dodati napicima ili hrani.

Zgusnuti biljni protein može se dodati mlevenoj govedini da bi se povećali i da bi narasli hamburgeri koji će za vas biti ekonomičniji i bolji zbog smanjenja količine rastvorene masti.

75. Dodaci amino-kiselina

U današnje vrijeme mogu se nabaviti amino-kiseline u slobodnom obliku, u uravnoteženim formulama ili kao pojedinačni dodaci, pošto se za mnoge od njih pokazalo da poseduju osobine koje čudotvorno djeluju na zdravlje — od poboljšavanja imunološkog sistema do smanjivanja ovisnosti od

⁴ Tako (taco) = sendvič načinjen od tortilje omotane oko nadjeva ili preklopljene prekojijega, obično pečen. (Prim. prev.)

droga. (Vidi pojedinačno nabranje, dijelovi 76 do 82.) Razumno je, kada se uzimaju dodaci amino-kiselina, također uzimati i najznačajnije vitamine koji su uključeni u njihov metabolizam— vitamine B6, B12 i niacin, na primjer. A ako namjeravate da uzmete neku formulu amino-kiselina, provjerite da li je dobro uravnotežena. Pročitajte naljepnicu! Da bi došlo do sinteze proteina, mora da postoji uravnoteženost između „esencijalnih“ i „neesencijalnih“ amino-kiselina, a esencijalne moraju biti u odgovarajućim proporcijama jedna u odnosu na drugu. (Lizin mora biti u odnosu 2:1 prema metioninu, 3:1 prema triptofanu i tako dalje.)

UPOZORENJE: Opasno je bilo koji od dodataka koristiti redovno umjesto hrane, u megadozama, ili ih upotrebljavati umjesto lijekova bez preporuke liječnika. Uvijek ih držite izvan domašaja djece.

76. Porazgovarajmo o triptofanu

Triptofan je esencijalna amino-kiselina koju koristi mozak — zajedno sa vitaminom B6, niacinom (ili niacinamidom) i magnezijem — da bi proizveo serotonin, neurotransmiter koji prenosi poruke između mozga i jednog od tjelesnih biokemijskih mehanizama za spavanje.

ŠTO TRIPTOFAN MOŽE DA UČINI ZA VAS:

Pomaže nastajanje prirodnog sna.

Smanjuje osjetljivost na bol.

Djeluje kao antidepresiv koji nije u vidu lijeka.

Pomaže smanjivanju uznemirenosti i napetosti.

Pomaže ublažavanje nekih simptoma kemijskih poremećaja organizma uvjetovanih djelovanjem alkohola i pomaže kontrolu alkoholizma.

NAJBOLJI PRIRODNI IZVORI TRIPTOFANA:

Mladi sir, mlijeko, meso, riba, puretina, banane, sušene urme, kikiriki, sve namirnice bogate proteinima.

DODACI:

L-triptofana ima u tabletama jačine od 250 do 667 mg. Kada se

koristi kao relaksant, treba ga uzimati tokom dana između obroka, sa voćnim sokom ili vodom — ne sa mlijekom ili drugim proteinima.

Kao sredstvo za uspavljivanje, L-triptofan najbolje djeluje kada se uzima u dozi od 500 mg, zajedno sa 100 mg vitamina B6, 100 mg niacinamida i 130 mg heliranog magnezija, jedan ili jedan i pol sat prije odlaska u postelju. (I tada ga treba uzimati sa voćnim sokom ili vodom — a ne sa proteinima.)

UPOZORENJE: Nisu preporučljive pojedinačne doze od preko 2 grama, iako su uspješna ispitivanja u Merilendskom psihijatrijskom istraživačkom centru pokazala da nema opasnosti od stvaranja ovisnosti od triptofana ili uzimanja prekomjernih doza. (Pošto je triptofan prirodni sastavni dio naše fizičke građe, organizam ne mora da mijenja nijednu od svojih funkcija da bi ga koristio, kao što je to slučaj sa drogama.) Ako osjetite neku nepovoljnu reakciju, prekinite upotrebu i posavetujte se sa liječnikom.

OSOBNI SAVJET:

Ako uzimate L-triptofan, svakako uzimajte i neku potpuno uravnoteženu formulu vitamina B-kompleks (50 do 100 mg B1, B2 i B6) uz jutarnji i večernji obrok.

Možete da produžite opuštajuće djelovanje triptofana uzimajući ga u odnosu dva prema jedan sa niacinamidom (dva puta više triptofana nego niacinamida.) Niacinamid sam po sebi djeluje kao antidepresant. (Vidi dio 44.)

77. Fenomenalan Fenilalanin

Fenilalanin je esencijalna amino-kiselina koja je neurotransmiter, kemikalija koja odašilje svoje signale između živčanih stanica i mozga. U organizmu se on pretvara u norepinefrin i dopamin, nadražujuće odašiljače koji podstiču čilost i vitalnost. (Ne miješati ga sa DL-fenilalaninom; vidi dio 78.)

ŠTO FENILALANIN MOŽE DA UČINI ZA VAS:

Smanjuje osjećaj gladi. Pojačava interes za seks. Poboljšava

pamćenje i mentalnu živahnost. Ublažava depresiju.

NAJBOLJI PRIRODNI IZVORI FENILALANINA:

Sve namirnice bogate proteinima, sastojci kruha, proizvodi od soje, mladi sir, obrano mlijeko u prahu, badem, kikiriki, suhi grah, sjeme od bundeve i sezama.

DODACI:

Ima ga u tabletama od 250 do 500 mg. Radi kontrole apetita, tablete treba uzimati jedan sat prije obroka, sa voćnim sokom ili vodom (ne sa proteinima.)

Radi opće čilosti i vitalnosti, tablete treba uzimati između obroka, također sa voćnim sokom ili vodom (a ne sa proteinima).

UPOZORENJE: Fenilalanin je kontraindiciran tijekom trudnoće i za osobe koje boluju od PKU (fenilketonurije) ili raka kože.

OSOBNI SAVJET:

Prije nego što pribjegnute lijekovima koji se dobijaju na recept ili lijekovima koji su namijenjeni za okrepljenje, savjetujem vam da ovom prirodnom „obodrivaču“ pružite priliku. (Imajte, međutim, na umu da on ne može da bude metaboliziran ako vam nedostaje vitamin C.)

Fenilalanin ne stvara naviku, ali on može da povisi krvni tlak. Ako imate povišen krvni tlak ili smetnje u radu srca, preporučio bih vam da provjerite kod svog liječnika prije nego što počnete da koristite fenilalanin. (U većini slučajeva, osobe sa visokim krvnim tlakom mogu da uzimaju fenilalanin poslije obroka, ali prvo to raščistite sa svojim liječnikom.)

78. DL-Fenilalanin (DLPA)

Ovaj oblik esencijalne amino-kiseline fenilalanina je mješavina podjednakih dijelova D (sintetičkog) i L (prirodnog) fenilalanina. Proizvođači i aktivirajući hormone nalik na morfij, zvane endorfini, on pojačava i produžava vlastito regeneriranje organizma pri otklanjanju bola prilikom povreda, nezgoda i oboljenja.

Izvjesni enzimski sistemi u organizmu neprestano uništavaju endorfine, ali DL-fenilalanin djelotvorno obuzdava te enzime, omogućavajući da endorfini obave svoj posao otklanjanja bola. Mnoge osobe koje ne reagiraju na konvencionalne ublaživače bola kao što su Empirin i Kodein reagiraju na DLPA. Osobe koje pate od kroničnih bolova imaju niži nivo aktivnosti endorfina u krvi i moždano-kičmenoj tekućini. Pošto DLPA može da povрати normalan nivo endorfina, on stoga može i da pomogne organizmu da prirodno umanja bol — bez upotrebe lijekova.

Štaviše, pošto je DLPA u stanju da selektivno blokira bol, on može djelotvorno da otkloni kronične dugotrajne neugodnosti a da pri tom dozvoli prirodnim obrambenim mehanizmima organizma da nesmetano reagiraju na kratkotrajne akutne bolove (opekotine, posjekotine i slično).

Djelotvornost DLPA je često podjednaka ili veća od morfija i ostalih derivata opijuma, ali se DLPA razlikuje od lijekova koji se propisuju na recept ili koji se kupuju u apoteci po tome što:

- Ne stvara naviku.
- Vremenom ublažavanje bola postaje djelotvornije (bez razvijanja otpornosti na njega).
- Ima jako antidepresivno djelovanje.
- Može da ostvari neprestano ublažavanje bola do mjesec dana bez dodatnog liječenja.
- Netoksičan je.
- Može se kombinirati sa bilo kojim drugim liječenjem ili terapijom da bi se povećala korisnost a da pri tom ne dođe do oprečnog uzajamnog djelovanja.

ŠTO DLPA MOŽE DA UČINI ZA VAS:

Djeluje kao prirodni ublaživač bola u stanjima kao što su povrede pri naglom trzaju glave, osteoartritis, reumatoidni artritis, bol u kižima, migrena, grčevi u nogama i mišićima, postoperativni bolovi i neuralgija.

DODACI:

DL-fenilalanin obično se može nabaviti u tabletama od 375 mg. Pravilno doziranje zavisi od određenog osjećaja bola.

Najbolje je započeti režim DLPA sa šest tableta dnevno (dvije tablete uzeti oko petnaest minuta prije svakog obroka). Ublažavanje bola treba da nastane tokom prvih četiri dana, mada, u nekim slučajevima, to može da potraje čak i tri do četiri tjedna. (Ako se u prva tri tjedna ne osjeti osjetno olakšanje, treba udvostručiti početnu dozu naredna dva do tri tjedna. Ako postupak ostane još uvijek nedelotvoran, prekinite režim. Utvrđeno je da 5 do 15 posto korisnika ne reagira na analgetička svojstva DLPA.)

UPOZORENJE: DLPA je kontraindiciran tijekom trudnoće i za osobe koje boluju od PKU (fenilketonurije). Pošto on može da povisi krvni tlak, osobe koje boluju od srca ili imaju povišen krvni tlak treba da provjere kod liječnika prije nego što počnu neki DLPA režim. Obično je, međutim, dozvoljeno uzimati ga poslije obroka.

OSOBNI SAVJET:

Pri režimu DLPA, bol obično oslabi tokom prvog tjedna. Doze se mogu postepeno smanjivati dok se ne odrede minimalne potrebe. Koliko god bile vaše potrebe, doze treba da budu ravnomjerno raspoređene tokom dana.

Nekim osobama je potrebno korištenje DLPA dodatka samo jedan tjedan mjesečno; drugima je potrebna neprestana upotreba. (Smatram da je važno objaiti da mnoge osobe koje ne reagirau na konvencionalne ublaživače bola koji se dobivaju na recept, kao što su Empirin i Kodein, reagirau na DLPA.)

79. Osvrt na Lizin

Ova esencijalna amino-kiselina od bitnog je značaja za građu kritičnih proteina organizma. Potrebna je za rast, obnavljanje tkiva, stvaranje antitijela, hormona i enzima.

ŠTO LIZIN MOŽE DA UČINI ZA VAS:

Smanjuje mogućnost nastajanja i/ili sprečava herpes-simpleks infekciju.

Pomaže bolju koncentraciju.

Pravilno iskorištava masne kiseline potrebne za proizvodnju

energije.

Pomaže pri otklanjanju nekih problema fertinosti.

NAJBOLJI PRIRODNI IZVORI LIZINA:

Riba, mlijeko, grah, meso, sir, kvasac, jaja, proizvodi od soje, sve namirnice bogate proteinima.

DODACI:

L-lizin se obično može nabaviti u kapsulama od 500 mg.

Uobičajena doza je od 1 do 2 kapsule na dan između obroka.

OSOBNI SAVJET:

Ako ste često umorni, nesposobni da se koncentrirate, podložni zakrvavljenju očiju, mučnini, vrtoglavici, opadanju kose i anemiji, možda vam nedostaje lizin.

Starije osobe, naročito muškarci, imaju potrebe za više lizina nego mlađe osobe.

Lizina nema u nekim proteinima iz žitarica, kao što su gliadin (iz pšenice) i zein (iz kukuruza). Dodavanje lizina namirnicama na bazi pšenice poboljšava njihove proteinske osobine. (Vidi potpune i nepotpune proteine u dijelu 72.)

Ako imate groznicu ili neku drugu herpes-simpleks infekciju, veoma su preporučljivi dodaci lizina u dozama od 3 do 6 grama dnevno —plus namirnice bogate lizinom. Uzimati između objeda, sa vodom (a ne sa proteinima).

80. Sve o Argininu

Ova amino-kiselina neophodna je za normalno funkcioniranje hipofize. Zajedno sa ornitinom, fenilalaninom i ostalim neurokemikalijama, arginin je potreban za sintezu i oslobađanje hormona rasta žlijezde hipofize. (Vidi dio 81.) Potreba za argininom naročito je velika kod muškaraca, pošto sjemena tečnost sadrži čak 80 posto ovog potporna građe proteina, njegov nedostatak može da dovede do neplodnosti.

ŠTO ARGININ MOŽE DA UČINI ZA VAS:

Povećava broj spermatozoida kod muškaraca.

Pomaže imunološko reagiranje i zacjeljivanje rana. Pomaže

metaboliziranje masti nagomilane u organizmu i jača mišićna tkiva.

NAJBOLJI PRIRODNI IZVORI ARGININA:

Jezgrasti plodovi, kokice, rogač, želatinski slatkiši, čokolada, smeđa riža, zobena kaša, suho grožđe, sjeme suncokreta i sezama, kruh od neprerađene pšenice i sve namirnice bogate proteinima.

DODACI:

L-arginin se može nabaviti u tabletama ili u prahu. Najbolje ga je uzimati natašte (sa vodom) u dozi od 2 grama (2.000 mg), neposredno prije polaska na spavanje. Dodatne pogodnosti — naročito što se tiče mišićnog tonusa — mogu se postići uzimanjem 2 grama (2.000 mg) na prazan želudac (sa vodom) jedan sat prije početka napornih fizičkih aktivnosti.

UPOZORENJE: Ne davati ga djeci koja rastu (može da prouzrokuje gigantizam) ili osobama u šizofrenom stanju. Dodaci arginina — i namirnica bogatih argininom — kontraindicirane su za svakog tko ima herpes. Ne preporučuju se doze od preko 20 do 30 grama dnevno (mogu da prouzrokuju uvećanost zglobova i deformitete kostiju).

OSOBNI SAVJET:

Arginin je neophodan odraslima pošto poslije tridesete godine dolazi do skoro potpunog prestanka lučenja arginina iz hipofize. Ako primjetite debljanje ili ogrubljanje svoje kože, znači da uzimate previše arginina. Uzimanje velikih doza nekoliko tjedaca može da izazove te neželjene efekte, ali oni se mogu otkloniti. Samo prestanite da ga uzimate.

Svaka fizička povreda povećava vašu potrebu za argininom iz hrane.

L-arginin uzet zajedno sa L-ornitinom može da potakne gubitak tjelesne težine.

81. Osloboditelji hormona rasta (G.H.)

Osloboditelji hormona rasta (G.H.) su hranljive materije koje

potiču stvaranje hormona rasta u organizmu. Ljudski hormon rasta uskladišten je u hipofizi, a organizam ga oslobađa kao odgovor na spavanje, fizičke aktivnosti i ograničeno uzimanje hrane.

ŠTO OVAJ HORMON MOŽE DA UČINI ZA VAS:

Pomaže sagorevanje masti i njihovo preobraćanje u energiju i mišiće.

Pojačava otpornost prema oboljevanju.

Ubrzava zacjeljivanje rana.

Pomaže obnavljanje tkiva.

Ojačava vezivna tkiva i time doprinosi zdravlju tetiva i ligamenata.

Pojačava sintezu proteina za rast mišića.

Smanjuje nivo uree u krvi i mokraći.

Značajni osloboditelji G.H. za započinjanje oslobađanja hormona rasta su tijekom noći amino-kiseline ornitin, arginin, triptofan, glicin i tirozin, koji djeluju sinergično (djelotvorniji su zajedno nego pojedinačno) sa vitaminima B6, niacinamidom, cinkom, kalcijem, magnezijem, kalijem i vitaminom C. Vrhunac lučenja G.H. dostiže se oko devedeset minuta pošto se zaspi. Nivo prirodnog hormona rasta smanjuje se što smo stariji. Negde oko pedesete godine stvaranje G.H. potpuno prestaje. Ali dodavanjem vašoj ishrani amino-kiselina i vitamina koji potiču oslobađanje hormona rasta, proizvodnja prirodnog hormona rasta može se vratiti do nivoa mlađe odrasle osobe.

UPOZORENJE: Dijabetičarima se ne preporučuje uzimanje hormona rasta pošto oni mogu da ometu raspodjelu neophodnog inzulina. Također, osobe mlađe od dvadeset pet godina ne treba da uzimaju hormone rasta — ukoliko ih liječnik nije posebno prepisao.

DINAMIČNI AMINO-DUET: ORNITIN I ARGININ

Ornitin i arginin, dvije amino-kiseline koje učestvuju u oslobađanju ljudskog hormona rasta, spadaju među najpopularnije dodatke amino-kiselina u današnje vrijeme, prvenstveno zbog toga što oni, za vrijeme dok spavate (u koje

vrijeme se G.H. izlučuje), pomažu da postanete vitki i da lijepo izgledate. Dok neki od hormona potiču organizam da nagomilava masti, hormon rasta Djeluje kao pokretač masti, pomažući vam ne samo da izgledate privlačnije već i da imate više energije.

Ornitiin potiče lučenje inzulina i pomaže djelovanje inzulina kao anaboličkog (graditelja mišića) hormona, što je povećalo njegovu upotrebu među bodibilderima. Uzimanje dodatnog ornitina pomoći će povećavanje nivoa arginina u vašem organizmu. (U stvari, arginin je sačinjen od ornitina a ornitin se oslobađa iz arginina neprestanim cikličnim procesom.)

Pošto su ornitin i arginin u tako bliskom srodstvu, osobine i upozorenja koja se odnose na jednog od njih mogu se primijeniti i na drugog. (Vidi dio 80, „Sve o argininu“.) Kao dodatak, ornitin najbolje Djeluje kada se uzima u isto vrijeme i na isti način kao i arginin (na prazan želudac, sa vodom — ne sa proteinima).

82. Ostale zadivljujuće amino-kiseline

GLUTAMIN I GLUTAMINSKA KISELINA

Glutaminska kiselina služi prvenstveno kao gorivo za mozak. Ona posjeduje sposobnost da prihvaća višak amonijaka — koji može da ometa visokokvalitetne funkcije mozga — i preobraća ga u odbojnik glutamin. Pošto glutamin izaziva osetno povišavanje glutaminske kiseline, nedostatak prvospomenutog u ishrani može da ima za posljedicu nedostatak ove druge u mozgu.

Osim što poboljšava inteligenciju (čak i koeficijent inteligencije kod mentalno zaostale djece), pokazalo se da glutamin pomaže i u kontroliranju alkoholizma. Također je utvrđeno da on skraćuje vrijeme zaceljivanja kod ulkusa i ublažava umor, depresiju i impotenciju. U najnovije vrijeme koristi se u liječenju šizofrenije i senilnosti.

L-glutamin (prirodni oblik glutamina) može se nabaviti kao dodatak u kapsulama od 500 mg. Preporučljive doze su od 1 do 4 grama (1.000 do 4.000 mg) dnevno, u razdjeljenim dozama. (Protiv umora, depresije i impotencije, preporučljive doze su od 500 do 1.000 mg dnevno prvih nekoliko tjedana, 1.200 do 1.500

mg sljedećih nekoliko tjedana i napokon 2.000 mg poslije mjesec dana.)

UPOZORENJE: Iako glutamin i glutaminska kiselina nisu isto što i mononatrij-glutamat (MSG), osobe koje su na njega osjetljive mogu osjetiti alergijsku reakciju i preporučuje im se da se posavjetuju sa liječnikom prije nego što počnu da koriste ove dodatke.

ASPARATSKA KISELINA

Asparatska kiselina pomaže izbacivanje štetnog amonijaka iz organizma. (Kada amonijak uđe u krvotok, on djeluje kao veoma toksična supstanca.) Uklanjanjem amonijaka, asparatska kiselina štiti centralni nervni sistem. Novija istraživanja ukazuju da ona može predstavljati značajan faktor u povećavanju otpornosti prema umoru. Kada su sportašima davane soli asparatske kiseline, oni su ispoljili nesumnjivo poboljšanje otpornosti i izdržljivosti.

L-asparatska kiselina (prirodni oblik asparatske kiseline) može se nabaviti kao dodatak u tabletama od 250 mg i 500 mg. Uobičajena doza je 500 mg, 1 do 3 puta dnevno, sa voćnim sokom ili vodom (ne sa proteinima).

CISTIN I CISTEIN

Cistin je stabilan oblik amino-kiseline cisteina koja sadrži sumpor (značajan hranljivi sastojak protiv starenja). Organizam lako preobraća jedno u drugo prema potrebi, a ova dva oblika mogu se promatrati kao jedna amino-kiselina u metabolizmu. Kada se cistin metabolizira, on proizvodi sumpornu kiselinu, koja reagira sa drugim supstancama, pomažući detoksifikaciju organizma.

Amino-kiseline koje sadrže sumpor, posebno cistin i metionin, pokazale su se kao djelotvorne protiv trovanja bakrom.

(Pretjerano nagomilavanje bakra kod ljudi je znak Vilsonove bolesti.) Cistin/cistein također mogu biti od pomoći u „sabiranju“ organizma i štite ga od drugih štetnih metala kao i razornih slobodnih radikala koji nastaju prilikom pušenja i pijenja.

Pušačima i korisnicima alkoholnih pića preporučuje se režim

svakodnevnog uzimanja dodatka cisteina sa vitaminom C (tri puta onoliko vitamina C koliko i cisteina). (Dodatke ne treba uzimati na prazan želudac.) Novija istraživanja također ukazuju da terapijske doze cisteina mogu pružiti značajan stupanj zaštite od zračenja X-zracima i nuklearnog zračenja.

UPOZORENJE: Velike doze cisteina/cistina, vitamina C i vitamina B1 ne preporučuju se onima koji boluju od dijabetes mellitus-a i oni treba da ih uzimaju isključivo ako im to liječnik preporuči. (Kombinacija ova tri hranljiva sastojka može da poništi djelotvornost inzulina.)

METIONIN

Kao i cistin, ovo je još jedna amino-kiselina koja sadrži sumpor. Metionin pomaže kod nekih slučajeva šizofrenije snižavajući nivo histamina u krvi, koji može da dovede do toga da mozak prenosi pogrešne poruke. Kada se kombinira sa holinom i folnom kiselinom, pokazalo se da pruža zaštitu od nekih tumora.

Nedostatak metionina može da uništi sposobnost organizma da prerađuje mokraću i ima za posljedicu edem (otjecanje uslijed zadržavanja tekućine u tkivima) i prijemčivost prema infekcijama. Nedostatak metionina kod laboratorijskih životinja dovodi se u vezu sa nagomilavanjem kolesterola, arteriosklerozom i opadanjem dlaka.

GLICIN

Ponekad se ističe kao najprostija amino-kiselina, a pokazalo se da glicin pruža sasvim malo značajnih koristi. Pokazao se korisnim pri liječenju slabog funkcioniranja hipofize, a pošto on snabdjeva organizam dodatnim kreatinom (koji je bitan za funkcioniranje mišića), također se pokazao djelotvornim pri liječenju progresivne distrofije mišića.

Mnogi nutricionistički usmjereni liječnici sada koriste glicin pri liječenju hipoglikemije. (Glicin postiže oslobađanje glukagona, koji pokreće glikogen, a ovaj se potom oslobađa u krvi kao glukoza.)

Osim toga, on je djelotvoran kao lijek za želudačnu hiperkiselost

(i uključen je u mnoge lijekove na bazi želudačnih antacida). Također se koristi za liječenje nekih tipova acidemije (nizak pH u krvi), naročito one prouzrokovane neuravnoteženošću leucina, koja ima za posljedicu neugodan zadah tijela i daha iz usta (stanje koje je ranije liječeno jedino smanjivanjem količine leucina u hrani).

TIROZIN

Iako je ovo neesencijalna amino-kiselina, ona je istaknuti neurodašiljač, a značajna je zbog svoje uloge da potiče i preinačuje djelovanje mozga. Na primjer, da bi fenilalanin bio djelotvoran u poboljšavanju raspoloženja, smanjivanju apetita i tako dalje (vidi dio 77), on se najprije mora preobratiti u tirozin. Ako ne dođe do ovog preobraćanja, bilo zbog nedostatka nekog enzima ili uslijed velike potrebe za fenilalaninom drugde u organizmu, mozak će proizvoditi nedovoljnu količinu norepinefrina i nastat će depresija.

Klinička ispitivanja su pokazala da uzimanje dodatka tirozina pomaže da se obuzda depresija i tjeskoba koje se ne mogu suzbiti lijekovima i omogućava pacijentu koji uzima amfetamine (radi poboljšanja raspoloženja ili kao lijeka za dijetu) da smanji njihove doze na minimum za nekoliko sedmica.

Tirozin također pomaže ovisnicima od kokaina da se odupru svojoj navici, pomažući im da otklone depresiju, umor i krajnju razdražljivost koji prate odvikavanje. Režim tirozina, rastvorenog u soku od narandže, uzimanog zajedno sa vitaminom C, tirozin-hidroksilazom (enzimom koji omogućava organizmu da koristi tirozin), vitaminom B1, vitaminom B2 i niacinom izgleda da djeluje.

83. Ima li pitanja koja se odnose na Poglavlje V?

Sklona sam grčevima, a moj liječnik mi je prije godinu dana prepisao Dilantin (fenitoin). Nedavno, jedna prijateljica mi je pričala o taurinu, koji je, kako ona kaže, neesencijalna amino-kiselina koja je prirodna i koja mi na isti način može pomoći. Željela bih da znam zbog čega mi je ona potrebna ako je neesencijalna. I zbog čega bi ona djelovala?

Da počnem sa rasvjetljavanjem glavnog razloga nesporazuma:

Kada su u pitanju amino-kiseline, neesencijalan ne znači nepotreban. Sve amino-kiseline su potrebne, samo one koje su nazvane esencijalnim organizam ne može sintetizirati u dovoljnim količinama da bi potakle djelotvornu sintezu proteina. Ako se ove esencijalne amino-kiseline ne osiguraju putem hrane, sve amino-kiseline smanjuju se u proporciji prema onoj koja nedostaje. Što se tiče zamjenjivanja lijeka protiv grčeva taurinom, to može da odluči samo vaš liječnik. Mogu da kažem, međutim, da se taurin pokazao kao sasvim uspješno sredstvo protiv grčeva kada se uzima zajedno sa glutaminskom kiselinom i asparatskom kiselinom, ali ne bih preporučio da to poduzimate bez savjetovanja sa vašim liječnikom.

Čitala sam da vježbanje potiče oslobađanje hormona rasta. Ja svakodnevno vježbam barem dvadeset minuta, pa se pitam da li to znači da mi vjerojatno nije potreban dodatak G.H.?

Naprotiv, vjerojatno vam je potreban. Samo određene vrste vježbi, kao što su dizanje tereta, gdje postoji ono što je poznato kao mišićni „vrhunski utrošak“ (čak i kratkotrajan), potiču značajnije oslobađanje G.H. Druge vježbe, čak i dugotrajne, proizvode neznatne količine hormona rasta (ako ih uopće proizvode) ukoliko se ne izvode sa vrhunskim naprezanjem mišića. U stvari, pošto se amino-kiseline gube kroz kožu kada se znojite, vježbanje povećava vašu potrebu za amino-kiselinama koje će potaći hormon rasta.

Uzimam Dekstrim (Dexatrim) radi kontroliranja težine. Na naljepnici stoji da on sadrži fenilpropanolamin. Da li je to isto što i L-fenilalanin i jesu li oni podjednako djelotvorni?

Fenilpropanolamin (PPA), kojeg ima u mnogim pilulama za dijetu, svakako nije isto što i L-fenilalanin. PPA je sredstvo za smanjivanje apetita (problematične djelotvornosti, prema Američkom medicinskom udruženju) sa učestalim neželjenim efektima, uključujući oprečno uzajamno djelovanje sa MAO inhibitorima i nekim oralnim sredstvima za kontracepciju. Za razliku od amino-kiseline fenilalanina, koji potiče mozak da stvara no-repinefrin (za koji se pokazalo da smanjuje osjećaj gladi) i ublažava neraspoloženja izazvana dijetom, PPA lišava mozak norepinefrina — obično za oko dva tjedna — i ostavlja one koji provode dijetu umornim a često i potištenim.

PPA je slaba zamjena za dobru dijetu (vidi dio 117), dok je L-fenilalanin, kojeg ima u prirodnom stanju u namirnicama bogatim proteinima, kao što su mladi sir, proizvodi od soje, bademi, obrano mlijeko u prahu i mnoge druge, može da pomogne u kontroliranju apetita (dok hrani mozak) ako se uzima jedan sat prije obroka sa voćnim sokom ili vodom.

Postoji li išta takvo kao što je amino-kiselina protiv starenja? U stvari, L-glutation (GSH) se naziva trožilnom amino-kiselinom protiv starenja. To je ustvari tripeptid, sintetiziran od tri amino-kiseline (L-cisteina, L-glutaminske kiseline i glicina), a pokazalo se da on djeluje kao antioksidans i da deaktivira slobodne radikale koji ubrzavaju proces starenja. On je također i antitumorni agens i respiratorni akcelerator u mozgu; koristi se za liječenje alergija, katarakte, dijabetesa, hipoglikemije i artritisa; pomaže sprečavanje štetnog neželjenog efekta velikih doza zračenja kod kemoterapije i X-zraka; a štiti i od štetnog djelovanja dima od cigareta i alkohola.

Kakva je to nova amino-kiselina L-karnitin o kojoj slušam? Oduševljeni smo njime, jer novija istraživanja pokazuju da on ne samo što ima značajnu ulogu u preobraćanju masti nagomilane u organizmu u energiju već također može da pomogne u obuzdavanju hipoglikemije, ublažavanju napada angine i da koristi pacijentima koji boluju od dijabetesa i onima sa oboljenjima jetre ili bubrega.

Srce je ovisno od L-karnitina, a nedostatak ove amino-kiseline može da prouzrokuje oštećenje srčanih tkiva. Glavni prirodni izvori su mesa i mliječni proizvodi.

Sa bolestima kao što su rak, SIDA i ostale koje vrebaju u današnje vrijeme, može li se nešto učiniti da bi se sistem imuniteta pojedinca poboljšao?

Srećom, da! Odgovor su izgleda osloboditelji hormona rasta (vidi dio 81).

Ono što se dešava pri starenju jest da naš sistem imuniteta — ta uvijek spremna armija bijelih krvnih stanica (nazvanih T-stanice jer su pod komandom žlijezde timusa) kojima se nalaže gdje i kada da napadnu i koja antitijela njihovi suborci (zvani B-

stanice zbog toga što se proizvode u koštanoj srži) treba da stvore — počinje da malaksava uslijed smanjivanja snage i veličine žlijezde timusa. To ima za posljedicu ne samo neuspješan obrambeni sistem već može i da stvori opasnu zbrku kada T-stanice pobrkaju prijatelje sa neprijateljima i počnu da vas napadaju, što rezultira autoimunološkim poremećajima. (Nagovještava se da bi oboljenja kao što su multipla skleroza, miastenija gravis i artritis mogla biti time prouzrokovana.)

Nedavno je, međutim, utvrđeno da je to malaksavanje najvjerojatnije rezultat smanjene srazmjere hormona rasta, koji proizvodi hipofiza i koji je neophodan za funkcioniranje žlijezde timusa a time i sistema imuniteta. Ali dodaci amino-kiselina (arginin, ornitin i cistein), kao i vitamini E, A, C, cink, selen i enzimi kao što je papain, čine čuda u preusmjeravanju tog degenerativnog sindroma.

MAST I MANIPULATORI MASTI

Lipotropici su nam također potrebni radi održanja dobrog zdravstvenog stanja, pošto oni pomažu timusu u poticanju stvaranja antitijela, izazivaju rast i djelovanje fagocita (koji okružuju i proždiru nadiruće viruse i mikrobe) i uništavaju strana i abnormalna tkiva.

84. Lipotropici — Što su oni?

Metionin, holin, inozit i betain su svi odreda lipotropici, što znači da je njihova prvenstvena funkcija da spreče nenormalno ili preterano akumuliranje masti u jetri.

Lipotropici također povećavaju proizvodnju lecitina u jetri, koji čini kolesterol rastvorljivijim; detoksifikuje jetru i povećava otpornost prema oboljenjima, pomažući žlijezdi timusa da obavlja svoju funkciju.

85. Kome su oni potrebni i radi čega?

Lipotropici su potrebni svima nama, ali nekima od nas više nego drugima. Svi oni koji provode visokoproteinsku dijetu spadaju u ovu drugu kategoriju. Metionin i holin neophodni su radi detoksifikacije amina koji predstavljaju nusproizvod metabolizma proteina.

Pošto skoro svi mi trošimo previše masti, a dobar dio toga je rastvorena mast, lipotropici su prijeko potrebni. Pomažući jetri pri proizvodnji lecitina, oni pomažu da se spriječi stvaranje opasnih naslaga kolesterola u krvnim sudovima, čime se smanjuju izgledi da dođe do srčanih napada, arterioskleroze, kao i stvaranja kamena u žuči.

Lipotropici održavaju sigurno kretanje kolesterola.

86. Priča o kolesterolu

Kao i sve drugo, masti imaju dobre i loše strane. Rašireno pogrešno shvaćanje da su sve one štetne, koje prevladava, naprosto nije točno. A kolesterol je najzloćudnija od svih masti. U stvari, svako zna da kolesterol može snositi odgovornost za

arteriosklerozu, srčane napade, za mnoga oboljenja, ali je malo tko svjestan svojstava koja ga čine bitnim po zdravlje.

Barem dvije trećine kolesterola u vašem organizmu, proizvode se u jetri ili crijevima. On se nalazi u njima, kao i u mozgu, nadbubrežnim žlijezdama i omotačima živčanih vlakana. A kada je koristan, on je veoma, veoma koristan:

- Kolesterol u koži pretvara se u nepohodan vitamin D kada dođe u dodir sa sunčevim ultravioletnim zracima.
- Kolesterol pomaže metabolizam ugljikohidrata. (Što se unese više ugljikohidrata, proizvodi se više kolesterola.)
- Kolesterol je glavni snabdevač za život bitnim adrenalnim stereoidnim hormonima, kao što su kortizon i seksualni hormoni.

Novija istraživanja pokazala su da se kolesterol različito ponaša ovisno od proteina za koji je vezan. Lipoproteini su faktori u našoj krvi koji prenose kolesterol. Lipoproteini niske gustoće (LDL) prenose oko 65 posto kolesterola u krvi, lipo-proteini veoma niske gustine (VLDL) oko 15 posto i izgleda da oni pokazuju neki uzajamni odnos prema srčanim oboljenjima. Ali lipoproteini visoke gustine (HDL), koji prenose oko 20 posto, izgleda da imaju suprotno djelovanje. HDL su uglavnom sačinjeni od lecitina, čije očišćavajuće djelovanje razbija kolesterol i može ga lako prenositi kroz krv bez začepijavanja arterija. U suštini, što je viši vaš HDL, izgledi za nastajanje simptoma srčanih oboljenja su manji.

Zanimljivo je napomenuti da žene, koje u prosjeku žive osam godina duže od muškaraca, imaju viši nivo HDL i, što je iznenađujuće, i oni koji umjereno troše alkoholna pića.

Jaja, može biti, i nisu onoliko štetna koliko vam se čini.

Jaja ne samo da imaju najsavršenije komponente proteina u odnosu na bilo koju drugu namirnicu, već ona sadrže i lecitin, koji pomaže asimiliranje masti. I, što je najvažnije, ona povisuju nivo HDL!

87. Kako povisiti i sniziti nivo kolesterola

POVIŠAVA KOLESTEROL

Cigarete

Aditivi u hrani kao što je BHT

Zagađivači kao što su PCB

Kava

Stres

Kontracepcijske pilule

Rafinisani šećer

Zasićene masti

SNIŽAVA KOLESTEROL

Plavi patlidžan

Luk (sirov ili kuhan— ali ne i pržen)

Bijeli luk

Jogurt (čak i kada je načinjen od neobranog mlijeka)

Pektin (neljuštene jabuke, rendirane jabuke, bijela membrana agruma)

Soja

Mrkva (sirova)

Vlakna

Razne vrste graha

Polunezasićena ulja

Dodaci hroma

Vitamini C, E i niacin

Lipotropici lecitina

Za one koji vode računa o kolesterolu, objed od bijelog purećeg mesa dobar je izbor, posebno zbog toga što se prosječnoj osobi ne preporučuje više od 300 mg kolesterola dnevno. Zna se da 185 grama bijelog purećeg mesa sadrže samo oko 67 mg kolesterola (mada ista količina nekog drugog mesa ima 75 mg). Ipak, obratite pažnju na pureću jetricu, jer jedna šalica ove sjeckane jetrice ima oko 839 mg kolesterola. I upamtite da povrće kada se koristi bez maslaca nema kolesterola.

88. Ima li pitanja koja se odnose na Poglavlje VI?

Mogu li se lipotropici nabaviti kao dodaci, i ako mogu — koje se

doze preporučuju i ima li nekih posebnih uputstava za njihovu upotrebu?

Lipotropici se kao dodaci mogu nabaviti u vidu tableta. (Obično 3 tablete imaju 1.000 mg — ili 1 g — svakog lipotropičnog agensa.) Najčešće preporučene doze su od 1 do 2 tablete 3 puta na dan sa hranom.

Da li smatrate da su dodaci lipotropika za neke ljude od većeg značaja a za neke nisu?

Svakako, pogotovu što su istraživanja pokazala da Amerikanci pojedju oko 450 kilograma masti po osobi godišnje, a lipotropici su supstance koje mogu da rastope ili homogenizuju masti. Smatram da je uzimanje dodataka posebno značajno za svakog tko je na visokoproteinskoj dijeti, pošto lipotropici detoksifikuju amine, koji su nusproizvod metabolizma proteina. Također, svako tko je zabrinut zbog stvaranja kamena u žuči dobro će učiniti ako uzme u obzir te dodatke.

Da li je uistinu toliko značajno koristiti polinezasićena ulja? Samo ako vodite računa o održavanju niskog nivoa kolesterola i možda suzbijanju srčanih napada i visokog krvnog pritiska, između ostalog.

Polinezasićene masti su biljna ulja (suncokretovo, kukuruzno, šafranovo i sojino, na primjer). Neosporno je dokazano da one snižavaju kolesterol krvnog seruma. Zasićene masti, kao i hidrogenizirana i djelomično hidrogenizirana ulja, mogu da izazovu upravo obrnuto stanje. Dobro je pažljivo pročitati naljepnice. Na primjer, kada kupujete margarin, provjerite da li je prvi navedeni sastojak polinezasićeno biljno ulje. Drugi sastojak nesumnjivo će biti neko djelomično hidrogenizirano ulje, ali je ono barem na drugom mjestu. Što više možete da smanjite potrošnju zasićenih masti, svedete na najmanju mjeru uzimanje hidrogeniziranih masti i povećajte potrošnju polinezasićenih masti u svojoj ishrani, bolje ćete se osjećati. Izbjegavajte kikiriki, kokosov orah i palmina ulja; uzimajte vitamin E (400 do 800 i.j. dnevno) da biste pomogli sprečavanje peroksidacije lipida (masti koje prouzrokuju „rđanje“ u organizmu); povećajte količinu ribe — kao što su skuša i bakalar — u ishrani; i ne zaboravite da svakodnevno popijete dosta vode.

UGLJIKOHIDRATI I ENZIMI

89. Zbog čega su potrebni ugljikohidrati

Ugljikohidrati, zlo neupućenih dijetalaca, predstavljaju glavne snabdjevače naše tjelesne energije. Tokom probavljanja se škrobovi i šećeri — glavne vrste ugljikohidrata — razbijaju u glukozu, poznatiju kao krvni šećer. Taj krvni šećer osigurava prijeko potrebnu energiju za naš mozak i centralni živčani sustav.

Ugljikohidrati su vam potrebni u svakodnevnoj ishrani da se po život važni proteini za izgradnju tkiva ne bi rasipali na stvaranje energije, ako bi se ukazala potreba za njima radi obnavljanja tkiva.

Oni imaju isto onoliko kalorija koliko i proteini.

Ako jedete previše ugljikohidrata, više nego što može biti pretvoreno u glukozu ili glikogen (koji se skladišti u jetri i mišićima), rezultat je, kao što je poznato, salo. Kada je organizmu potrebno više goriva, salo se ponovo pretvara u glukozu i vi gubite na težini.

Nemojte previše kудiti ugljikohidrate. Oni su za dobro zdravstveno stanje značajni koliko i ostali hranljivi sastojci — a po gramu imaju iste 4 kalorije kao i proteini. Mada ne postoji službena preporuka o dnevnim potrebama, preporučuje se najmanje 50 g dnevno da bi se izbegla ketoza, jedno kiselo stanje krvi koje može nastati kada se vaša vlastita mast prvenstveno koristi za stvaranje energije.

90. Istina o enzimima

Enzimi su neophodni za probava hrane; oni oslobađaju dragocjene vitamine, minerale i amino-kiseline koji nas održavaju u životu i zdravlju.

Enzimi su katalizatori, što znači da oni imaju moć da prouzrokuju interno djelovanje a da pri tom procesu ne budu sami izmijenjeni ili uništeni.

Enzimi bivaju uništavani pod izvjesnim toplinskim uvjetima. Enzimi se na najbolji način dobivaju iz nekuhanog ili neprerađenog voća, povrća, jaja, raznih vrsta mesa i ribe. Svaki od enzima djeluje na neku posebnu hranu: jedan ne može nadomjestiti drugi. Nedostatak, manjak ili čak odsustvo jednog jedinog enzima označava razliku između bolesti i zdravlja. Enzimi koji se završavaju na -aza dobili su ime po hranljivoj supstanci na koju djeluju. Na primjer, po fosforu enzim je nazvan fosfataza; po šećeru (sukroza) poznat je kao sukraza. Pepsin je važan enzim za probava koji razbija proteine u uzetoj hrani, razlažući ih u iskoristive amino-kiseline. Bez pepsina, proteini se ne mogu iskoristiti za stvaranje zdrave kože, jake koštane građe, za bogato snabdjevanje krvlju i stvaranje jakih mišića.

Renin je enzim za probava koji prouzrokuje zgrušavanje mlijeka, pretvarajući njegov protein, kazein, u oblik koji se može iskoristiti u organizmu. Renin oslobađa dragocjene minerale iz mlijeka — kalcij, fosfor, kalij i željezo — koje organizam koristi za stabiliziranje vodene ravnoteže, jačanje živčanog sustava i stvaranje jakih zuba i kostiju.

Lipaza razlaže mast, koja se potom koristi za ishranu stanica kože, štiti tijelo od modrica i otekline i sprječava ulazak infektivnih virusnih stanica i stvaranje alergijskih uvjeta.

Klorovodonična kiselina (HCL) u želucu djeluje na čvrstu hranu, kao što su vlaknasta mesa, povrće i perad. Ona vari proteine, kalcij i željezo. Bez HCL mogu nastati problemi kao što su pogubna anemija, rak na želucu, urođena ahlorhididrija i alergije. Pošto stres, napetost, ljutnja i zabrinutost prije jela, kao i nedostatak nekih vitamina (prvenstveno B-kompleksa) i minerala, mogu izazvati manjak HCL, više je ljudi koji pate od nedostatka klorovodonične kiseline nego što smo toga svjesni. Ako smatrate da imate problema sa viškom kiseline ili gorčinom, zbog kojih sebi dozirate neko sredstvo protiv kiseline, vjerojatno niste svjesni toga da su simptomi kada imate premalo kiseline upravo jednaki onima kada je imate previše, u kom slučaju uzimanje sredstava protiv kiseline može predstavljati najgore moguće rješenje.

Dr Alen Nitler (Alan Nittler), autor knjige Neka nova vrsta

liječnikaa (A New Breed of Doctor) posebno naglašava da svako tko ima više od četrdeset godina treba da koristi dodatak HCL. Betainska HCL i glutaminska kiselina HCL najbolji su oblici klorovodonične kiseline koji stoje na raspolaganju u prodaji. UPOZORENJE: Ako ste u kanceroznom stanju, posavetujtese s liječnikom prije nego što upotrijebite te dodatke.

91. Dvanaest soli tkiva i njihovo djelovanje

Soli tkiva su neorganski mineralni sastojci tkiva vašeg organizma. One su također poznate kao Šuslerove biokemijske stanične soli, po dr. V. H. Šusleru (W. H. Schuessler) koji ih je izdvojio krajem devetnaestog stoljeća. Dr Šusler je utvrdio da ako u organizmu postoji nedostatak bilo koje od ovih soli, nastaje bolesno stanje, i da ako se nedostatak korigira, organizam može sam sebe da iscjeli. Drugim riječima, soli tkiva ne liječe već iscjeljuju. Dvanaest soli tkiva su:

Krečni fluorid (calc. flour.) Dio svih vezivnih tkiva vašeg organizma. Njegova neuravnoteženost predstavlja uzrok proširenih vena, kasnog nicanja zuba, oštećenja mišićnih tetiva, čireva i ispucale kože.

Krečni fosfat (calc. phos.) Nalazi se u svim vašim tjelesnim stanicama i fluidima, predstavlja značajan element želudačnih sokova, kao i kostiju i zuba. Njegova neuravnoteženost ili nedostatak može predstavljati uzrok hladnih ruku i stopala, ukočenosti, vodene kile, bolova u grudima i noćnog znojenja.

Krečni sulfat (calc. sulf.) Sastavni dio svih vezivnih tkiva u sićušnim česticama, kao i stanica jetre. Neuravnoteženost ili nedostatak mogu predstavljati uzrok osipa na koži, dubokih čireva ili kroničnih čireva koji cure.

Fosfat željeza (ferr. phos.) Dio vaših krvnih i ostalih tjelesnih stanica, osim živčanih. Neuravnoteženost ili nedostatak mogu predstavljati uzrok neprestanih prolijeva ili, paradoksalno, zatvora. Također se može koristiti kao pomoć pri krvarenju iz nosa ili u slučaju prekomjernih menstruacija.

Kalijev klorid (kali. mar.) Nalazi se u obložnim i potkožnim tjelesnim stanicama. Neuravnoteženost ili nedostatak može da predstavlja uzrok stvaranja divljeg mesa na očnim kapcima, ekcema u vidu plika i bradavica.

Kalijev sulfat (kali. sulf.) Sa ovom solju zajedno djeluju stanice koje čine vašu kožu i opne unutarnjih organa.

Neuravnoteženost ili nedostatak mogu predstavljati uzrok osipa na koži, žute skrame na zadnjem dijelu jezika, osjećaj težine i bolove u udovima.

Kalijev fosfat (kali. phos.) Nalazi se u svim tjelesnim tkivima, naročito živaca, mozga i krvnih stanica. Neuravnoteženost ili nedostatak mogu predstavljati uzrok nepravilnog probavljanja masti, slabog pamćenja, uznemirenosti, nesanicе, i slabog, ubrzanoj pulsa.

Fosfat magnezij (mag. phos.) Još jedan od mineralnih elemenata koštanih, zubnih, moždanih, živčanih, krvnih i mišićnih stanica. Neuravnoteženost ili nedostatak mogu predstavljati uzrok grčeva, neuralgije, jakog probadanja i kolika.

Klorid natrij-perborata (nat. mur.) Regulira količinu vlage u organizmu i održava vlažnost stanica. Neuravnoteženost ili nedostatak mogu predstavljati uzrok želje za solju, polensku groznicu, vodenkaste izlučevine iz očiju i nosa.

Fosfat natrij-karbonata (nat. phos.) Emulgira masne kiseline i održava mokraćnu kiselinu rastvorljivom u krvi.

Neuravnoteženost ili nedostatak mogu predstavljati uzrok žutice, kiselkastog zadaha i kiselog ili bakarnog ukusa u ustima.

Sulfat natrij-karbonata (nat. sulf.) Blagi je iritant tkiva djeluje poticajno na prirodne izlučevine. Neuravnoteženost ili nedostatak mogu predstavljati uzrok snižene temperature, edema, depresije i poremećaja žučne kesice.

Silicijeva kiselina (silicea) Sastavni dio svih vezivnih tkivnih stanica, kao i stanica kose, noktiju, i kože. Neuravnoteženost ili nedostatak mogu predstavljati uzrok lošeg pamćenja, čireva, opadanja kose i rebrastih noktiju koji ne rastu. Uzimanje proizvoda od integralnih žitarica trebalo bi da zadovolji normalne potrebe za ovom soli tkiva.

92. Ima li pitanja koja se odnose na Poglavlje VII?

Moj tast teško pati od gorčine i uzima Maalox tako često da je on, u stvari, njegov desert poslije obroka. Postoji li neka prirodna alternativa?

Svakako da postoji i mnogo je ukusnija nego bilo koja tečnost

sa ukusom krede. Enzimske tablete za žvakanje papaje, načinjene od prirodne voćke „čarobne dinje“, mogu u stvari da probave 2.230 puta veću količinu škroba od svoje težine. One to čine jer sadrže papain i prolaze — enzime koji pomažu pri probavljanju proteina i spajaju se sa milazama, snažnim enzimom za probava proteinskog škroba. (Papain je, usput rečeno, glavni sastojak omekšivača mesa, koji djeluje na hranu čak prije nego što ona dospije do vašeg želuca.) Odjel za agrikulturu Sjedinjenih Država potvrdilo je činjenicu da papaja posjeduje vrijedne d-gestivne osobine, tako da bi vaš tast dobro učinio (i vjerojatno bio mnogo zadovoljniji) ako bi poslije obroka uzimao jednu ili dvije od ovih prirodnih tableta prijatnog ukusa.

VIII

OSTALI ČUDOTVORCI

93. Acidofil

Laktobacil acidofil, ili acidofil, kako je obično poznat, predstavlja izvor prijateljskih crijevnih bakterija, a djelotvorniji je nego jogurt. Dostupan je u vidu acidofilne kulture, inkubirane u osnovi od sojinog ulja, mlijeka ili baza kvasca.

Redovna upotreba acidofila održava crijeva čistim.

Mnogi liječnici propisuju acidofil pri liječenju oralnim antibioticima, jer antibiotici uništavaju korisnu crijevnu floru, često izazivajući proljev, kao i pretjerani rast fungusa *Candida albicans*. Ta gljivica može da se razvija u crijevima, vagini, plućima, ustima (upala usne sluzokože), na prstima ili ispod noktiju. Obično će nestati poslije nekoliko dana korištenja blagotvornih količina acidofilne kulture.

Redovna upotreba acidofilne kulture održava crijeva čistim. Ona može da odstrani loš zadah izazvan truljenjem u crevima (vrsta otporna na ispiranje usta i usne sprejove), zatvor, smrdljive vjetrove i pomaže pri liječenju akni i drugih kožnih oboljenja. Imajte na umu da laktoza, kompleks ugljikohidrata, pektina i vitamina C, kao i sirova hrana pomažu dodatni porast crijevne flore. Ovo je značajno zbog toga što korisne bakterije mogu uginuti za pet dana ako se redovno ne snabdijevaju nekom mliječnom kiselinom ili laktozom — kao što je acidofil.

94. Ginseng (Ženšen)

Opće je prihvaćeno da ginseng (ženšen) potiče i umnu i tjelesnu energiju. Kinezi ga koriste blizu pet tisuća godina i još uvijek ga poštuju kao sredstvo koje sprječava i liječi sve bolesti. To je jedno blago sredstvo za čišćenje i ono pomaže da otrovi brže prođu kroz organizam. Njegova čuvena djelotvornost uključuje liječenje impotencije, visokog i niskog krvnog pritiska, anemije, artritisa, lošeg probavljanja, nesаницe, umora, hipoglikemije, loše cirkulacije krvi i drugog.

Na stranu čudotvornost, ženšen vam zaista pomaže da asimilirate vitamine i minerale djelujući poticajno na endokrine žlijezde. Najbolje je uzimati ga na prazan želudac, po mogućnosti prije doručka, ako želite da bude najdjelotvorniji. Postojala su vjerovanja da vitamin C neutralizira dio korisnog djelovanja ženšena, ali nema stvarnih dokaza tome u prilog. (Ako uzimate dodatak vitamina C, oblik sa vremenskim tokom djelovanja čini bilo kakvo kontraindiciranje manje vjerojatnim.) Ženšen se može nabaviti u vidu kapsula, pod nazivima kao što su Sibirski ženšen ili Korejski ženšen, u dozama od 500 do 650 mg (10 grena). Može se također kupiti kao čaj, tečni koncentrat ili kao korijen ženšena u boci.

95. Lucerka (alfalfa), bijeli luk, klorofil i juka

Prirodni diuretik

Lucerku je poznati biolog i pisac Frenk Bauer (Frank Bouer), koji je otkrio da zeleni listovi te neobične mahunarke sadrže osam značajnih enzima, nazvao „veliki iscelitelj“. Ona također, na svakih 100 g sadrži 8.000 i.j. vitamina A i 20.000 do 40.000 jedinica vitamina K, koji štiti od krvoliptanja i zgrušavanja krvi. Ona je, osim toga, odličan izvor vitamina B6 i E i sadrži dovoljno vitamina D, kreča i fosfora da osigura jake kosti i zube kod djece koja rastu.

Mnogi liječnici koristili su lucerku pri liječenju slabosti želuca, bolova izazvanih plinovima, ulkusnih stanja i slabog apetita, jer ona sadrži vitamin U koji se nalazi u sirovom kupusu i u soku od kupusa. Ovaj drugi često se koristi kao pomoć kod peptičnih ulkusa. Lucerka je također i dobro sredstvo za čišćenje i prirodni diuretik.

„Ruski penicilin“

Bijeli luk sadrži kalij, znatne količine vitamina B i C, kalcij i proteine. U Evropi se cijeni kao vrijedan lijek. Sovjeti ga zovu „Ruski penicilin“. U Americi je praktično zanemaren.

Usprkos njegovoj slaboj prihvaćenosti ovdje, on izgleda posjeduje neke zapanjujuće osobine. Mnogi medicinski autoriteti smatraju da on može da snizi visoki krvni pritisak

neutraliziranjem otrovnih supstanci u crijevima i djelujući kao vazodilatator. F. G. Pjotrovski, sa Bečkog univerziteta, otkrio je da su 40 posto njegovih pacijenata koji su imali visok krvni pritisak nakon što im je dan bijeli luk imali znatno niži krvni pritisak.

Također je utvrđeno da je bijeli luk djelotvoran za čišćenje krvi kod viška glukoze. (Šećer u krvi se svrstava uz kolesterol kao uzročni faktor arterioskleroze i srčanih napada.) Ovim ne preporučujemo da se on upotrebljava umjesto medicinskih propisanih metoda. Uz to, postoje izveštaji da on ublažava bolove u želucu, upalu grla i navalu krvi u bronhije.

Najbolji način uzimanja bijelog luka kao dodatka je u vidu perli. Te kapsule sadrže vrijedna ulja bijelog luka i ne ispuštaju neprijatan zadržak, jer se ne rastvaraju u želucu, već u donjem dijelu sustava za probavljanje. Također se mogu nabaviti i tablete bijelog luka sa peršinom (koji sadrži prirodan klorofil). Klorofil, prema Dž. V. Repu (G. W. Rapp) u American Journal of Pharmacy, sadrži aktivno antibakterijsko djelovanje. Izgleda također, da on djeluje kao sredstvo za iscjeljenje rana i da — stimulirajući rast novih tkiva — smanjuje opasnost od bakterijskog trovanja.

Prirodni dezodorans koristi se u komercijalnim osvježivačima zraka kao lokalni tjelesni dezodorans i kao oralni osvježivač daha. Dostupan je u tabletama i u obliku tekućih preparata.

Juka ekstrakt potiče od roda drveća i grmova koji pripadaju porodici ljljiana (Džošuino drvo je juka). Indijanci su koristili juku u mnoge svrhe i poštovali su je kao biljku koje je štitila njihovo zdravlje i opstanak. Dr Džon V. Jeil (John W. Yale), botanički biokemičar, ekstrahirao je iz ove biljke steroidni saponin i ovaj ekstrakt je koristio u vidu tablete za liječenje artritisa. Liječenje se pokazalo kao sigurno i djelotvorno (prosječna doza iznosila je četiri tablete dnevno) i nije dolazilo do gastrointestinalnih iritacija. Tablete ekstrakta juke netoksične su i mogu se nabaviti u većini prodavnica zdrave hrane i vitamina.

96. Mekinje i vlakna

Kada su u časopisu Journal of American Medical Association

objavili istraživanje koje ukazuje na to da bismo svi mi bili osjetno zdraviji i dugovječniji da se hranimo manje prerađenom hranom koja u sistem za probavu doprema više neprobavljivih vlakana, mnogi su se mudro pridružili potrošačima vlakana, mada većina nije bila svjesna (a nije rri sada) da sva vlakna nisu ista i da različiti tipovi vlakana ispunjavaju različite funkcije.

TIPOVI VLAKANA KOJA TREBA DA POZNAJETE

Celuloza. Ima je u crnom brašnu, mekinjama, kupusu, mladom grašku, boraniji, grahu, prokulici, brokuli, kori krastavaca, paprikama, jabukama i mrkvi.

Poluceluloze. Ima ih u mekinjama, cerealijama, integralnom zrnju, brokulama, senfu i korjenu repe.

Celuloze i poluceluloze upijaju vodu i omogućavaju da funkcioniranje debelog crijeva bude bez smetnji. Suštinski, one „nagomilavaju“ otpadne materije i brže ih provode kroz debelo crijevo. To ne samo da može da spriječi zatvor već može da predstavlja i zaštitu protiv divertikuloze, spazma debelog crijeva, hemoroida, raka debelog crijeva i proširenih vena.

Biljne smole. Obično ih ima u zobenoj kaši i ostalim proizvodima od zobenog brašna, kao i u suvom grahu.

Pektin. Ima ga u jabukama, agrumima, mrkvi, karfiolu, kupusu, suhom grašku, boraniji, krompiru, kašama i jagodama.

Biljne smole i pektin prvenstveno utiču na apsorpiranje u želucu i tankom crijevu. Vezivanjem sa žučnim kiselinama oni smanjuju apsorpiranje masti i snižavaju nivo kolesterola. Oni odgađaju pražnjenje želuca, oblažući prevlaku crijeva, čime usporavaju apsorpiranje šećera poslije objeda, što je pogodnije za dijabetičare jer se time smanjuje količina potrebnog inzulina u bilo koje vrijeme.

Lignin. Ovaj tip vlakna nalazi se u mnogim cerealijama koje se uzimaju za doručak, u mekinjama, zrelijem povrću (kada povrće zri, povećava se sadržaj lignina u njemu i ono postaje teže probavljivo), plavom patlidžanu, boraniji, jagodama, kruškama i

rotkvicama.

Lignin smanjuje probavljivost ostalih vlakana. On se također veže sa žučnim kiselinama radi snižavanja kolesterola i pomaže da hrana brže prođe kroz utrobu.

UPOZORENJE: Iako je tačno da većina ljudi ne uzima dovoljno vlakana u ishrani, preobilje vlakana može izazvati plinove, nadimanje, mučninu, povraćanje i proljev, a postoji i mogućnost da ide nauštrb sposobnosti organizma da apsorbira neke minerale kao što su cink, kalij, željezo, magnezij i vitamin B12. To se lako sprečava variranjem ishrane uporedo sa korištenjem namirnica bogatih vlaknima.

97. Alge

Ovo izvanredno morsko raslinje sadrži više vitamina i minerala od bilo koje druge hrane. Određenije, u algama ima vitamina B2, niacina, holina, karotina i alginske kiseline, kao i dvadeset tri minerala koji se svrstavaju na sledeći način:

Jod	0,15—0,20%	Magnezij	0,76%
Kalcij	1,20%	Sumpor	0,93%
Fosfor	0,30%	Klor	12,21%
Željezo	0,10%	Bakar	0,0008%
Natrij	3,14%	Cink	0,0003%
Kalij	0,63%	Mangan	0,0008%

Uz to, alge sadrže: barijum, bor, krom, litijum, nikl, srebro, titan, vanadij, aluminijski, stroncij i silicij. Zbog svog prirodnog sadržaja joda, alge imaju normalizujuće djelovanje na tiroidnu žlijezdu.

Drugim riječima, mršave osobe koje imaju problema sa tiroidom mogu povećati težinu korištenjem algi, a gojazne osobe mogu pomoću njih da smanje težinu.

Liječnici homeopati koriste alge protiv gojaznosti, lošeg probavljanja, nadimanja i dugotrajnog zatvora; a posljednjih nekoliko godina jedan od najraširenijih hirova bila je dijeta sačinjena od algi, lecitina, octa i vitamina B6 (vidi dio 247).

98. Kvasac

Jedan od najbogatijih izvora organskog željeza.

Poznat je kao prirodno čudo od hrane, a čini mnogo toga da

opravda svoj ugled. Kvasac je izvrstan izvor proteina i odličan izvor prirodnog B-kompleks vitamina. To je jedan od najbogatijih izvora organskog željeza i pravi rudnik minerala, minerala u travovima, i amino-kiselina. Zna se da pomaže snižavanje kolesterola (kada se kombinira sa lecitinom), pomaže suprotstavljanje gihtu i olakšava bolove i tegobe neuritisa. Kvasac potiče iz različitih izvora:

Pivski kvasac (od hmelja, nusproizvod piva), ponekad ga zovu prehrambeni kvasac.

Kvasac cvetišta (torula) koji se uzgaja na drvenoj srži koja se koristi za proizvodnju papira, ili se dobija iz tamne melase.

Surutka, nusproizvod mlijeka i sira (najukusniji i najjači).

Tečni kvasac (iz Švicarske i Njemačke), koji se uzgaja na travama, mednom sladu i narandžama ili grejpfrutu.

Izbegavajte živi pekarski kvasac! Stanice živog kvasca iscrpljuju B vitamine iz crijeva i crpe iz vašeg organizma sve vitamine.

Kod jestivog kvasca te žive stanice su ubijene toplinom, čime se sprečava crpljenje vitamina iz organizma.

Kvasac posjeduje sve glavne B vitamine, osim vitamina B12 , koji se može posebno uzgajati u njemu. On sadrži šesnaest amino--kiselina, četrnaest ili više minerala i sedamnaest vitamina (osim vitamina A, E i C). Može se smatrati kompletnom hranom.

Pošto u kvascu, kao i u drugoj proteinskoj hrani, ima dosta fosfora, preporučuje se da se pri njegovom uzimanju ishrani posebno dodaje kalcij. Fosfor, koji djeluje združeno sa kalcijem, može da uzima kalcij iz organizma, izazivajući njegov nedostatak. Lijek je jednostavan: povećajte uzimanje kalcija (kalcij-laktat se dobro asimilira u organizmu). B-kompleks vitamina treba uzimati zajedno sa kvascem da bi bili djelotvorniji. Oni zajedno djeluju poput neke električne centrale. Kvasac se može pomiješati sa tekućinom, sokom ili vodom i uzimati između obroka. Mnoge osobe koje se osjećaju umornim uzimaju žlicu ili više kvasca u tekućini i osjećaju kako im se energija vraća za tren oka, a povoljno djelovanje traje nekoliko sati. Kvasac se također može koristiti za smanjivanje količine hrane. Pomiješajte ga sa tekućinom i pijte neposredno prije objeda. On ublažava apetit i spašava vas mnoštva kalorija.

99. Ima li pitanja koja se odnose na Poglavlje VIII?
Kakve su prednosti spiruline? Je li to neka vrsta čudotvornog lijeka?

To uopće nije lijek. Spirulina je prirodni, lako asimilirajući protein. (Poznata je kao spirulina plankton ili plavozelena alga.) To je najobilniji prirodni izvor klorofilnog pigmenta, bogat heliranim mineralima kao što su željezo, kalcij, cink, kalij i magnezij, odličan izvor vitamina A i B-kompleks vitamina, a sadrži i fenilalanin, koji djeluje na moždani centar za apetit, ublažavajući napade gladi — pri čemu se vaš nivo šećera u krvi održava na odgovarajućem nivou.

Ako želite da smršavite, to je izvanredan dodatak za smanjivanje tjelesne težine. Uzimajte tri tablete od 500 mg pola sata prije objeda. Kada ova doza počne da djeluje, smanjite je na dvije ili jednu tabletu prije objeda.

IX

LJEKOVITO BILJE I NARODNI LIJEKOVI

100. Što treba da znate o prirodnim lijekovima

To što je ljekovito bilje prirodno ne znači da se može koristiti bez nadzora. Prije nego što iskušavate bilo koji lijek od ljekovitih trava, uvjerite se je li vam poznato kako on djeluje, kako se spravlja i koristi — i kakve mjere opreza i neželjene efekte treba da imate u vidu.

Nikada ne isprobavajte bilo koji prirodni lijek ili lijek od ljekovitog bilja a da vam nije poznato njegovo djelovanje, kako se on spravlja i uzima, kojih mjera opreza se treba pridržavati i kakvi su njegovi neželjeni efekti.

Po pravilu, malo se medicinskih problema javlja uslijed uzimanja lijekova od ljekovitog bilja, ali uvijek postoji potencijalna mogućnost alergijskog ili toksičkog reagiranja. **VAŽNO:** Ako sada uzimate bilo kakav lijek, ako imate zdravstvenih problema, dobro ćete učiniti ako se posavjetujete sa nekim nutricionistički usmjerenim liječnikom kojem su poznata uzajamna djelovanja lijekova i trava i bilo kakvi mogući neželjeni efekti.

101. Aloja vera

Biljka aloja vera sadrži jednu supstancu koja zaceljuje rane, zvanu aloja vera gel, mješavina antibiotika, astringenta i koagulacionih agensa.

Kada se uzima interno, Djeluje kao blago sredstvo za čišćenje. Uzimanje po jednu žlicu u pravilnim intervalima (po mogućnosti na prazan želudac) ukupno, pola litre dnevno, može da pomogne pri liječenju čira u želucu. Ne preporučuje se trudnicama, bez savjeta njihovog liječnika.

Eksterna upotreba aloje vera gel je višestruka:

- Djeluje kao neposredno i djelotvorno sredstvo za iscjeljivanje rana, pomaže liječenje opekotina, ujeda insekata i trovanja bršljanom. Rascjepiti jedan list i njegovu srž staviti neposredno na povređeno mjesto ili umočiti krpu u aloju vera gel i previti.

- Melemi, kreme i losioni od aloje vera gel mogu sprečiti stvaranje mjehura i ljuštenja kože uslijed opekotina od sunca.
- Može da pomogne u omekšavanju žuljeva i zadebljanja na stopalima.
- Kada se nanosi po licu i vratu, može da omekša kožu i spriječi stvaranje bora.
- Može da ublaži bolove i svrab od hemoroida i hemoroidalno krvavljenje.
- Može se koristiti kao djelotvoran balzam za kosu.

UPOZORENJE: Iako rijetke, kod osjetljivih osoba mogu se javiti alergijske reakcije na aloju vera gel. Ako osjetite bilo kakvo nepovoljno djelovanje, prekinite upotrebu i posavetujte se sa liječnikom.

102. Anis (sjeme)

To je prirodni diuretični i želudačni stimulans i često se koristi za ublažavanje nadimanja. Također se koristi kao kućni lijek za liječenje suhog kašlja.

103. Blaženi čkalj

Često se koristi kao stimulans apetita i pri liječenju smetnji sa probavom; može da ublaži groznicu i da prekine hiperemiju.

104. Gavez

Kada se koristi u čajevima, pokazalo se da, gavez ublažava želučane tegobe, kašalj, prolijev, artritične bolove, probleme sa jetrom i poboljšava stanje žučne kesice.

UPOZORENJE: Mogući neželjeni efekti pri korištenju ove biljke su u tome što ona može da smanji vaše apsorpcije željeza i vitamina B12.

105. Jedić

Postoje izvještaji da male količine tekućeg ekstrakta korjena ove biljke pomiješane sa šalicom tople vode uspješno ublažavaju bol, groznicu, zapaljenje želuca i lupanje srca.

106. Kamilica

Ova biljka ima antispazmatička svojstva i djeluje kao stimulans

želuca, a obično se uzima interno protiv migrene, grčeva u želucu i uznemirenosti. Eksterno se koristi za liječenje rana, kožnih čireva i konjunktivitisa.

107. Konjeda

Djelotvorna je pri obnavljanju funkcija membrana i tkiva, a također i uravnoteženje hormona; stimulira crijevno lučenje, stimulira disanje i laksativ je.

UPOZORENJE: Mogući neželjeni efekti konjede su povišen krvni pritisak i aritmija srca.

108. Majčina dušica

Prirodni antiseptik i dezodorans, majčina dušica — nanijeta eksterno u vidu obloga — može da bude djelotvorna pomast za rane; interno, može da djeluje kao antidiuretik, olakšavajući grčeve u želucu i ublažava bronhitis i laringitis.

109. Menta barska

Ova biljka, koju često nazivaju „plućnom mentom“, koristi za inhaliranje pri liječenju nazeba; također se koristi i kao čaj . liječenje glavobolje, menstrualnih grčeva i ublažavanje bolova
UPOZORENJE: Barska menta može da izazove pobačaj i stoga je nikada ne koristiti tijekom trudnoće.

110. Menta ljuta (listovi)

Sredstvo protiv spazma, tonik i stimulans, ljuta menta se koristi u liječenju nervoze, nesаницe, grčeva, vrtoglavice i kašlja. (Protiv glavobolje, možda ćete poželjeti da probate šalicu jakog čaja od ljute mente, potom lezite petnaest do dvadeset minuta. To obično djeluje efikasno koliko i aspirin — a nema neželjene efekte.)

111. Noćurak — ulje

Kao dodatak hrani, ulje noćurka može da doprinese snižavanju kolesterola u krvi i krvnog pritiska, pomaže snižavanju tjelesne težine, ublažava predmenstrualne bolove, poboljšava stanje kod ekcema, pomaže liječenje umjerenih slučajeva reumatoidnog artritisa, usporava napredovanje multiple

skleroze, od koristi je hiperaktivnoj djeci, poboljšava stanje kod akni (kada se uzima sa cinkom) i doprinosi jačanju noktiju. Aktivni sastojak ulja od noćurka je gama linolinska kiselina (GLA), koja je potrebna organizmu radi proizvodnje smjesa nalik na hormone zvane prostaglandini (PGs), koji su bitni za dobro zdravlje. Drugim riječima, njen nedostatak može imati za posljedicu slabljenje proizvodnje prostaglandina i štetno djelovanje na vaše fizičko stanje.

112. Peršin (sjeme i listovi)

Diuretični i želudačni stimulans, peršin se koristi kao lijek za liječenje kašlja, astme, amoroze, dismenoreje i konjunktivitisa.

113. Ružmarin (lišće)

Kada se koristi eksterno, kao melem, može da ublaži reumatične bolove, bolove od uganuća, rana, uboja i ekcem. Kada se uzima interno, napravljen na odgovarajući način, može da olakša nadimanje, kolike i podtiče oslobađanje žuči iz žučne vrećice.

UPOZORENJE: Ružmarin u većim količinama može da bude toksičan.

114. Venja

Često se koristi kao želudačni tonik; može da djeluje na jačanje apetita i probavljanja, a od pomoći je i kao diuretik i dezinficira urinarni trakt.

115. Opasno bilje

Sljedeće bilje može da bude opasno po zdravlje i ne treba ga kuhati kao čaj niti koristiti na bilo koji drugi način, zbog njegove potencijalne toksičnosti.

PRIMJEDBA: Pošto mnoge biljke imaju nekoliko imena, u zagradi je dan botanički naziv biljke.

ARNIKA (ARNICA MONTANA)

Arnika ima nadražujuće djelovanje i može da izazove snažan toksički gastroenteritis, izraženu slabost mišića, nervne poremećaje i smrt.

BUNIKA (HYOSCYAMUS NIGER) Otrovna. Sadrži opasne

otrovne alkaloide.

DIVLJKA (EUPATORIUM RUGOSUM, E. OGERATOIDES, i E. URTICAEFOLIUM)

Ova otrovna biljka sadrži toksični, nezasićeni alkohol. Ona izaziva „drhtanje“ kod stoke i može da prouzrokuje mučninu kod osoba koje piju mlijeko, jedu maslac ili možda meso životinja koje su pasle ovu biljku.

DIVLJI KESTEN (AESCVLVS HIPPOCASANVM) Otrovna biljka koja sadrži toksičnu supstancu kumarin.

DIVLJI LIMUN (PODOPHYLLVM PELTATVM) Otrovna biljka koja sadrži kompleksne toksične sastojke.

ĐURĐICA (CONVALLARIA MAGALIS) Otrovna biljka koja sadrži toksine koji djeluju na srce.

IĐIROT (ACORVS CALAMVS) (ne brkati ga sa korom koja se koristi kao popularni začim). Ulje iđirota je kancerogeno.

IMELA (PHORADENDRON FLAVESCENS i VISCVM FLAVESCENS)

Sadrži toksične amine. Smatraju je otrovnom.

IMELA (PHORADENDRON JUNIPERINVM) Ova vrsta imele može ali ne mora da bude otrovna, ali o njoj se suviše malo zna da bi je razborita osoba koristila za bilo što drugo osim da je drži iznad glave pri običaju ljubljenja za Božić.

IMELA (VISCVM ALBVM)

Ova vrsta imele sigurno sadrži toksične amine i smatraju je otrovnom.

JALAPA (EXOCONIUM PURGA, IPOVEA JALAPA i IPOVEA PURGA)

To je meksička loza puzavica poznata pod mnogim imenima, a može da bude veoma opasna. Ova droga je veoma jako sredstvo za čišćenje, a njeno jako purgativno djelovanje može da izazove po život opasno pokretanje crijeva.

JOHIMBINA (CORYNANTHE YOHIMBI i PAUSINYST; LIA YOHIMBE)

Biljka s kojom se nije igrati. Sadrži toksički alkaloid johimbi KUKUTA, VELIKA KUKUTA, PEGAVA KUKUTA (CONIUM MACULATVM)

Sadrži otrovne alkaloide. Često se brka sa barskom kukutom (Cicuta virosa ili maculata) i čugom (Tsuga canadensis).

KURIKA (EONYMUS ATROPURPUREUS) Često se koristi kao sredstvo za čišćenje, ali kako njena otrovnost nije u potpunosti razjašnjena, bolje je za svaki slučaj držati se podalje od nje.

KURIKA (EUONYMUS EUROPAEUS) Veoma žestoko sredstvo za čišćenje.

LADOLEŽ (IPOMEA PURPUREA)

Seme ove vrste ladoleža sadrži amide liserginske kiseline, ali mnogo slabije od onih u LSD. Svako tko bi namjeravao da poduzme „trip“ sa njima doživio bi neprijatno i potencijalno opasno iznenađenje, jer ovo sjeme također sadrži i jednu vrlo nezdravu smolu koja ima purgativno djelovanje.

LOBELIJA (LOBELIA INFLATA)

Otrovna biljka koja se često nerazumno koristi kao sredstvo za izazivanje povraćanja. Prevelike doze ekstrakta iz listova ili plodova ove biljke izazivaju žestoko povraćanje, znojenje, paralizu, ubrzan ali slab puls i — Češće — kolaps, komu i smrt.

MANDRAGORA (MANDRAGORA OFFICINARUM) Otrovni narkotik sličan velebilju.

PASJA JABUKA (DATURA STRAMONIUM) To je otrovna biljka koja sadrži stropin, hiosciamin i skopolamin, droge čija je upotreba bez recepta zabranjena (iz opravdanih razloga).

PASKVICA (SOLANUM DULCAMARA) Otrovna.

PELEN, PELIN (ARTEMISIA ABSINTHIUM) Ulje pelena je aktivan narkotički otrov. Koristi se za začinjavanje alkoholnog pića — absinta — koji je sada u Americi zabranjen, jer njegova upotreba može da izazove oštećenje nervnog sistema.

SRČENJAK (SANGUINARIA CANDENSIS) Pored ostalog, sadrži otrovni alkaloid sangvinarin.

SUNČAC, POSUNAC (HELIOTROPIUM EUROPAEUM) Ova biljka je otrovna, a također sadrži alkaloidne koji mogu da izazovu oštećenje jetre. (Ne treba je brkati sa vrtnim šašom, čiji je botanički naziv Valeriana officinalis i koja je bezopasna.)

TONKA, GVAJANSKA ŠLJIVA (DIPTERYX ODORATA, DIPTERYX OPPOSITIFOLIA i COUMAROUNA OPPOSITIFOLIA) Aktivni sastojak njenog sjemena je kumarin, čiju je prodaju kao namirnice ili dodatka hrani Uprava za lijekove (FDA) zabranila pošto je utvrđeno da ona izaziva obimna oštećenja jetre, usporavanje rasta i atrofiju

testisa, kada se koristi u ishrani eksperimentalnih životinja.

ZANOVET, BRNISTRA (CYTISUS SCOPARIUS) Sadrži

toksični spartein i druge štetne alkaloidne.

ZIMZELEN (VINCA MAJOR i VINCA MINOR) Uzgajate ga u

svome vrtu, ali ga držite podalje od sebe. Sadrži toksične alkaloidne i može da izazove štetno neurološko djelovanje i da ošteti jetru i bubrege.

VELEBILJE, BUN (ATROPA BELLADONA) Otroavno. Sadrži toksične alkaloidne.

116. Ima li pitanja koja se odnose na Poglavlje IX?

Ima li mirodija nekih hranljivih ili za zdravlje korisnih osobina?

Zaista ima. Može da poboljša apetit i probava, a također Djeluje kao diuretik. Štaviše, žvakanje njenog sjemena može da otkloni neprijatan zadah iz usta.

Da li je tačno da je laneno seme laksativ?

Može tako da djeluje. Sjemenke izazivaju nadimanje. Sjeme lana može se jesti sirovo ili kuhano (veoma je ukusno u juhama), utvrđeno je da jedna žlica dnevno sprečava zatvor kod odraslih. Također je utvrđeno da koristi osobama koje pate od jakog kašlja i bronhitisa.

Postoje li neke biljke koje su dobre pod normalnim uvjetima ali mogu da postanu kontraindicirane tijekom trudnoće ili dojenja?

Dakle, kao prvo, kanadsku žutiku treba izbjegavati za vrijeme trudnoće i dojenja. (Berberin, alkaloid kojeg ima u ovoj biljci, veoma je sličan morfiju.) Također treba izbjegavati biljke koje sadrže kofein, kao što su gvarana i kola.

Laksative, bili prirodni ili proizvedeni, ne treba uzimati prvih nekoliko mjeseci trudnoće, jer oni mogu izazvati pobačaj (prirodna sredstva za čišćenje su pasdren, rabarbara i sena).

Nisu preporučljiva jaka biljna sredstva za čišćenje, kao što su šišak i valerijana, a također ni jaki začini kao kajenski biber i Hren. Emetici, kao što je lobelija, mogu biti opasni u početku trudnoće i u zadnjem tromesečju.

Mada su bijeli i crveni luk korisni po mnogo čemu, mudro ih je izbjegavati ako ste trudnica ili dojite, naročito ovo drugo, jer je poznato da oni prelaze u majčino mlijeko i izazivaju kolike kod male djece.

X

KAKO DA UTVRDITE KOJI SU VAM VITAMINI UISTINU POTREBNI

117. Što je to uravnotežena ishrana i da li se vi tako hranite? Uravnotežena ishrana se lako pronalazi u knjigama a rijetko na stolu. Iako su hranljive materije obilno rasute po namirnicama kojima se snabdjevamo, iscrpljivanje tla, skladištenje, prerada hrane i kuhanje uništavaju mnoge od njih. Ipak, preostaje ih dovoljno da bi uravnotežavanje obroka imalo smisla. Na kraju krajeva, vitaminski dodaci ne mogu djelovati bez hrane, a što bolju hranu jedete vaši vitaminski dodaci bit će djelotvorniji. Na žalost, malo je vjerojatno da će zahtjevi današnjice što se tiče ishrane biti ispunjeni „uravnoteženom“ ishranom.

Bez obzira na to, da biste znali da li uravnotežujete svoju ishranu ili ne, trebalo bi da se upoznate sa četiri osnovne prehrambene grupe i preporučenim brojem porcija koje od njih treba pojesti svakog dana. Veličina porcija treba da se određuje individualno; manje količine za manje aktivne osobe, veće količine za mlađe osobe koje se bave fizički napornijim poslom.

MLIJEČNA GRUPA

Mlijeko, sir, jogurt, jela napravljena od mlijeka.

3 porcije dnevno za dijete

4 porcije dnevno za mlade

2 porcije dnevno za odrasle

4 porcije dnevno za trudnice i žene koje doje

MESNA GRUPA

Govedina, teletina, svinjetina, janjetina, riba, perad, jetrica ili jaja.

Suhi grašak, grah, sojini ekstenderi i jezgrasti plodovi kombinirani sa životinjskim proteinima — uključujući jaja, mlijeko i sir — ili proteini iz žitarica mogu zamijeniti porciju od mesa,.

2 porcije dnevno

3 porcije dnevno za trudnice

GRUPA VOĆE-POVRĆE

Limun ili drugo voće bogato vitaminom C (ili sok od paradajza), treba jesti svakodnevno. Tamnozeleno, lisnato ili žuto povrće i južno voće treba jesti tri do četiri puta tjedno radi vitamina A.

4 porcije dnevno

GRUPA ŽITARICA

Integralne ili obogaćene žitarice, kruh u svim oblicima, tople ili hladne cerealije, makaroni, nudle ili druga tijesta.

4 porcije dnevno

Preporučene porcije, kako je istakao Nacionalni savjet za istraživanje, sačinjene su tako da osiguravaju 1200 kalorija. Od vas se očekuje da prilagodite veličinu porcije tako da ona odgovara vašem individualnom rastu, težini i potrebama za energijom.

118. Kako utvrditi nedostatak hranljivih materija

Ako se pitate da li vam je potrebno dodavanje vitamina i minerala ili ne, najbolje je da se obratite nekom liječniku nutricionistički usmjerenom. Drugi način su raznovrsni „indikatorski“ testovi koji će vam dovoljno reći kako biste bili pravilno usmjereni u odnosu na potrebu korištenja odgovarajućih dodataka.

Dr Džon M. Elis (John M. Ellis) izumio je jedan brzi test koji upozorava na nedostatak vitamina B6 (piridoksin). Ispružite ruku, sa dlanom nagore, a onda pokušajte da savijete dva članka na vaša četiri prsta (ne ručne zglobove) dok vrhovi prstiju ne dosegnu vaš dlan. (To nije pesnica, samo su dva zglobova savijena.) Učinite to sa obje ruke. Ako imate teškoća, ako zglobovi na prstima ne dozvoljavaju njihovim vrhovima da dosegnu vaš dlan, vjerojatno je u pitanju nedostatak piridoksina. Beti Li Morales (Betty Lee Morales), dobro poznati stručnjak za ishranu, tvrdi da je mokraća dobar pokazatelj koncentracije B vitamina u vašem organizmu. Kako su vitamini B hidrosolubilni i svakog dana se gube izlučivanjem, kada vaš organizam osjeća potrebu za njima vaša mokraća bit će svjetlije boje. Kada vam je mokraća tamna, vaše potrebe za vitaminima B su vjerojatno manje. (Upozorenje: Mnogi lijekovi, oboljenja — naročito hepatitis — i namirnice također mijenjaju boju mokraće. To treba imati u vidu i provjeriti kod svog liječnika.)

Analize kose, pri čemu se odsječe pramen kose sa zadnje strane vrata i šalje u laboratoriju radi provjeravanja nedovoljnog ili nenormalno visokog nivoa minerala, u posljednje vrijeme postale su predmet kontroverznih stavova što se tiče njihove pouzdanosti. Oni koji vrše analize kose tvrde da kosa može da posluži kao trajni zapis potrošnje hranljivih sastojaka i izloženosti dejlovanju toksičnih materija, pošto supstance koje dospjevaju u kosu ostaju tamo sve dok ona ne opadne. Njihovi oponenti, s druge strane, tvrde da osim onog što pojedemo i popijemo još previše drugih faktora mogu da utiču na sadržinu kose (boje, šamponi, kolor šamponi, losioni za kovrdžanje, kemikalije iz bazena za plivanje i tako dalje) da bi analiza mogla biti pouzdana.

Što se tiče ovoga proučavanja, ta proturečnost nije riješena. Stoga preporučujem, i ovoga puta, da provjerite kod nekog nutricionistički usmjerenog liječnika prije nego što se izložite troškovima analize kose na svoju ruku.

Vjerojatno je najbolji pokazatelj nedostatka nekog vitamina ili minerala sam vaš organizam — i to kako se osjećate.

119. Mogući znaci upozorenja

Organizam koji osjeća potrebu za vitaminima obično vam to stavlja do znanja, ranije ili kasnije. Malo je vjerojatno da će bilo tko od nas dočekati skorbut prije nego što shvati da ima potrebe za vitaminom C, ali je češći slučaj nego obratno da nam naš organizam daje znake koje mi naprosto ne shvaćamo. Evo nekih uobičajenih simptoma koje vi možda zanemarujete — a ne bi trebalo. Preporučeni vitaminski dodaci nemaju za cilj da budu medicinski savjet, već samo vodič za suradnju sa vašim liječnikom.

NAPOMENA: MVP znači Mindelov Vitaminski Program. On se sastoji iz visokopotentnih višestrukih vitamina sa heliranim mineralima, po mogućnosti sa vremenskim tokom djelovanja; vitaminom C, 1000 mg sa bioflavonoidima, rutenom, hesperidinom i šipcima, sa vremenskim tokom djelovanja; i visokopotentnim heliranim višestrukim mineralnim dodatkom.

MOGUĆI NEDOSTATAK	DA LI JEDETE DOVOLJNO?
	SIMPTOM: Gubitak apetita
Proteini	Meso, riba, jaja, mliječni proizvodi, soja, kikiriki
Vitamin A	Riba, jetrica, žumance jajeta, maslac, pavlaka, zeleno lisnato ili žuto povrće
Vitamin B1	Pivski kvasac, integralne žitarice, meso (svinjsko ili jetrica), jezgrasti plodovi, mahunarke, krompir
Vitamin C	Agrumi, paradajz, krompir, kupus, zelena paprika
Biotin	Pivski kvasac, jezgrasti plodovi, goveđa jetrica, bubrezi, neglazirana riža
Fosfor	Mlijeko, sir, meso, perad, riba, cerealije, jezgrasti plodovi, mahunarke
Natrij	Govedina, svinjetina, sardine, sir, zelene masline, proja, kiseli kupus
Cink	Povrće, integralne žitarice, pšenične mekinje, sjemenke od bundeve, sjemenke od suncokreta
PREPORUČENI DODATAK:	1 B-kompleks, 50 mg uz svaki obrok 1 812, 2.000 mcg (sa produženim oslobađanjem) uz doručak 1 tabletu kompleks organskog željeza (koja sadrži vitamin C, bakar, jetricu, mangan i cink da bi se potpomoglo asimiliranje željeza)
	SIMPTOM: Neprijatan zadah

Niacin	Jetrica, meso, riba, integralne žitarice, mahunarke
PREPORUČENI DODATAK:	1—2 kašike acidofilne tečnosti (aromatizirane) 1—3 puta na dan 1 tableta hlorofila ili kapsula 3 puta na dan 1—2 višestruke tablete enzima za probava 1—3 puta na dan
	SIMPTOM: Neprijatan zadah
B12	Kvasac, jetrica, govedina, jaja, bubrezi
Cink	Povrće, integralne žitarice, pšenične mekinje, pšenične klice, sjemenke bundeve, sjemenke suncokreta
PREPORUČENI DODATAK:	1—2 kašike acidofilne tečnosti (aromatizirane) 1—3 puta na dan 1 tableta ili kapsula hlorofila 3 puta na dan 1—3 tablete heliranog cinka, 15—50 mg, 3 puta na dan 1—2 višestruke tablete enzima za probava 1—3 puta na dan
Vitamin C	SIMPTOM: Lako zadebljanje modrica (kada neznatne ili lake povrede izazivaju plavkastu, purpurnu obojenost kože)
Bioflavonoidi	Agrumi, paradajz, krompir, kupus, zelena paprika Narandže, limun, limeta, ljuska od tangerine
PREPORUČENI DODATAK:	1 C-kompleks, 1000 mg (sa produženim oslobađanjem) sa

	bioflavonoidima, rutenom i hesperidinom prije i poslije podne
B kompleks Inozit PREPORUČENI DODATAK:	SIMPTOM: Povišeni kolesterol Kvasac, pivski kvasac, suhi lima pasulj, suvo grožđe, dinja 2 žlice granula lecitina 3 puta na dan (korištene na salati ili bijelom siru) ili 3 kapsule 1.200 mg lecitina 3—4 puta na dan
B kompleks PREPORUČENI DODATAK:	SIMPTOM: Konstipacija (zatvor) Jetrica, govedina, sir, svinjetina, bubrezi 8—10 čaša vode na dan 1 kašika acidofilne tečnosti 3 puta na dan 3—9 tableta mekinja na dan ili 3 kašike mekinja dnevno
Vitamin K Niacin Vitamin F PREPORUČENI DODATAK:	SIMPTOM: Dijareja (prolijev) Jogurt, hicerka, sojino ulje, riblje ulje, alge Jetrica, posno meso, pivski kvasac, pšenične klice, kikiriki, suhi jestivi kvasac, bijelo živinsko meso, avokado, riba, mahunarke, integralne žitarice Biljna ulja, kikiriki, sjemenke od suncokreta, orasi 1 g kalijuma raspoređen na 3 obroka Kao preventivu 1—2 žlice acidofilne tekućine (aromatizirane) 3 puta na dan
Mangan	SIMPTOM: Vrtoglavica Jezgrasti plodovi, zeleno

<p>B2 (riboflavin)</p> <p>PREPORUČENI DODATAK:</p>	<p>lisnato povrće, grašak, repa, žumance jajeta Mlijeko, jetrica, bubrezi, kvasac, sir, riba, jaja 50—100 mg niacina 3 puta na dan 400 i.j. vitamina E 1—3 puta na dan</p>
<p>Vitamin A</p> <p>B2 (riboflavin)</p> <p>PREPORUČENI DODATAK:</p>	<p>SIMPTOM: Problemi s očima (noćno sljepilo, nesposobnost prilagođavanja na mrak, zakrvavljene oči, upale, osjećaj pečenja, čmičak) Riba, jetrica, žumance jajeta, maslac, pavlaka, zeleno lisnato ili žuto povrće Mlijeko, jetrica, bubrezi, kvasac, sir, riba, jaja 10.000 i.j. vitamina A 1—3 puta na dan 5 dana i prekid 2 dana 100 mg B-kompleks (sa produženim oslobađanjem) 1 prije i 1 poslije podne 500 mg vitamina C sa bioflavonoidima, rutenom i hesperidinom, 1 prije i 1 poslije podne 400 i.j. vitamina E (suhog) 1 prije i 1 poslije podne</p>
<p>Cink</p>	<p>SIMPTOM: Umor (iscrpljenost, slabost, nikakve sklonosti za fizičku aktivnost) Povrće, proizvodi od integralnih žitarica, pivski kvasac, pšenične mekinje, pšenične klice, sjeme bundeve</p>

Ugljikohidrati Proteini	i suncokreta Celuloza
Vitamin A	Meso, riba, jaja, mliječni proizvodi, soja, kikiriki Riba, jetrica, žumance jajeta, maslac, pavlaka, zeleno lisnato ili žuto povrće
Vitamin B-kompleks PABA	Kvasac, pivski kvasac, suhi grah, suho grožđe dinja
Željezo	Pšenične klice, sojino brašno, govedina, bubrezi, jetrica, grah, kapice, breskve, melasa
Jod	Plodovi mora, mliječni proizvodi, alge
Vitamin C	Agrumi, paradajz, krompir, kupus, zelena paprika
Vitamin D	Riblje ulje, maslac, žumance jajeta, jetrica; sunčeva svjetlost
PREPORUČENI DODATAK:	1 B-kompleks, 100 mg (sa produženim oslobađanjem), 2 puta na dan 1 2.000 mcg B12 prije i poslije podne MVP, 1 prije i 1 poslije podne
Mangan	SIMPTOM: Zujanje u ušima Jezgrasti plodovi, zeleno lisnato povrće, grašak, repa, žumance jajeta
Kalij	Banane, potočarka, sve lisnato zeleno povrće, agrumi, sjemenke od suncokreta
PREPORUČENI DODATAK:	50—100 mg niacina 3 puta na dan 400 i.j. vitamina E 1—3 puta na dan
	SIMPTOM: Gastrointestinalni problemi (gastritis, čirevi na želucu, žučnoj vrećici, smetnje

Vitamin B1 (tiamin)	u probavljanju) Pivski kvasac, integralne žitarice, meso (svinjsko ili jetrica), jezgrasti plodovi, mahunarke, krompir
Vitamin B2 (riboflavin)	Mlijeko, jetrica, bubrezi, kvasac, sir, riba, jaja
Folna kiselina (folacin)	Svježe zeleno lisnato povrće, voće, iznutrice, jetrica, suhi jestivi kvasac
PABA	Kvasac, pivski kvasac, suhi grah, suho grožđe, dinja
Vitamin C	Agrumi, paradajz, krompir, kupus, zelena paprika
Klor	Alge, ražano brašno, zrele masline, morski zeleniš
Pantotenska kiselina	Kvasac, pivski kvasac, suhi grah, suho grožđe, dinja
PREPORUČENI DODATAK:	10.000 Lj. vitamina A, 1—2 puta na dan; uzimati 5 dana i prekid 2 dana 100 mg B-kompleks (sa produženim oslobađanjem) 1 prije i 1 poslije podne Višestruki minerali, 1 prije i 1 poslije podne Betain HC1 500 mg 1/2 sata prije jela s čašom vode Višestruke enzimske tablete za probavu 1/2 sata poslije jela s čašom vode Sveže isceden sok od kupusa, 1 čaša poslije jela
	SIMPTOM: Problemi s kosom 1. PERUT (ljuske — suhe ili žute i masne — koje opadaju sa tjemena)

<p>Vitamin B12 (cijanokobalamin)</p> <p>Vitamin F</p> <p>Vitamin B6</p> <p>Selen</p> <p>PREPORUČENI DODATAK:</p>	<p>Jetrica, govedina, svinjetina, iznutrice, jaja, mlijeko i mliječni proizvodi</p> <p>Biljna ulja, kikiriki, sjemenke suncokreta, orasi</p> <p>Suhi jestivi kvasac, jetrica, iznutrice, mahunarke, integralne cerealije, riba</p> <p>Mekinje, klice cerealija, prokelj, crni luk, paradajz, tunjevina</p> <p>100 mcg selena 2 puta na dan</p> <p>1 MVP prije i 1 poslije podne</p> <p>3 kapsule vitamina F dnevno uz jelo</p>
<p>Vitamin B kompleks</p> <p>PABA</p> <p>Vitamin F</p> <p>Jod</p> <p>PREPORUČENI DODATAK:</p>	<p>2. KOSA BEZ SJAJA, SUHA, LOMLJIVA, ILI KOSA KOJA SIJEDI</p> <p>Kvasac, pivski kvasac, suhi grah, suho grožđe, dinja</p> <p>Biljna ulja, kikiriki, sjemenke suncokreta, orasi</p> <p>Plodovi mora, jodirana sol, mliječni proizvodi</p> <p>3 kapsule vitamina F uz svaki obrok</p> <p>3-6 kapsula lecitina uz svaki obrok</p> <p>1 MPV prije i 1 poslije jela</p>
<p>Biotin</p> <p>Inozit</p> <p>Klor</p> <p>B kompleks sa C i folnom</p>	<p>3. OPADANJE KOSE</p> <p>Pivski kvasac, jezgrasti plodovi, goveđa jetrica, bubrezi, neglazirana riža</p> <p>Nepročišćena melasa i jetrica, lecitin, neprerađene žitarice, agrumi, pivski kvasac</p> <p>Natrij klorid (stolna sol)</p> <p>Kvasac, pivski kvasac, suhi</p>

<p>kiselinom</p> <p>PREPORUČENI DODATAK:</p>	<p>grah, suho grožđe, dinja, agrumi, zelena paprika, paradajz, kupus, krompir, svježe lisnato povrće, voće, iznutrica, jetrica, suhi jestivi kvasac</p> <p>1.000 mg holina i inozita dnevno</p> <p>1 višestruki mineral dnevno</p> <p>Cistein 1 g dnevno</p> <p>Vitamin C 3.000 mg dnevno</p> <p>B-kompleks 100 mg (sa produženim oslobađanjem) prije i poslije podne</p>
<p>Vitamin B12 (kobalamin, cijanokobalamin)</p> <p>PREPORUČENI DODATAK:</p>	<p>SIMPTOM: Lupanje srca</p> <p>Kvasac, jetrica, govedina, jaja, bubrezi</p> <p>1 MVP prije i 1 poslije podne</p> <p>100 mg vitamina B-kompleks (sa produženim oslobađanjem) prije i poslije podne</p> <p>100 mg niacina 1—3 puta na dan</p> <p>3 kapsule lecitina 3 puta na dan</p>
<p>Holin</p> <p>PREPORUČENI DODATAK:</p>	<p>SIMPTOM: Visok krvni pritisak</p> <p>Žumance jajeta, mekinje, srce, zeleno lisnato povrće, kvasac, jetrica, pšenične klice</p> <p>Granule lecitina, 3 kašike na dan ili 3 kapsule 3 puta na dan</p> <p>1 MVP pre i 1 poslije podne</p> <p>Počnite sa 100 i.j. vitamina E i pojačavajte (Vidi dio 39.)</p>

	<p>1—3 tablete algi dnevno 1 perla koncentrata bijelog luka 3 puta na dan</p>
<p>Vitamin A (karotin)</p> <p>Pantotenska kiselina</p> <p>PREPORUČENI DODATAK:</p>	<p>SIMPTOM: Infekcije (velika prijemčivost) Riba, jetrica, žumance jajeta, maslac, pavlaka, zeleno lisnato ili žuto povrće</p> <p>Kvasac, pivski kvasac, suhi grah, suho grožđe, dinja</p> <p>1—2 žlice acidofila 3 puta na dan</p> <p>Vitamin A do 100.000 i.j. svaki drugi dan dok traje infekcija 1 MVP prije i 1 poslije podne (2—5 g vitamina C dok traje infekcija)</p>
<p>Kalij</p> <p>B-kompleks</p> <p>Biotin</p> <p>Kalcij</p> <p>PREPORUČENI DODATAK</p>	<p>SIMPTOM: Nesanica</p> <p>Banane, potočarka, sve lisnato zeleno povrće, agrumi, sjemenke suncokreta</p> <p>Kvasac, pivski kvasac, suhi grah, suho grožđe, dinja</p> <p>Pivski kvasac, jezgrasti plodovi, goveđa jetrica, bubrezi, neglazirana riža</p> <p>Mlijeko i mliječni proizvodi, meso, riba, jaja, proizvodi od žitarica, grah, voće, povrće</p> <p>2 g triptofana 1/2 sata prije spavanja (vidi dio 76) Vitamin B6 100 mg, niacinamid 100 mg, niacinamid 100 mg i helirani kalcij i magnezij 1/2 sata prije spavanja 1 MVP prije i 1 poslije podne</p>

<p>Vitamin A</p> <p>Cink</p> <p>PREPORUČENI DODATAK:</p>	<p>SIMPTOM: Gubljenje osjeta mirisa</p> <p>Riba, jetrica, žumance jajeta, maslac, pavlaka, zeleno lisnato ili žuto povrće</p> <p>Povrće, integralne žitarice, pšenične mekinje, pšenične klice, sjemenke od bundeve i suncokreta</p> <p>50 mg heliranog cinka 3 puta na dan (smanjiti na 1—2 puta dnevno kada se stanje poboljša)</p>
<p>B1 (tiamin)</p> <p>PREPORUČENI DODATAK:</p>	<p>SIMPTOM: Gubitak pamćenja</p> <p>Pivski kvasac, integralne žitarice, meso (svinjetina ili jetrica), jezgrasti plodovi, mahunarke, krompir</p> <p>L-glutamin, 500 mg 3 puta na dan</p> <p>50 mg B-kompleks prije i poslije podne</p> <p>Holin, 2 g dnevno u razdijeljenim dozama</p>
<p>812</p> <p>PREPORUČENI DODATAK.</p>	<p>SIMPTOM: Menstrualni problemi</p> <p>Kvasac, jetrica, govedina, jaja, bubrezi</p> <p>7—10 dana prije menstruacije</p> <p>1 MVP prije i poslije podne</p> <p>100 mg B6 3 puta na dan</p> <p>100 mg B kompleksa (sa produženim oslobađanjem) prije i poslije podne</p> <p>Ulje noćurka, 500 mg 3 puta na dan</p>

	500 mg magnezija 1 1/2 isto toliko kalcija jednom dnevno
Vitamin 82 (riboflavin) Vitamin 85 (piridoksin) PREPORUČENI DODATAK:	SIMPTOM: Ranjave i ispucale usne Mlijeko, jetrica, bubrezi, kvasac, sir, riba, jaja Suhi jestivi kvasac, jetrica, iznutrice, mahunarke, integralne žitarice, riba 50 mg B-kompleksa 3 puta na dan uz obroke 1 MVP prije i 1 poslije podne
Vitamin B1 (tiamin) Vitamin 65 (piridoksin) Biotin Klor Natrij Vitamin D (kalciferol) PREPORUČENI DODATAK:	SIMPTOM: Grčevi u mišićima (opća slabost mišića, osjetljivost listova, noćni grčevi, grčevi u listovima) Pivski kvasac, integralne žitarice, meso (svinjetina ili jetrica) jezgrasti plodovi, mahunarke, krompir Suhi jestivi kvasac, jetrica, iznutrice, mahunarke, integralne cerealije, riba Pivski kvasac, jezgrasti plodovi, goveđa jetrica, bubrezi, neglazirana riža Natrij-klorid (stolna sol) Govedina, svinjetina, sardine, sir, zelene masline, proja, kiseli kupus Riblja ulja, maslac, žumance jajeta, jetrica; sunčeva svjetlost 400 i.j. vitamina E (suhi) 3 puta na dan Helirani kalcij i magnezij, 3 tablete 3 puta na dan 100 mg niacina 3 puta na dan

<p>Vitamin B6 (piridoksin)</p> <p>Vitamin B12 (cijanokobalamin)</p> <p>Niacin (nikotinska kiselina i niacinamid)</p> <p>PABA</p> <p>Magnezij</p> <p>PREPORUČENI DODATAK:</p>	<p>SIMPTOM: Nervoja</p> <p>Suhi jestivi kvasac, jetrica, iznutrice, integralne žitarice, riba</p> <p>Kvasac, jetrica, govedina, jaja, bubrezi</p> <p>Jetrica, meso, riba, integralne žitarice, mahunarke</p> <p>Kvasac, pivski kvasac, suhi grah, suho grožđe, dinja</p> <p>Zeleno lisnato povrće, jezgrasti plodovi, cerealije, zrnasta hrana, plodovi mora</p> <p>B protiv stresa sa C vitaminom 1—3 puta na dan (50 mg svih B vitamina)</p> <p>500—667 mg triptofana 3 puta na dan između obroka (sa sokom ili vodom) i 3 tablete prije spavanja</p> <p>3 helirane tablete kalcija i magnezija 3 puta na dan</p> <p>1 MVP prije i 1 poslije podne</p>
<p>Masti</p> <p>Proteini</p> <p>Vitamin B2 (riboflavin)</p> <p>Folna kiselina</p> <p>Cink</p> <p>Kobalt</p>	<p>SIMPTOM: Usporen rast</p> <p>Meso, maslac</p> <p>Meso, riba, jaja, mliječni proizvodi, soja, kikiriki</p> <p>Mlijeko, jetrica, bubrezi, kvasac, sir, riba, jaja</p> <p>Svježe zeleno lisnato povrće, voće, iznutrice, jetrica, suhi jestivi kvasac</p> <p>Povrće, integralne žitarice, pšenične mekinje, pšenične klice, sjemenke bundeve i suncokreta</p> <p>Jetrica, bubrezi, jetra i slezina</p>

PREPORUČENI DODATAK:	(iznutrice) 1 MVP prije i 1 poslije podne
<p>Vitamin C</p> <p>Vitamin K</p> <p>Bioflavonoidi</p> <p>PREPORUČENI DODATAK:</p>	<p>SIMPTOM: Krvarenje iz nosa</p> <p>Agrumi, paradajz, krompir, kupus, zelena paprika</p> <p>Jogurt, hicerka, sojino ulje, riblja ulja, alge</p> <p>Narandže, limun, limeta, kora tangerine</p> <p>1.000 mg vitamina C sa 50 mg rutena, hesperidina i 500 mg bioflavonoida (sa produženim oslobađanjem) prije i poslije podne</p>
<p>Rastvoren u vodi vitamin A</p> <p>Vitamin B-kompleks</p> <p>PREPORUČENI DODATAK:</p>	<p>SIMPTOM: Problemi s kožom</p> <p>1. AKNE (ožiljci na licu, zadebljana koža, miteseri, grisevi, crvene pege)</p> <p>Riba, jetrica, žumance jajeta, maslac, pavlaka, zeleno lisnato ili žuto povrće</p> <p>Kvasac, pivski kvasac, suhi grah, suho grožđe, dinja</p> <p>1 višestruki vitamin-mineral (oskudni u jodu) dnevno</p> <p>1—2 400 i.j. vitamina E (suhog) dnevno</p> <p>25.000 i.j. vitamina A (suhog), 1—2 tablete dnevno 5 dana u tjednu</p> <p>50 mg heliranog cinka 3 puta na dan uz jelo</p> <p>1—2 žlice acidofilne tečnosti 3 puta na dan ili 3—6 kapsula 3 puta na dan</p> <p>(jod pogoršava akne, stoga izbacite sve prerađevine — s</p>

	visokim solima joda — iz svoje ishrane)
<p>Vitamin B2 (riboflavin)</p> <p>Vitamin B6 (piridoksin)</p> <p>Biotin</p> <p>Niacin (nikotinska kiselina, niacinamid)</p> <p>PREPORUČENI DODATAK:</p>	<p>2. DERMATITIS (upala kože)</p> <p>Mlijeko, jetrica, bubrezi, kvasac, sir, riba, jaja</p> <p>Suhi jestivi kvasac, jetrica, iznutrice, mahunarke, integralne cerealije, riba</p> <p>Pivski kvasac, jezgrasti plodovi, goveđa jetrica, bubrezi, neglazirana riža</p> <p>Jetrica, meso, riba, integralne žitarice, mahunarke</p> <p>1 višestruki vitamin-mineral (oskudni u jodu) dnevno</p> <p>1—2 400 i.j. vitamina E (suhi) dnevno</p> <p>25.000 i.j. vitamina A (suhi), 1—2 tablete dnevno 5 dana u tjednu</p> <p>50 mg heliranog cinka 3 puta na dan uz jelo</p> <p>1—2 žlice acidofilne tekućin 3 puta na dan</p> <p>3—6 kapsula na dan puta na dan ili</p>
<p>Masnoća</p> <p>Vitamin A (karotin)</p> <p>Vitamin B-kompleks</p> <p>Inozit</p> <p>Bakar</p>	<p>3. EKCEM (hrapava, suha, krastava koža, crvenilo i otoci, mali plikovi)</p> <p>Meso, maslac</p> <p>Riba, jetrica, žumance jajeta, maslac, pavlaka, zeleno lisnato ili žuto povrće</p> <p>Kvasac, pivski kvasac, suhi grah, suho grožđe, dinja</p> <p>Iznutrice, ostrige, jezgrasti plodovi, suhe mahunarke,</p>

<p>Jod</p> <p>PREPORUČENI DODATAK:</p>	<p>integralne cerealije Plodovi mora, jodirana sol, mliječni proizvodi 1 višestruki vitamin-mineral (oskudan u jodu) dnevno 1—2 400 i.j. vitamina E (suhi), dnevno 25.000 i.j. vitamina A 1—2 tablete dnevno 5 dana u tjednu 50 mg heliranog cinka 3 puta na dan uz jelo 1—2 žlice acidofilne tečnosti 3 puta na dan ili 3—6 kapsula 3 puta na dan</p>
<p>Vitamin C</p> <p>PREPORUČENI DODATAK:</p>	<p>SIMPTOM: Sporo zaceljivanje ozljeda i prijeloma Agrumi, paradajz, krompir, kupus, zelena paprika 50 mg cinka 3 puta na dan 400 i.j. vitamina E 3 puta na dan 1 MVP prije i 1 poslije podne</p>
<p>Vitamin D (kalciferol)</p> <p>Kalcij</p> <p>PREPORUČENI DODATAK:</p>	<p>SIMPTOM: Omekšavanje kostiju i zuba Riblja ulja, maslac, žumance jajeta, jetrica; sunce Mlijeko i mliječni proizvodi, meso, riba, jaja, proizvodi od cerealija, pasulj, voće, povrće 1.000—1.500 mg kalcija, 500 mg magnezija podijeljeno na 2 obroka dnevno</p>
<p>Magnezij</p> <p>PREPORUČENI DODATAK:</p>	<p>SIMPTOM: Tremor Zelena lisnato povrće, jezgrasti plodovi, cerealije, zrnevlje, plodovi mora B-kompleks i 50 mg B6 3 puta</p>

	na dan 1.000 mg kalcija, 500 mg magnezija podjeljeno na 3 obroka dnevno
Vitamin B2 PREPORUČENI DODATAK:	SIMPTOM: Vaginalni svrab Mlijeko, jetrica, bubrezi, kvasac, sir, riba, jaja 2 žlice acidofila 3 puta na dan ili 3—6 kapsula 3—4 puta dnevno (acidofil ili oct za tuširanje mogu također biti od pomoći)
Vitamin B 5 PREPORUČENI DODATAK:	SIMPTOM: Zadržavanje vode Suhi jestivi kvasac, jetrica, iznutrice, mahunarke, integralne žitarice, riba 100 mg B6 3 puta na dan
Cink PREPORUČENI DODATAK:	SIMPTOM: Bijele pjege na noktima Povrće, integralne žitarice, pšenične mekinje, sjeme bundeva i suncokreta 50 mg cinka 3 puta na dan Vitamin B protiv stresa sa vitaminom C 1—2 puta na dan 1 višestruki mineral 2 puta dnevno

120. Žudnja za nekim jelom — što ona može da znači

Žudnja za nekim jelom, koja ponekad može da predstavlja alergiju, češće je prirodni način upozoravanja da ne uzimate dovoljno nekih vitamina ili minerala. Često ova specifična glad nastaje uslijed toga što sveukupna ishrana nije odgovarajuća. Neke od najčešćih žudnji za jelom su:
Putar od kikirikija. Svakako jedna od prvih deset žudnji po učestanosti i to nije nimalo iznenađujuće. Putar od kikirikija je

bogat izvor vitamina B. Ako sebe uhvatite kako često posegnete za teglom, to može da bude posljedica toga što ste izloženi stresu i što je uobičajena količina vitamina B koju uzimate postala nedovoljna. Pošto 50 g putra od kikirikija — trećina šalice — ima 284 kalorije, ustanovit ćete da je pogodnije za vaš struk da uzimate vitaminski dodatak B-kompleks ako ne želite da dobijete na težini.

Banane. Kada sebe uhvatite kako neprestano posežete za ovim voćem, to može biti zbog toga što je vašem organizmu potreban kalij. Jedna banana srednje veličine ima 555 mg. Osobe koje uzimaju diuretike ili kortizon (koji lišava tijelo potrebnog kalija), često osjećaju žudnju za bananama.

Sir. Ako ste više lakomi na sir nego što ste njegov ljubitelj, najvjerojatnije je da je vaša prava glad za kalijem i fosforom. (Ako ste lakomi na prerađeni sir koji grabite, dobijate aluminija i soli a da to i niste znali.) Što se toga tiče, možete pokušati da jedete više brokule. Ona ima dosta kalcija i fosfora, a znatno manje kalorija nego sir.

Jabuke. Jedna jabuka dnevno ne mora da znači da vam neće biti potreban liječnik, ali ona pruža mnoge dobre stvari koje vam možda nedostaju u ostaloj hrani koju uzimate — kalcij, magnezij, fosfor, kalij — i odličan je izvor pektina koji snižava kolesterol! Ako ste skloni da jedete mnogo rastvorene masti, to može biti razlog vaše žudnje za jabukama.

Maslac. Za maslacem najčešće žude vegeterijanci, zbog toga što uzimaju male količine rastvorenih masti. Slani maslac, s druge strane, može predstavljati predmet žudnje samo zbog soli.

Kola. Žudnja za kolom najčešće predstavlja glad za šećerom i sklonost ka kofeinu. (Vidi dio 228.) Napitak nema nikakve hranljive vrijednosti.

Jezgrasti plodovi. Ako gubite glavu zbog jezgrastih plodova, vjerojatno biste mogli da koristite više proteina, B vitamina ili masti u svojoj ishrani. Ako najviše volite soljene orahe, može biti da žudite za natrijem a ne za jezgrastim plodovima. Otkrit ćete da ljudi izloženi stresu imaju veću sklonost prema jezgrastim plodovima nego opuštene osobe.

Sladoled. Koliko god da je sladoled bogat kalcijem, većina

osoba osjeća žudnju za njim zbog šećera koji sadrži.

Hipoglikemičari i dijabetičari osjećaju veliku glad za njim, kao i osobe koje pokušavaju da povrate sigurnost dejetinjstva.

Turšija. Ako ste trudni i osjećate želju za turšijom, vjerojatno tražite sol. A ako niste trudni a osjećate žudnju za turšijom, razlog je najvjerojatnije isti. (Turšija također sadrži znatnu količinu kalija.)

Slanina. Žudnja za slaninom obično se odnosi na njenu mast. Osobe čija je ishrana ograničena najpodložnije su prepuštanju orgijama masnoće. Na žalost, zasićena mast nije jedino što slanina sadrži u sebi. U slanini ima mnogo kancerogenih nitrata. Ako se prepuštate slanini, provjerite da li uzimate dovoljno vitamina C i A, D i E da biste neutralizirali nitrate.

Jaja. Osim za proteinom (dva jaja daju vam 13 g), sumporom, amino-kiselinama i selenskim proteinom, ljubitelji jaja možda također žude za mašću sadržanom u žumancetu ili, paradoksalno, za njegovim holinom koji rastapa kolesterol i mast.

Dinja. To što volite ukus ovog bostana možda nije jedini razlog što žudite za njim. Dinja ima mnogo kalija i vitamina A. U stvari, četvrtina jedne dinje ima 3.400 i.j. vitamina A. Kako dinja također daje vitamin C, kalcij, magnezij, fosfor, biotin i inozit, nije tako loše prepustiti se žudnji za njom. Polovina jedne dinje ima svega oko 60 kalorija.

Masline. Bilo da žudite za zelenim ili crnim maslinama, vjerojatno tražite sol. Osobe čija tiroida nije dovoljno aktivna prvo će posegnuti za maslinama.

Sol. U ovom slučaju nema nagađanja, vama je potreban natrij. Oni koji žude za solju možda pate od nedostatka tiroidnog joda ili od Adisonove bolesti uslijed nedostatka natrija. Oni koji imaju visok krvni tlak često žude za solju, a ne bi trebalo da je mnogo uzimaju.

Crveni luk. Žudnja za začinjenom hranom može ponekad ukazivati na probleme u plućima ili sinusima.

Čokolada. Svakako jedna od najrasprostranjenijih žudnji, ako ne i najrasprostranjenija. Oni koji žude za čokoladom skloni su kofeinu kao i šećeru (u šolji kakaoa ima 5 do 10 mg kofeina). Ako želite da se riješite ove navike jedenja čokolade, probajte

umjesto nje rogač. (Rogač, koji se također naziva i kruh svetog Ivana, pravi se od jestivih mahuna drveta Mediteranskog rogača.)

Mlijeko. Ako i pored toga što ste odrasla osoba još uvijek žudite za mlijekom, možda vam je potreban dodatak kalcija. A opet, može biti da su vašem organizmu potrebne amino-kiseline — kao što su triptofan, leucin i lizin. Nervozne osobe često imaju potrebe za triptofanom u mlijeku, pošto on ima veoma umirujuće djelovanje.

Kineska hrana. Ona je naravno izvanredna, ali ono što budi žudnju za njom često je mononatrijum-glutamat (MSG) koji ona sadrži. Osobe kod kojih postoji nedostatak soli obično se daju u potragu za kineskom hranom. (Mononatrijum-glutamat može kod nekih osoba da izazove histaminsku reakciju. Mogu se javiti glavobolja i crvenilo lica.) Većina kineskih restorana sada će vam, na vaš zahtjev, pripremiti hranu bez mononatrija-glutamata (MSG).

Majoneza. Pošto je to masna hrana, za majonezom često žude vegeterijanci i osobe koje su izbacile ostale masnoće iz svoje ishrane.

Kiselo voće. Žudnja za kiselim voćem često može da ukazuje na probleme sa žučnom vrećicom ili jetrom.

Boje i izmet. Djeca često ispoljavaju težnju da jedu boje i izmet. To je obično znak nedostatka kalcija ili vitamina D. Bitno je izvršiti detaljnu ponovnu procjenu djetetove ishrane, a preporučuje se i odlazak pedijatru.

121. Izvući iz onoga što jedete najviše vitamina

Ako jedete pravu hranu to ne znači da obavezno dobijate vitamine koje ona sadrži. Prerada hrane, skladištenje i kuhanje mogu lako da potkopaju i najbolje namjere što se tiče ishrane.

Da biste dobili najviše od onoga što pojedete (da i ne spominjemo ono što potrošite) imajte na umu sljedeće savjete:

- Perite ali ne potapajte svježe povrće ako se nadate da iskoristite vitamine B i C koje ono sadrži.
- Uzdržite se od onoga što vam je zgodnije i pravite svoje salate tek kada ste spremni da ih jedete. Voće i povrće isečeno i ostavljeno da stoji gubi vitamine.

- Upotrebite oštar nož kada siječete ili sjeckate svježe povrće, jer se vitamini A i C umanjuju kada se tkiva povrća nagnječe.
- Ako ne planirate da nekoliko dana jedete svježe voće ili povrće, bolje je da kupite trenutno zamrznuto. Sadržaj vitamina dobro zamrznute boranije bit će veći nego kod one koju ste držali u frižideru nedelju dana.
- Vanjsko zeleno lišće salate, mada je grublje nego unutrašnje, ima viši sadržaj kalcija, željeza i vitamina A.
- Ne otapajte smrznuto povrće prije kuhanja.
- Lišće prokelja ima višu vrijednost A vitamina od pupoljka ili stabljike.
- U konvertovanom i upola skuhanj riži ima više vitamina nego u glaziranoj riži, a crna riža je hranljiviji nego bijela.
- Smrznute namirnice koje možete kuhati u vrećicama u koje su upakirane zadržavaju više vitamina nego obične zamrznute namirnice, a sve smrznute namirnice poželjnije su od konzerviranih.
- Kuhanje u bakarnim posudama može da uništi vitamin C, folnu kiselinu i vitamin E.
- Najbolje posude za očuvanje hranljivih sastojaka prilikom kuhanja su od nerđajućeg čelika, stakla i emajla. (posude od željeza mogu vam pružiti korist ovog minerala, ali će to ići nauštrb vitamina C.)
- Najkraće vrijeme kuhanja i najmanja količina vode najmanje su pogubni za hranljive sastojke.
- Mlijeko u staklenim posudama može da prouzrokuje gubitak riboflavina, kao i vitamina A i D, ukoliko se ne sklanja od svjetlosti. (Razne vrste kruha izložene svjetlosti također mogu da izgube hranljive sastojke.)
- Dosta mrke, prekrivene korom i prepečene namirnice imaju manje vitamina nego ostale.
- Da biste iskoristili najviše vitamina iz krompira, pecite ih i kuhajte u ljusci.
- Koristite vodu u kojoj ste kuhali povrće za juhe, sokove iz mesa za sosove i sirupe od konzerviranog voća za slatkiše.
- Uzdržite se od korištenja bilo kakve sode bikarbone kada kuhate povrće, ako želite da iskoristite njihov tiamin i vitamin C.
- Stavite povrće i voće u frižider odmah čim ih donesete kući sa

pijace.

122. Ima li pitanja koja se odnose na Poglavlje X?

Hranim svoju djecu na način za koji smatram da je prilično dobro uravnotežen. Ali djeca su mi tinejdžeri i kada su van kuće često jedu hamburgere, viršle i sličnu hranu. Da li im to uistinu škodi?

Pa, gram po gram, zalogaj po zalogaj, gutljaj po gutljaj, ono što je loše pretegne nad onim, što je dobro.

Što se tiče viršli, o njima se može reći malo dobrog. To je meso bogato mastima a siromašno proteinima i obično sadrži natrij i kalij-nitrit. Nitriti se združuju sa supstancama zvanim amini, kojih obično ima u hrani, i stvaraju nitrosamine, za koje je utvrđeno da su kancerogeni (izazivaju rak).

Veoma često imam osjećaj topline, pečenja na jeziku i usnama, izgleda da se to ne može pripisati hrani koju jedem. Može li to ukazuje na nedostatak vitamina?

Sasvim je moguće. Osjećaj pečenja na jeziku ili usnama u mnogim slučajevima je povezan s nedostatkom vitamina B1 (tiamina). Predložio bih vam da uzimate više neprosijanog brašna, zobnog brašna, mekinja, povrća i pivskog 'kvasca, zajedno sa uravnoteženim vitaminom B-kompleks, 100 mg, tri puta na dan.

Moja majka osjeća žudnju za ledom. Ne samo kad je toplo, već neprestano. Ona žvače kocke leda kao da su slatkiši. Da li takva vrsta žudnje ima veze sa slabom ishranom?

Ako je vaša majka često umorna, njena žudnja za ledom može da ukazuje na nedostatak željeza (koji može da izazove blagu anemiju). Možete je poticati da svojoj hrani doda više namirnica bogatih željezom (jertica, sušene breskve, govedina, teletina, janjetina i svinjetina, ostrige, asparagus, zobena kaša) i da uzima neki organski dodatak željeza, 50—100 mg, 1 do 3 puta na dan.

Imam četrdeset dvije godine i oko očiju mi se razvijaju žućkaste izrasline. Da li to može biti prouzrokovano time što u mojoj ishrani nedostaju neki vitamini ili hranljivi sastojak?

Vjerojatnije je da su te izrasline naslage kolesterola, koje mogu nastati kada organizam pokušava da se oslobodi viška

kolesterola. Ova pojava može da bude i nasljedna i može da ukazuje na to da vi spadate u grupu osoba izloženih-velikom riziku od oboljenja srca Vidite dio 87, kako da snizite kolesterol. Također, uzimajte više vitamina B, kroma i cinka, u hrani i dodacima.

PROČITAJTE NALJEPNICU

123. Važnost razumevanja onog što je na naljepnici
Ljudi prečesto kupuju vitaminske dodatke a da uopšte i ne pogledaju naljepnice. Traže od prodavača neki multivitamin a uzmu ono što im se da, ne shvatajući da im može biti uskraćen odgovarajući sadržaj vitamina. Svi multivitamini razlikuju se po količinama koje sadrže, a najskuplje tablete ne moraju neizostavno da budu i najbolje. Jedini način da budete sigurni da dobijate vitamin B6, folacin ili vitamin C koji su vam potrebni jest da pročitate kratak napis na naljepnici. Također, ako imate bilo kakvu alergiju, mudro je da provjerite što još uzimate sa svojim vitaminskim dodatkom. (Vidi dio 21.)

Ako na naljepnici ima riječi čije značenje ne razumijete, zamolite apotekara ili prodavača vitamina da vam ih objasne. Ako oni to nisu u stanju, kupujte vitaminske dodatke tamo gdje će to neko moći da učini. A iznad svega, upamtite da treba da provjerite dozu koju uzimate. Ako ste upućeni da uzimate vitamin E četiri puta na dan, malo je vjerojatno da želite 400 i.j. Vitamini i minerali dolaze na tržište u različitim jačinama. Provjerite da li dobivate ono što ste tražili i ono što vam je potrebno. Nerazumijevanje onog što piše na naljepnici često može da negira mnoge prednosti vitamina.

124. Kako se to mjeri?

I.J., RE. MG, MCG — malo može da znači mnogo.

Terminologija koja se koristi pri mjerenju djelovanja vitamina nije toliko zbunjujuća koliko biste mogli pomisliti. Vitamini koji se rastvaraju u mastima (A, E, D i K) obično se mjere u Internacionalnim jedinicama (i.j.). Nedavno, međutim, jedan komitet eksperata Organizacije za hranu i poljoprivredu/svjetske zdravstvene organizacije (FAO/WHO) odlučio je da promijeni taj poredak mjerenja za vitamin A. Umjesto korištenja

internacionalnih jedinica, predložili su da se vitamin A izražava u odnosu na ekvivalente retinola (RE), to jest, odgovarajućom težinom retinola (vitamin A1, alkohol) koji je stvarno apsorbiran i konvertiran.

Ekvivalenti retinola se javljaju oko pet puta manji nego internacionalne jedinice (i.j.). Preporučena dnevna potreba od 5.000 i.j. za mušku osobu između dvadeset tri i pedeset godina bit će samo 1.000 RE; 4.000 i.j. za ženske osobe približnog doba biće samo 800 RE.

Većina ostalih vitamina i minerala mjeri se u miligramima (mg) i mikrogramima (mcg).

125. Tumačenje šifre RDA⁵

Mnoge osobe zbunjuju različitosti između vitaminskih standarda obeleženih kao RDA, U.S.RDA i MDR.⁶ Postaće mnogo manje zbunjujuće kada shvatite da oni ne označavaju iste stvari. RDA (Recommended Daily Dietary Allowances) nastala je 1941. godine, kada je vlada osnovala Odbor za hranu i ishranu Nacionalnog savjeta za istraživanja Akademije nauka, u cilju zaštite narodnog zdravlja. RDA nije formulirana tako da treba da zadovolji zahtjeve onih koji su bolesni — ona nije terapijska i strogo je određena za zdravlje pojedinca — niti uzima u obzir gubitke hranljivih sastojaka koji nastaju tokom prerade i pripremanja. To su procijenjene količine potrebnih hranljivih sastojaka neophodnih za obezbeđivanje zadovoljavajućeg rasta djece i sprečavanje iscrpljivanja hranljivih sastojaka kod odraslih. One nisu određene da predstavljaju optimalne količine koje treba uzimati niti preporuku za optimalnu ishranu. One ne predstavljaju prosečnu potrebnu količinu, već preporuke sa namjerom da se izađe u susret potrebama zdravih osoba sa najvećim zahtjevima.

U.S.RDA (U.S. Recommended Daily Allowances) formulirala je Uprava za hranu i lijekove (FDA) da bi se koristile kao zakonski standard za etiketiranje hrane što se tiče sadržine hranljivih

⁵ Postoji tumačenje skraćenice RDA kao Specifikacija vitamina, minerala i proteina koji se preporučuju za održavanje dobrog zdravlja; U.S.RDA (na području SAD). U tekstu korišten izraz Preporučena dnevna potreba. Prim.

⁶ Minimalna dnevna potreba (MDR).

sastojaka. (Kao osnova za U.S.RDA korištena je RDA.) Na naljepnicama prehrambenih artikala mora biti navedeno deset hranljivih sastojaka i kalorije — proteini, ugljikohidrati, masti, vitamin A, vitamin C, tiamin, riboflavin, niacin, kalcij i željezo. Pošto su U.S.RDA zasnovane na najvišim vrijednostima RDA, one su često više od osnovnih potreba većine zdravih osoba, mada u današnje vrijeme u tu hipotetičku kategoriju spada veoma malo ljudi. Pojedinci se razlikuju u veoma širokim granicama, a stres i bolest, prošlost i sadašnjost na svakog djeluju različito. Što se mene tiče (a i mnogih drugih vodećih stručnjaka za ishranu), RDA, i U.S.RDA su žalosno neodgovarajuće, ali one su navedene u dijelovima 26—67 u djelu „činjenice" za svaki vitamin i mineral.

126. Ima li pitanja koja se odnose na Poglavlje XI?

Što su to emulzifikatori?

Emulzifikatori se koriste za homogeniziranje sastojaka koji se normalno loše miješaju. Obično se koriste lecitin i pektin, koji su prirodni i sigurni, ali na žalost ne koriste se izuzetno samo oni. Još se koriste, pored ostalih, polisorbit 60 (koji FDA još ispituje), meksički grah (na spisku aditiva FDA koje treba još ispitati u odnosu na mutageno, reproduktivno i teratogeno djelovanje) i karaginan (FDA ga presporo ispituje). Mada se oni za sada smatraju sigurnim (GRAS), ja osobno više volim i preporučujem proizvode bez njih.

Da li su boje koje se koriste za oblaganje vitamina prirodne ili umjetne, i kako to da raspoznam?

Na žalost, mnogi sintetički vitamini imaju u oblogama boje od katrana kamenog uglja — što se drži u tajnosti (drugim riječima, ne spominje se na naljepnici). Te boje ne moraju da budu štetne, ali mogu da izazovu alergijske reakcije. Moja preporuka je da se ide na sigurno i da se kupuju prirodni vitamini koji nemaju umjetnih primjesa — a to i kažem!

Da li se kalorije drukčije računaju u stranim zemljama?

U većini stranih zemalja koristi se metrički sistem, a energetska vrijednost hrane mjeri se jedinicama zvanim džuli, a kod nas u kilokalorijama koje su poznatije kao kalorije. Četiri naše kalorije jednake su sedamnaest džula. Drugim riječima, jedan džul je neznatno više od četvrtine kalorije.

VAŠE POSEBNE POTREBE ZA VITAMINIMA

127. Odabiranje vlastitog režima

Svi znamo da nemaju svi isti metabolizam, ali često zaboravljamo da to također znači da nisu svima potrebni isti vitamini. U narednim odeljcima skicirao sam izvjestan broj osobnih režima za različite specijalizovane potrebe. Sve ih dobro pregledajte i ustanovite koji od njih najbolje pristaje vašoj osobnoj posebnoj situaciji. Ako spadate u više kategorija, prilagodite kombinirani režim tako da se ne izlažete dvostrukim dozama, već samo pridodajte dodatne vitamine.

Primjetit ćete da ja u mnogim slučajevima preporučujem ono što nazivam MVP, Mindelov Vitaminski Program. Taj osnovni vitaminski trio je moja osnova za opće dobro zdravstveno stanje.

MVP MINDELOV VITAMINSKI PROGRAM

- Visokopotentni višestruki vitamin sa heliranim mineralima (prvenstveno s produženim oslobađanjem).
- Vitamin C, 1.000 mg sa bioflavonoidima, rutenom, hesperidinom i šipcima.
- Visokopotentni helirani višestruki minerali.

VAŽNA NAPOMENA: Prije nego što započnete bilo koji od programa, treba da pogledate „Upozorenja“ (dio 271) i da se posavjetujete sa nekim nutricionistički usmjerenim liječnikom. Režimi u ovoj knjizi nisu recepti, niti im je namjena da budu medicinska preporuka.

128. ŽENE

12—18

Višestruki vitamin i mineral
Vitamin C, 500 mg sa šipcima
Vitamin E, 200 i.j. (suhi oblik)
po 1 od svakog uz doručak

19-50

MVP (vidi dio 127)

Vitamin E, 400 i.j. (suhi oblik)

po 1 od svakog uz doručak, i ponovo uz večernji obrok ukoliko je potrebno

Također, 3 RNK-DNK 100 mg tableta dnevno

3 SOD tablete (vidi dio 260) dnevno (uzimajte samo 6 dana u tjednu)

Magnezij, 1.000 mg i kalcij, 500 mg dnevno

Željezo, 15—50 mg dnevno

1 višestruki enzim za probava prema potrebi

B-kompleks protiv stresa prije i poslije podne, ukoliko postoji stanje stresa

50 +

MVP (vidi dio 127)

Vitamin E, 400 i.j. (suhi oblik)

po 1 od svakog uz doručak i ponovo uz večernji obrok

3 RNK-DNK 100 mg tableta dnevno

1—3 višestruka enzima za probava dnevno

129. MUŠKARCI

11—18

Višestruki vitamin i mineral

Vitamin C, 500 mg sa šipcima

Vitamin E, 400 i.j. (suhi oblik) po 1 od svakog uz doručak

19—50

MVP (vidi dio 127)

Vitamin E, 400 i.j. (suhi oblik)

po 1 od svakog prije i poslije podne

3 RNK-DNK 100 mg tableta dnevno

3 SOD tableta (vidi dio 260) dnevno (uzimajte samo 6 dana tjedno)

Cink, 15—50 mg dnevno

Granule lecitina, 2 žlice ili 9 kapsula dnevno
B-kompleks protiv stresa prije i poslije podne ukoliko je to potrebno

50 +

MVP (vidi dio 127)

Vitamin E, 400 i.j. (suhi oblik)

po 1 od svakog dva puta na dan

3 RNK-DNK 100 mg tableta dnevno (uzimajte samo 6 dana tjedno)

1—3 višestruka enzima za probava dnevno

130. MALA DJEC A

Jedan ukusan višestruki vitamin koji se žvaće dnevno (provjerite na naljepnici da li su obuhvaćeni svi osnovni vitamini); ne bi trebalo da budu umjetne boje, mirisa ni šećera (sukroze)

131. DJECA

4—12

Djeci koja rastu potreban je jači višestruki vitamin koji sadrži minerale, naročito kalcij i željezo, za normalan rast. Tableta također treba da sadrži dosta vitamina B-kompleks i vitamina C. Jedna dnevno je dovoljna (provjerite naljepnicu da biste se uvjerali da nema umjetne boje, mirisa ili šećera — sukroze).

132. TRUDNICE

Odgovarajući vitamini bitni su za ovo stanje:

Neki dobar visokopotentni višestruki vitamin i mineral bogat vitaminima A, B6 , B12 , C i folnom kiselinom.

Višestruki helirani minerali, bogati kalcijem (2 tablete treba da budu jednake 1.000 mg kalcija i 500 mg magnezija) po 1 od svake dva puta na dan.

Također, folna kiselina, 800 mg 3 puta na dan.

133. MAJKE KOJE DOJE

Isti dodaci koji se preporučuju trudnicama plus dodatni vitamini

A, B6 , B12 i C. Vašem organizmu i vašoj bebi potrebna je najbolja hrana koju ste u stanju da joj pružite.

134. TRKAČI

Tokom prvih petnaest ili dvadeset minuta trčanja sagorijevate skoro isključivo glukozu. Organizam potom poseže za mastima (lipidima) radi energije (prilikom korištenja lipida za stvaranje energije formira se smjesa zvana acetil koenzim A). Ako su prisutne samo masti životinjskog porijekla, ta smjesa se stvara polako i energija je nedovoljna. S druge strane, ako ima polinerastvorljivih masti, smjesa se stvara brzo. Povećajte količinu polinerastvorljivih masti — sjemenke, kikiriki — i antioksidansa, kao što su vitamini A, C i E i selen, da biste izbjegli reakcije slobodnih radikala. Jedan dobar program dodataka bio bi:

Višestruki vitamin sa heliranim mineralima

Vitamin C-kompleks 1.000 mg

B-kompleks protiv stresa sa cinkom

po 1 od svakog 2—3 puta na dan

Također, vitamin E, 400 i.j. prije i poslije podne i

1 višestruka tableta heliranih minerala dnevno

Citohrom c i inosin, plus oktakosanol 1—3 puta na dan.

135. DŽOGERI (oni koji se bave trčanjem radi rekreacije)

Potrebe za hranljivim sastojcima kod džogera iste su kao i kod trkača. Upamtite: za najvišu stopu energije potrebne su vam polinerastvorljive masti.

136. IZVRŠNI SLUŽBENICI

Sa napetošću i stresom kao prihvaćenim sastavnim dijelom vašeg života i energijom kao potrebom, nužan vam je vitaminski režim koji vas neće izneveriti. Mnogi izvršni službenici na visokom položaju koje poznajem koriste ovaj vitaminski režim:

MVP (vidi dio 127) prije i poslije podne

B-kompleks protiv stresa prije i poslije podne

Granule lecitina, 2 žlice ili 3 kapsule uz svaki obrok

L-triptofan, 500 mg između obroka

Ako ujutru žurite, možda ćete poželeti moj visokoenergetski

napitak za doručak:

RECEPT

2 žlice proteina u prahu

1 žlica prirodnog kvasca

2 žlice granula lecitina

3 kocke leda

2 žlice svježeg voća, meda ili fruktoze

Izmiješajte u mikseru velikom brzinom 1 minut.

137. STUDENTI

Jesti u trku, preskakati doručak i nemati dovoljno odmora, način je života većine studenata. A ako ni to nije dovoljno loše po dobro zdravlje, studentska ishrana obično se sastoji većinom od škroba i ugljikohidrata. Ako spadate u tu kategoriju, budite svjesni toga da ovi faktori, kao i neprestana stresna situacija u školi, uzimaju svoj obol. Jedan dobar dopunski program bio bi: MVP (vidi dio 127)

Vitamin E, 500 i.j.

B-kompleks protiv stresa sa cinkom

po 1 od svakog uz doručak i večeru

Holin, 100 mg 3 puta na dan

Također, možete poboljšati svoje radne sposobnosti ako povećate količinu hrane bogate holinom. (Vidi dio 37.)

138. STARIJI GRAĐANI

Potrebe za hranljivim sastojcima kod starijih građana mogu se veoma razlikovati, zavisno od pojedinca. Opće je pravilo, međutim, da vam je ako imate više od šezdeset pet godina potrebno više vitamina kao što su B-kompleks i C. Vitamin E može da olakša lošu cirkulaciju, koja je često razlog grčeva u nogama. A ne zaboravite i na vlakna. Ako žvakanje predstavlja problem, visokovlaknasta hrana može se samljati do pogodne krupnoće ili gustine i ostati podjednako djelotvorna. Također treba izbjegavati slatkiše, pošto je među starijim osobama dijabetes veoma čest. Jedan dobar dopunski režim bio bi:

Višestruki vitamin i mineral

Vitamin C iz šipka, 500 mg, sa bioflavonoidima

Tableta višestrukog heliranog minerala

Vitamin E, 400 i.j. (suhi oblik)
po 1 od svakog uz doručak i ručak.

139. SPORTISTI

Sportisti imaju veoma zahtjevne potrebe za hranljivim sastojcima. Glavni zahtjevi za hranljivim sastojcima prilikom takmičenja odnose se na energiju i treba jesti visoko energetska hranu — nasuprot „brzo-energetskoj“ hrani. Ako se bavite nekim akcionim sportom, potrebna vam je ishrana sa više kompleksnijih ugljikohidrata nego nekom tko se bavi sportom u kojem se troši malo energije. Nadalje, čak i golf može postati takmičenje pri kojem se troši mnogo energije, kada se duže intenzivno upražnjava. Imajte na umu da pretjerana količina glukoze, šećera, meda ili tvrdih slatkiša teže da privuku fluide u sistem za probavu. To bi moglo da se nadoveže na probleme dehidracije kod dugotrajnih takmičenja. Neki opori napitak koji utoljava žeđ, od smrznutog ili konzerviranog voćnog soka, najbolje je brzo-energetsko piće. Za dodatke preporučujem:

Višestruki vitamin i helirane minerale

B-kompleks protiv stresa

Vitamin C-kompleks, 1.000 mg

Vitamin E, 400-1.000 i.j.

Višestruke helirane minerale

po 1 od svakog uz doručak, ručak i večeru

Citohrom c i inosin

Vitamin B15, 50 mg

Oktakosanol

Sve 1—3 puta na dan

Proteinski dodatak je također dobra ideja.

140. RADNICI U NOĆNOJ SMJENI

Centar za istraživanja u oblasti stresa i zdravlja na Stanfordskom istraživačkom institutu utvrdio je da „promjena radnih smena zahtijeva teške fizičke i emocionalne napore od radnika“. Kada se navike u jelu i spavanju poremete, isto se dešava i sa tjelesnim biološkim ritmovima i potrebno je „tri do četiri tjedna za sinkronizaciju 24-satnog ciklusa“. Ako često dnevne radne smjene zamjenjujete noćnim, vaš organizam je

izložen velikom stresu, veoma ste podložni oboljevanju i postoje veliki izgledi da dobijete čir u želucu. Smatram da su dodaci neophodni:

MVP (vidi dio 127)

1 vitamin D, 400 i.j. uz najjači obrok

3.500 mg tableta triptofana pola sata prije odlaska u postelju (kad god do toga dođe).

141. VOZAČI KAMIONA

Napetost, stres i ishrana koja se suviše često sastoji od masnih namirnica predstavlja značajne razloge da se pribjegne sledećim dodacima

MVP (vidi dio 127)

Granule lecitina, 3 žlice ili 12 kapsula na dan

1 B-kompleks, 100 mg

3.500-mg tableta triptofana pola sata prije odlaska u postelju, ako je potrebno radi spavanja.

142. PLESAČI

Plesači imaju energetske zahtjeve koji se mogu porediti sa onima koje imaju sportaši, ali zbog ograničene tjelesne težine oni ne mogu trošiti jednake količine ugljikohidrata. Dobri dodaci su prijeko potrebni, što će potvrditi većina plesača. Ja predlažem:

MVP (vidi dio 127 — svakako uzimajte višestruke minerale dva puta dnevno) i uravnoteženi dodatak kalcija i magnezija dnevno.

143. GRAĐEVINSKI RADNICI

Prema Nacionalnom institutu za sigurnost zanimanja i zdravlja (NIOSH), jedan od svaka četiri radnika izložen je djelovanju materija koje se smatraju opasnim. Naročito su ugroženi građevinski radnici. Zavisno od vrste građevina na kojoj radite, i gdje radite, izloženi ste različitim štetnim uslovima, od opće zagađenosti do udisanja olovnog oksida, što se može dogoditi ako lemite komade metala ili plastike. U svakom slučaju, ishrana bogata antioksidansima, kao što su vitamini A, C i E pomoći će neutraliziranje toksina u vašem organizmu.

Preporučuju se sljedeći dodaci:

MVP (vidi dio 127)

B-kompleks, 100 mg dva puta na dan

Vitamin E, 400 i.j. dva puta na dan

144. KOCKARI

Ako ste kockar, nije vam potrebno govoriti o vašim tegobama što se tiče stresa, sna i ishrane. Siguran sam da ste i sami svjesni da su sve tri veće od prosječnih. Ono što, može biti, ne shvaćate jest da možda imate potrebu za dodatkom vitamina D, uslijed nedostatka sunčeve svjetlosti. Za što bolji nastup za svakim stolom, preporučujem sljedeće dodatke:

MVP (vidi dio 127) prije i poslije podne

Vitamin E, 400 i.j. dva puta dnevno

Vitamin D, 400 i.j., ukoliko je potrebno

B-kompleks protiv stresa sa cinkom.

145. PRODAVAČI

Svakodnevni pritisak komuniciranja sa ljudima ne smije se potcjenjivati. Bilo da prodajete automobile, knjige, sprave za vježbanje ili hranu, radeći to na ulici ili iza tezge, vaš organizam izložen je velikom emocionalnom i fizičkom stresu.

MVP (vidi dio 127)

B-kompleks protiv stresa 3 puta na dan (uz svaki obrok)

Vitamin E, 400 i.j. prije i poslije podne.

146. GLUMCI — IZVOĐAČI NA RADIJU I TV

Nema glumca ili glumice koje znam a da im nije potreban dodatak B-vitamina. Stres i napetost tokom predstave predstavljaju odrednicu ovog zanimanja. A ako spadate u većinu kazališnih izvođača kojima držanje dijete predstavlja jedini znani način ishrane, prečesto sebi uskraćujete neophodne vitamine. Jedan koristan „scenario“ dodataka bio bi:

MVP (vidi dio 127) prije i poslije podne

B-kompleks protiv stresa sa cinkom prije i poslije podne

Vitamin E, 400 i.j. dva puta na dan.

147. PJEVAČI

Poput glumaca, i pjevači su izloženi visokom stupnju stresa, bilo na predstavama ili na probama. Ako ste zabrinuti zbog laringitisa ili drugih infekcija grla, preporučljivo je da uvijek održavate visok nivo vitamina C. Najbolji izbor je vitamin C sa vremenskim tokom djelovanja.

MVP (vidi dio 127) prije i poslije podne

Dodatni vitamin C, 1.000 mg prije i poslije podne, prema potrebi.

148. LIJEČNICI I MEDICINSKO OSOBLJE

Kada ste okruženi bolestima, potrebna vam je sva zaštita koju sebi možete priuštiti. Dugo radno vrijeme, stres i sami mikrobi, svi doprinose potrebi za dodatnim uzimanjem vitamina i minerala.

MVP (vidi dio 127) prije i poslije podne

B-kompleks protiv stresa dva puta dnevno

Posebno vitamin C kao predohranu protiv infekcije.

149. HENDIKEPIRANE OSOBE

Ako ste invalid, vaše potrebe za vitaminima obično su uvećane. Češći je slučaj da ako neki dio vašeg tijela ne funkcionira kako treba, neki drugi dio tijela djeluje uz udvostručene napore — i njemu je potrebna dodatna hrana. Osnovni dodaci koji će od koristi bili bi:

1 B-kompleks, 50 mg prije i poslije podne

1 visokopotentni višestruki mineral dva puta dnevno.

150. IGRAČI GOLFA

Koliko god da uživate u igranju golfa, to igranje mnogo tog, uzima od vas. Stres i napetost pri igri mogu veoma brzo da istroše vitamine B. Odgovarajući dodaci vas možda neće vratiti; u sedamnaeste godine, ali mogu vam pomoći da ostanete krepki tokom trajanja igre.

MVP (vidi dio 127) prije i poslije podne

B-kompleks protiv stresa prije i poslije podne.

151. TENISAČI

Ako često igrate tenis, možete izvana dobro da izgledate, ali da

unutar vašeg organizma vlada prava prehrambena zbrka. Utvrdio sam da previše teniskih kicoša preskaču obede ili jedu samo proteine — a i jedno i drugo je loša navika. Teška igra kao što je tenis zahtijeva da sebi servirate sve vitamine koji su vam potrebni.

MVP (vidi dio 127) prije i poslije podne
B-kompleks protiv stresa prije i poslije podne
Dodatni kalcij da bi se sprečio zamor mišića
Vitamin E (sui oblik), 400—1.000 i.j. dnevno
Ulje od pšeničnih klica.

152. REKETBOL IGRAČI

Malo sportova zahtijeva toliko fizičke snage kao reketbol, tako i da ukoliko namjeravate da se njime redovno bavite (ili čak povremeno u pauzi za ručak), bolje je da se pripremite ne samo za svog protivnika već i za izazov što se tiče ishrane.

MVP (vidi dio 127) prije i poslije podne
Citohrom c, inosin, i oktakosanol dva puta dnevno
Vitamin E (suhi oblik),
400 i.j. dnevno
B-kompleks protiv stresa prije i poslije podne.

153. NASTAVNICI

Školski dani izazivaju stres kod nastavnika koliko i kod učenika, ako ne i više. Da biste održali energiju i raspoloženje, značajno je da imate dobar vitaminski program.

MVP (vidi dio 127) prije i poslije podne
B-kompleks protiv stresa dva puta dnevno.

154. PUŠAČI

Svaka popušena cigareta uništi oko 25 do 100 mg vitamina C. Također, na stranu opasnost od raka pluća, skloniji ste kao pušač kardiovaskularnim i plućnim tegobama nego nepušači. Ne zalazeći u poduži spisak škodljivih uticaja koji mogu imati cigarete, sa uvjerenjem se obraćam pušačima tvrdeći da im je potrebna sva pomoć putem ishrane koju sebi mogu priuštiti, naročito što se tiče antioksidansa kao što su vitamini A, C, E i selen.

MVP (vidi dio 127) prije i poslije podne
Vitamin C, 2.000 mg prije i poslije podne
Vitamin E dnevno
Selen 100 mcg dnevno
Vitamin A, 10.000 i.j. dnevno

155. PIJANCI

Alkoholizam je glavni razlog nedostatka vitamina kod civiliziranih ljudi sa obilnim izborom hrane. Ako mnogo pijete, alkohol koji trošite obično zauzima mjesto potrebnim proteinima ili, u nekim slučajevima, sprečava apsorpciju ili pravilno skladištenje uzetih vitamina.

MVP (vidi dio 127) prije i poslije podne
B-kompleks vitamina, 100 mg dva puta dnevno (naročito su potrebni vitamin B1, B6 i folna kiselina).

156. ONI KOJI MNOGO GLEDAJU TELEVIZIJU

Sama sklonost da provodite mnogo vremena opušteni ispred vašeg aparata ne znači da vam nisu potrebni dodatni vitamini. Zbog naprezanja očiju, više je nego vjerojatno da vam je potreban dodatni vitamin A. A ako rijetko izlazite na dnevnu svjetlost, također možete imati potrebe za vitaminom D.

MVP (vidi dio 127) prije i poslije podne
Vitamin A, 10.000 i.j. uz doručak
Vitamin D, 400 i.j. 5 dana tjedno ukoliko je potrebno.

157. VJEČITI PUTNICI

Stresovi putovanja, mada često prođu nezapaženo, mogu biti znatni. Ako ste krenuli u tople ili tropske predjele, osigurajte da vitamini koje uzimate budu u neprozirnim posudama i da ih držite na hladnom mjestu, a ne izložene suncu. Ako ste se uputili u svježije krajeve, svakako ponesite dosta vitamina C i uzimajte ih uz svaki obrok, a ne samo uz doručak i večeru. A ako putujete u strane luke, imajte na umu da je acidofil (3 kapsule ili 2 žlice tečnosti) 3 puta dnevno dobra nadohrana protiv proljeva.

MVP (vidi dio 127) prije i poslije podne
Vitamin E (suhi oblik), 400 i.j. 1—2 puta dnevno

B-kompleks protiv stresa, 50 mg 2—3 puta na dan.

158. Ima li pitanja koja se odnose na Poglavlje XII?

Da li su strani vitamini drugačiji?

Vitamini su širom svijeta isti, samo se doze razlikuju. Za mjerenje se međunarodno koristi metrički sistem, a hranljivi sastojci se izražavaju težinom.

Moj liječnik specijalist za porođaje ne govori mi mnogo, osim „Uzimajte vitamine“. Pošto ste vi farmaceut a i nutricionist, možete li mi reći koje droge ili lijekovi mogu da budu opasni za mene i moju bebu?

Najsigurnije bih se osjećao kada bih rekao svi — ukoliko ih nije posebno prepisao vaš liječnik. Za vrijeme trudnoće se nijedan lijek, nabavljen u slobodnoj prodaji ili na recept, alkohol, nikotin, ili kofein ne bi smjeli smatrati sigurnim. Većina lijekova može da prođe kroz posteljicu i tako djeluje na fetus kao i na majku.

Kada se ima u vidu da se glavni stadiji u razvoju embriona odigravaju u prvih nekoliko tjedana njegovog života, čak i ako samo pomišljate na to da postanete majka, provjerite kod svog liječnika prije nego što uzmete bilo koji lijek.

Da li su starije osobe podložne nekim posebnim manjkavostima što se tiče hranljivih sastojaka?

Kao opće pravilo jesu. Nezavisno od činjenice da starije osobe uzimaju više lijekova nego bilo koja druga starosna grupa, one obično pate od subkliničkih manjkavosti što se tiče hranljivih sastojaka — zbog svog načina života i neznatnog uzimanja ključnih hranljivih sastojaka, uslijed lošeg apsorbovanja, loših zuba, usamljenosti i drugih socijalnih problema. Najčešće im nedostaje folna kiselina, kalcij, vitamin B12, vitamin D i vitamin C.

XIII

PRAVI VITAMIN U PRAVO VRIJEME

159. Vitaminski dodaci za posebne prilike

Potrebe vašeg organizma za vitaminima nisu uvijek jednake, a posebne prilike zahtjevaju poseban režim ishrane i vitaminskih dodataka. Nadalje slijedi popis takvih prilika, od kojih su većina privremene, sa prijedlozima za vitaminske dodatke. Što se tiče namirnica koje vam osiguravaju pojedine vitamine i minerale, pogledajte dijelove 26 do 67. Ponovo napominjem, ova informacija ne predstavlja recept. (Za MVP vidi dio 127.)

160. Akne

Ta pošast mladenačkih godina liječena je na različite načine, od X-zraka do tetraciklina, sa promjenljivim uspjehom. Ja potičem prirodniji način liječenja ovog stanja i oduševljen sam rezultatima.

Višestruki vitamin sa mineralima, ali malo joda (jod može da pogorša stanje akni), 1 dnevno

Vitamin E (suhi oblik), 400 i.j. 1—2 puta dnevno

Vitamin A, 25.000 Lj. (hidrosolubilna) 1—2 puta dnevno, 5 dana tjedno

Cink, 50 mg heliranog, 1 tableta 3 puta na dan uz obroke

Acidofilna tečnost, 1—2 žlice ili 3—6 kapsula 3 puta na dan

(Izbacite sve prerađene namirnice. One su obično bogate solju koja je jodirana.)

161. Atletsko stopalo

Vitamin C u prahu ili kristalu nanesen neposredno na ugrožene površine izgleda da pomaže kod ove gljivične infekcije.

Održavajte stopala suhim i izuvajte se što je moguće češće, dok se infekcija ne iščisti.

162. Bolovi u mišićima

Imao sam prilike da se uvjerim da u slučaju osjećanja da vas boli cijelo tijelo poslije rada ili sveopćeg bola u mišićima mnogi postižu olakšanje upotrebom vitamina E, 400 do 1.000 i.j.

jednom do tri puta dnevno. Također su bili od pomoći helirani višestruki minerali ujutro i uvečer.

163. Bolovi u nogama

Uzimajte više kalcija. Probajte sa 1 tabletom heliranog kalcija i magnezija uz doručak i večeru, uz helirane višestruke minerale. Postoje izveštaji da je vitamin E bio veoma djelotvoran u slučajevima grčeva u nogama. Najuobičajenije doze za grčeve su 400 do 1.000 i.j. (suhi oblik) jednom do tri puta na dan.

164. Bradavice

One ne nastaju ako dirate žabe, ali izgleda da se djelotvorno uklanjaju ako se liječe uljnim vitaminom E. Kao najuspješniji režim pokazalo se 28.000 i.j. vitamina E primjenjeno eksterno, jednom do dva puta dnevno i 400 i.j. vitamina E (suhi oblik) interno tri puta na dan. Vitamin C-kompleks, 1.000—2.000 mg dnevno, može da pomogne da se poboljša imunitet organizma i vjerojatno bradavice spriječe da se uopće pojave.

165. Čelavost ili opadanje kose

Ne može se jamčiti, ali mnogi ljudi su navodno ustanovili smanjeno opadanje kose ovim režimom:

B-kompleks protiv stresa, dva puta dnevno

Holin i inozit, po 1.000 dnevno

Svakodnevno masiranje kose uljem od jojobe i šamponiranje

Neka od formula višestrukih minerala sa 1.000 mg kalcija

500 mg magneziji, 1 dnevno

Cistein, 1.000 dnevno

Vitamin C, 1.000 mg 3 puta na dan.

166. Glavobolje

Jedan iznenađujuće djelotvoran vitaminsko-mineralni režim protiv glavobolje je sljedeći:

100 mg niacina 3 puta na dan

100 mg B-kompleks vitamina protiv stresa (sa produženim oslobađanjem) dva puta dnevno

Kalcij i magnezij (dvostruko više kalcija nego magnezija je pravilan odnos), koji su prirodna umirujuća sredstva

167. Gorušica

Kupovni antacidi sadrže aluminij koji remeti metabolizam kalcija i fosfora. Vjerojatno ćete bolje proći ako uzimate tableta koštanog brašna dnevno (uz hranu), višestruke enzim za probavu jednom do tri puta na dan, i papaju koja se žvaće ako pijete tečnost prije ili poslije obroka, ne tokom obroka.

168. Groznica i Herpes Simplex

Malo toga toliko dodijava kao groznica. Najbolji ljekoviti dodz tak protiv nje koji sam otkrio jest:

Vitamin C-kompleks, 1.000 mg sa bioflavonoidima prije i poslije podne

Laktobacil acidofil, 3 kapsule 3 puta na dan

Vitamin-E uljni, 28.000 i.j. nanesen neposredno na oboleljelo mesto

Lisin, 3 g (3.000 mg) 3 puta na dan (u razdjeljenim dozama) između obroka (s vodom ili sokom — bez proteina)

Kao preventiva: Lisin, 500 mg dnevno (s vodom ili sokom — bez proteina)

Vitamin C, 1.000 mg prije i poslije podne.

169. Hemoroidi

Oko polovine osoba starijih od pedeset godina pati od hemoroida. Faktori koji tome doprinose su nepravilna ishrana, nedostatak kretanja i naprezanja prilikom stolice (i kava, čokolada, kola i kakao doprinose nelagodnosti, pojačavaju analni svrab). Ako vas muče hemoroidi, pomoći će vam 1 žlica neprerađenih mekinja tri puta na dan, uz 1.000 mg vitamina C-kompleks dva puta dnevno, za zaceljivanje membrana, i tri kapsule acidofila tri puta na dan (ili 1 do 2 žlice acidofilne tečnosti jednom do tri puta na dan). Vitamin-E uljni, 28.000 i.j. po unci (dvije žlice), može se nanijeti na oboljelo mjesto pomoću vate na štapiću.

170. Hladna stopala

Ako se osjećate neprijatno što uvijek spavate u čarapama, možete da pokušate sa nekim dobrim multimineralnim

dodatkom sa jodom, dva puta dnevno, zajedno sa algama u tabletama. Hladna stopala mogu biti posljedica činjenice da vaša tiroidna žlijezda ne proizvodi dovoljno tiroksina. Niacin i vitamin E mogu također da pomognu cirkulaciji.

171. Krvavljenje desni

Najdjelotvornija vitaminska terapija protiv krvavljenja desni je 1.000 mg vitamina C-kompleks, sa bioflavonoidima, rutenom i hesperidinom, tri puta na dan.

172. Loš zadah

Uz pravilno pranje zuba i trljanje, možete pokušati uzimanje sljedećih dodataka:

MVP (vidi dio 127)

1 tableta ili kapsula klorofila 1—3 puta na dan

3 acidofilne kapsule ili 1—2 kašike aromatiziranog acidofila 3 puta dnevno

Cink, 50 mg 1—3 puta na dan

173. Mamurluk

Da biste ga spriječili, uzmite 1 vitamin B-kompleks, 100 mg prije izlaska, 1 ponovo dok pijete i još jedan pred spavanje. (Alkohol razara vitamin B-kompleks.)

Cistein, 500 mg, sa vitaminom C, 1500 mg, može također biti od pomoći.

174. Menopauza

Zbog opasnosti od estrogena, koje su u skorije vrijeme objelodanjene, mnoge žene traže druge načine da se oslobode neugodnosti koje izaziva menopauza. Mnoge žene u menopauzi otkrile su da 400 i.j. vitamina E (mješavina tokoferola) jednom do tri puta na dan uistinu ublažavaju navale vrućine. Ako ste u tom životnom dobu,

MVP i 600 mg vitamina

B-kompleks protiv stresa dva puta dnevno izgleda da također pomažu.

Ginseng, 500 mg, i damiana 1—3 puta na dan prije jela imali su također uspjeha.

175. Menstruacija

Između grčeva i nadimanja, menstruacija za većinu žena predstavlja svakomjesečnu nepriliku. Ali ta neprilika se može svesti na neznatnu pometenost, kada se jednom ublaže nelagodnosti.

Vitamin B6 ,150 mg 3 puta na dan (najdjelotvorniji kao prirodni diuretik)

B-kompleks, 100 mg (produženo oslobađanje) prije i poslije podne

MVP

Ulje noćurka, 500 mg 3 puta na dan.

176. Milijarija

Umnogome slična svrabu, milijarija izgleda reaguje na antihistaminska svojstva vitamina C. (Za režim vidi dio 195.)

177. Modrice

Vitamin C-kompleks, 1.000 sa bioflavonoidima, rutenom i hesperidinom, tri puta na dan, pomoći će sprečavanju krhkosti kapilara, onih crno-plavih masnica koje nastaju kada popucaju sićušni krvni sudovi ispod kože.

178. Morska bolest

To je jedno stanje za koje su lijekovi najdjelotvorniji ako se uzinaju unaprijed. Vitamini B1 i B6 su izvanredni hranljivi sastojci (u stvari, mnogi preparati protiv morske bolesti koji se uzimaju unaprijed sadrže vitamin B6). Uzimanje 100 mg vitamina B-kompleks uoči putovanja i ujutro pokazalo se djelotvornim kod mnogih osjetljivih putnika. Kapsule od džumbirovog korjena 3 puta na dan također djeluju!

179. Nesanica

Za nesanicu se previše često prepisuju jaki sedativi i hipnotici, barbiturati kao što su Fenobarbital, Seconal, Nembutal i Butisol. Osim što ovi barbiturati stvaraju naviku i što su opasni ako se miješaju sa drugim lijekovima, oni također mogu da prouzrokuju snižavanje nivoa kalcija.

Triptofan je, s druge strane, prirodna amino-kiselina koja je hitna za naš organizam i pomaže izazivanju sna.

Jedan djelotvoran program protiv nesanice je sljedeći:

3 tablete triptofana (500—667 mg) 1/2 sata prije spavanja s vodom ili sokom

1 tableta heliranog kalcija i magnezija 3 puta dnevno i 3 tablete pola sata prije spavanja

Vitamin B6 i niacinamid, 100 mg od svakog, zajednički djeluju u stvaranju moždanog kemijskog serotonina, koji je bitan za spokojan REM san.

Mlijeko je, kao što znate, odličan prirodni izvor kalcija, a puretina je dobar izvor triptofana. Jedan sendvič od puretine na jednom komadu kruha i čaša toplog mlijeka prije spavanja mogla bi biti vaš lijek protiv nesanice za cijeli život.

(Ako se budite usred noći, uzmite 500—667 mg triptofana sat i pol prije spavanje.)

180. Opekotine

Kod opekotina je najvažnije odmah na njih staviti hladnu vodu, Za djelotvorno poticanje zacjeljivanja rana pokazalo se kao korisno i vrijedno pokušaja uzimati po 50 mg cinka dnevno.

Radi sprečavanja infekcija preporučuje se vitamin C-kompleks, 1.000 mg sa bioflavonoidima, ujutro i uveče. Vitamin E, 1.000| i.j. korišten oralno i lokalno može da pomogne u sprečavanju stvaranja ožiljaka.

181. Opekotine od sunca

Prije nego što se izložite sunčevim ultravioletnim zracima u bilo kolikom trajanju uvijek treba da koristite neki dobar preparat za zaštitu od sunca. Ono što većina ljudi ne shvaća jest da sunce, u stvari, spaljuje kožu, a teže opekotine mogu razoriti kožu i učiniti je podložnom infekciji. Ako je za nadohranu prekasno, isprobajte ovo:

Aloja vera gel nanet 3—4 puta na dan

Neka PABA krema ili krema od vitamina E (20.000 i.j.) također nanijeti 3—4 puta na dan

MVP

Dodatni vitamin C, 1.000 mg prije i poslije podne dok opekotine

zacije.

182. Opstipacija

Svakome ponekad dodijava Opstipacija (zatvor). Obično je oni posljedica nedostatka voluminoznih ostataka hrane ili izvjesnih načina liječenja, na primjer pomoću kodeina. Opori laksativi mogu organizam lišiti hranljivih sastojaka, kao i prouzrokovati povratni zatvor i ovisnost od laksativa, tako da treba pravovremeno tražiti rješenje u prirodnim sredstvima.

2 žlice nepreradenih pahuljica od mekinja 1—3 puta na dan ili
3—9 tableta od mekinja 3 puta na dan

1 žlica acidofilne tečnosti 3 puta na dan

Neki laksativ od povrća i omekšivač stolice oslobođen šećera koristiti kraće vrijeme ako je neophodno

8—10 čaša vode dnevno (a i malo vježbanja neće naškoditi).

183. Otrov bršljana

Uljni vitamin E ili vera gel od aloje nanese spolja mogu da pomognu izlječenje. Dva vitamina C-kompleks od 1.000 mg (sa vremenskim tokom djelovanja) uzeti prije i poslije podne sa vitaminom E, 400 do 1.000 i.j. trebalo bi da ublaže svrab.

184. Pilule protiv začeca

Ako uzimate oralna kontraceptivna sredstva ne samo da ste podložniji nego druge žene zgrušavanju krvi, kapi i srčanim napadima već je također vjerojatnije da oskudijevate u cinku, folnoj kiselini, vitaminima C, B6 i B12 (što je razlog za mnoge nervoze i depresije među onima koji uzimaju pilule). Dodaci su važni:

MVP

Cink, 50 mg, heliran, 1—3 tablete dnevno

Folna kiselina, 800 mcg 1—3 puta na dan

B12 , 2.000 mcg (sa produženim oslobađanjem ili sublingvalno),
prije podne

B6, 150 mg 1—3 puta na dan.

185. Polenska groznica

Stres može dovesti do pojačanih napada polenske groznice.

Ako ste jedan od mnogih koji pate od toga, možda ćete postići olakšanje pompću 1 B-kompleks vitamina protiv stresa dva puta dnevno, pantotenske kiseline, 1000 mg tri puta na dan, i iste doze vitamina C, koji posjeduje osvjedočena djelotvorna antihistaminska svojstva.

186. Polipi

Te male dosadne izrasline mogle bi biti moguće kancerozno oboljenje i trebalo bi ih svakako pokazati liječniku. U većini slučajeva kirurško odstranjivanje je neophodno. Ali što se tiče vitaminskih dodataka, dr Džerom Dž. DeKoz (Jerome J. DeCosse), profesor i predsjednik Katedre za kirurgiju na Medicinskom koledžu Viskonsin, koristio je 3.000 mg vitamina C (sa produženim djelovanjem) dnevno kod pacijenata sa polipima i imao je pažnje vrijednog uspjeha u liječenju.

187. Posjekotine

Vitamin C-kompleks sa bioflavonoidima dva puta dnevno, sa 50 mg cinka i 1.000 i.j. vitamina E.

188. Postoperativno zacjeljivanje

Poslije operacije vašem organizmu je potrebna sva prehrambena potpora koju možete dobiti.

Vitamin E, 400 i.j. (suhi oblik), 3 puta dnevno

2 vitamina C-kompleks, 1.000 sa bioflavonoidima, hesperidinom i rutenom prije i poslije podne

Visokopotentni višestruki vitamin sa heliranim mineralima prije i poslije podne

Tablete visokopotentnih višestrukih heliranih minerala prije i poslije podne

Vitamin A, 10.000—25.000 i.j. 3 puta na dan 5 dana (prekinite dva dana da biste spriječili nagomilavanje)

Helirani cink, 15—50 mg dnevno.

189. Prijelomi kostiju

Ako ste ikada slomili neku kost, znate koliko je tegobno čekanje da ona zacijeli. Taj osjećaj može se olakšati i zarašćivanje kosti ubrzati povećanim uzimanjem kalcija D. Pogodne su dnevne

doze od 1.000—1.500 mg kalcija i 400—500 i.j. vitamina D.

190. Prestanak pušenja

Nije mali podvig prekinuti pušenje i vaš organizam to zna. Ti simptomi prestanka pušenja su stvarni. Protiv razdražljivosti koja se javlja izgleda da pomaže I tableta triptofana (550—667 mg) tri puta na dan između obroka. Također uzmite i I B-kompleks vitamin, 100 mg (sa produženim oslobađanjem), uz večernji objed, i 100 mg cisteina sa 300 mg vitamina C dnevno. I ne zaboravite svoj MVP.

191. Problemi s prostatom

Kronični prostatitis, kako se pokazalo, reagira na liječenje cinkom. (Žlijezda prostata normalno sadrži oko deset puta više cinka nego bilo koji drugi organ tijela.) U mnogim slučajevima simptomi su potpuno nestali primjenom sljedećeg režima:

MVP

Helirani cink, 50 mg 3 puta na dan

Vitamin F ili kapsule lecitina (1.200 mg), 3 kapsule 3 puta na dan.

192. Proširene vene

Godine, nedovoljno kretanja i kronični zatvor faktori su koji doprinose proširenju vena. Obraćanjem pažnje na ishranu i redovnim vježbanjem može se mnogo postići u sprečavanju da do toga dođe. Utvrđeno je da MVP sa još 1.000 mg vitamina C-kompleks dva puta dnevno pomaže, uz 400 do 800 i.j. vitamina E.

193. Psorijaza

Mada su o ovoj bolesti smišljene mnoge šale, milionima onih koji pate od nje nije do smijeha. Nijedan način liječenja nije se pokazao potpuno uspješnim, ali ovaj koji slijedi bio je veoma djelotvoran:

MVP

Vitamin A (hidrosolubiln), 10.000 i.j. 3 puta na dan 5 dana tjedno

B-kompleks, 100 mg (sa produženim oslobađanjem) prije i

poslije podne

Vitamin C iz šipka, 1.000 mg prije i poslije podne (to je dodatak uz vitamin C koji se traži u MVP)

Vitamin E (suhi oblik), 400 i.j. 3 puta na dan

Povećano uzimanje proteina (prvenstveno životinjskog porijekla).

194. Suha koža

Uljni vitamin E izgleda da čini čuda kada se nanosi na suhu kožu, kao i ulja bogata vitaminom A i D. Kao dodatak u ishrani, ako ne jedete dovoljno slatkog krompira, šargarepe, jetrice i paradajza, pokušajte sa 25.000 i.j. vitamina A dnevno, dva tjedna, a onda smanjite dozu na 10.000 i.j. Ako ste iz hrane izbacili sve masti, vratite ih u obliku polinerastvorljivih ulja (dve žlice u salati dnevno bit će dovoljno). Ili pokušajte uzimanje 3 do 6 kapsula lecitina tri puta na dan, uz MVP. Druga alternativa je 1 žlica ulja od jetre bakalara (aromatizirano) uzeto s mlijekom ili sokom jedan sat prije doručka.

195. Svrab

Kao antihistamin, 2 tablete od 1.000 mg vitamina C (sa produženim oslobađanjem) ujutro i uveče, uz hranu, mogu biti od pomoći. Također bih preporučio i vitamin B-kompleks protiv stresa, uz doručak i večeru, 1.000 mg pantotehske kiseline jednom do tri puta dnevno i vitamin E u vidu kreme (25.000 i.j. na 30 g) koja se nanosi na oboljelo mjesto tri puta na dan.

196. Škrgutanje zubima

Ljudi obično nisu svjesni toga da škrguću zubima. To se češće događa kod djece nego kod odraslih, i to najčešće za vrijeme spavanja. MVP, B-kompleks, 100 mg prije i poslije podne; i nekoliko tableta od koštanog brašna prije spavanja mogu biti od pomoći.

197. Ujedi pčele

Kada su u pitanju ujedi pčele najbolje je izbjegavati ih. Pokazalo se da je vitamin B1 (tiamin) prilično dobro sredstvo protiv insekata. Kada se uzima tri puta na dan, 100 mg vitamina B1,

na površini kože se javlja miris koji insekti ne vole. Ako niste na vrijeme koristili vitamin B1 i insekt vas je ujeo, 1.000 mg vitamina C može da pomogne da se ublaži alergijska reakcija.

198. Vasektomija

Muškarci kod kojih je izvršena vasektomija više su skloni infekcijama i mudro će postupiti ako svakodnevno uzimaju dodatni vitamin C-kompleks od 1.000 mg, uz redovni MVP dodatak ishrani. Ekstra cink, 15—50 mg svakog dana, također je dobra ideja za vasektomiju.

199. Vremenski pomak

Dakle, vaš avion iz Londona slijeće u 9 sati prije podne a vi treba da budete na nekom sastanku-u 10 sati prije podne. Nema problema, izuzimajući činjenicu da je, što se tiče vašeg organizma, još uvijek tek 4 sata ujutro i da bi trebalo da spavate. Najbolji način da pomognete svom organizmu da se prilagodi vašem rasporedu obaveza jeste da mu date vitamine koji su mu potrebni:

B-kompleks protiv stresa (sa produženim oslobađanjem) prije i poslije podne. Počnite dok ste još u avionu MVP uz hranu, dva puta tijekom letova od pet ili više sati.

Vitamin E, 400 i.j. dva puta dnevno

Ako se osjećate iscrpljeno i umorno, vodite računa o tome da uzmete dodatni vitamin C.

200. Ima li pitanja koja se odnose na Poglavlje XIII?

Govorite o tome da su enzimi za probava korisni kod gorušice. Što su enzimi i što oni čine?

Enzimi, koji se mogu nabaviti u vidu dodataka, mogu da pomognu da vaš sistem za probava asimilira hranu koju pojedete. Bromelain, na primjer, je enzim za probava koji se dobija iz ananasa. Celuloza potpomaže probava biljnih materija i razlaganje vlakana iz hrane. Klorovodonična kiselina (HCl) djeluje u želucu na žilavu hranu, kao što je vlaknasto meso, povrće i perad (betainska HCl je najbolji oblik u kojem se ona može nabaviti). Lipaze pomažu probava masti, a milaze

rastvaraju na tisuće puta veću težinu škroba od vlastite, tako da ih možete lakše asimilirati. Papain je enzim za probava proteina (iz papaje), a prolaza je koncentrirani enzim za probava proteina koji se dobija iz papaina (vidi dio 167).

Postoji li neki poseban razlog što preporučujete ginseng za liječnje menopauze?

Svakako. Otkako se počelo sa zamjenom estrogena 1960-tih godina, to je bilo povezano sa 35 posto povećanja broja slučajeva raka materice. Ginseng sadrži estriol, antikancerogenu (koja se bori protiv raka) varijantu estrogena.

XIV

BITI DOBRO I OSTATI DOBRO

201. Zbog čega su vam potrebni vitaminski dodaci kada ste bolesni

Za vrijeme bolesti organizam je izložen stresu. Stanice se razaraju, iscrpljene nadbubrežne žlijezde lišene hranljivih sastojaka nisu u stanju da pravilno funkcioniraju a tjelesna ekipa za borbu protiv stresa, koju sačinjavaju vitamini C, B6, folna kiselina i pantotenska kiselina, u velikoj mjeri je iscrpljena (cink i vitamin E također su potrebni u velikim količinama).

Pošto su nam ti vitamini potrebni radi djelotvornog korištenja ostalih hranljivih sastojaka i radi neprestanog funkcioniranja metabolizma, očito da se naše potrebe za njima povećavaju kada smo bolesni. A kako znamo da groznica i stres lišavaju naš organizam najhitnijih sastojaka, značaj dodataka je sam po sebi očevidan.

Ponovo napominjem, režimi koji slijede nisu namijenjeni kao medicinski savjet, već samo kao vodič za suradnju sa vašim liječnikom.

202. Alergije

Alergije se javljaju u svim oblicima i obimima, uz svakojake simptome, i ne možete ih ni sa čim povezati. Bez obzira na to, one uzimaju svoj danak u hranljivim sastojcima i vitaminski dodaci mogu biti od pomoći.

MVP (vidi dio 127) prije i poslije podne

Vitamin B-kompleks, 100 mg 3 puta na dan

Pantotenska kiselina, 1.000 mg prije i poslije podne.

Ako imate neku alergiju, dobro ćete učiniti ako dobro preispitate svoju ishranu. Mnoge alergije izazvane su MSG, bojama sa prehrambenih proizvoda, aditivima i konzervansima.

203. Artritis

Na tisuće ljudi pati od ovog bolnog kroničnog stanja. Pošto ono nameće toliki stres na organizam, vitaminsko-mineralni dodaci uistinu su neophodni.

MVP (vidi dio 127)

Ekstra vitamin C, 1.000 mg 1—3 puta na dan (ako uzimate mnogo aspirina, gubite vitamin C)

B-kompleks, 100 mg 1—3 puta na dan

B12 , do 2.000 mcg dnevno

Niacin do 1 g dnevno

1—3 tablete juke 3 puta na dan

Pantotenska kiselina, 100 mg 3 puta na dan

Ulje od bakalara, 1—2 žlice 3 puta na dan (ako su u pitanju kapsule, 3 kapsule 3 puta na dan); uzimati 5 dana i prekinuti 2 dana.

204. Astma

Astma je kronično alergijsko stanje koje djeluje na bronhijalne tube, a koje opravdava medicinski nadzor. Kada dođe do napada, mišićno tkivo tuba se spazmatički steže, sužavajući prolaze za zrak i time prouzrokujući otežano disanje i osjećaj gušenja. Faktori koji doprinose astmatičnom stanju su alergije, naslijeđe i emocionalna napetost, a utvrđeno je da mnogi hranljivi sastojci pružaju znatno prirodno olakšanje, mada ih ne treba smatrati zamjenom za profesionalnu medicinsku njegu.

MVP (vidi dio 127) prije i poslije podne

Ekstra vitamin C, 1.000 mg, 1—3 puta na dan

(UPOZORENJE: Vitamin C koji je tamponiran sa kalcij-askorbatom može da ometa djelovanje tetraciklina. Vitamin C u obliku natrij-askorbata može se koristiti sa tetraciklinima, ali ne ako ste na dijeti sa smanjenim natrijem ili ako uzimate steroide.)

Ulje noćurka, tablete od 2.500 mg 3 puta na dan, 3 do 4 mjeseca; potom 1 tableta 3 puta na dan

(Ako uzimate steroide, nećete imati koristi od ulja noćurka, jer steroidi ometaju njegovo djelovanje.)

Glandulari (koncentrati adrenalne žlijezde) 1—3 puta na dan, ali ne noću, jer mogu izazvati nesanicu

(UPOZORENJE: Glandulare ne treba da uzimaju oni koji su alergični na govedinu ili svinjetinu.)

Vitamin A (hidrosolubilni), 10.000—25.000 i.j. dnevno

Vitamin B2 (riboflavin), 100 mg, 3—4 puta na dan

Vitamin B5 (pantotenska kiselina), 1.000—2.000 mg dnevno
Vitamin B6 (piridoksin), 100—200 mg, 1—4 puta na dan
Vitamin E (suhi oblik), 400—1.200 i.j. dnevno.

205. Bronhitis

Ovo zapaljenje obloge bronhijalne cijevi veoma je rasprostranjeno i krajnje iscrpljujuće. Ono izlaže organizam velikom stresu, a čak su i antibiotici loši sudruzi što se tiče hranljivih sastojaka. (Vidi dio 237.)

Vitamin A, 25.000 i.j. 1—3 puta na dan (uzimati 5 dana a potom prekinuti 2 dana)

Vitamin C iz šipaka, 1.000 mg prije i poslije podne

MVP (vidi dio 127)

Vitamin E (suhi oblik), 400 i.j. 1—3 puta na dan

Voda, 6—8 čaša dnevno 3 kapsule acidofila ili 1—2 žlice tečnosti 3 puta na dan.

206. Dijabetes

Ono što se prevashodno dešava kod dijabetesa jest da pankreas ne proizvodi odgovarajuće količine insulina i šećer u krvi nekontrolirano raste. U blažim slučajevima, stanje se može kontrolirati samom ishranom. (Imajte na umu skrivene šećere.)

U ozbiljnijim slučajevima, neophodno je nadoknađivanje insulina. U svim slučajevima bitan je nadzor liječnika. Dodaci koji su pomogli dijabetičarima su:

MVP (vidi dio 127)

Faktor tolerancije glukoze (GTF) krom, 200 mcg 1—3 puta na dan

Kalij, 99 mg 3 puta na dan

Helirani cink, 50 mg 1—3 puta na dan

Voda, 6—8 čaša dnevno

(UPOZORENJE: Kombinacija vitamina B1, vitamina C i cisteina ima sposobnost da smanji djelotvornost insulina kod dijabetičara i treba je uzimati jedino pod medicinskim nadzorom.)

207. Herpes zoster

Herpes zoster prouzrokuje virus umnogome sličan onom koji

izaziva, male boginje. Ali dok male boginje izazivaju osip po cijeloj koži, herpes zoster obično izaziva osip duž živčanih prolaza. Bez obzira na razlike, veliki je manjak hranljivih sastojaka koji izazivaju obje ove bolesti.

Vitamin A, 10.000—25.000 i.j. dnevno 5 dana, a potom prekinuti 2 dana

Vitamin B-kompleks, 100 mg (sa produženim oslobađanjem) prije i poslije podne

Vitamin C od šipka sa bioflavonoidima, 1.000—2.000 mg prije i poslije podne

Vitamin D, 1.000 i.j. dnevno 5 dana, potom prekinuti 2 dana

208. Hipoglikemija

Iako se procjenjuje da nekih 20 do 40 miliona Amerikanaca boluje od nje, ova bolest spada u one koje najčešće ostaju nedijagnosticirane. To je stanje niskog nivoa šećera u krvi i, poput dijabetesa, predstavlja situaciju kada organizam nije u stanju da normalno metabolizuje ugljikohidrate. Pošto organizam hipoglikemičara pretjerano reaguje na šećer, proizvodeći previše insulina, rješenje kojim se podiže nivo šećera u krvi nije u tome da se jedu ugljikohidrati koji se brzo metaboliziraju već da se jede više proteina.

Preporučeni dodaci:

Vitamin A i D u kapsulama (10.000 i 400 i.j.) 1—3 puta na dan 5 dana, zatim prekinuti 2 dana

Vitamin C, 500 mg uz obrok ili poslije svakog obroka

Vitamin E, 100—200 i.j. 3 puta na dan

B-kompleks, 50 mg 3 puta na dan

Vitamin F, 1 kapsula 3 puta na dan

Višestruki mineral po 1 tableta prije i poslije podne (niacin je potreban u onolikoj mjeri koliko se podnosi; vidi dio 44)

Pantotenska kiselina, 500 mg dva puta dnevno 2 kapsule

lecitina (9 grena = 1.200 mg) 3 puta na dan

Enzimi za probavu, ako je potrebno 1 tableta algi 3 puta na dan

3 kapsule acidofila ili 1—2 žlice tečnosti 3 puta na dan

Krom (GTF), 50 mg 3 puta na dan.

209. Impetigo

Prouzrokuju ga klice slične onima koje izazivaju čireve — stafilokoke i streptokoke— i češći je kod dece nego kod odraslih, ali i niko nije imun na njega. Često nastaje kao posljedica češanja i infekcije uboda insekata, omogućavajući klicama da prodru u oštećenu kožu.

Vitamin A i D u kapsulama (10.000 i 400 i.j.) 1—3 puta na dan (reducirati doze za djecu) 5 dana, a onda prekinuti 2 dana

Vitamin E (suhi oblik), 100—400 i.j. jednom dnevno

Vitamin C iz šipaka, 500 mg prije i poslije podne.

210. Kolitis

Ovo oboljenje je po pravilu uobičajenije kod žena nego kod muškaraca i često je izazvano emocionalnim poremećajem.

Njegova mučna obeležja su naizmjenični proljevi i zatvori, kao i bol u trbuhu. Ishrana je od neophodnog značaja, a preporučuju se i vitamini.

MVP (vidi dio 127)

Kalij, 99 mg (elementaran) 1—3 puta na dan

Sok od sirovog kupusa (vitamin U), 1 čaša 3 puta na dan

Voda, 6—8 čaša dnevno

Aloja vera gel (za internu upotrebu), 1 žlica 3 puta na dan ili 1—3 kapsule 3 puta na dan

3—6 kapsula acidofila ili 2 žlice tečnosti 3 puta na dan

1 žlica pahuljica od mekinja ili 3—6 tableta mekinja 3 puta na dan.

211. Krvni pritisak — povišen i snižen

POVIŠEN

Više od šezdeset miliona Amerikanaca imaju povišen krvni pritisak, što je blisko povezano sa srčanim napadima i udarima. Značaj snižavanja krvnog pritiska ne može se procijeniti, a postoji izvjestan broj prirodnih načina koji su od pomoći.

- Govorite sporije (oni koji brzo govore ne dišu kako treba i to može da ima za posledicu povišen krvni pritisak).
- Smanjite tjelesnu težinu, ako ste gojazni (kontrolirana, razborita ishrana može znatno da snizi krvni pritisak kod gojaznil osoba).
- Uzimajte manje natrija a više kalija u ishrani (vidi dio 253 o

skrivenoj soli u namirnicama).

- Uzimajte manje šećera.
- Izbacite kofein (vidi dio 220).
- Jedite više crvenog i bijelog luka.
- Prestanite da pušite.
- Izbjegavajte napete situacije ili one koje izazivaju zabrinutost (svakodnevna buka, čak i preglasno podešen televizor, mogu da izazovu napetost i da povise krvni pritisak).
- Redovno vježbajte (to mogu biti i živahne šetnje) i primjerno se odmarajte.

Režim

Granule lecitina, 3 žlice dnevno, ili 3 kapsule 3 puta dnevno
Kalij vam može biti potreban ako uzimate neko sredstvo protiv povišenog pritiska, ali provjerite kod svog liječnika da biste bili sigurni da on nije kontraindiciran sa lijekom koji uzimate
MVP (vidi dio 127)

Kalcij, 1.000—1.500 mg dnevno

Vitamin E, 100 i.j. dnevno i povećavati do veće snage
(provjerite kod svog liječnika)

Zrnca bijelog luka (dezodorirana) 1—3 dnevno

SNIŽEN

Snižen krvni pritisak, ukoliko nije ekstremno, daleko je povoljnije stanje nego povišen. Bez obzira na to, oni koji imaju snižen krvni pritisak često pate od vrtoglavice i povremenih kratkotrajnih nesvjesta i gubitaka svijesti.

Režim

1—3 tablete algi dnevno

(NAPOMENA: Ako uzimate lijek za tiroidu, provjerite kod svog liječnika, jer alge mogu da smanje potrebe za onoliko koliko trenutno uzimate.)

MVP (vidi dio 127)

212. Male boginje

Ovu značajku djetinjstva prouzrokuje virus blisko srodan virusu Herpes zoster. Visoka temperatura i svrab iscrpljuju znatne količine hranljivih sastojaka. Mnoge majke ubrzale su ozdravljenje svoje dece dodajući njihovoj hrani sljedeće

dodatke.

Vitamin C iz šipaka, 500 mg 3 puta na dan

Vitamin E, 100—200 i.j. 1—3- puta na dan

Vitamin A, 10.000 i.j. dnevno (proverite kod dečijeg liječnika pravilno doziranje prema godinama i težini). Uzimati 5 dana i prekinuti 2 dana

Multivitamin i multimineral prije i poslije podne.

213. Mononukleoza

Obično su ovoj bolesti izloženi adolescenti i mlađi odrasli, mono(žlijezdana groznica) ili „bolest ljubljenja“, kako se često naziva, može zakačiti bilo koga i može lišiti organizam ogromnih količina hranljivih sastojaka.

Ishrana je važna, a vitaminski i mineralni dodaci se, uopće uzev, smatraju bitnim tokom dugotrajnog oporavka.

MVP (vidi dio 127) prije i poslije podne

Ekstra vitamin C, 1.000 mg prije i poslije podne 3 mjeseca

Kalij, 99 mg 3 puta na dan

B-kompleks, 100 mg (sa produženim oslobađanjem) prije i poslije podne.

214. Ospice

Ospice možete dobiti u bilo kojem životnom dobu, mada su one češće kod djece. To je najzaraznija od prenosnih bolesti. Sada postoji preventivna vakcina, ali virus ipak uspijeva da se svake godine domogne velikog broja onih koji nisu zaštićeni. Oboljenje i osip mogu biti veoma blagi ili žestoki, s jakim kašljem. Vašem organizmu potrebni su vitamini kao pomoć u borbi kako protiv virusa tako i pri oporavku.

Vitamin A, 10.000 i.j. (reducirati dozu za djecu) 1—3 puta na dan 5 dana, a onda prekinuti 2 dana

Vitamin C iz šipaka, 500—1.000 mg prije i poslije podne

Vitamin E (suhi oblik), 200—400 i.j. prije i poslije podne.

215. Prehlada

Nitko ne obraća mnogo pažnje na prehladu, izuzev organizma koji to skupo plaća.

MVP (vidi dio 127)

Vitamin C iz šipaka, 1.000 mg 3 puta na dan
Vitamin A, 25.000 Lj. 1—3 puta na dan (uzimati 5 dana i prekinuti 2 dana)
Vitamin E (suhi oblik), 200—400 i.j. dnevno
Voda, 6—8 čaša dnevno
3 kapsule acidofila dnevno ili 1—2 žlice tečnosti 3 puta na dan
1 pastila cinka, 15 mg 3 puta na dan.

216. PMS Premenstrualni sindrom

Dva do deset dana prije nastupanja menstruacije, milioni žena izloženi su širokom opsegu fizičkih nelagodnosti i poremećaja raspoloženja — od nadimanja, depresije i nesаницe, do žestokih bolova, nekontrolirane razjarenosti, napada plačljivosti, pa čak i samoubilačke depresije. Ovo je poznato kao PMS, premenstrualni sindrom.

HRANA I NAPICI KOJE TREBA IZBJEGAVATI

- Sol i slane namirnice (vidi dio 254).
- Konjeda (ona podsiče stvaranje aldosterona, koji izaziva veće zadržavanje natrija i vode).
- Hladne namirnice i napici (oni oprečno djeluju na cirkulaciji u trbuhu i pogoršavaju grčeve).
- Kofein u svim oblicima. Kofein povećava žudnju za šećerom, troši B vitamine, ispira kalij i cink i povećava širenje klorovdionične kiseline (HCL), što može da izazove nadražaj trbuha

Jake tamne čajeve (tanin vezuje značajne minerale i sprečava apsorpiranje u sistemu za probava).

- Alkohol (Djeluje oprečno na šećer u krvi, snižava nivo magnezija i može da omete pravilno funkcioniranje jetre, što može da pogorša PMS).
- Špinat, lišće repe i drugo povrće koje sadrži oksalate (oksalati čine minerale neasimilativnim, teško se pravilno apsorpiraju).

HRANA I NAPICI KOJE TREBA VIŠE UZIMATI

Jagode, lubenice (jedite sjemenke), artičoke, asparagus, peršun i potočarka (to su prirodni diuretici).

Sirovo sjeme suncokreta, urme, smokve, breskve, banane, krompir, kikiriki i paradajz (bogat kalijem).

- Isprobajte Dong Quai; to je biljka poznata kao ženski ženšen i može da poboljša cirkulaciju, regulira funkcioniranje jetre i pomaže uklanjanje viška vode iz organizma.

Predloženi dodaci

Vitamin B6, 50—300 mg dnevno (postepeno povećavati od mg)

MVP (vidi dio 127)

magnezij, 500 mg i kalcij, 250 mg dnevno (Da, kod PMS treba dvostruko više magnezija nego kalcija, jer su mnogi simptomi PMS prouzrokovani nedostatkom magnezijuma.)

Vitamin E (suhi oblik), 100—400 i.j. dnevno

Pantotenska kiselina (vitamin B), 1.000 mg (1 g) dnevno

Uje noćurka, 500 mg, 1—3 puta na dan

I vježbati! Osim činjenice da ćete time poboljšati cirkulaciju u trbuhu, znojenje pomaže uklanjanje viška tečnosti. Veoma se preporučuju hitre šetnje od po trideset minuta, dva puta na dan, i/ili plivanje.

217. Problemi s očima

Od bezazlenih zapaljenja, preko refrakcionih teškoća, do ozbiljnih oboljenja, probleme sa očima nikada ne treba zanemarivati niti treba odlagati posete oftamologu. Postoje, međutim, korisni vitaminski dodaci koje možete uzimati.

Vitamin A, 10.000 i.j. 1—3 puta na dan (uzimati 5 dana, potom prekinuti 2 dana)

B-kompleks, 100 mg (s vremenskim tokom djelovanja) prije i poslije podne

Vitamin E (suhi oblik), 400 i.j. prije i poslije podne.

218. Srčane tegobe

Bilo kakva nelagodnost u vezi sa srcem zahtijeva liječničku brigu. Mada se pokazalo da su naredni vitaminski dodaci sasvim sigurni i od pomoći, treba ih provjeriti sa svojim liječnikom da biste se uvjerali da nisu kontraindicirani u vašem posebnom slučaju. (Vitamin E može da pojača neuravnoteženost između dvaju strana srca kod nekih osoba sa reumatičnim oboljenjem srca.)

Vitamin B, 100 mg (sa produženim oslobađanjem) prije i poslije

podne

Dodatni niacin, 100 mg 1—3 puta na dan

Vitamin E (suhi oblik), 400 i.j. dnevno

MVP (vidi dio 127)

3 kapsule lecitina ili 3 žlice granula 3 puta na dan.

TAKTIKA SPREČAVANJA SRČANIH NAPADA

- Smanjiti potrošnju šećera i soli.
- Prekinuti pušenje.
- Redovno vježbati.
- Voditi računa o tjelesnoj težini.
- Primjenjivati postupke opuštanja kao što su meditacija i biofidbek radi reduciranja stresa.
- Smanjiti potrošnju rastvorljivih masti, hidrogeniranih ulja i kolesterola.
- Jest i više bijelog luka, svježeg voća i ribe.
- Povećati potrošnju proteina od soje (koristiti ih umjesto životinjskih proteina kad god je moguće).
- Osigurati dovoljno kalcija i magnezija u ishrani (preporučuje se uzimanje dodataka od 1.000 mg kalcija i 500 mg magnezija dnevno).

Utvrđite da li uzimate dovoljno vitamina C, B6 i E. Dodajte svojoj ishrani lecitin.

Smijeh je odličan lijek (ne samo da oslobađa suzdržane emocije stres nego je i zabavan i prijatan).

219. Ulkusi

Postoje dva tipa ulkusa organa za probavu, jedan na želucu a drugi na dvanaesteru; oni se obično dovode u vezu sa prekomjernom kiselošću želudačnih sokova (vidi dio 9).

Vitaminski i mineralni dodaci su se pokazali korisnim za oba ova stanja.

Vitamin A, 25.000 i.j. 1—3 puta na dan 5 dana, potom prekinuti 2 dana

Vitamin B-kompleks, 100 mg (sa produženim oslobađanjem) prije i poslije podne

Vitamin C od šipakasa bioflavonoidima, 1.000 mg (sa produženim oslobađanjem) prije i poslije podne

Visokopotentni višestruki minerali prije i poslije podne

Aloja vera gel, 1—3 kapsule ili 1—3 žlice tečnosti dnevno.

220. Upala krajnika

Upala krajnika može da ugrozi bilo koju starosnu grupu, mada je uobičajenija kod djece. Dobra ishrana i vitaminski dodaci pokazali su se djelotvornim za njeno sprečavanje, kao i za oporavak od nje.

MVP (vidi dio 127) prije i poslije podne uz jelo

Vitamin A, 10.000—25.000 i.j. (reducirati dozu za djecu) 1—3 puta na dan 5 dana, potom prekinuti 2 dana

Ekstra vitamin C-kompleks, 1.000 prije i poslije podne

Vitamin E (suhi oblik), 200-400 i.j. dnevno

3 kapsule acidofila ili 1—2 žlice 3 puta na dan

Voda, 6—8 čaša dnevno.

221. Venerične bolesti

Sifilis i gonoreja su još uvijek glavni tipovi veneričnih bolesti i mada su sulfonamidski preparati — penicilin, tetraciklin, eritromicin i noviji antibiotici — najdjelotvorniji pri njihovom liječenju ovi lijekovi prouzrokuju skoro isto tolike potrebe za vitaminskim dodacima koliko i same bolesti.

MVP (vidi dio 127)

3 kapsule acidofila ili 1—2 žlice tečnosti tri puta na dan

Ekstra vitamin C od šipaka, 1.000 prije i poslije podne

Vitamin K, 100 mg dnevno ako se primjenjuje produženi program antibiotika

Genitalni herpes je osamdesetih godina postao venerična bolest broj jedan kod Amerikanaca. Poput herpes-simplex-a tip koji izaziva groznicu (vidi dio 168), i herpesa tipa II, koji izaziva genitalnu infekciju, izgleda da također povoljno reagulira na hranu bogatu lizinom. Kao preventiva, ne bi bilo loše da povećate potrošnju bijelog sira, ribe ivera, tunjevine, kikirikija, leblebija i soje. Acyclovir (Zovirax) je lijek koji, u ovom času, gleda da je djelotvoran u sprečavanju ponavljanja herpesa, još nema konačnih rezultata. U međuvremenu, predložio bi preventivno dodavanje lizina, 500 mg dnevno (sa vodom ili voćnim sokom — a ne sa proteinima) i vitamina C, 1.000 mg prije i poslije podne. Ako ste već zaraženi virusom, uzimajte

lizin, 3 (3.000 mg) 3 puta na dan — u razdjeljenim dozama — između obroka.

UPOZORENJE: Ako imate simptome herpes-simplex-a I ili II izbjegavajte dodatke arginina i namirnice bogate argininom (vidi dio 80).

223. Ima li pitanja koja se odnose na Poglavlje XIV?

Kada se govori o krvnom pritisku, koji je pritisak normalan, a koji „povišen“?

Smatra se da ste u okviru normale ako vam je viši (sistolni) pritisak između 100 i 140, a niži (dijastolni) pritisak u opsegu 60 do 90. Za zdrave mlade odrasle osobe, normalnom se smatra vrijednost 120/80.

222. Zaušnjaci

Vakcina protiv zaušnjaka postoji, ali ova bolest je još uvijek rasprostranjena i veoma iscrpljujuća što se tiče hranljivih sastojaka. Virus se može rasprostreti po cjelokupnom organizmu pacijenta, uključujući ne samo pljuvačne žlijezde već i testise ili jajnike, pankreas, živčani sistem a ponekad čak i srce.

Vitamin A, 10.000 i. j. (smanjiti doze za djecu) 1—3 puta dnevno, 5 dana, potom prekinuti 2 dana

Vitamin C iz šipaka, 500—1.000 mg dva puta dnevno

Vitamin E, 200—400 i.j. (suhi oblik) svakodnevno.

NIJE U PITANJU SAMO VAŠ UM

224. Kako vitamini i minerali utiču na vaše raspoloženje
Prvo znanstveno dokumentirano otkriće kojim se mentalno oboljenje povezalo sa ishranom dogodilo se kada je otkriveno da pelagra (sa svojom depresijom, prolijevom i demencijom koje izaziva) može biti liječena niacinom. Potom se pokazalo da se dodavanjem cjelokupnog vitaminskog B-kompleksa postiže veća korist nego samim niacinom.

Dokazi o biokemijskim uzrocima mentalnih poremećaja i dalje se gomilaju. Eksperimenti su pokazali da se simptomi mentalnog oboljenja mogu izazvati i ukloniti promijenom nivoa vitamina u organizmu.

Čak i normalne zadovoljne osobe mogu da postanu potištene kada osjete nedostatak niacina ili folne kiseline.

Dr. R. Šulman (R. Shulman), u izvještaju objavljenom u The British Journal of Psychology, utvrdio je deficit folne kiseline kod četrdeset osam od pedeset devet psihijatrijskih slučajeva. Druga istraživanja pokazala su da većina mentalno i emocionalno oboljelih oskudijeva u jednom ili više vitamina B-kompleks ili u vitaminu C. A čak i normalne, zadovoljne osobe, kako se pokazalo, postaju potištene i osjećaju druge simptome emocionalne poremećenosti kada se kod njih izazove nedostatak niacina ili folne kiseline. Na kalifornijskom Stenford univerzitetu dr Linus Pauling⁷ izveo je niz proba da bi odredio individualne potrebe za vitaminima. Kao dio tog niza, davao je goleme doze vitamina C (čak 40 g) šizofreničarima i otkrio da je malo ili nimalo od toga izbačeno u mokraći. Pošto organizam odbacuje vitamine rastvorljive u vodi koji mu nisu potrebni, ta proba je jasno pokazala da mentalno oboljeli imaju veće

⁷

Američki kemičar; radio na primjeni kvantne mehanike u kerniji, strukturi kemijskih veza i molekula; borac protiv nuklearnog naoružanja i za slobodu znanstvene misli. Dobio Nobelovu nagradu za kerniju 1954. i za mir 1962. (Prim. prev.)

potrebe za vitaminom C — tisuću puta više od preporučenih dnevnih potreba — od nas ostalih.

225. Vitamini i minerali za depresiju i anksioznost

Za sljedeće vitamine i minerale u mnogim slučajevima je utvrđeno da su djelotvorni u liječenju depresije i anksioznosti.

Vitamin B1 (tiamin) — velike količine izgleda da potiču potištene i smiruju uznemirene.

Vitamin B6 (piridoksin) — značajan je za djelovanje nadbubrežnih žlijezda.

Pantotenska kiselina — oslobađa od napetosti.

Vitamin C (askorbinska kiselina) — bitan je za suzbijanje stresa.

Vitamin E (alfa-tokoferol) — pomaže moždanim stanicama da pribave neophodni kisik.

Cink — nadzire tjelesne procese i pomaže funkcioniranje mozga.

Magnezij — neophodan za funkcioniranje živaca — poznat je kao antistresni mineral.

Kalcij — čini vas manje nervoznim, opuštenijim.

226. Drugi lijekovi mogu doprineti vašim problemima

Alkohol je nervni depresant. Ako uzimate sredstva za smirenje i pijete, ta kombinacija može da prouzrokuje jaku depresiju — ili čak smrt.

Ako uzimate kontraceptivne pilule i ako ste potišteni, to nije iznenađujuće.

Ako uzimate Darvon sa sredstvima za umirenje možete se izložiti drhtavici i mentalnoj konfuziji. Isto se može dogoditi ako kombinirate neko sredstvo za smirenje sa nekim antihistaminom (kao što su bilo koji od onih što se nalaze u preparatima koji se mogu kupiti u slobodnoj prodaji).

Oralna kontraceptivna sredstva lišavaju organizam vitaminai B6, B12, folne kiseline i vitamina C. Ako ih uzimate i ako ste potišteni, to ne treba da vas iznenađuje. Vaše potrebe za vitaminom B6, neophodnim za normalan metabolizam

triptofana, pedeset do sto puta su veći nego kod onih koji ih ne upotrebljavaju.

227. Ima li pitanja koja se odnose na Poglavlje XV?

Ponekad se osjećam depresivno kad u mom životu zaista nema ničeg zbog čega bi trebalo da se tako osjećam. Ja sam muškarac od dvadeset devet godina, sretno sam oženjen i ne znam zbog čega zapadam u te depresije. Može li razlog biti ishrana?

Nesumnjivo! Pogotovu ako sebe tešite hranom bogatom šećerom. Šećer, bilo da je u obliku pročišćenih ugljikohidrata, alkohola ili bilo kom drugom, može vaš organizam da liši vitamina B, naročito vitamina B1, što može da dovede do depresije. Kao antidepresanti mogu da se koriste amino-kiseline (vidi dijelove 75—82) kao što su tirozin, triptofan i fenilalanin. Provjerite kod svog liječnika, ali ja preporučujem 500—2.000 mg (2 g) kombinacije ovih amino-kiselina, pred spavanje ili ujutro, sa vodom ili voćnim sokom (ne sa proteinima).

XVI LIJEKOVI I VI

228. Počnimo s kofeinom

Kofein je, nema sumnje, jaka droga. Tako je, droga. Postoji mogućnost da vi ne samo da uživate u svakodnevnim kavama i kolama, već ste ovisni od njih.

Kofein je najpsihoaktivnija droga na svijetu.

Kofein djeluje neposredno na centralni živčani sustav. On proizvodi skoro trenutno osjećanje da se misli razbistravaju i umor smanjuje. Kofein potiče i oslobađanje šećera uskladištenog u jetri, što je razlog zbog kojeg kava, kola i čokolada (velika kofeinska trojka) stvaraju „bodrost“. Ali te pogodnosti mogu biti daleko prevaziđene neželjenim efektima:

- Oslobađanje uskladištenog šećera izlaže endokrini sistem teškom stresu.
- Oni koji piju mnogo kave često postaju nervozne ili lako razdražljive osobe.
- Domaćice koje piju mnogo kave, kada počnu da uzimaju napitak bez kofeina, pokazuju simptome tipične za one koji ostavljaju drogu.
- Dr Džon Minton (John Minton), profesor kirurgije na Državnom univerzitetu Ohajo i specijalista za kanceroznu onkologiju, utvrdio je da prekomjerno uzimanje metilksantina (aktivnog kemijskog preparata u kofeinu) može da izazove benigna oboljenja na dojka i probleme sa prostatom.
- Kofein može da liši organizam B-vitamina, naročito inozita, kao i vitamina C, cinka, kalija i drugih minerala.
- Kava povećava kiselost u vašem gastrointestinalnom traktu i može da izazove svrab rektuma.
- Mnogi liječnici smatraju kofein krivcem oboljenja srca uslijed povišenog krvnog pritiska.
- Britanski medicinski časopis Lancet izvještava o jakoj povezanosti između konzumiranja kave i raka žučne vrećice i donjeg mokraćnog sistema.

- Osobe koje piju pet šoljica kave dnevno imaju 50 posto veće izgleda da dobiju srčani napad nego oni koji ne piju kavu.
- Journal of the American Medical Association izvještava o oboljenju nazvanom kofeinizam, sa simptomima gubljenja apetita, gubljenja težine, razdražljivosti, nesanice, osjećanja zajapurenosti, hladnoće, a ponekad i snižene temperature tijela.
- Pokazalo se da kofein ometa reproduciranje DNK.
- Znanstveni centar za javne poslove preporučuje trudnicama da se klone kofeina, pošto su proučavanja pokazala da količina koju sadrže četiri šalice kave dnevno izaziva, defekte pri rađanju kod pokusnih životinja.
- Visoke doze kofeina izazivaju kod laboratorijskih životinja grčeve, a potom smrt.
- Kofein može da bude veoma toksičan (smrtonosna doza je na oko 10 g). Nova istraživanja pokazuju da litra kave popijen za tri sata može da uništi veliki dio tiamina u organizmu.

229. Alternative kofeinu

Kava bez kofeina nije najbolje rješenje problema kofeina.

Trikloretilen, koji je korišten za uklanjanje kofeina, prouzrokuje, kako se pokazalo, veliku učestalost pojave raka kod pokusnih životinja. Mada su proizvođači prešli na metilen-klorid, koji je sigurniji, ovaj također uvodi u tijelo istu vezu ugljenika sa klorom koja je karakteristična za mnoge toksične insekticide.

Ženšen može uistinu da vas obodri

Redovno pijenje čaja također nije rješenje, pošto u njemu ima približno podjednako kofeina. Ali biljni čajevi mogu biti veoma okrepljujući, a u većini prodavaonica prirodne hrane postoji veliki izbor prirodnih čajeva. Ženšen može uistinu da vas obodri, umnogome kao i kofein, bez neželjenih efekata.

Kole, dijetalne ili obične, postale su popularne koliko i kava za one koji uživaju u poticajima koje pruža kofein. Pokušajte da ih zamijenite soda-vodom ili mineralnom vodom, ili čak začinjenom sodom, ako morate. Nećete biti obodreni kofeinom, ali ćete svom organizmu učiniti veliku uslugu.

230. Što alkohol čini vašem organizmu

Alkohol je najviše korištena droga u našem društvu, a pošto je toliko lako doći do njega većina ljudi ga ne smatra drogom. Ali on to jest; a ako se zloupotrebljava, može vašem organizmu nanijeti mnogo štete.

- Alkohol ne djeluje stimulativno, već u stvari smirujuće-depresivno na centralni živčani sistem.
- On je u stanju da razori vene.
- On vas ne zagrijava, već prouzrokuje da više osjećate hladnoću pojačavajući znojenje i gubitak tjelesne topline.
- On uništava moždane stanice izazivajući povlačenje neophodne vode iz njih.
- On lišava vaš organizam vitamina B1 , B2 , B6 , B12 , folne kiseline, vitamina C, vitamina K, cinka, magnezija i kalija.
- Četiri čaše pića dnevno u stanju su da izazovu oštećenje organa.
- Alkohol može da poremeti sposobnost jetre da prerađuje masti.

231. Što pijete i kada

Nemojte da vas zavara to što je sadržaj alkohola u raznim pićima različit. Točno je da pivo ima samo oko 4 postotka alkohola, vino oko 12 posto, a viski do 50 posto; ali konzerva piva, čaša vina i čašica viskija imaju, u stvari, podjednaku snagu omamljivanja. Drugim riječima, četiri konzerve piva mogu vas učiniti isto toliko pripitim koliko i četiri čašice tekile.

Jedna čašica žestokog pića za doručak štetnija je nego jak viski za večeru.

Iznenadujuće je da vrsta pića nije ni približno toliko značajna kao što je vrijeme kada ga pijete. Dr Džon D. Palmer (John Palmer) sa univerziteta u Masačusetsu izvještava da se dužina vremena u kojem alkohol ostaje da cirkulira u vašem organizmu mijenja tokom dana. Ovo, naravno, znači da što duže alkohol provodi u vašoj krvi, ima više vremena da djeluje na vaše moždane stanice. Između 2 sata ujutru i podneva je najnepogodnije vrijeme, a u kasno popodne do ranog jutra je

najmanje opasno uzimati alkohol. Koktel za ručkom sagorjet će 25 posto brže nego jedna čašica žestokog pića za doručkom, a posljednje piće na zabavi, uzeto posle ponoći, metabolizirat će se relativno sporije od onih koja su mu prethodila i proizvest će dugotrajnije povećanje količine alkohola u krvi.

232. Vitamini koji smanjuju vaše sklonosti prema alkoholu

Oni koji piju mogu prekinuti tu naviku.

Istraživanja na Teksaškom univerzitetu pokazala su da ako se miševima alkoholičarima daje hrana bogata hranljivim sastojcima, vitaminima obogaćena ishrana, brzo gube interes za alkohol. Izgleda da je to slučaj i sa ljudima, pošto su oni koji su mnogo pili bili u stanju da prekinu tu naviku — čak i da izgube interes za alkohol — uz odgovarajuću ishranu i odgovarajuće dodatke hranljivih sastojaka. Vitamini A, D, E i C i svi vitamini B — naročito B12 B6 i B1 — sa dolomitom, holinom, inozitom, niacinom i ishranom sa veoma mnogo proteina dali su najbolje rezultate. Dr H. L. Njubold (H. L. Newbold) iz Njujorka, koji je radio s alkoholičarima, preporučuje povećavanje doze do 5 kapsula glutamina (200 mg) — ne glutaminske kiseline — tri puta na dan radi uspostavljanja kontrole nad pićem, i konsultacije sa nekim liječnikom usmjerenim na ishranu za najbolji ukupni režim.

U eksperimentima koje je izvršila Uprava udruženja veterana (Veterans' Administration), dodatak triptofana, dat u većim koncentracijama nego što je to slučaj u ishrani, pomogao je alkoholičarima da uspostave normalno spavanje smanjivanjem ili normaliziranjem udjela sanjanja (REM). Pošto se pokazalo da se serotonin, prirodna supstanca koja ima smirujuće djelovanje na mozak, smanjuje kod alkoholizma, triptofan (500 mg do 3 g preporučuje se pred spavanje) pomaže alkoholičarima da ne piju, oslobađajući ih nekih od simptoma kemijskih poremećaja u organizmu povezanih sa uzimanjem alkohola.

233. Činjenice o marihuani i hašišu

Marihuana i hašiš potiču od vrste konoplje Cannabis sativa.

Marihuana se sastoji od isjeckanih listova i stabljika ove biljke, dok se hašiš pravi od smole sastrugane sa vrhova cvjetova. Obje ove droge mogu se pušiti ili jesti. Ako se puše, djelovanje traje jedan do tri sata. Ako se jedu, djelovanje može potrajati od četiri do deset sati. Kada se uzimaju na ovaj način potrebno je duže vrijeme da bi počele da djeluju.

Za razliku od drugih zabranjenih droga, marihuana i hašiš posjeduju neuobičajenu osobinu „obratne podnošljivosti“, što znači da je naviknutim korisnicima potrebno manje droge za postizanje opijenosti nego onima koji je uzimaju prvi put. Bitno je da ove droge djeluju kao opojna sredstva, sredstva za opuštanje, smirenje, kao stimulatori apetita i kao blagi halucinogeni, mada se djelovanje razlikuje zavisno od osobe. Pušenje jednog „džointa“ može da izazove povišenje krvnog pritiska, pojačano lupanje srca, snižavanje temperature tijela i nivoa vitamina C u krvi. Također je utvrđeno da pušenje marihuane za vrijeme trajanja trudnoće može da izazove smanjivanje težine novorođenčeta i da povećava opasnost od raka pluća.

UPOZORENJE: Ukoliko se Cannabis jede a korisnik nije u stanju da procijeni pojedenu količinu, može doći do toksičke psihoze.

Dodaci i namirnice koji pomažu uživaocima droge
Povećajte potrošnju agruma i zelenog lisnatog povrća. (Ti „zalogaji“ obično vam daju prečišćenog šećera i ugljikohidrata više nego što vam je potrebno, što znači da sebe lišavate neophodnih B vitamina.)

Vitamin C (sa produženim oslobađanjem), 1.000 mg prije i poslije podne

Vitamin E, 100—400 i.j. I do 3 puta na dan, da biste zaštitili svoja pluća.

234. Kokain košta mnogo više no što mislite — na više načina
Kokain je vazokonstriktor, stimulira centralni živčani sustav i pojačava djelovanje stimulacije živčanog sustava. Kada se primjenjuje eksterno, blokira nervne impulse i dovodi do neosjetljivosti.

Pogrešan „kat“ može da ubije.

Ono što korisnici dobijaju — bez obzira koliko platili — rijetko je više od 60 posto čistog kokaina. Ostalo je „kat“ (cut), koji prodavači droge koriste za razrjeđivanje ili pojačavanje droge radi veće zarade. Neki katovi su relativno bezopasni: laktoza, dekstroza, inozit (jedan vitamin B) i manitol. Drugi katovi koji nisu droge, kao što su kukuruzno brašno, talk ili bijelo brašno mogu da budu opasni pošto su oni u osnovi nerastvorljivi u krvi i mogu da se zgrušaju u organizmu. Benzokain, koji je farmakološki aktivan, može također da izazove zgrušavanje krvi i ozbiljne komplikacije kada se koristi kao kat za kokain.

Pošto se ova droga brzo apsorbira kroz sluzne membrane, nosno udisanje je najpopularniji način uzimanja kokaina, mada se također često primenjuje lokalno, ispod jezika ili očnih kapaka i u genitalnoj oblasti. Također se može ubrizgati intravenozno ili pušiti u postupku koji se naziva „fri bejzing“. Kratkotrajno djelovanje koke (oko pola sata) često je euforija i osećaj psihičke energije i samopouzdanja, ali je potom potrebno više droge da bi se ponovo dostigla opijenost. Psihološka ovisnost je jaka.

Osim što prouzrokuje krvavljenje iz nosa, ubrzani rad srca, hladan znoj i u nekim slučajevima osjećaj da gamad ili stjenice puze po tijelu, kokain može da izazove grčeve, povraćanje i čak anafilastički šok. Najveća opasnost leži u tome što je njegova toksičnost nepredvidljiva, jer čak i male doze sa lošim katom mogu da izazovu ozbiljne probleme. Od trovanja kokainom može da nastupi trenutna smrt, koja je obično prouzrokovana suviše brzim apsorpiranjem droge intravenoznim ubrizgavanjem.

Dodaci i namirnice koje su od pomoći uživaocima

Visokopotentni višestruki vitamin i mineral prije i poslije podne

Visokopotentni višestruki mineral prije i poslije podne

Vitamin C, 1.000 mg, vitamin E, 200—400 i.j. i vitamin B-kompleks, 100 mg, sve 1—3 puta na dan.

235. Pomoć pri ostavljanju ili suprotstavljanju navici uzimanja kokaina

Utvrđeno je da tirozin, jedna amino-kiselina koje obično ima u mesu i pšenici (vidi dio 82), ublažava depresiju, umor i razdražljivost koji ostavljanje kokaina čini tako teškim. U bolnici Fer Ouks u Samitu, Nju Džersi, uživaoci droge su dvanaest dana uzimali amino-kiselinu u soku od narandže. Također su uzimali vitamin C, vitamine B, (tiamin, niacin, i riboflavin) i tirozin hidroksilaze, enzime koji pomažu organizmu da koristi tirozin. Rezultati su bili izvanredno djelotvorni; kod užiivalaca depresija je opala za 70 posto.

236. Da li na recept ili u slobodnoj prodaji, postoje alternative lijekovima?

Amerikanci troše više od 500.000 kilograma sredstava za smirenje, više od 250.000 kilograma barbiturata, kao i više od 1,2 miliona kilograma antibiotika godišnje. Jesu li svi ovi lijekovi neophodni? Vjerojatno da nisu; ali kada ljudi plate za pregled svome liječniku, oni očekuju da odu od njega sa nekim receptom.

Postoje i alternative koje ortomolekularni liječnici i na ishranu usmjerene osobe isprobavaju prije nego što pribegnu lijekovima.

Inozit i pantotenska kiselina umjesto pilula za spavanje.

Dr Robert Č. Etkins (Robert C. Atkins), autor knjige Dr Etkinsova revolucija ishrane (Dr Atkins Diet Revolution), dao je svojim pacijentima da probaju pantotensku kiselinu i oko 2.000 mg inozita kao sredstvo za spavanje umjesto Seconala, Nembutala, Butisola, ili drugih pilula za spavanje.

237. Izbavljenje od Velike medicine

Više nego ikada ranije Amerikanci se naprosto kljukaju lijekovima. Ono što većina ljudi ne shvaća jest da mnogi od tih lijekova — dobijeni na recept ili u slobodnoj prodaji — uzimaju isto onoliko koliko i daju, barem što se tiče hranljivih sastojaka. Veomđ često lijekovi zaustavljaju apsorpiranje hranljivih sastojaka ili ometaju sposobnost stanica da ih koriste. Jedno novije istraživanje pokazalo je da sastojci nekih

rasprostranjenih lijekova koji se mogu dobiti bez recepta, namijenjenih protiv nazeba, bola i alergija u stvari snižavaju nivo vitamina A u krvi. Pošto vitamin A štiti i jača sluznice nosa, ždrijela i pluća, njegov nedostatak može bakterijama pružiti pogodno tlo za razmnožavanje, čime se oboljenje koje je lijek trebalo da ublaži produžava.

Aspirin može da utrostruči stupanj izlučivanja vitamin C.

Aspirin, čudotvorni kućni lijek, najčešći sastojak lijekova za ublažavanje bolova, nazeba i oboljenja sinusa, jest kradljivac vitamina Č. Čak i njegova mala količina može da utrostruči stupanj izlučivanja vitamina C iz organizma. On također može da izazove nedostatak fohie kiseline, što može da izazove anemiju, kao i poremećaje u varenju.

Utvrđeno je da kortikosteroidi (kortizon, prednizon), koji se koriste za ublažavanje artritičkih bolova, problema s kožom, poremećaja u krvi i na očima i kod astme, utiču na snižavanje nivoa cinka.

Prema jednoj studiji koja je objavljena u The Postgraduate Medical Journal, priličan broj osoba koje uzimaju barbiturate imaju nizak nivo kalcija.

Utvrđeno je da laksativi i antacidi, koje uzimaju milioni ljudi, remete metabolizam kalcija i fosfora u organizmu. A bilo koje sredstvo za čišćenje uzimano u pretjeranim količinama može da iscrpi velike količine kalija.

Diuretici, koji se obično prepisuju protiv visokog krvnog pritiska, kao i antibiotici, također su kradljivci kalija.

298. Ima li pitanja koja se odnose na Poglavlje XVI?

Znam da kava može da izazove drhtanje, ali ja sam se prebacio na kavu bez kofeina a ipak mi se dešava da postajem zlovoljan i nervozan. Može li tako mala količina kofeina da bude razlog tome?

Kofein nije jedina supstanca u kavi koja utiče na ponašanje. Postoji još jedna supstanca, još neidentificirana, i u običnoj kavi i u kavi bez kofeina (ali ne i u čaju) koja sprečava normalno

djelelovanje opijata koji djeluju na mozak (endorfina), koji ublažavaju bol i poboljšavaju raspoloženje.

Na nekim lijekovima koje sam dobio na recept i koje uzimam na naljepnici je posebno naglašeno „Ne piti alkoholne napitke dok se uzima lijek“. Da nema naljepnice, da li bi to značilo da bi bilo sigurno nešto popiti dok se uzima lijek?

Jedino ako smatrate da je ruski rulet siguran. Alkohol može da ima suprotno djelovanje u odnosu na skoro sve lijekove. U stvari, svaki lijek koji se može nabaviti u obliku sa produženim oslobađanjem ili spansule može postati opasan ako se uzima zajedno s alkoholom. Obloga koja treba da omogući da se lijek polako oslobađa tokom dužeg vremenskog perioda (obično osam do dvanaest sati) može da se brzo rastvori u alkoholu i da vam isporuči neprijatnu i potencijalno opasnu dozu lijeka. Moja preporuka je: prvo se oporaviti, a potom to proslavljati.

Što je farmakološki ili psihološki razlog „dauna“ koji izgleda slijedi i poslije umjerenog korištenja kokaina?

To je prvenstveno uzrokovano iscrpljivanjem zaliha dopamina i norepinefrina u organizmu. To su kemikalije koje mozak normalno koristi za prenošenje energetske poruke. Opijenost od kokaina nastaje uslijed nadražaja ovih neuroodašiljača, dok se istovremeno inhibira serotonin, kemikalija koja vas smiruje. Tako, dok je korisnik kokaina „ap“ (up), mozak se uzburka do vratolomnog tempa, a onda, kada se neuroodašiljači iscrpe, korisnik se strmoglavljuje, što stvara želju za još droge. (Vidi dio 235 o amino-kiselinama dobrim protivotrovima.)

MRŠAVLJENJE — DIJETE KILOGRAM PO KILOGRAM

239. Etkinsova dijela

Ova dijeta ignorira sadržaj kalorija i usredotočuje se na ograničavanje količine ugljikohidrata; ali za razliku od drugih programa, dr Etkins zahtijeva da nema ugljikohidrata (barem dva tjedna). Na taj način organizam počinje da odbacuje ketone (sićušne djeliće ugljika koji su nusproizvodi nepotpunog sagorijevanja masti) u količinama dovoljnim za znatno smanjenje tjelesne težine. Prema dr Etkinsu, pošto su ugljikohidrati prvo gorivo koje vaš organizam sagorijeva radi stvaranja energije, ako se oni ne unose u organizam on će posegnuti za nataloženom mašću kao gorivom. A kako su ketoni izbačeni, glad kao i težina nestaju.

Ima mnogo toga i u prilog i protiv ove dijete, ali ako je primjenjujete, dr Etkins preporučuje visokopotentne vitaminske dodatke. Ja bih preporučio da se držite MVP programa navedenog u dijelu 127 i da uzimate dodatnih 1.000 mg vitamina C sa bioflavonoidima, ako nemate mogućnosti da koristite neki od agruma. Također, uzimajte barem 50 mg vitamina B-kompleks uz jutarnje i večernje obroke, 1 g kalija podijeljen na tri obroka i 400 do 800 mcg folne kiseline dnevno.

240. Stilmanova dijeta

Dijeta za brzo mršavljenje dr Irvina Stilmana (Irwin Stillman), koju često nazivaju „Vodena dijeta“, pošto zahtijeva pijenje osam čaša vode dnevno, u suštini je sve-proteinski program — bez masti ili ugljikohidrata. Ona ne dozvoljava voće ili povrće, mliječne proizvode ili žitarice i tvrdi se da primjenom ove dijete sagoreva 275 kalorija dnevno više nego pri nekoj od dijeta koje sadrže isti broj kalorija ali uključuje i druge elemente, kao što su ugljikohidrati i masti. Ne brojite kalorije, ali ne treba ni da se kljukate, a tvrdi se da je prosječan gubitak težine između dva i šest kilograma tjedno.

Čak i dr Stilman priznaje potrebu za uzimanjem vitaminskih i mineralnih dodataka tokom njegove dijete. Preporučio je

svakome tko se pridržava njegovog režima neku multivitaminsko--mineralnu tabletu i neku visokopotentnu multivitaminsko-rmineralnu tabletu za sve one koji imaju preko četrdeset godina ili uzimaju veoma male količine hrane. Ja osobno smatram da svi koji provode dr Stilmanov sve-proteinski režim treba da uzimaju visokopotentne vitaminske tablete i tablete heliranih minerala, dva puta dnevno, uz 1.000 mg vitamina C-kompleks (sa produženim oslobađanjem) i neku visokopotentnu tabletu heliranih višestrukih minerala. Također, zbog toga što obilno uzimanje vode teži da brže isplakne B vitamine, kao i vitamin C iz organizma, preporučljiv je vitamin B-kompleks sa prouduženim oslobađanjem kao i 400 do 800 mcg folne kiseline i 1 g kalija podijeljeno na tri obroka.

241. Skarsdejl dijeta

Ovu četrnaestodnevnu naglu dijetu, kojom možete da izgubite do osam kilograma, smislio je dr Herman Tarnauer (Herman Tarnower) i obznanio je u svojoj čuvenoj knjizi The Complete Scarsdale Medical Diet. To je u osnovi jedna varijanta režima sa malo kalorija, malo masti, malo ugljikohidrata i dosta proteina. Razlika između Skarsdejl-dijete i Stilmanove i Etkinsove dijetete jest u tome što je dr Tarnauer u svoj plan dodao jedan faktor ne-odlučivanja. Drugim riječima, jedete upravo ono što je na jelovniku za svaki obrok svakog dana. I nema naglih prelaza, barem dva tjedna.

Preuzimanje cjelokupne odgovornosti od onog koji provodi dijetu — izuzev da mora da se pridržava uputstava — učinilo je Skarsdejl-dijetu popularnim i djelotvornim režimom.

Kao i kod svake dijetete, zbog naglog smanjivanja količine uzete hrane, preporučuju se vitaminski dodaci. Ako provodite Skarsdejl-dijetu, treba da uzimate osnovni MVP (vidi dio 127). Također se preporučuje vitamin E (suhi oblik), 200 do 400 i.j. dnevno i neki dobar B-kompleks.

242. Jesti a mršaviti

To je dugotrajan režim koji zastupa stanovište da treba uzii tri obroka dnevno sa izmjerenim porcijama proteina, ugljikohidrata i masti.

Mada je ovaj program što se ishrane tiče dobro zaokružen, većina onih koji su ga provodili koje sam upoznao složili su se da su im vitaminski dodaci pomogli da održe svoj energetski nivo za vrijeme dok se snižava količina uzetih kalorija. Taj zadatak ispunit će neka multivitaminsko-mineralna tableta, višestruki helirani minerali i vitamin C-kompleks, 500 do 1.000 mg, jednom do dva puta dnevno.

243. Dijeta za one koji piju

To je još jedna dijeta sa malo ugljikohidrata, dosta masti, dosta proteina, ali sa dodatnim zahtijevom da se dozvoli da alkohol bude sastavni dio režima. Navodno se zasniva na dijeti Zračnih snaga Sjedinjenih Država (Zrakoplovstvo to poriče), i zastupa stanovište da mjera ugljikohidrata koje uzimate treba da se održava na 60 g dnevno.

Posebno se napominje da je ta dijeta namijenjena zdravim osobama i njeni sljedbenici se upozoravaju da uzimaju barem 30 g ugljikohidrata dnevno i dovoljno vitamina C.

Svi koji provode ovu dijetu dobro će učiniti ako uzimaju dodatak vitamina C, uz opći MVP (vidi dio 127) režimom, i B-kompleks tri puta dnevno, zbog alkohola.

244. Dijeta sa tekućim proteinima i Kembridžska dijeta

Ove dijete su opasne i potencijalno smrtonosne. (Dijeta sa tečnim proteinima više se ne pojavljuje na tržištu.)

Kembridžska dijeta nudi tri tečna, navodno „uravnotežena obroka, što se tiče hranljivih sastojaka“, obroka dnevno sa ukupno kalorija, što se može usporediti sa polugladovanjem. Dr Sam Hašim (Sami Hashim), širom svijeta poznati stručnjak za liječenje gojaznosti, navodi da „svako tko sprovodi dijetu sa 600 kalorija ili manje treba da je u bolnici“.

Radikalne dijete kao što su ove mogu da prouzrokuju nenormalan rad srca i ozbiljan nedostatak za život važnih minerala i uslijed veoma brzog gubljenja težine. Savjest mi ne dozvoljava da dam neke sugestije što se tiče dodataka, pošto čvrsto vjerujem da ove dijete ne treba poduzimati bez medicinskog nadzora.

245. Zen makrobiotička dijeta

Nasuprot općem uverenju, ova dijeta nije povezana sa Zen Budistima, već je djelo jednog Japanca po imenu Džordž Ohsava (George Ohsawa). Iako je ona stekla mnoge pristalice, što se hrane tiče, opasna je kada se strogo provodi.

Postoji deset etapa dijete, a mlijeko je zabranjeno. Započinjete time što ostavljate slatkiše i delate unazad dok ne dospijete do najvišeg stadija u kojem ne jedete ništa osim žitarica, po mogućnosti tamnu rižu. Ova dijeta, zasnovana na istočnjačkoj jin/jang filozofiji, ograničava uzimanje tekućina, što je opasno, kao što je i nedostatak hranljivih tvari koje ne može osigurati obrok koji se sastoji isključivo od tamne riže. Sljedbenici vjeruju da ukoliko su vam misli normalne, vi možete da proizvodite vitamine, minerale i proteine u vlastitom organizmu i da, u stvari, preobratite jedan element u neki drugi element.

Za svaki slučaj, ako vam misli nisu uvijek ispravne, bilo bi preporučljivo, ukoliko provodite ovu dijetu, ili neku strogo vegetarijansku dijetu, da uzimate dodatke. Preporučuje se neka tableta visokopotentnih vegetarijanskih multivitamina-minerala dva puta dnevno uz neki dobar B-kompleks sa folnom kiselinom. Također uzmite vitamin B12 , 100 mcg, jednom do tri puta na dan.

246. Fruktozna dijeta

Ova četrnaestodnevna dijeta namijenjena je osobama koje žude za slatkišima. Tajna je u jednom dodatku fruktoze, prirodnog šećera, koji ne samo da utoljava glad i održava vašu energiju već vam i omogućava da izgubite oko pola kilograma dnevno.

Iznio ju je na vidjelo dr Dž. T. Kuper (J.T. Cooper). Fruktozna dijeta je u osnovi jedan program sa malo kalorija, ali pošto uzimate 36 do 42 fruktoze dnevno trebalo bi da ne osjećate žudnju za hranom. Za razliku od ostalih šećera u ishrani, fruktoza ne zahtijeva insulin da bi ušla u tjelesne stanice. Ona se apsorbira neposredno, eliminirajući hipoglikemičku reakciju (nizak nivo šećera u krvi) koju izaziva preobilje insulina, koje čini da oni koji provode ovu dijetu osjećaju glad.

Fruktozna se dobija od povrća kao što su artičoke i od kukuruza.

Može se nabaviti u vidu praha, aromatiziranih tableta od 2 g za žvakanje i sirupa.

Uz vitaminske i mineralne dodatke preporučuje se deset čaša vode dnevno. Važan je MVP (vidi dio 127), kao i kalij, 99 mg (elementaran) tri puta na dan — po jedna tableta uz svaki obrok.

247. Dijeta od algi, lecitina, octa, B6

Ova nisko-profilna ali djelotvorna dijeta poznata je više od jednog desetljeća i izgleda da je još uvijek popularna. Osnovni sastojci ove dijeta mogu se dobiti u tableti koja sadrži alge, lecitin, jabučni ocat i vitamin B6. Postoje dvije jačine: jednostruka i dvostruka. (Kod jednostruke jačine uzimate po dvije tablete uz svaki obrok, a kod dvostruke uzimate po jednu tabletu.)

Kao i kod svake dijeta kod koje se smanjuje količina uzetih kalorija, preporučuje se neka dobra multivitaminsko-mineralna tableta uz doručak i večeru. Također uzimajte i vitamin B-kompleks i 1.000 mg vitamina C (sa produženim oslobađanjem) dva puta dnevno.

248. Mindelove napomene o držanju dijeta

- Prije nego što započnete bilo koju dijetu, posavjetujte se sa svojim liječnikom.
- Ako provodite dijetu s malo ugljikohidrata ili bez njih, vodite računa o tome da ne uzimate neku od umjetno zaslađenih „bezšećernih“ ili „dijetetskih“ žvakaćih guma ili slatkiša koji sadrže sorbitole, manitole ili heksitole. Ovi sastojci se metaboliziraju u organizmu kao ugljikohidrati, samo sporije.
- Ako provodite dijetu kod koje je dozvoljeno uzimanje alkohola, jedna čaša vina prije večere potaći će lučenje želudačnih sokova i potpomoći pravilno probava.
- Obratite pažnju na zablude u vezi sa dijetom, kao što su: Želatinski slatkiši ne debljaju. Grejpfrut dovodi do gubitka težine. Voće nema kalorija. Visokoproteinska hrana nema kalorija.

Pol kilograma šnicli manje debljaju nego krompir.

Prepečen kruh ima mnogo manje kalorija nego običan kruh.

- Što god da jedete, jedite sjedeći i polako. (Možda ćete potrošiti više kalorija ako stojite nego ako sjedite, ali ćete tako težiti da više pojedete.) Također, ne čitajte niti gledajte televiziju dok ne završite s jelom.
- Kada birate voće, imajte na umu da sve voće nije isto, da jedna jabuka, banana ili kruška imaju više kalorija i ugljikohidrata nego polovina dinje, šalica sirovih jagoda ili svježa tangerina.
- Kada birate povrće, uzmite boraniju umjesto graška (uštedit ćete 41 kaloriju po porciji od pola šalice), uzmite špinat umjesto miješanog povrća (uštedit ćete 35 kalorija) i krompir pire — ako baš morate — umjesto pihtija (uštedit ćete 139 kalorija).
- Vi koji vodite računa o ugljikohidratima ne potcjenjujte crveni luk: jedna šalica kuhanog luka ima 18 g.
- Ako prebrojavate svaku kaloriju, imajte na umu da 1 žlica granula lecitina sadrži 50 kalorija, a jedna kapsula lecitina oko 8.
- Pokušajte da jedanput tjedno ne uzimate vodu (to su činili drevni Grci). Ograničite se na hladnu vodu (bez leda) ili biljni čaj sa limunom, ili sok od limete. Ništa osim toga. To će vas i obodriti.

249. Mindelova vitaminski-uravnotežena dijeta da smršavite i tako živite

Znam da vam je i vaša majka to govorila, ali je to svakako istina — doručak jest najvažniji dnevni obrok. On dolazi poslije najdužeg vremenskog perioda koji ste proveli bez hrane i ne možete nadoknaditi hranljive sastojke ako kasnije dobro ručate ili večerate.

Ako držite dijetu, posebno je značajno da na početku dana priberete energiju.

DORUČAK

226 g obranog mlijeka ili poluobranog mlijeka (ili soka)

Aromatiziran niskokalorični proteinski prah koji sadrži jestivi kvasac, lecitin i fruktozu.

4 kocke leda

Dobro izmešati u mikseru 60 sekundi. Kalorija približno:150

Ova mješavina može se zamrznuti i koristiti kao desert za

večeru ili užinu, ako vaš količnik kalorija to dozvoljava. Ručak je šakaljiv objed. Restorani sa brzo pripremljenom hranom zavodljivo su pogodni, a ništa brže ne upropaštava dijetu od „nekoliko prženih krompirića" ijedan „sićušan frape". Ako uistinu želite da smršavite, bolje više mislite o ovome što slijedi.

RUČAK

Ponedjeljak, srijeda, subota i nedjelja

Skromna porcija (80—150 g) konzervirane u vodi ili svježe ribe; obilna salata od sirovog povrća (začinjena limunom ili octom)
1 malo voće.

Utorak, četvrtak i petak

2 jaja (pripremljena bez masti) ili mladi sir (ne više od jedne šalice), sirovo povrće, 1 kriška kruha sa tankim premazom margarina i voće za desert. (Američko udruženje za bolesti srca preporučuje samo 3 cijela jajeta tjedno, mada mnogi liječnici dozvoljavaju više. Posavjetujte se sa svojinu liječnikom.)

Večera je obično propast za one koji drže dijetu, ali to ne mora biti tako.

VEČERA

Pet večeri tjedno treba jesti ribu (list, pastrva, losos, iverak i tome slično) ili živinsko meso na žaru, kuhano ili pečeno (prije nego što počnete da jedete živinsko meso, skinite kožicu); a dvije večeri tjedno možete jesti meso, i ovog puta na žaru, kuhano ili pečeno; kuhano povrće, obilna salata (ne više od 1 žlice ulja kao začina), jedan mali kuhani ili pečeni krompir jednom ili dva puta tjedno i neko svježe voće za desert.

Klonite se alkohola — pokušajte da ga zamijenite gaziranom mineralnom vodom sa limetom. Što se tiče drugih napitaka, najbolji su biljni čajevi i obična voda.

Vitaminske dodatke uzimajte šest dana tjedno, a sedmog se odmorite. Čineći tako, nećete imati razloga za brigu oko nagomilavanja u organizmu vitamina rastvorljivih u mastima.

VITAMINSKII MINERALNI DODACI

Višestruki vitamini s produženim oslobađanjem sa heliranim mineralima (barem 50 mg B1, B2 i B6 po tableti) prije i poslije podne

Vitamin C s produženim oslobađanjem, 1.000 mg sa

bioflavonoidima iz šipaka, 2 tablete prije i poslije podne. Jedna tableta višestrukih heliranih minerala sa barem 500 mg kalcija i 250 mg magnezija po tableti (mora također da sadrži mangan, cink, željezo, selen, krom, bakar, jod i kalij), prije i poslije podne. Suhi vitamin E, 400 i.j. — D-alfa-tokoferol sa selenom, kromom, vitaminom C i askorbatima, prije i poslije podne. RNK 100 mg — DNK 100 mg, 3 tablete dnevno, 6 dana tjedno. SOD (vidi dio 260), 125 mcg dnevno, 6 dana tjedno DHEA (vidi dio 260), 3 tablete dnevno, 1 sat prije obroka Lecitin, 1.200 mg (6 kapsula) dnevno. (Ako koristite granule lecitina u napitku uz doručak, ovaj dodatak nije potreban.)

250. Ima li pitanja koja se odnose na Poglavlje XVII?

Provodio sam Kembridžsku dijetu četiri tjedna, izgubio jedanaest kilograma i odlično se osjećao. Zbog čega se to smatra toliko opasnim?

Zbog toga što jest opasno (vidi dio 244), a vi ste imali sreće. Mnogo puta oni koji provode dijetu pate od srčanih tegoba kada prekinu polugladovanje i ponovo se vrate normalnoj ishrani, zbog radikalnih promjena u solima i vodi u organizmu. Osim toga, dijete kao što je Kembridžska formula ne uče vas kako da izmijenite svoje navike u ishrani i zadržite postojeću težinu. U stvari, većina osoba u roku od dvije godine ponovo dobije barem polovinu težine koju su izgubile.

XVIII

VI, DAKLE, SMATRATE DA NE JEDETE MNOGO ŠEĆERA I SOLI

251. Vrste šećera

Više od stotinu supstanci koje se kvalificiraju kao slatke mogu se nazvati šećerima. One sa kojima najčešće dolazimo u dodir su fruktoze, prirodni šećer iz voća i meda; glukoza je šećer u krvi organizma i to je najprostiji oblik šećera u kojem se asimiliraju ugljikohidrati; dekstroza je sačinjena od kukuruznog škroba i kemijski je identična sa glukozom; laktoza, mliječni šećer; maltoza, šećer formiran od škroba djelovanjem kvasca i sukroza, šećer koji se dobija iz šećerne trske ili šećerne repe i pročišćen do stanja u kojem stiže do nas u obliku granula.

Smeđi šećer je naprosto šećer u kristalima obložen sirupom melase.

Med je smjesa fruktoze i glukoze. A tu su i razni zaslađivači od kukuruza, dobijeni iz kukuruznog škroba i sačinjeni uglavnom od dekstroze, maltoze i kompleksnijih šećera.

252. Opasnosti od pretjeranih količina šećera

Kečap sadrži osam posto šećera više nego sladoled.

Veliki problem sa šećerom jest u tome što ga previše jedemo (više od pola kilograma po osobi 1984. godine) a da to često i ne znamo. Svi ugljikohidratni zaslađivači kvalificiraju se kao šećer, čak i kada se nazivaju drugim imenima; a kada je sukroza treći po redu sastojak na kutiji cerealija, kukuruzni sirup peti po redu, a med sedmi, vi ne shvaćate da jedete nešto što je 50 postotni šećer!

Potrošač je u današnje vrijeme namamljen na šećer od samog rođenja. Formule za bebe začinjene su šećerom, kao i mnoga druga hrana za bebe. Pošto šećer također djeluje i kao konzervans, zadržava i apsorbira vlagu, često se nalazi u proizvodima za koje nikada ne biste pomislili da ga sadrže, kao

što su putar od kikirikija, konzervirano povrće, kocke za juhe i drugi.

Činjenica je da jedemo previše šećera u odnosu na potrebe za dobro zdravlje. Nema potrebe dokazivati da je šećer prvenstveni uzrok kvarenja zuba. Također, jedna trećina stanovništva je predebela, a gojaznost povećava mogućnost da dođe do oboljenja srca, dijabetesa, povišenog krvnog pritiska, kamena u žuči, problema sa leđima i artritisa. Nije u pitanju to da sam šećer predstavlja uzrok tome, ali njegovo prisustvo u hrani navodi vas da više jedete, a ako smanjite broj uzetih kalorija bez smanjivanja količine šećera, izgubit ćete hranljive sastojke brže nego kilograme. Šećer je također krivac i kada je u pitanju hipoglikemija i, mada je bilo dokaza za i protiv, neposredno ili posredno predstavlja uticajni faktor kod dijabetesa i srčanih oboljenja.

253. Opasnosti od prevelike količine soli

Dobro je jesti nešto uz zrno soli, ali jesti nešto u čemu je ima može da bude sasvim druga priča. Prosječna količina uzetog natrij-klorida (stolne soli) je 6 do 18 g dnevno, ali se količina od preko 14 g smatra pretjeranom. A mnogi od nas su pretjerali. Previše soli može da izazove hipertenziju (povišeni krvni pritisak), koja povećava izgleda za oboljenja srca, a u posljednje vrijeme navodi se kao jedan od uzroka migrenskih glavobolja. Sol uzrokuje nenormalno zadržavanje tekućina, što može imati za posljedicu vrtoglavicu i oticanje nogu. Ona također može da izazove gubljenje kalija putem mokraće. Osim toga, previše soli može da vam šteti i što se tiče hranljivih sastojaka, sukobljavajući se sa pravilnim korištenjem proteinskih namirnica.

254. Zamke presoljavanja

Samo to što se klonite pereca i brzo pripremljenih jela i što ne presoljavate hranu stolnom soli ne znači da ne uzimate više soli nego što bi trebalo. Zamke soli skrivene su od očiju kao i zamke od šećera.

Ako želite da smanjite količinu soli koju uzimate:

- Uzdržavajte se od piva.

- Izbjegavajte korištenje sode bikarbone, monosodijum-glutamata (MSG), i praška za pecivo prilikom spravljanja jela.
- Izbjegavajte laksative, od kojih većina sadrže natrij.
- Ne pijte vodu prerađenu u kućnom omekšivaču vode, niti kuhajte u njoj; omekšivač dodaje vodi natrij.
- Kada čitate naljepnice na prehrambenim proizvodima, obratite pažnju na riječi SOL, NATRIJ ili kemijski simbol Na.
- Ne jedite soljene mesne proizvode kao što su šunka, slanina, usoljena govedina, ili frankfurteri, kobasice, školjke, bilo koje konzervirano ili zamrznuto meso, živinsko meso ili ribe kojima je dodavan natrij.
- Kada jedete izvan kuće, zatražite kotlet ili šniclu kojima nije dodavana sol.

255. Ima li pitanja koja se odnose na Poglavlje XVIII?

Zar nije točno da je po veoma toplom vremenu potrebno uzimati dodatak soli, naročito ako vježbate i jako se znojite?

Ne! To nije samo mit, to može imati opasne posljedice. Istina je da tablete soli imaju dehidrirajuće djelovanje i nikada se ne prepisuju. Kada vježbate, vaš organizam koristi mehanizme za očuvanje soli — a kako prosječni Amerikanac pojede negde oko 60 ili više puta soli nego što je potrebno organizmu, oskudijevanje u soli krajnje je nevjerojatno. U stvari, previše soli pod tim uvjetima može da doprinese iscrpljenosti uslijed topline i toplinskog udara. (U veoma, veoma rijetkim slučajevima kada može da dođe do nedostatka soli, nadoknađivanje treba izvršiti 0,1-postotnim rastvorom soli u pijaćoj vodi — ali treba se prethodno posavjetovati sa nekim liječnikom.)

XIX

OSTATI LIJEP — OSTATI PRIVLAČAN

256. Vitamini za zdravu kožu

Vaš vanjski izgled umnogome ovisi od toga što činite za sebe u svojoj unutrašnjosti. A što se tiče vaše kože, vitamini i pravilna ishrana su neophodni.

Da biste izgledali najbolje što je moguće, svakako uzimajte 55 do 65 g proteina dnevno. Pijte osam čaša vode dnevno (biljni čajevi mogu zamijeniti nekoliko čaša vode), a potrošnju mlijeka i jogurta ograničite na obrane vrste. Čuvajte se čokolade, oraha, suhog voća, pečenih jela, kola-napitaka, kave, alkohola, cigareta i previše soli. Također, nemojte koristiti šećer. Male količine meda ili melase od šećerne trske podjednako će vas osladiti i bolje je da njih koristite.

Dobar početak nastojanja da vam koža bude zdrava i blistava je svakodnevno uzimanje proteinskog napitka. Njega možete uzimati umjesto bilo kojeg obroka, ali posebno je dobar za doručak.

PROTEINSKI NAPITAK

170 g nekuhanog obranog mlijeka

1 žlica jestivog kvasca u prahu (mnogo B vitamina)

3 žlice acidofila (potiče razvoj korisnih bakterija)

1 žlica granuliranog lecitina (razara otekline i kolesterol ispod kože)

1 žlica proteina u prahu

1/2 — 1 žlice melase od šećerne trske ili meda

Rogač u prahu, banane, jagode ili bilo koje svježe voće radi ukusa

Izmiješati u mikseru. (Dodati 3—4 kocke leda, po želji.)

DODACI

Kompleks multivitamina i minerala — 1 dnevno Uzeti poslije bilo kojeg obroka. Važno za boju kože i zdravlje živaca.

B-kompleks, 100 mg (sa produženim oslobađanjem) — 1 dnevno

Uzeti poslije bilo kojeg obroka. B2 (riboflavin) i B6 (piridoksin) smanjuju masnoću lica i stvaranje akni.

Vitamin A (suhi oblik), 25.000 i.j. — 2 dnevno, 5 dana tjedno. Uzeti 1 poslije doručka i 1 poslije večere. Održava mekoću, glatkoću kože i štiti je od oboljenja. Stvara otpornost na infekcije.

Vitamin C iz šipaka, 1.000 mg sa bioflavonoidima — 3 dnevno Uzeti 1 poslije svakog obroka i prije spavanja. Pomaže sprečavanje širenja akni. Poboljšava iscjeljivanje rana, modrica i oštećenja tkiva. Pomaže u sprečavanju pucanja kapilara na licu. Vitamin E (suhi oblik), 400 i.j. — 1—3 na dan

Uzeti 1 poslije svakog obroka. Poboljšava cirkulaciju u sićušnim kapilarima lica. Pomaže zacjeljivanje zamjenom stanica na vanjskom sloju kože. Djeluje sa vitaminom C, čineći kožu manje podložnom aknama. Koristiti uljni vitamin E (28.000 i.j. na 30 g), eksterno na koži za zacjeljivanje opekotina, abrazija i oštećenja tkiva.

Višestruki helirani minerali— 6 dnevno

Uzeti 2 tablete poslije svakog obroka (ili 3 prije i poslije podne). Pomaže održavanje ravnoteže kiselina i baza u krvi, neophodnih za čist ten. Kalcij je za meka, glatka tkiva kože; bakar je za boju kože; željezo je za poboljšanje izgleda blijede kože; kalij je za suhu kožu i akne; cink je za zacjeljivanje vanjskih i unutrašnjih rana.

Holin i inozit, 1.000 mg dnevno, poslije obilnog objeda (Granule lecitina, 2 žlice dnevno, mogu predstavljati zamjenu za tablete holina i inozita.) Pomaže emulziranje kolesterola (masne naslage ili kvрге pod kožom). Čisti bubrege, što prija koži.

Acidofil — 6 žlica dnevno

Uzeti 2 žlice ili 6 kapsula poslije svakog obroka. Pomaže borbu protiv kožnih osipa izazvanih štetnim bakterijama u organizmu.

Klorofil — 3 žlice ili 9 tableta dnevno

Uzeti 1 žličicu ili 3 tablete poslije svakog obroka. Smanjuje opasnost od bakterijskog zagađenja. Posjeduje antibiotske djelovanje. Odličan lijek za iscjeljivanje rana, poslije detaljnog pranja; sa zamjenom u obliku sapuna od gaveza.

Cistein, 1 g dnevno i s 3 g vitamina C

Uzimati između obroka sa sokom. Pomaže održavanje glatke,

mladalačke kože.

Ako je lice mnogo flekavo, preporučuje se dodatak cinka (heliranog), 15—50 mg dnevno. Pomaže rast i obnavljanje povrijeđenih tkiva.

257. Vitamini za zdravu kosu

Šamponi i regeneratori nisu dovoljni. Da biste bili sigurni da svom krunskom ukrasu pružate ono što ste mu dužni, morate biti svjesni toga da ishrana igra veoma značajnu ulogu da biste imali gustu, sjajnu kosu. Za razliku od kože, kosa se ne može samoobmanjivati; ali vi možete postići da vam raste nova, zdravija kosa.

Prvo što treba da učinite jest da preispitate svoju ishranu. Da li ona sadrži ribu, pšenične klice, kvasac i jetricu? Trebalo bi da sadrži. Ono što je vašoj kosi potrebno su vitamini i minerali koje osigurava ova hrana, uz često masiranje kose, neki dobar pH-uravnoteženi, proteinima obogaćeni šampon i dodaci.

DODACI

Multivitaminski-mineralni kompleks — 1 dnevno

Uzeti poslije bilo kojeg obroka. Značajan je za opće zdravlje kose.

B-kompleks, 100 mg (sa produženim oslobađanjem) — 1 dnevno

Uzimati poslije bilo kojeg obroka.

B vitamini su bitni za rast kose.

Pantotenska kiselina, folna kiselina i PABA pomažu da se sijedoj kosi povrati prirodna boja.

Vitamin A, 10.000 i.j. — 1—2 dnevno 5 dana tjedno

Uzimati prije i poslije podne. Djelujući s vitaminom B, održava sjaj kose.

Cistein, 1 g dnevno s 3 g vitamina C

Uzimati između obroka sa sokom. Kosa je 10 do 14 posto cistein i ovaj dodatak može da održi pramenove sjajnim.

Višestruki helirani minerali — 1 dnevno

Uzimati uz doručak. Minerali kao što su silicij, sumpor, jod i željezo sprečavaju opadanje kose.

Imajte na umu da su vam potrebne i neke masne kiseline, B

vitamin i holin u organizmu da bi vitamin A mogao da opstane.

258. Vitamini za ruke i noge

Vaše ruke su izložene mnogim zloupotrebama. Deterdženti odstranjuju prirodna ulja, a voda i vremenski uvjeti sami po sebi mogu prouzrokovati da koža ispuca. Gumene rukavice su dobra ideja, ali ako na koži već imate napuklina ili neku vrstu dermatitisa, one se ne smiju stavljati neposredno na ruke. (Par pamučnih rukavica ispod gumenih apsorbirat će znoj i spriječiti obnavljanje infekcije.) Također, ne koristite kukuruzni škrob u rukavicama; on može pospješiti rast mikro-organizama. Ako želite da koristite nešto što će apsorbirati vlagu, pokušajte sa običnim bezmirisnim talkom u prahu.

Što se tiče nokata na nožnim i ručnim prstima, najbolji lijek je ishrana. Želatina je opće prihvaćeno sredstvo za slabe nokte, ali to je pogrešno. Noktima jest potreban protein, ali ga u želatinu ima malo. Ne samo da mu nedostaju dvije bitne amino-kiseline već jedne druge amino-kiseline, glicina, ima više nego što je potrebno. Hrana bogata sumporom, kao što je žumance jajeta, treba da bude sastavni dio vaše ishrane, a sušene, oslobođene masti, jetricu (tablete) treba uzimati kao dodatak.

DODACI

Kompleks multivitamina i minerala — 1 dnevno

Uzimati poslije bilo kojeg obroka. Doprinosi općem zdravlju kože i rasta noktiju.

B-kompleks, 100 mg (sa produženim oslobađanjem) — 1 dnevno

Uzeti poslije bilo kojeg obroka. Pomaže stvaranje otpornosti na gljivične infekcije i bitan je za rast noktiju.

Vitamin A, 10.000 i.j. — 1 dnevno 6 dana tjedno

Uzeti poslije bilo kojeg obroka. Pomaže u sprečavanju ljuštenja noktiju.

Vitamin E, 100—400 i.j. — 1—2 dnevno

Uzimati prije i poslije podne. Neophodan za iskorišćavanje vitamina A.

Višestruki helirani minerali — 1 dnevno

Uzeti poslije bilo kojeg obroka.

Željezo pomaže jačanje krhkih noktiju, cink odstranjuje bijele pege.

259. Ima li pitanja koja se odnose na Poglavlje XIX?

Što mislite o ulju jojobe kao sredstvu za uljepšavanje?

Osobno mislim da je ono jedno od najboljih. Može se nabaviti u raznim oblicima — ulje, krem sapun, šampon — i čini čuda na prirodan način!

Na primjer: kad se koristi kao hidrantni proizvod, treba staviti nekoliko kapi ispod šminke. Umasirajte ga lagano u kožu, naročito oko očiju gdje se stvaraju bore. (Vodite računa o tome da izbjegnute neposredan kontakt s očima, a ako se pojavi neki nadražaj, prekinite upotrebu.) Noću koristite ulje za omekšavanje kože dok spavate. Stavite samo tanak sloj preko lica i vrata — pošto ste ih, naravno, dobro očistili.

Ulje se također može koristiti za omekšavanje kože poslije tuširanja (potrebno vam je samo nekoliko kapi) i kao bogato ulje za kupanje (opet, samo nekoliko kapi). Na suhu, ispucalu, tek izbrijanu kožu treba ga nanositi neposredno.

Pošto šamponirate kosu, pokušajte da utrljate nekoliko kapi ulja u kosu i kožu glave (ne ispirajte). Svakodnevna upotreba pomoći će i najsuhljoj kosi da povрати svoj prirodni sjaj.

Moji nokti naprosto ne rastu. Isprobala sam svakakve vitamine, ali ne djeluju. Što da radim?

Moguće je da imate problema sa tiroidnom žlijezdom, pa bi možda trebalo da provjerite kod nekog nutricionistički usmjerenog liječnika.

U međuvremenu, možete da isprobate siliku, biljku koja je također poznata kao rastavić i *Equisetum arvense*, koju organizam pretvara u lako dostupan kalcij — koji jača nokte, kožu, kosu, kosti i vezivna tkiva organizma.

OSTATI MLAD, KREPAK I SEKSI

260. Usporavanje procesa starenja

Starenje nastaje kao posljedica degeneracije stanica. Naš organizam je sazdan od miliona tih stanica, a životni vijek svake od njih je negdje oko dvije godine ili manje. Ali prije nego što stanica odumre, ona samu sebe reproducira. Zbog čega onda, možete se upitati, sada ne izgledamo isto kao što smo izgledali prije deset godina? Razlog ovome je što pri svakoj narednoj uzastopnoj reprodukciji stanica prolazi kroz neku promjenu — u osnovi izopačujuću. Tako, dok se naše stanice mijenjaju, izopačuju, mi starimo.

Možete da izgledate i da se osjećate šest do dvanaest godina mlađi no što jeste.

Dr Bendžamin S. Frenk (Benjamin S. Frank), autor djela Terapija nukleinskom kiselinom pri starenju i degenerativnim oboljenjima (Nucleic Acid Therapy in Aging and Degenerative Disease), utvrdio je da stanice koje se izopačuju mogu biti pomlađene ako se snabdiju supstancama koje ih neposredno hrane — supstancama kao što je nukleinska kiselina. DNK (dezoksiribonukleinska kiselina) i RNK (ribonukleinska kiselina) su nukleinske kiseline o kojima je riječ. DNK je u osnovi kotlovski lim za nove stanice. Ona odašilje RNK molekule, poput neke ekipe dobro obučenih radnika, da bi ih stvorili. Kada DNK prestane da izdaje naredbe RNK, prestaje izgradnja novih stanica — kao i život. Ali pomažući organizmu da i nadalje bude dobro snabdjeven nukleinskom kiselinom, utvrdio je dr Frenk, možete da izgledate i da se osjećate šest do dvanaest godina mlađi no što u stvari jeste. Prema dr Frenku, potrebno nam je 1 do 1,5 g nukleinske kiseline dnevno. Mada organizam može da proizvodi vlastite nukleinske kiseline, dr Frenk smatra da se one suviše brzo rasčlanjuju u manje uspješne spojeve i treba ih dopremati iz vanjskih izvora ukoliko se želi postići usporavanje procesa

starenja, čak i njegovo preusmeravanje.

Namirnice bogate nukleinskom kiselinom su pšenične klice, mekinje, špinat, šparoge, pečurke, ribe (naročito sardine, pastrve i sardele), pileća jetrica, zobena kaša i crveni luk. On preporučuje ishranu koja se sastoji od plodova mora sedam puta tjedno, uz dvije čaše obranog mlijeka, čašom soka od voća ili povrća i četiri čaše vode dnevno.

Poslije samo dva mjeseca dodavanja RNK—DNK i ovakve ishrane, utvrdio je dr Frenk, njegov pacijent je živnuo i došlo je do osjetnog smanjenja izboranosti i očigledno zdravije, rumenije i na izgled podmlađene kože.

Jedan od najsuvremenijih pristupaka u borbi protiv starenja je SOD (superoksid dismutaza). Taj enzim jača organizam protiv pustošenja slobodnih radikala, destruktivnih molekula koji ubrzavaju proces starenja uništavajući zdrave stanice i napadajući kolagen („cement“ koji drži stanice na okupu).

Kako starimo, naš organizam proizvodi sve manje SOD, tako da dodaci — zajedno sa prirodnom hranom koja smanjuje formiranje slobodnih radikala — mogu da pomognu u produžavanju našeg djelatnog i produktivnog doba. Važno je napomenuti, međutim, da SOD veoma brzo može da postane neaktivan ako nisu osigurani bitni minerali kao cink, bakar i mangan.

DHEA (dehidroepiandrosteron), prirodni hormon koji proizvodi adrenalna žlijezda, sada se također koristi u režimima protiv starenja, jer je jedna od njegovih osobina da može da „smiri“ procese u organizmu i tako uspori stvaranje masti, hormona i kiselina koji doprinose starenju.

261. Osnovni program očuvanja mladosti

Da biste izgledali, osjećali se i ostali mladi uz pravilnu ishranu, važan je i dobar režim vitaminskih dodataka.

Visokopotentni višestruki vitamin sa heliranim mineralima (prvenstveno sa produženim oslobađanjem) prije i poslije podne. Vitamin C, 1.000 sa bioflavonoidima prije i poslije podne.

Vitamin E (suhi oblik), 400 i.j. sa antioksidansima prije i poslije podne.

RNK-DNK, tablete od 100 mg, 1 dnevno mjesec dana, potom sljedećeg mjeseca 2 dnevno, pa nadalje 3 dnevno prije i poslije podne.

B-kompleks protiv stresa prije i poslije podne.

SOD, 125 mcg, 1 dnevno mjesec dana, potom 2 dnevno narednih mjesec dana, potom 3 dnevno nadalje, 6 dana tjedno.

DHEA, 1 dnevno, jedan sat prije obroka, mjesec dana; 2 dnevno, jedan sat prije obroka, drugih mjesec dana; 3 dnevno, jedan sat prije obroka, nadalje — 6 dana tjedno.

262. Visoko-energetski režim osnaživanja

Bilo da želite da se dobro osjećate ili samo da dobro izgledate, vježbanje, ishrana i odgovarajući dodaci su ulaznica za visoku djelotvornost.

Ako ne upražnjavate džoging, ne možete da priuštite sportske šlape/tenisice, ne igrate tenis, niste skloni plivanju u vodi čija je temperatura ispod dvadeset stupneva i mrzite ritmičku gimnastiku, znam jednu savršenu vježbu za vas — preskakanje konopca.

Konopac za preskakanje je jeftin, prikladan (možete ga ponijeti bilo kuda) i veoma zabavan kad se koristi. A Djeluje! Što se tiče količine sagorjelih kalorija, preskakanje konopca nadmašuje vožnju biciklom, tenis i plivanje. Jedna prosječna osoba teška oko 60 kilograma potroši 720 kalorija na sat preskakanjem konopca (120 do 140 preskoka u minutu). Kada se zna da se pri jednosatnom igranju tenisa potroši samo 420 kalorija, bit će vam jasnije koliko preskakanje konopca može da vam pomogne.

Da biste održali dobro energetske stanje, ne zaboravite da pri svakom obroku pojedete kombinaciju dvaju proteinskih namirnica (ili neki proteinski napitak); popijte barem šest čaša vode dnevno (pola sata prije ili poslije obroka); izbjegavajte rafinirani šećer, bijelo brašno, duhan, alkohol, čaj, kavu, blaga pića, prerađenu i pečenu hranu.

Evo jednog dobrog osnažujućeg proteinskog napitka:

1 žlica proteina u prahu

1 žlica granula lecitina

2 žlice acidofilne tečnosti

1 žlica jestivog kvasca

1 žlica šafranovog ulja (po izboru)

Miješati s mlijekom, vodom ili sokom u mikseru 1 minutu.

(Dodati po želji svježe voće.)

263. Visoko-energetski vitaminski i mineralni dodaci

Uz doručak:

Visokopotentni višestruki vitamin sa heliranim mineralima
(prvenstveno sa produženim oslobađanjem)

Vitamin E (suhi oblik), 400 i.j.

Visokopotentni višestruki helirani mineral

Acidofil, 3 kapsule ili 2 žlice tekućine

Granule lecitina, 1 žlica ili 3 kapsule od 1.200 mg

3 tablete kalcija i magnezija

Uz ručak:

Acidofil, 3 kapsule ili 2 žlice tečnosti

Granule lecitina, 1 žlica ili 3 kapsule od 1.200 mg

Po izboru: vitamin B12, tablete jetrice, enzimi za probavljanje

Uz večeru:

Vitamin E (suhi oblik), 400 i.j.

Acidofil, 3 kapsule ili 2 žlice tečnosti

Granule lecitina, 1 tableta ili 3 kapsule od 1.200 mg

Po izboru: enzimi za probava.

264. Vitamini i seks

Važno je imati na umu da ako se vi ne osjećate dobro, vaš seksualni poriv će trpjeti kao i cijeli organizam.

Postoje mnoge tvrdnje da vitamin E stoji u vezi sa seksom.

Proučavanja su uistinu pokazala da on povećava plodnost kod muškaraca i žena i pomaže obnavljanje potencije kod muškaraca. Još nije dokazano da on jače utiče na seksualni poriv kod muškaraca i žena, mada sam upoznao mnoge koji uzimaju vitamin E i koji su se sa zadovoljstvom uvjerali da je tako.

Najveći postotak cinka u organizmu muškarca nalazi se u prostati.

Drugi važan sastojak hrane kada je u pitanju seks jeste cink. Najveći postotak cinka u organizmu muškarca nalazi se u prostati, a nedostatak ovog minerala može izazvati atrofiju testisa i nevolje s prostatom.

Upamtite, vitamini koji održavaju vaš energetska nivo (vidi dijelove 262, 263) također će mnogo doprinijeti vašim seksualnim sposobnostima.

265. Namirnice i vitaminski i mineralni dodaci za bolji seks
Oštrige (da, one su bogate cinkom), sve vrste ljuskara, pivski kvasac, pšenične mekinje, pšenične klice, integralne žitarice i sjemenke bundeve. Uključivanje ove hrane u program koji sadrži visokoproteinske namirnice u osnovi siromašne ugljikohidratima, vježbanje i vitaminski dodaci, djeluju kao afrodizijak za zaljubljenice.

DODACI

MVP (vidi dio 127)

Vitamin B-kompleks, 50 mg, 1-3 puta na dan

Vitamin E, 400 i.j., 1-3 puta na dan

Cink, 50 mg (helirani), 1-3 puta na dan

Ženšen, 500 mg, 3 puta na dan 1 sat prije jela

266. Ima li pitanja koja se odnose na Poglavlje XX?

Čuo sam da oktakoanol može ogromno da poboljša seksualne sposobnosti kod muškaraca. Što mislite o tome?

Mislim da ipak mnogo zavisi od muškarca koji je u pitanju. Istina je, međutim, da oktakoanol (koji je prirodni sastojak hrane i kojeg ima u veoma malim količinama u mnogim biljnim uljima, listovima lucerke i pšenici, pšeničnim klicama i ostalim namirnicama). Djeluje tako da oslobađa energiju, povećava snagu i izdržljivost, a u laboratorijskim eksperimentima izgleda da je otklanjao smetnje u oplodnji.

Ako ga isprobate, ne budite nestrpljivi; često je potrebno 4 do 6 tjedana da bi se uočilo povoljno djelovanje oktakoanola.

Također uvijek imajte u vidu da okrepljujuća ishrana sirovim ili malo kuhanim namirnicama, bogatim B vitaminima i amino-

kiselinama, doprinosi dobrom seksualnom životu.

267. Vitamini za vašeg psa

Psima su vitamini potrebni koliko i ljudima. Njihove potrebe se, naravno, razlikuju od naših, ali i njima su potrebni svi hranljivi sastojci.

Odraslom psu potrebno je 4,4 g proteina dnevno, uz 1,3 g masti, 0,4 g linolinske ili arašidonske kiseline i 15,4 g ugljikohidrata. Štenad potražuje dvostruko toliko.

Proteini su bitni za rast psa i obnavljanje organizma. Najbolji su oni sa visokom biološkom vrijednošću, kao što su jaja, meso mišića, riblje meso, soja, mlijeko i kvasac. Ako svom psu .hoćete da date jaja, provjerite da li su kuhana. Bjelance sirovog jajeta sadrži avidin koji sprečava apsorpiranje biotina. Mada je mlijeko dobro za pse, često izaziva proljev, tako da se preporučuje jogurt i mladi sir.

Psi koriste ugljikohidrate za stvaranje energije, ali preporučuje se da njihova hrana sadrži ne više od 50 do 60 posto.

Masti, najkoncentriraniji izvor energije, pružaju bitnu masnu kiselinu za zdravu kožu i dlaku. Njen nedostatak može da uspori rast štenadi i da ima za posljedicu da dlaka bude gruba a koža da se peruta. Jedna žlica šafranovog ili kukuruznog ulja dodata u suhu hranu psa može biti od pomoći.

Neuravnoteženi dodaci mogu naškoditi vašem psu.

U hranu za psa treba da budu uključeni kalcij i fosfor, u odnosu 1,2 prema 1. Ako je ovaj odnos nepravilan, može doći do nenormalne mineralizacije u kostima štenadi koja rastu, kao i kod odraslih pasa. Također mora biti dovoljno vitamina D radi pravilnog apsorpiranja ovih dvaju minerala. Pošto je uravnoteženost toliko značajna, budite sigurni da su vitaminski dodaci koje dajete uravnoteženi. Previše koštanog brašna ili ulja od bakalara mogu izazvati probleme isto onoliko ozbiljne kakvi su i oni koje pokušavate da riješite.

Ulje od bakalara ne preporučuje se kao rutinski dodatak; ono može izazvati preopterećenost vitaminom D.

Ishrana koja se sastoji isključivo od mesa nije dobra za vašeg ljubimca pošto je odnos kalcij-fosfor neusklađen, a količine vitamina A, D i E su neodgovarajuće.

Zaustavite buhe pivskim kvascem.

Pivski kvasac, pomešan s hranom vašeg psa, pomoći će da se on odbrani od buha. (On djeluje i kod mačaka, također.) Buhe ne podnose miris koji on odaje pošto ga vaš pas probavi. Nemojte davati vašem psu dodatne vitamine A, D ili niacin. Oni kod životinja imaju suprotan efekt. (Vidi dio 271 radi „Upozorenja“.)

268. Režimi protiv artritisa i displazije kod pasa
Psi, za razliku od ljudi, proizvode vlastiti vitamin C, ali su novija istraživanja pokazala da dodatni vitamin C može biti djelotvoran pri liječenju artritisa i displazije. Ja, međutim, preporučujem da se posavjetujete sa veterinarom prije nego što se upustite u bilo kakav vitaminski program. Upitajte veterinara što misli o ovom režimu:

Vitamin C, 300 g 4-5 tableta lucerke

Vitamin E, 100 i.j.

Svakodnevno pomiješati s hranom

269. Vitamini za vašu mačku

Mačkama su potrebni vitamini kao i ljudima i psima, ali njihove potrebe za hranljivim tvarima još nisu ustanovljene.

Kravlje mlijeko nedovoljno je za mačiće koji rastu.

Potrebe mačaka za proteinima su velike. Znatno više nego kod pasa ili ljudi. A mačićima je potrebno za jednu trećinu više proteina nego odraslim mačkama. Meso od mišića, iznutrice, živinsko meso, riba, sir, jaja i mlijeko dobri su izvori proteina. (Jaja treba da budu kuhana, a ako se daju sirova treba koristiti samo žumance.) Ako mačićima dajete mlijeko, koristite mlijeko u prahu, sa duplom koncentracijom od one koja se daje bebama; kravlje mlijeko nije dovoljno hranljivo za male mačiće.

Ugljikohidrati u stvari nisu potrebni u ishrani mačaka, ali se oni koriste za stvaranje energije. Ako je nivo masti i proteina odgovarajući, 33 posto ishrane mogu činiti ugljikohidrati.

Dajte vašoj mački mast koju vi ne bi trebalo da jedete.

Masti su najkoncentriraniji izvor energije za mačke. Za razliku od ljudi, mačke mogu uzimati u hrani do 64 posto masti i, da ne pokazuju nikakve znake da imaju problema sa krvnim sudovima. Jedini razlog što se u mačjoj hrani većinom nalazi manji postotak masti jest što su masti skuplje od ugljikohidrata. U stvari, možete svojoj mački da dajete masnoće koje bi vi trebale da što manje uzimate — maslac, životinjsku mast, biljnu. Previše polinerastvorljivih masnih kiselina suprotstavlja se djelovanju vitamina E i to može ozbiljno da utiče na masne naslage u organizmu mačke.

Mada nisu ustanovljeni nivoi svih bitnih vitamina kod mačaka, treba istaći značaj izvjesnih vitamina u njihovoj ishrani. Na primjer, mačke su ovisne od ishrane što se tiče u potpunosti oformljenog vitamina A (njihove potrebe znatno su veće nego kod pasa, pošto one, za razliku od pasa, ne mogu u organizmu da proizvode vitamin A iz karotina). S druge strane, previše vitamina A može imati za posljedicu deformitete kostiju.

Preporučuje se jetrica kao dodatak (ne isključiva hrana), kao i uravnoteženi vitaminsko-mineralni preparati. Riba, maslac, mlijeko i sir također imaju dosta vitamina A.

B vitamini su isto tako značajni za nervnu stabilnost mačke, krzno i unutarnja tkiva. B6 (piridoksin) pomaže sprečavanje stvaranja kamenca u mokraći, koji predstavlja ozbiljan problem kod uškopljenih mačora. (Preporučuje se ishrana sa malo pepela.) Uopće uzevši, mačkama je potrebno dvostruko više B vitamina nego psima, tako da hranjenje mačaka psećom hranom u dužem vremenskom periodu može imati za posljedicu nedostatak B-kompleksa. Također treba napomenuti da B1 (tiamin) može da bude uništen od strane jednog suparnika koji se nalazi u sirovoj ribi. (Za hranu bogatu B vitaminima, vidi dijelove 27, 28 i 29.)

Ishrana koja se sastoji isključivo od ribe nije zdrava za mačke.

Nedostatak vitamina E može nastati uslijed hranjenja velikim količinama crvenog mesa tune. (On također može nastati ako se ishrana sastoji isključivo od mesa bilo koje ribe.) Nedostatak vitamina E izaziva gubljenje apetita, groznicu, bolove i nesklonost pokretanju, što su karakteristični simptomi pansteatitisa. Ako dođe do toga, obratite se veterinaru, ne hranite mačku tunjevinom ukoliko u njoj nema dodataka vitamina E i ne koristite riblje ulje kao dodatak.

Odnos kalcij-fosfor u mačjoj ishrani treba da bude oko jedan prema jedan, uz odgovarajuće količine vitamina D. Pošto proizvođači konzervirane hrane za mačke obično dodaju ozračeni kvasac, izvor vitamina D, dodaci vitamina D nepotrebni su — i mogu biti opasni. (Vidi dio 271 radi „Upozorenja“.)

Višestruki vitamini sa željezom — pripremljeni posebno za mačke — često se daju protiv mačje anemije. Ova bolest rijetko se javlja kod mačaka čija je ishrana uravnotežena i sadrži kuhano i sirovo meso mišića, iznutrice, kuhanu ili konzerviranu piletinu i ribu, žitarice bogate vitaminima i povrće.

Imajte na umu da skotne mačke ili one koje doje, koje često pojedu 280 do 420 g hrane dnevno, imaju dvostruko ili trostruko veće potrebe za vitaminima od neke prosječne mačke težine dva do tri kilograma.

270. Ima li pitanja koja se odnose na Poglavlje XXI?

Ako je selen značajan antioksidans za ljude, zar ga ne bi trebalo davati i psima koji žive u gradovima?

Ne bih preporučio dodatke selena za pse i mačke ukoliko to nije prepisano od strane veterinara i pažljivo praćeno. Sporadično davanje dodataka može da bude opasno, pogotovu ako je vaš ljubimac star i bolestan.

271. Upozorenja

Mada svi znamo da nam vitamini čine dobro, ima prilika, situacija i metaboličkih uvjeta kada se preporučuju opreznost i posebno prilagođavanje. Preporučujem vam da, za svoje dobro, pažljivo proučite spisak koji slijedi, da biste iz vitamina izvukli najviše što je moguće.

- Kronična hipervitaminoza vitamina A može nastati kod pacijenata koji dobijaju megadoze u cilju liječenja dermatoloških stanja.
- Nedostatak vitamina A može dovesti do gubljenja vitamina C.
- Pretjerano uzimanje vitamina B (tiamin) može utjecati na tiroidu i proizvodnju insulina i može da izazove nedostatak vitamina B6, kao i gubljenje ostalih vitamina B.
- Duže uzimanje bilo kojeg od vitamina B može imati za posljedicu značajno iscrpljivanje ostalih vitamina.
- Trudnice treba da se posavjetuju sa svojim liječnikom prije nego što počnu da uzimaju kontinuirane doze od preko 50 mg vitamina B6 (piridoksina).
- B6 ne treba da uzimaju oni koji su podvrgnuti L-dopa liječenju Parkinsonove bolesti.
- Velike doze vitamina B2 (riboflavin), pogotovu ako se uzimaju bez dodataka antioksidanasa, mogu da izazovu osjetljivost na sunčevu svjetlost.
- Pošto vitamin D poboljšava apsorpciju kalcija, veliki višak nakupljenog vitamina D može prouzrokovati suviše kalcija u krvi (hiperkalcemiju).
- Ne jedite bjelanca sirovog jajeta. Ona deaktiviraju tjelesni biotin.
- Moguće je da velike količine vitamina C ponište antizgrušavajuće djelovanje varfarina koji razrjeđuje krv, a koji obično prepisuju kao lijek Coumadin.
- Dijabetičari i srčani bolesnici treba da se posavjetuju sa svojim liječnicima, pošto vitamin C može da uvjetuje smanjenje doza pilula.
- Megadoze vitamina C ispiraju vitamin B12 i folnu kiselinu, tako

da svakako treba zadovoljiti barem svakodnevne potrebe za njima.

- Prevelike doze holina, uzimane duže vrijeme, mogu da prouzrokuju nedostatak vitamina B6.
- Ako imate srčane smetnje, provjerite kod svog liječnika odgovarajuće doziranje vitamina D koji treba da uzimate.
- Vitamin E treba obazrivo da koriste svi koji imaju pretjerano aktivnu tiroidu, dijabetes, visok krvni pritisak ili reumatična oboljenja. (Ako ste izloženi bilo kojem od navedenih stanja, počnite sa veoma malini dozama i postepeno ih povećavajte svakog mjeseca, od 100 i.j. dnevno do između 400 i 800 i.j.)
- Oni koji pate od reumatske srčane groznice treba da znaju da postoji neravnoteža između dvaju strana njihovog srca i da velike doze vitamina E mogu da pojačaju tu neravnotežu i pogoršaju stanje. (Prije nego što počnete da koristite vitaminske dodatke, posavjetujte se sa svojim liječnikom.)
- Vitamin E može da podigne krvni pritisak kod onih koji imaju povišen krvni pritisak, ali ako se započne sa vitaminskim dodacima malih doza i polako se povećava, krajnji rezultat bit će konačno snižavanje pritiska, uprkos diuretičkim svojstvima ovog vitamina.
- Dijabetičari su postizali smanjivanje nivoa insulina uz pomoć vitamina E. Provjerite to kod svog liječnika.
- Smanjivanje količine vitamina E također treba da bude postepeno.
- Pretjerano uzimanje folne kiseline može da prikrije simptome opasne anemije.
- Visoke doze folne kiseline u dužem vremenskom periodu nisu preporučljive onima koji su podložni smetnjama u vidu grčeva ili izloženi raku koji je u vezi sa hormonima.
- Folna kiselina i PABA mogu spriječiti djelotvornost sulfonamida.
- Megadoze vitamina K mogu da uspostave i prouzrokuju uništavanje crvenih krvnih stanica i anemiju. Pacijenti koji uzimaju Dicinarol koji razrjeđuje krv treba da budu svjesni da sintetički vitamin K može da neutralizira djelotvornost ovog lijeka. I obrnuto, spomenuti lijek sprečava apsorpiranje prirodnog vitamina K.

- Previše vitamina K može izazvati znojenje i crvenilo.
- Niacin treba da koriste svi oni koji imaju težak dijabetes, glaukom, peptične čireve ili im je djelovanje jetre oslabljeno.
- Nemojte davati niacin vašem psu ili mački; on izaziva crvenilo i znojenje i u velikoj mjeri uznemiruje životinje. Nemojte dodavati vitamine A ili D u hranu vašeg mezimca, ukoliko vam to veterinar posebno ne preporučuje.
- Pretjerana količina PABA (para-amino benzojeve kiseline) kod izvjesnih osoba može negativno djelovati na jetru, bubrege i srce.
- Željezo ne treba da uzimaju oni koji pate od anemije srpastih stanica, hemokromatoze ili talasemije.
- Ako kao dodatak željeza uzimate ferosulfat, gubite vitamin E.
- Velike količine kofeina mogu da spriječe apsorpiranje željeza.
- Osobe sa lošim funkcioniranjem bubrega ne bi trebalo da uzimaju više od 3.000 mg magnezija kao dnevnu osnovu.
- Previše mangana smanjit će iskorištavanje željeza u organizmu.
- Visoke doze mangana mogu prouzrokovati kod izvjesnih osoba otežano kretanje i malaksalost.
- Ishrana sa puno masti povećava apsorpiranje fosfora i snižava nivo kalcija.
- Ako uzimate kortizonske i aldosteronske lijekove gubite kalij a zadržavate natrij. Posavjetujte se sa svojim liječnikom o odgovarajućim mineralnim dodacima.
- Pretjerano znojenje može da prouzrokuje iscrpljivanje natrija.
- Previše natrija može da izazove gubljenje kalija.
- Pretjerano uzimanje cinka može imati za posljedicu gubljenje željeza i bakra.
- Ako ishranu dopunjavate cinkom, provjerite da li uzimate dovoljno vitamina A.
- Oni koji boluju od Vilsonove bolesti podložni su toksičnom djelovanju bakra.
- Previše kobalta može da prouzrokuje neželjeno povećanje tiroidne žlijezde.
- Oni koji uzimaju lijekove za tiroidu treba da budu svjesni da alge utiču na tu žlijezdu. Ako koristite i jedno i drugo, preporučuje se konzultiranje sa liječnikom i ponovno ispitivanje.

Možda vam je potrebno manje propisanog lijeka nego što mislite.

- Velike količine sirovog kupusa mogu kod osoba koje uzimaju malo joda da izazovu nedostatak joda i da potisnu proizvodnju tiroidne žlijezde.
- Mlijeko koje sadrži sintetički vitamin D može da liši organizam magnezija.
- Oni koji piju mnogo kave i čaja — kao i kole — treba da budu svjesni da uzimanje velike količine kofeina stvara pomanjkanje inozita.
- Obavjestite vašeg liječnika ako uzimate velike količine vitamina C. Vitamin C može da izmijeni rezultate laboratorijskih testova šećera u krvi i mokraći i da da lažno negativne rezultate testova krvi u uzorcima stolice.
- Ne prihvaćajte se napornih fizičkih aktivnosti četiri sata poslije uzimanja vitamina A ako želite optimalno apsorpiranje.
- Bakar ima tendenciju da se akumulira u krvi i da iscrpi zalihe cinka u mozgu.
- Triptofan ne treba uzimati s proteinima; koristite sok ili vodu pri gutanju tableta, a ne mlijeko.
- RNK-DNK dodaci povisuju nivo seruma mokraćne kiseline i nikada ih ne treba uzimati noću.
- Tirozin i fenilalanin mogu da povise krvni pritisak i ne treba ih uzimati sa MAO inhibitorima ili drugim lijekovima protiv depresije. Ove amino-kiseline također su kontraindicirane za svakog tko ima pigmentirane maligne melanome.
- PABA je kontraindicirana sa metotreksatom (Mexate), lijekom protiv raka.
- Folacin (folna kiselina) smanjuje antikonvulzivno djelovanje fenitoina (Dilantin).
- Antibioticima se smanjuje djelotvornost ako se uzimaju sa dodacima. (Uzimajte dodatke barem jedan sat prije ili dva sata poslije prepisanih antibiotika.)
- Kalcij može da umanjuje djelotvornost tetraciklina.
- Visoke doze vitamina D ili kalcij-askorbata kontraindicirane su ako uzimate lijek za srce digoksin (Lanoxin).
- Antibiotike širokog spektra ne treba uzimati sa velikim dozama vitamina A.

- Vitamin A ne treba uzimati zajedno sa lijekom protiv akni Akutanom (isotretinoin.)
- Holin se ne preporučuje tokom depresivne faze maničnodepresivnog stanja, jer može da produbi vrstu depresije koja je u pitanju.
- Papaja, kao ni sirov ananas, ne preporučuju se onima koji boluju od ulkusa.

POGOVOR

Kako sve više i više ljudi postaje svjesno značaja vitamina u njihovom svakodnevnom životu, postala je očita potreba za jasnom, jednostavnom informacijom. A poslije novijih istraživanja koja su pokazala da su pravi vitamini u pravo vrijeme značajniji no što je bilo tko ikad shvatio, ova potreba postala je neophodnost. Nadam se da je ova iznova prerađena knjiga zadovoljila ovu potrebu, da je razobličila mitove kojima su zaogrtni namirnice i ishrana i da je otklonila bilo kakve neizvjesnosti o prirodi, djelovanju i sigurnosti vitamina. Bilo da ste pročitali knjigu od korica do korica ili ste je prelistali da biste se zadržali na onome što vas je zanimalo, vjerujem da ćete otkriti da se njena vrijednost kao priručnika povećava pri nastajanju novih životnih situacija. Namjera mi je bila da pružim jedan vodič u vidu omnibusa, koji će moći da odgovori ne samo na vaša pitanja koja se odnose na vitamine u sadašnjem trenutku već također i u budućnosti. Kako vrijeme prolazi, dijelovi o tome kako ostati mlad, krepak i seksi i kako usporiti proces starenja bit će nanovo čitani, kao i oni u kojima se nude režimi za bilo koje nove okolnosti koje će iskrsnuti. Drugim riječima, informacije koje sam pružio namijenjene su pažljivom pročitavanju i ne odnose se samo na danas, već na mnoge, mnoge sretno i zdrave sutrašnje dane.

Eri L. Mindel, R. Ph. Ph. d.

Beverli Hills, Kalifornija
30. kolovoz 1984.

GLOSAR

Acetat: derivat octene kiseline.

Aceton: bezbojni rastvarač za masti, ulja i voskove, koji se dobiva fermentacijom (njegovo udisanje može da nadraži pluća, a velike količine imaju narkotičko djelovanje).

Alchajmerova bolest: progresivno degenerativna bolest, koja obuhvaća gubitak pamćenja, za koju novija istraživanja pokazuju da može biti ublažena dodavanjem holina.

Alergen: tvar koja prouzrokuje neku alergiju.

Amino-kiseline: organske smjese od kojih su sačinjeni proteini: ima dvadeset dvije poznate amino-kiseline, ali su samo devet od njih prijeko potrebni hranljivi sastojci za čovjeka — histidin, izoleucin, leucin, lizin, sve amino-kiseline koje sadrže S, sve aromatične amino-kiseline, treonin, triptofan i valin.

Anoreksija: gubitak apetita.

Antibiotici: bilo koja od raznih supstanci koje efektivno inhibiraju ili uništavaju bakterije.

Antigen: ma koja strana tvar koja se inače ne nalazi u organizmu a stimulira organizam da proizvodi antitijela.

Antihistaminik: lijek koji se upotrebljava za reduciranje efekata koji se dovode u vezu sa proizvodnjom histamina kod alergija i prehlada.

Antikoagulant: nešto što zadržava ili sprječava zgrušavanje krvi.

Antioksidans: tvar koja može zaštititi neku drugu tvar od oksidacije; dodaje se namirnicama da bi spriječila da kiseik promijeni boju hrane.

Antitoksin: antitijelo sazdano kao odgovor na neki otrov biološkog porijekla i sposobno da ga neutralizira.

Apsorbiranje: proces kojim se hranljivi sastojci prevode u krvotok.

Asimiliranje: proces pomoću kojeg organizam koristi hranljive sastojke i pretvara ih u živo tkivo.

Ataksija: gubitak koordinacije pokreta izazvane bolešću nervnog sistema.

ATF: molekul zvani adenzin-trifosfat, pokretač života, nukleotid — gradi blok nukleinske kiseline — koji stvara biološku energiju sa vitaminima B12, B2, B3 i pantotenskom kiselinom.

Avidin: protein u bjelanjcu jajeta koji je u stanju da učini biotin neaktivnim.

Bariatrist: liječnik koji kontrolira telesnu težinu.

B stanice: bijele krvne stanice koje se stvaraju u koštanoj srži, proizvodeći antitijela po uputstvu T stanica, bijelih krvnih stanica koje se stvaraju u timusu.

Baza: supstanca koja neutralizira kiseline (baza koja se koristi radi pretjerane kiselosti u hrani je natrij-bikarbonat).

BHA: butilizovani hidroksianisol; zaštitno sredstvo i antioksidans koji se koristi u mnogim proizvodima: nerastopljiv je u vodi; može biti toksičan za bubrege.

BHT: butilizovani hidroksitoluen; čvrst, bijeli kristalni antioksidans koji se koristi za usporavanje kvarenja mnogih prehrambenih artikala, može biti toksičniji za bubrege nego njegov skoro identičan kemijski srodnik BHA.

Bioflavonoidi: obično se dobijaju iz kore narandže i limuna; te smjese sa ukusom limuna, potrebne za održavanje zdravlja zidova krvnih sudova, široko su rasprostranjene u biljkama, agrumima i šipcima; poznati su kao vitamin P-kompleks.

CNS: centralni živčani sistem.

Crijevno obložen: tableta obložena tako da se rastvara u crijevima, a ne u želucu (koji je kiseo).

Dehidracija: stanje koje nastaje uslijed prekomjernog gubljenja vode iz organizma.

Dermatitis: zapaljenje kože; osip.

Dikalcijum fosfat: nadjev koji se koristi u pilulama, dobija se iz pročišćenih mineralnih stijena i odličan je izvor kalcija i fosfora.

Diuretičan: koji teži da pojača odstranjivanje mokraće iz organizma.

DNK: dezoksiribonukleinska kiselina; nukleinska kiselina u kromozomima koja predstavlja sastavni dio kemijske osnove

Egzogen: nešto što potiče ili se razvija van tijela — izvana;

Ekscipijent: bilo koja inertna tvar koja se koristi kao razrjeđivač ili prenosilac nekog lijeka.

Endogen: nešto što potiče unutar tijela.

Enureza: mokrenje u krevet.

Enzim: proteinska tvar koja se nalazi u živim stanicama i koja izaziva kemijske promjene; neophodna za probavu hrane.

Fibrin: nerastopljiv protein koji stvara neophodnu vlaknastu mrežu pri zgrušavanju krvi.

Fruktoza: prirodni šećer koji se javlja u voću i medu; zovu ga i voćni šećer; često se koristi kao konzervans za prehrambene proizvode i kao intravenozna hranljiva materija.

Galaktosemija: nasljedni poremećaj pri kome mlijeko postaje toksično kao hrana.

Glukoza: krvni šećer; proizvod asimiliranja ugljikohidrata u organizmu i glavni izvor energije.

Glutamin: amino-kiselina koja, sa glukozom, sačinjava glavnu namirnicu koju koristi živčani sustav.

Glutaminska kiselina: amino-kiselina prisutna u svim kompletnim proteinima; obično se proizvodi od proteina i povrća; koristi se kao zamjena za sol i sredstvo za pojačavanje ukusa.

Gluten: mješavina dva proteina — gliadina i glutenina — ima je u pšenici, raži, zobi i ječmu.

GRAS: (Generally Recognized as Safe) — Općeprihvaćeno kao sigurna lista koju je ustanovio Kongres da bi obuhvatio supstance koje se dodaju hrani.

Helati amino-kiselina: helirani minerali koji su nastali tokom procesa u mnogome nalik na proces koji koristi i priroda da bi helirala minerale u organizmu; u sistemu za probava, priroda okružuje elementarne minerale amino-kiselinom, omogućavajući im da budu apsorbirani u krvotok.

Heliranje: proces kojim se mineralne tvari mijenjaju u lako probavljiv oblik.

Hesperidin: sastavni dio vitamina C-kompleksa.

Hidroliziran: doveden u oblik rastopljiv u vodi.

Hidrolizirani proteinski helat: rastopljiv u vodi i heliran radi lakšeg asimiliranja.

Hipervitaminoza: stanje izazvano pretjeranim uzimanjem vitamina.

Hipoglikemija: stanje izazvano nenormalno niskim nivoom! šećera u krvi.

Hipovitaminoza: bolest deficijencije nastala uslijed odsustva vitamina u ishrani.

Holističko liječenje: liječenje cjelokupne ličnosti.

Hormon: tvar koja se stvara u endokrinim organima i prenosi tjelesnim fluidima da bi aktivirala određene receptivne organe.

Hlumektant: tvar koja se koristi za očuvanje sadržaja vlage u materijalu.

Idiopatičan: stanje čiji je uzrok još nepoznat.

Ihtioza: stanje koje karakterizira perutanje na vanjskim slojevima kože.

I. j. (IU): internacionalna jedinica.

Imun: zaštićen od bolesti.

Insulin: hormon, luči ga pankreas, značajan je za metabolizai šećera u organizmu.

Isušen: osušen; očuvan uklanjanjem vlage.

Kalciferol: bezbojna, bezmirisna kristalna tvar, nerastopljiva u vodi; rastopljiva u mastima; sintetički oblik vitamina D koji se stvara zračenjem ergosterola ultravioletnom svjetlošću.

Kalcij-glukonat: jedan od organskih oblika kalcija.

Kapilar: sićušni krvni sud, jedan od mnogih koji povezuje arterije i vene.

Karcinogen: tvar koja izaziva rak.

Karotin: narandžastožuti pigment kojeg ima u mnogim biljkama i koji je u stanju da u organizmu bude preobraćen u vitamin A.

Katalizator: tvar koja mijenja, naročito pojačava, stepen kemijske reakcije a da pri odvijanju tog procesa ne bude utrošena ili izmijenjena.

Kazein: protein u mlijeku koji je postao standard prema kojem se mjeri kvalitet proteina.

Kiselina: supstanca rastopljiva u vodi, kiselog ukusa.

Klorovodonična kiselina: normalni kiseli dio želudačnog soka organizma.

Koenzim: glavni sastojak, meda neproteinski, enzima; obično B vitamin.

Kolagen: osnovni organski sastavni dio kostiju, hrskavice i vezivnih tkiva (kuhanjem se pretvata u želatinu).

Kongentitalan: stanje pri rođenju; ne nasljedan, urođen.

Kronično: dugotrajno, neprestano; postojeće.

Kseroza: stanje isušenosti.

Laksativ: tvar koja potiče pražnjenje crijeva.

Laktacija: stvaranje mlijeka.

Linolinska kiselina: jedna od polinerastopljivih masti, sastavni dio lecitina; poznata kao vitamin F; neophodna za život i mora se pribaviti putem hrane.

Lipidi: mast ili masne tvar.

Lipofuscin: pigment starenja u stanicama.

Lipotropičan: koji sprečava nenormalno ili pretjerano akumuliranje masti u jetri.

Megavitaminska terapija: liječenje bolesti ogromnim količinama vitamina.

Metabolizirati: podvrgnuti promjeni putem fizičkih i kemijskih procesa.

Mukopolisaharid: gusta želatinska masa koja se može naći na mnogim mjestima u tijelu; ona sljepljuje stanice i podmazuje zglobove.

Nadbubrežne žlijezde: žlijezde smještene iznad oba bubrega, koje proizvode adrenalin.

Nerastopljive masne kiseline: najčešće su tečne na sobnoj temperaturi; prvenstveno se nalaze u biljnim mastima.

Nitriti: koriste se kao učvršćivači suhomesnatih proizvoda; mogu se sjediniti s prirodnim želudačnim i prehrambenim kemikalijama izazivajući opasne faktore koji prouzrokuju rak, zvane nitro-samini.

Octena kiselina: koristi se kao sintetičko sredstvo za poboljšavanje ukusa, jedan od prvih aditiva (ocat čini približno 4 do 6 posto octena kiseline); u prirodnom stanju nalazi se u siru,

kavi, grožđu, breskvama, malinama. Može se smatrati uopće uzevši uzevši (GRAS) kada se koristi samo za pakiranje prehrambenih proizvoda.

Oksalati: organske kemikalije koje se nalaze u nekim prehrambenim artiklima, naročito u špinatu, koje se mogu sjediniti s kalcijem, formirajući kalcij-oksalat, nerastopljivi kemijski preparat koji organizam ne može da koristi.

Ortomolekularni: odgovarajuća molekula korištena za odgovarajući način liječenja; liječnici koji prakticiraju preventivnu medicinu i primjenjuju vitaminske terapije poznati su kao ortomolekularni liječnici.

PABA: para-aminobenzoeva kiselina; pripadnik B-kompleksa.

Palmitat: vitamin A rastopljiv u vodi.

PKU: fenilketonuria — nasljedno oboljenje koje prouzrokuje nedostatak enzima koji je potreban da preobradi neophodne amino-kiseline (fenilalanin) u obliku koji tijelo može koristiti; može da izazove mentalnu zaostalost ukoliko se rano ne otkrije.

Polinerastopljive masti: visoko nerastopljive masti iz biljnih izvora; teže da snize nivo kolesterola u krvi.

Predprobavljeni protein: protein koji je podvrgnut postupku radi brzog asimiliranja i koji može neposredno da pređe u krvotok.

Prirođen: stanje koje nastaje pri rođenju, ne nasliedeno.

Provitamin: preteča vitamina; kemijska supstanca neophodna za proizvodnju vitamina.

PUFA: polinerastopljiva masna kiselina.

Rastopljive masne kiseline: obično su u čvrstom stanju na sobnoj temperaturi; viši udio nalazi se u hrani životinjskog porijekla; teže da podignu nivo kolesterola u krvi.

Razblaživači: umeci; nepotreban materijal koji se dodaje tabletama da bi povećao njihovu zapreminu da bi dobile praktičnu veličinu za kompresiju.

RDA: Preporučene dnevne potrebe koje je ustanovio Savjet za namirnice i ishranu, Nacionalna akademija nauka, Nacionalni istraživački savjet. (Može se definirati kao: specifikacija vitamina, minerala i proteina koji se preporučuju za održavanje dobrog zdravlja.)

RNK: skraćenica za ribonukleinsku kiselinu.

Ruten: tvar ekstrahirana iz heljde; dio vitamina C-kompleks.

Sekvestrant: tvar koja apsorbira ione i sprečava promjene koje bi uticale na miris, strukturu i boju hrane; koristi se za omekšavanje vode.

Sinergetičan: djelovanje dvaju ili više materija pri kojem nastaju efekti koje nijedna od njih ne bi mogla da ostvari sama za sebe.

Sinkopa: kratkotrajan gubitak svijesti; nesvjestica.

Sintetičan: umjetni proizveden.

Sistemska: sposoban da se širi po čitavom tijelu.

Slobodni radikali: visokoreaktivni kemijski dodaci koji mogu da izazovu nadražaj arterijskih sudova, započinju arteriosklerotički proces ukoliko nije prisutan vitamin E; obično škodljivi.

Šipak: bogat izvor vitamina C; kvruga ispod pupoljka divlje ruže zvana šipak u kojem biljka proizvodi vitamin C koji odatle apstrahirmo.

T stanice: bijela krvna zrnca, stvaraju se u timusu, koje štiti organizam od bakterija, virusa i agensa koji izazivaju rak, dok kontroliraju proizvodnju B stanica, koje proizvode antitijela i neželjeno razmnožavanje potencijalno škodljivih T stanica.

Teratološki: čudovišni ili nenormalni oblici kod životinja ili biljaka.

Tokoferoli: grupa smjesa (alfa, beta, delta, epsilon, eta, gama i zeta) koje sačinjavaju vitamin E; dobijaju se vakuumskom destilacijom jestivih biljnih ulja.

Toksičnost: osobina ili stanje otrovnosti, štetnosti ili razornosti.

Toksin: organski otrov proizveden u živim ili neživim organizmima.

Trigliceridi: masne tvari u krvi.

Zajm: fermentirajuća tvari.

Zein: protein koji se dobija iz kukuruza.