

Mineraty

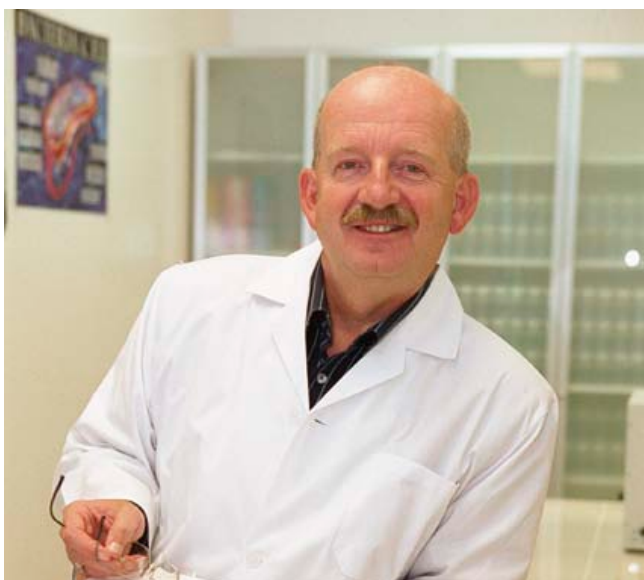
ISSN 1732-0186



Akuna® **ZDROWIE**
i sukces

4

Obecne czasy są bardzo trudne dla naszego organizmu. Środowisko naturalne jest pełne zanieczyszczeń, które przedostają się do naszego wnętrza. Zakwaszamy nadmiernie nasz organizm, spożywając zbyt wiele przetworzonego jedzenia, białka zwierzęcego i nabiału, pijąc duże ilości kawy i herbaty. Skutkiem tego jest groźny dla naszego zdrowia, a nawet życia niedobór magnezu i wapnia. Jak się ratować? Gdzie szukać pomocy? Jak zapobiegać, zamiast później cierpieć i leczyć? Według doktora Sohraba Khoshbina Onyx Plus jest odpowiedzią na te pytania.



8

Przyjmując regularnie Onyx Plus nie musimy obawiać się niedoborów najważniejszych dla naszego organizmu minerałów. Warto mieć pewność, że dostarczamy naszemu ciału to, czego najbardziej potrzebuje na co dzień. Przyjmowanie suplementu zaspokaja wprawdzie potrzeby organizmu, ale nie zwalnia nas z obowiązku dbania o dietę i prowadzenia zdrowego trybu życia.

W n u

10

Stres nie jest niczym złym. Wręcz przeciwnie – jest potrzebny do działania i ratuje życie w sytuacjach kryzysowych. Nadmiar jednak szkodzi i blokuje efektywność. Podczas stresu organizm zachowuje się bowiem tak, jak w czasie wojny. Do mobilizacji zużywa substancje odżywcze w ekspresowym tempie, więc przedłużające się okresy stresu mogą prowadzić do wyniszczenia organizmu poprzez wyczerpanie zasobów, których zaczyna brakować do prawidłowego funkcjonowania organów.



32

Słowniczek

merze

- 3 Słowo wstępne
- 4 Onyx Plus – źródło minerałów, które bije dla Ciebie
rozmowa z dr. Sohrabem Khoshbinem
- 7 Uderz w stół, a nożyce się odezwą
organizm to skomplikowany mechanizm natury
- 8 Życie nie znosi pustki
rozmowa z dr. Jaromirem Bertlikiem
- 10 Nie denerwuj się!
stres a minerały
- 12 Nakarm się!
czyli jakich substancji odżywczych potrzebuje nasz organizm
- 14 Sojusznik w walce z cukrzycą typu II
właściwości chromu
- 16 Minerat piękna
właściwości cynku
- 18 Nieodłączny partner wapnia
właściwości fosforu
- 20 Chroni serce i usprawnia funkcjonowanie mózgu
właściwości potasu
- 22 Uspokój się!
właściwości magnezu
- 24 A dla nas ananas!
właściwości manganu
- 26 Broni młodości i walczy z ponurym nastrojem
właściwości selenu
- 28 Słona cena soli
właściwości sodu
- 30 Daj sobie w kość!
właściwości wapnia
- 32 Słowniczek - najważniejsze informacje
- 34 Onyx Plus i Alveo
idealne połączenie

 Akuna®
ZDROWIE
i sukces
Minerały



Drodzy Państwo!

Wiedza. To słowo równie ważne jak zdrowie. Bo jak wielką wiedzę musimy mieć na temat swojego organizmu, by być zdrowym. Pracując w tej branży, wciąż się uczymy. Żyjemy bowiem w świecie, który daje nam wielkie możliwości wyboru, wciąż stawia przed nami wyzwania i to od nas zależy, jak będzie wyglądało nasze życie. Ale żeby móc zdecydować, wybierać to, co najlepsze dla naszej rodziny, co najlepsze dla nas, musimy mieć wiedzę i mądrość. Dodatek „Minerały” wydaliśmy dla tych, którzy myślą o zdrowiu swoim i swoich bliskich. Aby mogli zrozumieć, jak ważne dla naszego organizmu są minerały. Już niewielka ich ilość może spowodować, że nasz organizm zacznie prawidłowo funkcjonować, że wszystko wróci na swoje miejsce. Bo tak jest skonstruowany świat. Jeden mały element, którego nawet nie jesteśmy w stanie zobaczyć, może uzdrowić nasze życie. I odwrotnie, brak jednego małego elementu może zaburzyć pracę całego organizmu, tym samym zmienić nasze życie w koszmar. Ale żeby do tego nie dopuścić, musimy znać zasady funkcjonowania organizmu, musimy wiedzieć, czego pragniemy. Że to jest jedność. Całość. Musimy wiedzieć, że trzeba o ten organizm dbać jak o człowieka, którego kochamy, jak o dziecko, które potrzebuje naszej troskliwości i czułości. Musimy też uważać, by niczego nie zaniedbać. I wybierać dla niego zawsze to, co najlepsze. Podstawą tych naszych wszystkich wyborów niech będzie zatem solidna wiedza. I radość życia. I miłość. Zacznijmy od miłości do siebie. Reszta przyjdzie sama.

Tomasz Kwolek
Prezes Akuna Polska

Onyx Plus – źródło minerałów, które bije dla Ciebie



Obecne czasy są bardzo trudne dla naszego organizmu. Środowisko naturalne jest pełne zanieczyszczeń, które przedostają się do naszego wnętrza. Zakwaszamy nadmiernie nasz organizm, spożywając zbyt wiele przetworzonego jedzenia, białka zwierzęcego i nabiału, pijąc duże ilości kawy i herbaty. Skutkiem tego jest groźny dla naszego zdrowia, a nawet życia niedobór magnezu i wapnia. Jak się ratować? Gdzie szukać pomocy? Jak zapobiegać, zamiast później cierpieć i leczyć? Według doktora Sohraba Khoshbina Onyx Plus jest odpowiedzią na te pytania.

Rozmowa z dr. Sohrabem Khoshbinem, przewodniczącym Rady Naukowej firmy Akuna

Dlaczego Onyx Plus jest taki ważny i czego możemy się spodziewać, przyjmując ten preparat?

Onyx Plus jest bardzo ważny, ponieważ obecnie w naszych organizmach brakuje wapnia, magnezu i innych minerałów. Powodem takiego stanu rzeczy jest skażenie powietrza, stałe zakwaszanie komórek naszych narządów na skutek nadmiernego spożycia mięsa i produktów mlecznych, zbyt dużej ilości kawy i przetworzonego jedzenia. W ten sposób wapń i magnez są „wypychane” z naszego organizmu. Niedobór tych minerałów sprawia, że odnotowujemy wiele przypadków osteoporozy w krajach wysoko rozwiniętych. Nie jesteśmy w stanie dostarczyć organizmowi wapnia i magnezu z pożywieniem, ponieważ i w nim go brakuje. Przyczyna leży w środowisku naturalnym. Gleba, która była użytkowana przez wiele, wiele lat, zawiera mniejszą ilość minerałów, co ma ogromny wpływ na jej plody. Dlatego przyjmowanie wapnia i magnezu jest obecnie takie ważne, zwłaszcza uzupełnianie niedoboru minerałów za pomocą suplementów. Obserwuję, że wielu ludzi po 40., 50. roku życia zaczyna cierpieć na osteoporozę dlatego, że mają niedobory wapnia i magnezu. Dlaczego powinni stosować Onyx Plus? Ponieważ Onyx Plus jest jednym z najlepszych źródeł wapnia i magnezu. Organizm ma kłopoty z absorbowaniem wapnia. Ten minerał – można go sobie wyobrazić w formie kamienia – wchłonie się, jeśli jest rozpuszczony w wodzie. Wszystko, co rozpuszcza się w wodzie, zostanie wchłonięte przez organizm. Poza tym

w Onyx Plus zastosowano unikalną proporcję wapnia i magnezu (1:2). Stosunek wapnia do magnezu zależy od tego, jakie jest przeznaczenie produktu. Jeśli ma zapobiegać i wspomagać leczenie osteoporozy, wtedy polecana dawka to wapń: magnez jak 2:1. Jest wiele naukowych dowodów na potwierdzenie skuteczności tej dawki. Onyx Plus jako źródło magnezu i innych najważniejszych minerałów ma za zadanie przede wszystkim wpływać na prawidłową pracę mięśni i działa relaksująco. Wspieranie leczenia i zapobieganie osteoporozie jest na drugim miejscu. Dlatego w preparacie Onyx Plus, który produkujemy, magnezu jest dwa razy więcej niż wapnia. W innych dostępnych na rynku suplementach ilość wapnia i magnezu jest taka sama lub wapnia jest dwukrotnie więcej niż magnezu. W preparacie poza wapniem i magnezem jest również witamina D, cynk oraz inne minerały. Na wchłanianie wapnia wpływa zwłaszcza witamina D. Zawartość minerałów w Onyx Plus jest tak zbalansowana, aby organizm mógł łatwo je wchłoniąć. Przyjmowanie Onyx Plus może powstrzymać rozwój osteoporozy i sprawić, że kości staną się tak mocne, jak powinny. Ponadto Onyx Plus pomaga leczyć artretyzm.

Czy powinno się przyjmować Onyx Plus i Alveo razem?

To zależy od nas samych i tego, na jakie cierpimy dolegliwości. Na przykład: jeśli ktoś ma problemy z układem pokarmowym czy nagromadzonymi w organizmie toksynami, radziłbym zacząć od Alveo. Alveo przywraca funkcjonowanie organizmu do normy i wzmacnia układ pokarmowy. Ponadto detoksykuje – to oznacza, że usuwa wszystkie nagromadzone w ciele substancje toksyczne. Później możemy zacząć przyjmować wapń i magnez (w propor-

cjach takich jak w Onyx Plus). Jednakże, jeśli komuś brakuje wapnia i magnezu, może zacząć przyjmować oba suplementy razem. Osobiście polecam przyjmowanie Alveo i preparatu Onyx Plus razem, od samego początku. Pierwszy z preparatów oczyści organizm, począwszy od każdej komórki i tkanki, sprawi, że układ pokarmowy zacznie działać prawidłowo tak, że będzie w stanie wchłaniać wszystkie substancje odżywcze, także wapń i magnez. Warto wspomnieć, że połączenie Alveo z Onyx Plus regeneruje organizm, wspomaga proces powstawania nowych komórek. Najlepiej więc przyjmować Alveo i Onyx Plus razem, aby w ten sposób zapewnić organizmowi jak najlepsze wykorzystanie dobroczynnego wpływu obu suplementów.

Kiedy powinno się przyjmować Alveo i Onyx Plus? O jakiej porze dnia?

Wszystko zależy od tego, jakich problemów ze zdrowiem doświadczamy. Jeśli na przykład, naszym słabym punktem jest żołądek i cierpimy na migreny, zacznijmy od przyjmowania Alveo trzy razy dziennie.

Można mieszać preparat z odrobiną wody. Pierwszą dawkę najlepiej jest przyjąć rano, po obudzeniu się. Wtedy bowiem w żołądku jest najwięcej kwasów, które powstały podczas trawienia jedzenia z poprzedniego wieczoru czy dnia. Jaką dawkę polecam? Pół miarki w połowie szklanki wody wystarczy. Po 20 minutach można zjeść śniadanie. Podobnie powinniśmy postępować przed obiadem i kolacją – przyjąć Alveo w wodzie na 20 minut przed jedzeniem. Można połączyć przyjmowanie Alveo z Onyx Plus. Kiedy żołądek jest pusty, Onyx Plus wchłonie się lepiej niż po posiłku. Nie należy przyjmować wapnia lub Onyx Plus razem z innymi suplementami – zwłaszcza z żelazem. To bardzo ważne, aby żelazo i Onyx Plus zażywać osobno. Wapń ma działanie relaksujące i przyjęty przed położeniem się do łóżka ułatwia zasypianie i zapewnia spokojny sen. Dlatego wiele osób uważa, że najbardziej wskazaną porą zażywania wapnia jest wieczór czy bezpośrednio przed snem.

Są jednak ważne powody, aby odstąpić od takiego podejścia. Organizm niektórych ludzi ma skłonności do wytwarzania kamieni wapniowych w nerkach. A co się dzieje nocą? Podczas snu zbiera się w pęcherzu moczu. Zachodzą również przemiany chemiczne, w każdym organizmie nieco inaczej, w postaci wydzielania się hormonu antydiuretycznego, który powoduje zagęszczanie moczu. Jeśli przyjmujemy wapń, również i ten pierwiastek zostanie „zagęszczony” i w ten sposób z czasem możemy się nabawić wapniowych kamieni nerkowych. Dlatego odradzam przyjmowanie wapnia, nawet w Onyx Plus, po posiłkach czy przed położeniem się spać. Powtórzę, abyśmy dobrze zapamiętali – przyjmujemy Onyx Plus zawsze przed posiłkami i nigdy przed snem.

Czy Onyx Plus należy przyjmować z wodą zakwaszoną cytryną?

Nie, dlatego że Onyx Plus ma właściwe pH i nic innego nie jest już potrzebne. Preparat jest kompletnie zbalansowany. Dodatkowo, jeśli przyjmujemy go przed jedzeniem, wchłanianie jest bardzo dobre. Jeśli ktoś chce, może oczywiście mieszać Onyx Plus z wodą, ale pH i zawartość minerałów są tak skomponowane, aby zapewnić doskonałe wchłanianie bez konieczności przyjmowania czegoś jeszcze z Onyx Plus.

Czy dzieci do lat trzech i kobiety w ciąży mogą przyjmować Onyx Plus? Na etykiecie znajduje się bowiem notka, że preparat nie jest im rekomendowany.

Taka notka musi się pojawić na etykiecie z powodu prawa obowiązującego w Kanadzie. Nie przeprowadziliśmy jeszcze wymaganych badań w tym zakresie, nie możemy więc polecać ani kobietom w ciąży, ani dzieciom do lat trzech naszego produktu. Najpierw musimy przeprowadzić niezbędne badania, a następnie rekomendować nasz produkt kobietom w ciąży i dzieciom do lat trzech. Oczywiście kobiety w ciąży potrzebują wapnia i magnezu. Są to dwa najważniejsze dla nich minerały. To pierwsza rzecz, którą przepisują lekarze ciężarnym. Polecałbym kobietom w ciąży Onyx Plus jako jedno z najlepszych źródeł wapnia i magnezu, ale z powodu obowiązujących regulacji prawnych, nie możemy mieć takiej rekomendacji na etykiecie. Swojej żonie czy ciężarnej przyjaciółce osobiście rekomendowałbym Onyx Plus.

Jakie objawy świadczą o tym, że w naszym organizmie brakuje minerałów?

Jest wiele symptomów, dzięki którym możemy stwierdzić, że w naszym organizmie brakuje minerałów. W przypadku wapnia pierwszymi sygnałami, na które powinniśmy zwrócić uwagę to: łamliwość paznokci, osłabienie i wypadanie włosów, bóle w pewnych partiach ciała, kłopoty z zębami – ubytki, a nawet problemy z sercem – zaburzenia rytmu serca. I to wszystko z powodu niedoboru wapnia. Wapń jest absolutnie niezbędny naszemu sercu. Organizm jest bardzo mądry. Wie, że serce to najważniejszy organ i je przede wszystkim należy chronić. Kiedy zaczyna brakować wapnia, organizm dostarcza go sercu, pobierając go, „kradnąc” z kości – najczęściej z biodrowej. Zawartość wapnia we krwi jest zawsze stała i organizm zasygnalizuje, kiedy zacznie go brakować.

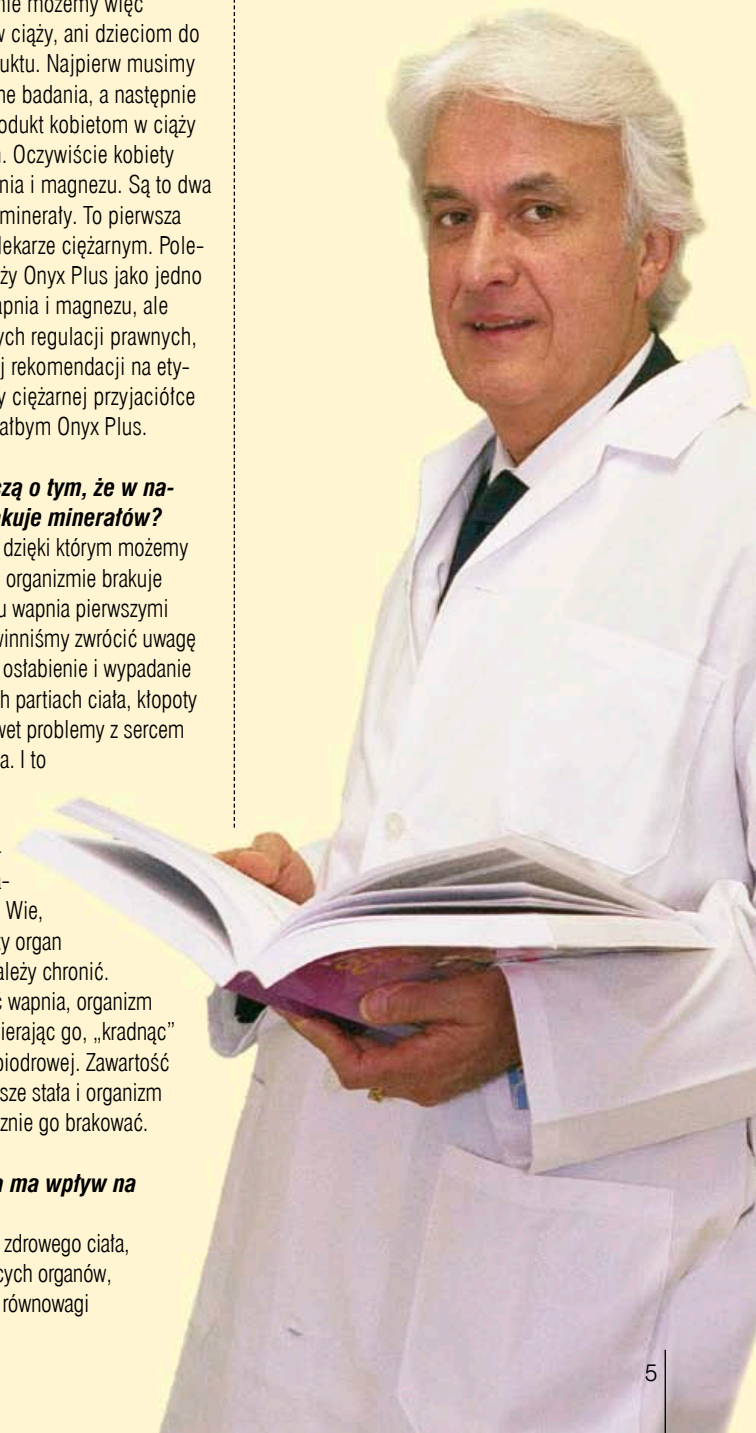
Czy niedobór wapnia ma wpływ na naszą psychikę?

Zdrowie jest kombinacją zdrowego ciała, prawidłowo funkcjonujących organów, wydzielania hormonów i równowagi

psychicznej (zdrowia psychicznego). Wapń pomaga się zrelaksować. Jeśli mamy niedobory tego pierwiastka, stajemy się bardziej nerwowi, nadwrażliwi na bodźce – na przykład głośniejsze i wyższe dźwięki, pojawiają się problemy ze snem. W dalszej kolejności niedobór wapnia może spowodować problemy psychiczne z depresją włącznie. Dlaczego tak się dzieje? Organizm produkuje różne rodzaje hormonów, które wpływają na nasz stan psychiczny. Potrzebuje minerałów i innych substancji, aby je wytworzyć. Nawet brak witaminy B może spowodować zaburzenia nastroju. Tak więc obecność wapnia, magnezu i innych minerałów ma wpływ na nasze zdrowie psychiczne.

Czy można przedawkować Onyx Plus?

Człowiek potrafi przedawkować absolutnie wszystko. Nawet duża ilość zjedzonych ziemniaków czy innego nieszkodliwego pożywienia



Czy wiesz, że...

Po raz pierwszy słowa „stres” użył w 1936 roku lekarz kanadyjski, Hans Selye. Zastosował to pojęcie dla określenia stanu zagrożenia organizmu. Do elementów zaburzających równowagę zaliczył czynniki pochodzenia fizycznego (urazy, warunki atmosferyczne), chemicznego (trucizny), infekcyjnego (wirusy, bakterie) i psychicznego (sytuacje, zdarzenia międzyludzkie). Na początku lat 60. Selye wygłosił opinię, że stres jest największym wrogiem ludzkości. Wyróżnił trzy etapy reakcji organizmu na stres: alarm (organizm przygotowuje się do „wojny”), odporność (przestajemy odczuwać bezpośrednie objawy stresu, takie jak przyspieszone bicie serca, pocenie się, itp.) i wyczerpanie (organizm wciąż narażony na stres nie jest w stanie utrzymać odporności – powracają objawy z pierwszego etapu, a jeśli czynniki stresu nie zostaną wyeliminowane, mogą pojawić się poważne dolegliwości prowadzące do ciężkich chorób i śmierci).

nie jest korzystna. Tak samo jest z Onyx Plus. Ale możemy powiedzieć, że nie jest to tak groźne, jak z innym wapniem. Przedawkowanie wapnia może prowadzić do wytworzenia się kamieni nerkowych, wapń może gromadzić się w stawach. Onyx Plus nie powoduje takich zagrożeń, ale jeśli ktoś będzie pił butelkę dziennie, wtedy tak – to będzie problem. Poleca się 15 ml dwa razy dziennie.

Czy osoby pracujące umysłowo mają większe zapotrzebowanie na minerały, w tym wapń?

Do aktywności mózg potrzebuje mnóstwa różnych rodzajów hormonów. Hormony i neurotransmitery produkowane są przez organizm. Aby mógł je wytworzyć, potrzebuje minerałów, witamin i innych substancji odżywczych. Dlatego ci, którzy pracują umysłowo, potrzebują więcej, w tym też fosforu, minerałów niż pracujący fizycznie. Co nie oznacza, że ci drudzy ich nie potrzebują. Wręcz przeciwnie – mają na nie zapotrzebowanie.

Jaką funkcję spełnia w Onyx Plus witamina D?

Jest niezbędna, aby organizm mógł prawidłowo wchłaniać wapń, magnez i inne minerały, ale szczególnie ważna jest podczas wchłaniania wapnia. Kiedy przyjmujemy wapń, nie możemy zapominać o witaminie D. Wapń bez witaminy D nie przynosi żadnych pozytywnych skutków. W połączeniu z nią zapobiega osteoporozie i pomaga w jej leczeniu. Podkreślam: witamina D jest jednym z najważniejszych składników, które są potrzebne podczas absorbowania przez organizm wapnia.

Jaki wpływ ma stres na nasz organizm? Jakie reakcje w nim wtedy zachodzą?

Stres działa na różne sposoby, prowokując niekorzystne reakcje chemiczne zachodzące w organizmie. Powoduje nadmierne stężenie kortyzonu (naturalny środek dopingujący), co z kolei sprawia, że doświadczamy problemów w postaci nadmiernego pobudzenia, skłonności do agresji czy palpacji serca. Kortyzon wpływa na całe nasze ciało i sprawia, że „wypalamy”

swoją energię. Wapń i magnez zawarte w Onyx Plus pozwalają odzyskać równowagę, uspokoić się, wyciszyć i odnaleźć wewnętrzną równowagę poprzez obniżenie stężenia kortyzonu i przywrócenie jego naturalnego poziomu.

Kiedy zauważymy, że Onyx Plus zaczął działać? Jakie zmiany zajądą w naszym organizmie i kiedy?

Nie można tego zauważyć od razu. Zanim ciało poinformuje nas, że wapń i magnez zaczęły działać, musi minąć trochę czasu. To oczywiście zależy od każdego indywidualnego przypadku. Ale jeśli miałeś słabe paznokcie i przyjmujesz Onyx Plus, zauważysz, że są mocniejsze najszybciej po miesiącu lub dwóch, ale zwykle trwa to sześć miesięcy. To jest czas potrzebny, aby wzmocniła się macierz paznokcia, a następnie widoczna jego część. Jednak już po 2–3 dniach stwierdzisz, że masz więcej energii i jesteś bardziej zrelaksowany. Następnie lepiej zacznie funkcjonować serce i cały organizm. Jeśli masz wiele problemów ze zdrowiem, proces może zająć więcej czasu, jeśli nie masz kłopotów – pozytywne skutki działania Onyx Plus odczujesz już po miesiącu.

Kto powinien przyjmować Alveo i Onyx Plus? Czy to prawda, że potrzebują ich zwłaszcza dzieci i osoby po 25. roku życia?

Polecam podawanie Alveo i Onyx Plus zarówno dzieciom, jak dorosłym. Dzięki temu nasz organizm będzie wolny od toksyn. Ponadto wapń, magnez i fosfor są niezbędne podczas procesu wzrostu. Ważne jest dostarczanie dzieciom minerałów, aby mogły rosnąć prawidłowo. Moim zdaniem oczywiście każdy potrzebuje Onyx Plus i Alveo, ponieważ zanieczyszczenie środowiska, stres, zakwaszanie organizmu i przetworzone jedzenie, które spożywamy, skutkują niedoborem minerałów w organizmie. Aby temu zapobiegać i oczyszczać ciało z toksyn, a jednocześnie dostarczać mu odpowiedniej dawki minerałów trzeba przyjmować Alveo i Onyx Plus i potem... być po prostu zdrowym!

Rozmawiała Katarzyna Piotrowska



Organizm to skomplikowany mechanizm natury

Uderz w stół, a nożyce się odezwą

Słabe kości – brak wapnia, stres – zadbaj o odpowiedni poziom magnezu, chandra – niedobór selenu. Gdyby działanie naszego organizmu było tak proste, nie musielibyśmy pisać o tym kilogramów książek. Organizm to niezwykle skomplikowana sieć procesów, w których jeden wynika z drugiego i ma wpływ na inne.

Tylko prawidłowo zbalansowany i odżywiony organizm ma szansę na prawidłowe działanie przez wiele, wiele lat. Najpierw powinniśmy uświadomić sobie, że organizm musi wchłonąć to, co mu dostarczyliśmy. Nie wystarczy zjeść, aby go odżywić. Wyobraź sobie, że bardzo chce ci się pić i zanurzasz dłonie w wodzie. Czy dzięki temu zaspokoisz pragnienie? Podobnie jest z organizmem – jeśli proces wchłaniania jest zaburzony lub dostarczamy składników, których organizm nie może strawić, nie zostanie odżywiony. Pierwszym krokiem na drodze zdrowego żywienia jest więc oczyszczenie organizmu oraz zapewnienie substancjom odżywczym właściwego towarzystwa, w którym chętnie zostaną wchłonięte przez organizm.

Daj organizmowi to, czego potrzebuje...

...a odwdzięczy się zdrowiem fizycznym i psychicznym. W diecie równie ważne są wszystkie składniki: białka, węglowodany, tłuszcze, minerały, witaminy. Żaden z nich nie jest mniej istotny, ponieważ obecność jednego warunkuje prawidłowe działanie innego. Przykładowo: czujemy, że spełniliśmy obowiązek wobec organizmu, jedząc sałatkę z surowych warzyw, pełną witamin. Tymczasem witaminy A, D, E i K rozpuszczają się, mogą zostać wchłonięte i następnie być wykorzystane przez organizm tylko w towarzystwie tłuszczu. Warto skropić sałatkę oliwą – łyżeczka oliwy dostarczy około 70 kcal, więc nawet przebywający na diecie nie powinni się jej bać.

Minerały a wchłanianie

Minerały biorą udział m.in. w tworzeniu enzymów trawiennych. Bez nich nawet przyjmowanie wartościowego jedzenia może wywołać skutek w postaci niedożywienia. „Głodny” organizm domaga się wciąż pożywienia, co z kolei może prowadzić i do otyłości, i niedożywienia jednocześnie! Każdy z minerałów, nawet jeśli organizm wyraża zapotrzebowanie na bardzo małą jego dawkę, jest niezbędny w procesie absorbowania i rozkładania substancji odżywczych. Magnez uczestniczy w przemianie węglowodanów, białek i tłuszczów, aktywizując do działania ponad 300 enzymów. Nadmiar magnezu zahamuje jednak wchłanianie wapnia, który z kolei wpływa na absorpcję witaminy B₁₂, biorącej udział w przemianie białek, tłuszczów i węglowodanów. Wapń ucieka z organizmu, jeśli przyjmujemy zbyt wiele sodu (głównie z solą kuchenną). Sód ma wpływ na gospodarkę wodną, a także poziom potasu. Zbyt duża ilość sodu wygania z organizmu potas, odgrywający ważną rolę podczas spalania węglowodanów i białek. Wapnia i witaminy D potrzebuje fosfor, który bierze udział we wchłanianiu glukozy. Pomaga on także uwalniać energię z białek, węglowodanów i tłuszczów. W ponad 300 enzymach trawiennych znajduje się cynk. Ten minerał warunkuje głównie metabolizm białek i węglowodanów. Cynk eliminujemy dostarczając sobie kofeiny, nikotyny i intensywnie się pocąc. Ważnym mikroelementem jest mangan – aktywuje bowiem enzymy odpowiadające za wchłanianie glukozy i innych węglowodanów, tłuszczu, białek, cholesterolu, witaminy B₁, E i C. Niedobór manganu wywoła więc zbyt niskie stężenie tych witamin.

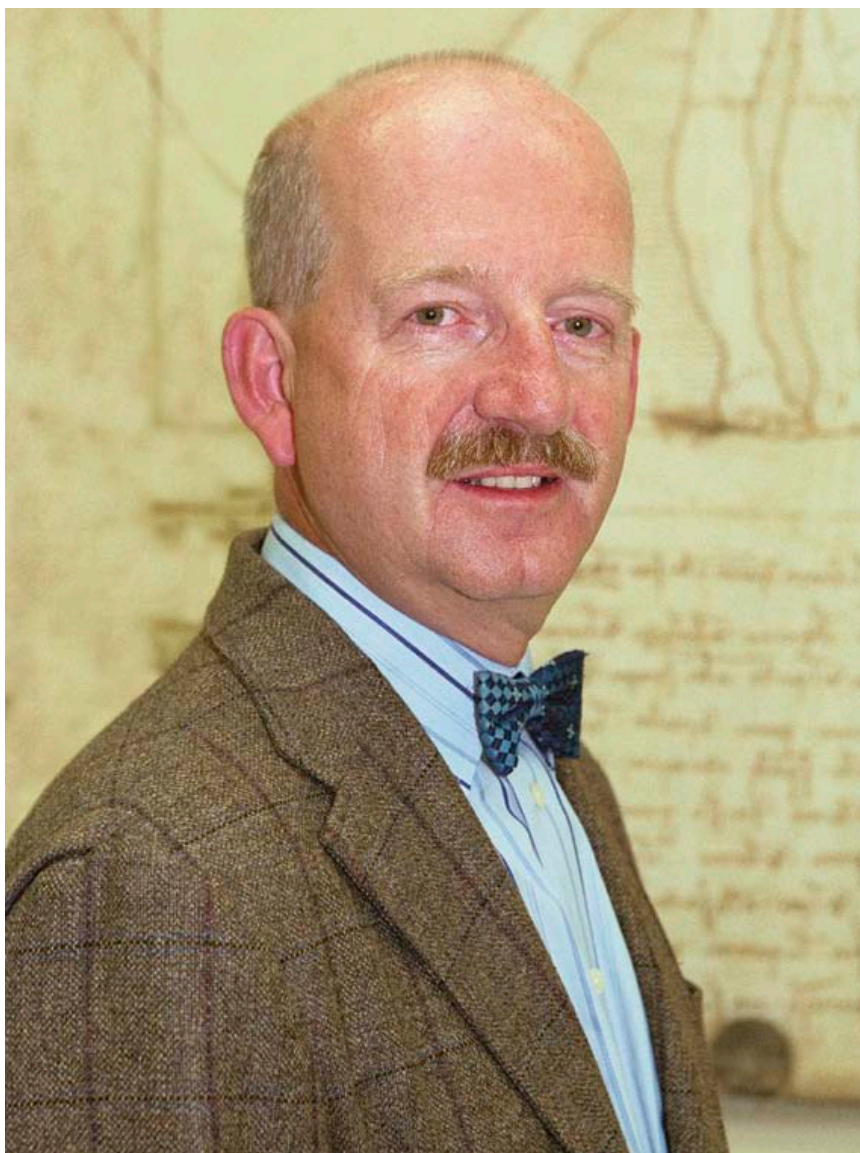
Nie taki diabeł straszny, ale na pewno skomplikowany...

Łamliwość paznokci nie musi oznaczać, że brakuje nam jedynie wapnia. Możliwe, że cierpimy również z powodu niedoboru magnezu i potasu. W organizmie wszystkie naczynia są połączone, nie warto więc eksperymentować z monodietami lub przyjmować suplementów jednoskładnikowych. Zadbajmy o siebie kompleksowo, a cały nasz organizm będzie funkcjonował tak, jak powinien.

Artur Majewski

Życie nie znosi pustki

Przyjmując regularnie Onyx Plus nie musimy obawiać się niedoborów najważniejszych dla naszego organizmu minerałów. Warto mieć pewność, że dostarczamy naszemu ciału to, czego najbardziej potrzebuje na co dzień. Przyjmowanie suplementu zaspokaja wprawdzie potrzeby organizmu, ale nie zwalnia nas z obowiązku dbania o dietę i prowadzenia zdrowego trybu życia.



Rozmowa z doktorem Jaromirem Bertlikiem, członkiem Rady Naukowej firmy Akuna

Czym jest Onyx Plus?

Nazwa pochodzi od cennego minerału – onyksu, który jest odmianą chalcedonu – skrytokrystalicznego kwarcu. Onyks ma czarno-białą barwę. Onyx Plus Akuna jest suplementem zawierającym wiele minerałów, a także witaminę D i ekstrakty ziołowe. Jest skomponowany z najważniejszych dla naszego organizmu minerałów i ziół, które ułatwiają ich wchłanianie. Składniki są rozpuszczone w wodzie, z dodatkiem soku jabłkowego, soku grapefruitowego i melasy. Przyjmowanie suplementów żywnościowych jest integralną częścią zdrowego życia i uzupełniania diety.

Onyx Plus dostarcza wapń w postaci mleczanu wapnia i magnez w proporcjach 1:2. Stosunek wapnia do magnezu jest specjalnie skomponowany, aby wpływać najefektywniej na napięcie i rozluźnianie się mięśni. Zgodnie z przeprowadzonymi badaniami zwiększona dawka magnezu jest potrzebna, aby zapobiegać drżeniu mięśni i ich przykurczom podczas dłuższego wysiłku fizycznego. Skurcze mięśni mogą być spowodowane wysokim poziomem molekuł wapnia w mięśniach. Magnez w połączeniu z innymi mechanizmami komórkowymi usuwa nadmiar wapnia z mięśni i rozluźnia je. Onyx Plus wpływa również kojąco i stabilizująco na układ krwionośny i nerwowy. Niweluje problemy z bezsennością, nerwowością, napięciem (też przedmiesiączkowym), wspomaga leczenie chorób przyzębia, osteoartrozy i osteoporozy.

Jak wytwarzany jest Onyx Plus?

Coraz więcej osób domaga się suplementów, zwłaszcza zawierających wiele minerałów, aby zapobiegać chorobom. W związku z tym ostatnio wiele firm stosuje w swoich produktach minerały. Ale ludzki organizm został tak skonstruowany, że nie wszystkie te minerały może prawidłowo wchłaniać, a niekiedy przyjmowanie ich może przyczynić się do problemów zdrowotnych – na przykład powstawania kamieni nerkowych. Aby minerały zostały wchłonięte i wykorzystane przez organizm, należy przyjmować je w formach rozpuszczalnych. Te warunki spełniają organiczne sole mleczanowe i glukonianowe (mleczany i glukoniany). Organizm najlepiej wchłania mleczan i glukonian wapnia oraz mleczan i glukonian magnezu. W Onyx Plus stosujemy wapń i magnez w takich właśnie postaciach. Naszym celem jest niemal natychmiastowa i wysoka rozpuszczalność minerałów w wodzie (400 g/l), neutralny smak, wysoka jakość wchłaniania i akceptacji biologicznej przez organizm i na koniec doskonałe proporcje z innymi minerałami w organizmie.

Dlaczego Onyx Plus zastąpił Onyx?

Zastąpiliśmy produkt nowym, ponieważ nasze ekipie naukowców oraz specjalistów pracujących w laboratoriach udało się go udoskonalić. W Onyx Plus używamy wysoko rozpuszczalnych, lepiej absorbowanych biologicznie organicznych soli minerałów. W preparacie nie ma osadu, więc każdy klient otrzymuje dokładnie taką dawkę minerału, jaką powinien.

Onyx Plus zawiera zioła. Co to za zioła i jak działają?

Zioła były i są stosowane w leczeniu we wszystkich kulturach, na całym świecie od wielu wieków. Znamy dobroczynne działanie roślin i wiemy, że ich przyjmowanie nie wywołuje takich skutków ubocznych, jak zażywanie leków. Farmaceutyki często zawierają wprawdzie te same substancje co zioła, ale w innym stanie (np. syntetyczne). Przez to mogą wykazywać działania niepożądane. W Onyx Plus znajduje się lukrecja gładka (*Glycyrrhiza glabra*), lucerna siewna (*Medicago sativa*), fenkuł włoski (*Foeniculum vulgare*) i kardamon (*Elettaria cardamomum*). Te zioła pomagają organizmowi we wchłanianiu minerałów zawartych w suplementach. Każde zioło ma oczywiście swoje funkcje do spełnienia. Na przykład jedno ma działanie antyzapalne, inne wspierające układ oddechowy czy funkcje wątroby.

Jaką rolę podczas wchłaniania minerałów spełnia witamina D?

Witaminę D nazywa się witaminą słońca, ponieważ wytwarza się ona w organizmie na skutek kontaktu skóry z promieniami ultrafioletowymi. Dostarczamy ją również z pożywieniem i suplementami. Witamina D ma podstawowe znaczenie dla procesu wzrostu, ponieważ powoduje, że nasz organizm absorbuje wapń. To jest przyczyna, dla której witamina D znajduje się wśród składników Onyx Plus. Pozwala ona ponadto na absorbowanie witaminy C i metabolizowanie fosforu. Jest niezbędna do prawidłowego działania centralnego układu nerwowego i krzepliwości krwi. Witamina D znajduje się w naszym organizmie w wielu postaciach. Pierwotna jej forma jest wytwarzana z cholesterolu w skórze i zamieniana zostaje w witaminę D₃ na skutek kontaktu ze słońcem. Następnie potrzebuje aktywacji do działania przez wątrobę i nerki. Dopiero wtedy jest w pełni funkcjonalna.

Jak minerały wpływają na nasz organizm?

Niektóre minerały mają dla naszego organizmu podstawowe znaczenie; regulują gospodarkę wodną czy odpowiadają za równowagę kwasowo-zasadową, co ma bezpośredni wpływ na utrzymanie życia. Minerale dostarczają składników do budowy szkieletu, umożliwiają



przepływ impulsów nerwowych oraz spełniają wiele innych, ważnych funkcji. Manez, wapń, fosfor, potas i sód są potrzebne organizmowi w większych ilościach. Na inne – cynk, selen, chrom – organizm zgłasza zapotrzebowanie w dawkach śladowych.

Jakie są efekty niedoboru minerałów?

Bardzo rzadko się zdarza, że zapadamy na poważną chorobę z powodu niedoboru tylko jednego minerału. Jednocześnie rzadko się zdarza, że cierpimy na brak tylko jednego składnika. 50% populacji doświadcza niedoborów wielu substancji odżywczych naraz – w tym minerałów i witamin. W niektórych przypadkach kuracja ze zwiększoną ilością magnezu jest pomocna w opóźnieniu procesu starzenia, w zapobieganiu i leczeniu wielu dysfunkcji: agresywnego zachowania, alkoholizmu, zaburzenia koncentracji, autyzmu, uszkodzenia mózgu, klasycznego migrenowego bólu głowy lub clusterowego (nawracającego bólu głowy, zlokalizowanego w okolicy oczodołów, a połączonego z łzawieniem, wyciekami sporej ilości wydzieliny z nosa oraz zaczerwienieniem spojówek), chronicznego zmęczenia, skurczów mięśni, menopauzy, napięcia przedmiesiączkowego, stresu, zaburzeń psychicznych, problemów spowodowanych zawodowym uprawianiem sportu, napięcia, zaburzenia funkcjonowania układu nerwowego, zaburzenia działania układu krążenia, dzwonienia w uszach, dysfunkcji układu naczyniowo-mózgowego, zatwardzenia, uczulenia na substancje chemiczne (nadwrażliwość), skutków zatrucia fluorem, sennaści, problemów podczas ciąży czy w zapobieganiu i leczeniu chorób: stwardnienia zanikowego bocznego, choroby Alzheimera, arytmii, astmy, nowotworów, wylewów, chorób serca, zawałów serca, arteriosklerozy, HIV, szoku toksycznego, reumatyzmu, chorób żył, miażdżycy, cukrzycy, kamicy nerkowej, osteoporozy,

dziecięcego porażenia mózgowego, fibromyalgii, migotania zastawek, anemii, tężca.

Na tyle dolegliwości ma wpływ niedobór jednego tylko minerału zawartego w Onyx Plus. Weźmy inny przykład. Struktura RNA (kwasu rybonukleinowego), substancji genowej, która odpowiada za syntetyzowanie białek, jest zbudowana w oparciu o magnez. Udowodniono, że komórki nerwowe przesyłają między sobą impulsy elektryczne. Udowodniono również, że przewodnikiem impulsów jest wapń, znajdujący się w organizmie w wolnym stanie, w płynie ustrojowym. W tej formie wapń nie może być magazynowany i trzeba go wciąż dostarczać organizmowi. Jeśli układ nerwowy zostanie uszkodzony, na skutek niedoboru wapnia, nie pomoże mu już żadna ilość dostarczonego później minerału. Tylko zapobieganie niedoborom wapnia i utrzymanie właściwego balansu między wapniem i magnezem jest w stanie nas uchronić przed zmianami chorobowymi w układzie nerwowym. U wrażliwych osób magnezu zawsze powinno być więcej.

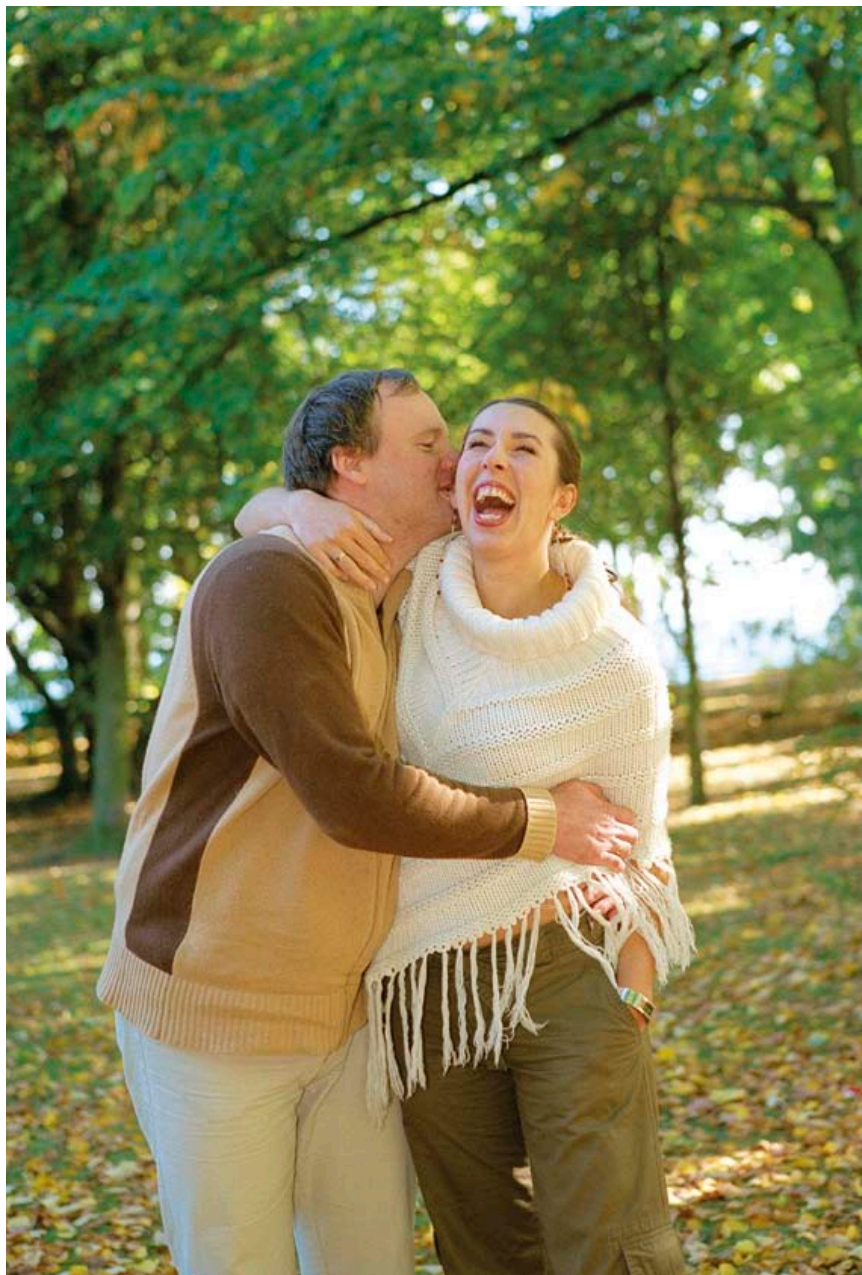
Czy jeśli dostarczymy organizmowi brakujących minerałów, to nasz problem jest już rozwiązany?

Mógłbym powiedzieć, że tak, ale tylko pod warunkiem, że nasz organizm będzie w stanie wchłoniąć wszystkie minerały w podanych mu dawkach. Potrzebujemy do tego pomocy innych składników, zwłaszcza ekstraktów ziołowych, aby minerały mogły być prawidłowo wykorzystane przez organizm. Jeśli przyjmujemy codziennie Onyx Plus, nie musimy się obawiać niedoboru wapnia, magnezu czy innych minerałów zawartych w Onyx Plus. To jednak nie zwalnia nas z obowiązku dbania o dietę i zdrowy tryb życia.

Rozmawiała Hanna Żurawska

Nie denerwuj się!

Stres nie jest niczym złym. Wręcz przeciwnie – jest potrzebny do działania i ratuje życie w sytuacjach kryzysowych. Nadmiar jednak szkodzi i blokuje efektywność. Podczas stresu organizm zachowuje się bowiem tak, jak w czasie wojny. Do mobilizacji zużywa substancje odżywcze w ekspresowym tempie, więc przedłużające się okresy stresu mogą prowadzić do wyniszczenia organizmu poprzez wyczerpanie zasobów, których zaczyna brakować do prawidłowego funkcjonowania organów.



Kiedy się denerwujemy, gruczoły nadnercza zaczynają produkować i wydelać adrenalinę, a wątroba uwalnia glukozę. Zwiększa się napięcie mięśni, intensywność odbierania bodźców słuchowych, wzrokowych i czuciowych. Krew zaczyna krążyć szybciej, serce bije mocniej, zwiększa się ciśnienie, zwalniają ruchy robaczkowe jelit. Wszystkie te akcje angażują zwiększoną ilość substancji odżywczych – zwłaszcza minerałów, które biorą udział w niemal wszystkich reakcjach zachodzących w organizmie. Stres „wypala” najwięcej magnezu, co

z kolei wpływa na pogorszenie absorpcji wapnia – między tymi dwoma pierwiastkami musi być bowiem zachowana odpowiednia proporcja.

Niekorzystne skutki stresu

Organizm podczas „wojny” nie choruje. Nastawia się na maksymalne działanie. Dopiero kiedy stres nas „puszcza”, ujawniają się jego niekorzystne skutki. Jeśli jesteś nerwusem, pewnie zdarzyło Ci się zachorować podczas wakacji lub przeleżeć weekend w łóżku. Dzieje się tak dlatego, że ciało „wypalone” i pozba-

wione minerałów przestaje funkcjonować tak, jak powinno. Brakuje w nim bowiem substancji pozwalających na prawidłowe przeprowadzenie reakcji biochemicznych. Jako pierwszy poddaje się system immunologiczny – po okresie wyłączonego stresu dopadają nas więc przeziębienia, grzybice (także łupież) – najogólniej mówiąc łatwiej łapiemy infekcje bakteryjne, wirusowe, grzybicze. Jeśli nie zareagujemy, w dalszej kolejności osłabienie systemu immunologicznego doprowadzi do poważniejszych chorób. Skutkiem stresu są także dolegliwości układu krążenia (zawały serca, udary), choroby przewodu pokarmowego (żołądka, jelit), cukrzyca, obniżenie nastroju, a także depresja. Broniąc się „na chybił trafił” – czyli jedząc zbyt wiele (nerwusy mają zwykle zwiększoną ochotę na słodkie, jako że organizm podczas stresu pozbywa się glukozy), nie jedząc (uczucie ścisnięcia żołądka), czy sięgając po papierosa – tylko sobie zaszkodzimy.

Jak sobie pomóc?

Najważniejsze, aby zaopatrzyć organizm w substancje, które zużywa w zwiększonej ilości podczas stresu. Podziałają one na dwa sposoby – po pierwsze zabezpieczają ilości potrzebne do sprawnego funkcjonowania organizmu, a po drugie powstrzymają „rozmach przygotowań wojennych” naszego ciała. Bardzo istotne jest dostarczenie magnezu, który normalizuje pracę serca, uspokaja nie otepiając, normalizuje pracę układu nerwowego i w ten sposób zapobiega stresom. Równie ważne jest zadbanie o odpowiedni poziom antagonisty magnezu – wapnia. Niedobór tego minerału może bowiem wywołać zwiększoną nerwowość. Podobnie podziała niedobór selenu, którego braki skutkują nawet depresją. Pośrednio na zminimalizowanie negatywnych skutków stresu wpłynie zadbanie o wzmocnienie systemu immunologicznego, dożywienie i oczyszczenie organizmu. Cóż z tego bowiem, że zastosujemy właściwą dietę, jeśli substancje odżywcze nie wchłoną się tak, jak powinny? Korzystnie podziała przyjmowanie suplementów – oczyszczającego i usprawniającego pracę przewodu pokarmowego Alveo i bogatego w minerały Onyx Plus. Pijący Alveo łatwiej radzą sobie ze stresem, a pierwszym pozytywnym zjawiskiem, którego doświadczają, jest spokojny sen i uczucie wypoczęcia. Pomoże Onyx Plus, dzięki któremu uzupełnimy poziom najważniejszych dla prawidłowego funkcjonowania organizmu minerałów, zwłaszcza magnezu i wapnia. W okresach stresu nasz system immunologiczny wzmocni także cynk i witamina C.

Uspokajające menu

Generalną zasadą uspokajającej diety jest ograniczenie spożywania białek i tłuszczów (do poziomu wymagań organizmu, ponieważ spożywamy ich zwykle zbyt wiele) z jednoczesnym

Zmień podejście do stresu

Stres, podobnie jak ból, jest informacją organizmu o sytuacjach, które nas spotykają. I stres, i ból są więc bardzo potrzebne. Zamiast walczyć ze stresem, postaraj się nauczyć z nim postępować. Pracochłonny, ale najbardziej skutecznym sposobem jest... myślenie. Zastanów się, czy przypadkiem nie tłumaczysz stresem swoich niedociągnięć – np. jem zbyt wiele, kiedy się stresuję, jestem nieuprzejmy, bo się denerwuję itd. Pobłażając sobie w taki sposób, możesz wiele stracić i przysporzyć sobie dodatkowych źródeł stresu (jestem za gruby, nie mam przyjaciół). Przeanalizuj, kiedy i jak reagujesz na codzienne sytuacje. Jakie są prawdziwe przyczyny Twojego zdenerwowania? Czy i jak można je zminimalizować lub ominąć? Oszacuj koszty – np. czy większym stresem będzie dla Ciebie zmiana pracy, czy pozostanie w tej, która jest źródłem stresu? Czy poświęcasz sobie wystarczająco dużo uwagi? Czy nagradzasz się? Czy potrafisz odpoczywać? Jeśli pozwolisz sobie od czasu do czasu na złożenie broni, starczy Ci sił na długie, szczęśliwe życie i wygranie wielu bitew. Stres, podobnie jak śmiech, jest zaraźliwy. Jeśli się odprężysz, również Twoi bliscy poczują się spokojniejsi.

zwiększeniem przyjmowania węglowodanów, minerałów i witamin. Po raz kolejny kłaniają się więc w pas warzywa, owoce, a z napojów zielona herbata (zawierająca uśmierzającą stres L-theaninę) i woda wysokozmineralizowana o zwiększonej zawartości magnezu.

Rozśmieszające menu

Podczas stresu możemy wydać z siebie co najwyżej nerwowy chichot, bo zdrowy, pogodny śmiech raczej nas omija. Aby poprawić sobie nastrój, możemy wspomóc się pokarmami zawierającymi kwas foliowy. Należą do nich między innymi pomarańcze (sok pomarańczowy), szpinak, fasola, awokado, brokuły, brukselka, słońcecznik, przetwory zbożowe. Udowodniono również, że ostre przyprawy mają pozytywny wpływ na nastrój – wśród nich króluje chilli.

Jak sobie nie zaszkodzić?

Podczas stresu najszybciej uspokoją nas węglowodany. Nie oznacza to jednak, że należy w nieograniczonych ilościach „zjadać” nerwy, tłumacząc się zwiększoną nerwowością. Wystarczy jeden cukierek lub szczypta cukru. Taka ilość podziała uspokajająco już po kilku minutach. Większe dawki węglowodanów mogą

spowodować senność. Dłużej będziemy czekać (około 30–40 minut) na uspokajające efekty po spożyciu węglowodanów złożonych, zawartych np. w warzywach strączkowych. W tym przypadku jednak efekt potrwa dłużej, ponieważ glukoza będzie uwalniana wolniej. Najważniejsze, aby pamiętać o unikaniu połączeń węglowodanów z białkami i tłuszczami. Nie wspomagajmy się więc napoleonkami (białko i tłuszcz), czekoladą (tłuszcz) czy lodami (białko i tłuszcz). Poprawia nastrój kofeina zawarta w kawie. Pozytywny efekt zniweluje jednak zbyt wielka jej ilość – podczas napięć nerwowych ogranicz się do jednej, dwóch filiżanek dziennie. Dawka powyżej 3–4 filiżanek wyplukuje magnez z organizmu. Również zawarta w herbacie teina podziała niekorzystnie w dużych dawkach.

Stres powoduje... stres

Do stresu można się – i to niestety – przyzwyczaić. Jeśli reagujemy nerwowo na daną sytuację, również nasi bliscy zaczynają odczuwać dyskomfort. Z kolei ich stres przełoży się na nasz i w ten sposób kółko się zamknie. W końcu może dojść do sytuacji, w której nie będziemy w stanie określić źródła emocji i okaże się, że jesteśmy zestresowani tym, że jesteśmy... zestresowani. Im dłużej są okresy napięcia – „wojennego trybu organizmu” – tym więcej spustoszeń w naszym ciele. Nie kontrolując emocji, możemy z czasem zapaść na choroby o podłożu psychicznym (depresje, nerwice), wywołane brakiem substancji odżywczych w organizmie i brakiem higieny psychicznej.

Zadbaj o higienę psychiczną

Nie tylko właściwe odżywianie ma znaczenie dla naszego organizmu. Musimy mu także zapewnić odpowiednią ilość ruchu (wystarczą nawet regularne spacerki) i relaks. Zwłaszcza tego drugiego należy się nauczyć. Wbrew pozorom umiejętność odpoczywania jest ściśle związana z dyscypliną. Naucz siebie, swoich współpracowników i rodzinę pojęcia „czas wolny”. Bardzo pomocne są zajęcia poza domem czy firmą, aby mieć pewność, że nikt Ci nie przeszkodzi. Naucz się również wyłączać telefon komórkowy bez poczucia winy. Nie zaniedbuj relacji towarzyskich. Poświęć czas swojemu partnerowi, a jeśli nie jesteś z nikim związany – wychodź na randki. Nieudane życie osobiste jest bowiem bardzo powszechnym źródłem stresu.

Karolina Lewandowska



Nakarm się!

Racjonalne odżywianie opiera się na równowadze pomiędzy dostarczaniem organizmowi składnikami – białkiem, węglowodanami, tłuszczami, błonnikami, witaminami i składnikami mineralnymi. Niedobór, nadmiar lub brak balansu powoduje, że chorujemy. W jaki sposób prawidłowo się odżywić, nie ślęcząc jednocześnie przy książkach lub Internecie, aby sprawdzić, co zawierają pokarmy, ile mają kalorii i co z czym łączyć, a czego unikać?

Okazuje się, że zdrowie i młodość zachowamy na dłużej, wracając do przeszłości, w której nie było tylu półproduktów oraz substancji, które poprawiają wygląd, smak i trwałość „darów natury”. Polacy, obok Włochów i Francuzów, są najszczuplejsi w Europie, co zawdzięczamy między innymi „zacofoanej” domowej kuchni. Trzymajmy tak dalej, pamiętając o tym, żeby ograniczyć ilość spożywanej soli (zapotrzebowanie organizmu to pół płaskiej łyżeczki na dobę), tłuszczu (organizmowi wystarcza ilość odpowiadająca łyżeczce masła lub oleju dziennie) i cukrów. Ważne jest uzupełnianie diety – nawet tej zdrowej – suplementami. Produkty – nawet naturalne – charakteryzuje bowiem mniejsza ilość substancji odżywczych niż natura przewidziała. Odpowiedzialność za taki stan rzeczy ciąży, rzecz jasna, na człowieku i jego cywilizacji, która pozbawiła środowisko składników mineralnych, a dodała mu w zamian cały wachlarz toksyn.

Umiar i rozsądek

Jak w każdym innym przypadku, także w odżywianiu trzeba zacząć od... głowy, a właściwie odpowiedniego wykorzystania jej zawartości. Przeskakiwanie z jednej diety na drugą, chroniczne odchudzanie się, czy tykanie kolorowych pastylek, nie przyniesie nam niczego dobrego poza stresem i niechęcią rodziny, którą poddajemy dietetycznym eksperymentom. Pamiętajmy, żeby nie jeść za dużo i korzystać z pełnej gamy produktów, które są tuż pod ręką. Wyobraźnia i różnorodność w kuchni przysporzy nam zdrowych zachwytyłów ze strony zdrowych bliskich.

Obowiązek wobec organizmu – BIAŁKO

Jest niezbędne naszemu organizmowi, jako że stanowi podstawowy budulec jego tkanek. Trze-

ba go stale dostarczać, aby nasze ciało mogło rozwijać się i regenerować. Niedobór białka, jakim jest białko, prowadzi do zahamowania wzrostu i rozwoju intelektualnego u dzieci, spadku odporności, zmniejszenia wydolności fizycznej i psychicznej. Nadmiar białka (zwłaszcza zwierzęcego) może z kolei skutkować chorobami układu pokarmowego (wątroby, żołądka) i moczowego (nerki). O tym, czy białka są pełnowartościowe, czy nie, decyduje zawartość 8 spośród wszystkich 22 aminokwasów budujących je. Te aminokwasy nazywa się niezbędnymi, ponieważ nasz organizm sam ich nie potrafi wytworzyć. Występują one w produktach pochodzenia zwierzęcego – mięsie, rybach, mleku i jego przetworach. Białka roślinne nie zawierają wprawdzie wszystkich 8 niezbędnych aminokwasów, ale nasz organizm najlepiej przyswoi oba rodzaje białek podane razem – dlatego warto pamiętać, aby łączyć pokarmy zawierające białka zwierzęce z roślinnymi. Niedobór tych pierwszych mięsożercom nie grozi. Wręcz przeciwnie – zwykle każdy z nas dostarcza ich organizmowi w nadmiarze, co nie jest korzystne, warto więc przynajmniej dwa razy w tygodniu zjeść obiad bezmięśny, a kolejne dwa, trzy razy zastąpić mięso rybą.

Zachowaj umiar – WĘGLOWODANY

Są dwa rodzaje cukrów – proste i złożone (skrobie). Cukry proste dostarczają dużych dawek energii w bardzo krótkim czasie, przez co mogą wywołać huśtawkę energetyczną. Po zjedzeniu czegoś słodkiego zaspokoisz głód tylko na chwilę, bo organizm wkrótce znów znacznie dopominać się o energię. Można więc powiedzieć, że słodczyce oszukują organizm i uzależniają – chęć na coś słodkiego wkrótce spowoduje kolejną ochotę na dokładnie to samo. W efekcie nie dostarczymy organizmowi białka, a nasza masa się zwiększy. Cukry złożone – skrobie – również dostarczają energii, ale w związku z tym, że organizm musi je rozłożyć, cały proces trwa dłużej i energia jest uwalniana wolniej. Przez to czujemy się najedzeni przez dłuższy czas. Jemy zbyt wiele cukrów prostych. Nawet jeśli unikamy słodczych i pijemy gorzką herbatę, przyjmujemy sporo cukru w gotowych produktach lub półproduktach – zwróć uwagę na to, że dostarczane są niemal wszystkie gotowe sosy (także sos sojowy), keczup, warzywa puszkowane,

Niedożywienie dotyka zwykle ludzi bardzo chudych i... bardzo grubych

Ludzie bardzo chudzi (poniżej 17 BMI) i bardzo grubi (powyżej 35 BMI) mają zwykle ten sam problem – nie dostarczają organizmowi tego, czego potrzebuje i w efekcie są niedożywieni. Pierwsi najczęściej aplikują swojemu organizmowi zbyt mało substancji odżywczych, a drudzy – nadmiar i w niewłaściwych proporcjach. Od przybytku nie tylko głowa boli – organizm nie poradzi sobie z nadmiarem białka, tłuszczów (nawet tych niezbędnych), a nawet niektórych witamin i minerałów. Niewłaściwe proporcje natomiast powodują, że nawet u osób otyłych pojawia się anemia czy awitaminoza!

Jeśli dostarczymy organizmowi tego, czego potrzebuje, będziemy ładniejsi, mądrzejsi i zdrowi

Nasz organizm to stworzenie dość gadatliwe. Wystarczy go posłuchać, aby znaleźć źródło swoich problemów. Człowiek zdrowy jest pogodny, szybki, pełen energii, ma ładną skórę, włosy i paznokcie oraz zdrowy błysk w oku, kładzie się do łóżka i spokojnie zasypia, a rano budzi się wypoczęty. Jeśli czujemy się zestresowani (bez szczególnego powodu), mamy kłopoty z pamięcią, wyglądamy na „wymiętych”, czy w końcu coś zaczyna nas boleć, to znak, że zapomnieliśmy o czymś ważnym – o prawidłowym odżywieniu organizmu.

płatki śniadaniowe, jogurty, napoje. Kluczem do zdrowia jest znaczne ograniczenie spożycia cukrów prostych i przyjmowanie wielu produktów zawierających skrobię, czyli cukry złożone (m.in. zboża, ziemniaki, makaron, fasola, ryż).

Warto pamiętać – BŁONNIK

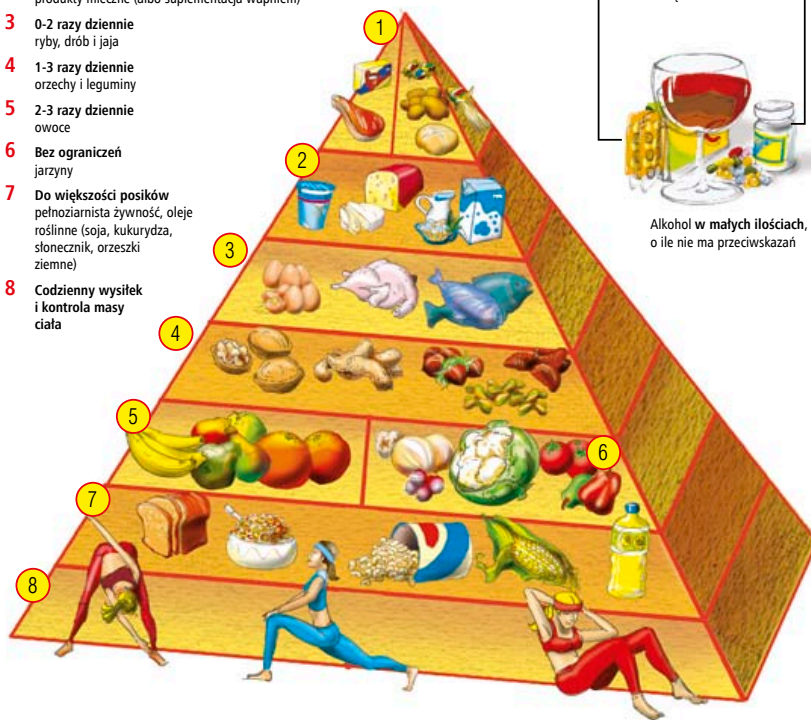
Błonnik (węglowodan złożony) nasz organizm nie trawi. Potrzebuje go jednak do... trawienia. Błonnik spowalnia wchłanianie węglowodanów, przez co pomaga stabilizować poziom cukru w organizmie, wchłania wodę i sprząta nasz organizm, pomagając wydalac szkodliwe substancje. Działa jak miotełka, przez co cenią go i to słusznie, osoby na diecie. Błonnik znajduje się w owocach i warzywach, roślinach strączkowych oraz zbożach (przede wszystkim mące z pełnego przemiału).

Nie takie straszne, jak je malują – TŁUSZCZE

Nie wszystkie tłuszcze zrobią ci krzywdę i zmuszą do kupowania odzieży w gigantycznych rozmiarach. Są trzy rodzaje tłuszczów – nasycone, jednonienasycone i wielonienasycone. Pierwsze z nich znajdują się w mięsie, nabiale i utwardzonych tłuszczach (margaryna, utwardzane oleje roślinne). Organizm z trudem je trawi i większość magazynuje. Powodują wzrost poziomu „złego” cholesterolu, prowadząc do wielu poważnych chorób, głównie układu krążenia i serca. Należy więc ograniczyć i to znacznie, ich spożywanie, tym bardziej, że organizm potrafi wytworzyć je sam. Nie musimy również dbać o dostarczanie jednonienasyconych tłuszczów – te też nasz organizm potrafi sam sobie zsyntetyzować. Nie są one tak szkodliwe jak nasycone, pomagają nawet obniżyć poziom „złego” cholesterolu,

NOWA PIRAMIDA ŻYWIENIA

- 1 Spożywać rzadko czerwone mięso i masło, biały ryż, białe pieczywo, ziemniaki, makarony i słodycze
- 2 1-2 razy dziennie produkty mleczne (albo suplementacja wapniem)
- 3 0-2 razy dziennie ryby, drób i jaja
- 4 1-3 razy dziennie orzechy i leguminy
- 5 2-3 razy dziennie owoce
- 6 Bez ograniczeń jarzyny
- 7 Do większości posiłków pełnoziarnista żywność, oleje roślinne (soja, kukurydza, słonecznik, orzeszki ziemne)
- 8 Codzienny wysiłek i kontrola masy ciała



stąd moda na kuchnię śródziemnomorską, obfitującą w oliwę z oliwek, orzechy i tłuste ryby. Stąd też jednak otyłość, która pojawia się u starszych osób stosujących taką dietę. Tłuszcze wielonienasycone są natomiast niezbędnym składnikiem diety, bo organizm ich sam nie wytwarza. Nazywa się je niezbędnymi nienasyconymi kwasami tłuszczowymi (NNKT). Znajdują się w pestkach słonecznika, sezamie, orzechach włoskich, kielkach pszenicy (omega-6) i oleju sojowym, rzepakowym, tłustych rybach (omega-3). To, że są one niezbędne, nie oznacza, że możemy dostarczać je bez opamiętania. Nasz organizm zgłasza bowiem zapotrzebowanie na ilość zawierającą się w jednej łyżeczce NNKT dziennie.

Żyj kolorowo – MINERAŁY I WITAMINY

Witaminy i minerały to substancje potrzebne organizmowi w niewielkich ilościach. Są niezbędne, ponieważ biorą udział we wszystkich procesach zachodzących w organizmie. Potrzebne są m.in. podczas przemiany materii, produkcji enzymów i hormonów, przewodzenia impulsów nerwowych, a także do prawidłowego funkcjonowania układu odpornościowego. Witaminy i minerały występują we wszystkich produktach spożywczych, zwłaszcza bogate są w nie warzywa i owoce.

Fikcyjny człowiek biblijny

Nawet jeśli przestrzegamy reguł zdrowego odżywiania i uzupełniamy dietę o suplementy, nie będziemy żyć 800 lat jak starotestamentowe postaci. Ich długość życia została bowiem wykorzystana jako symbol. My także możemy się jednak stać dla naszych bliskich symbolem zdrowego życia, aby nie skończyć jak w starym kawale: Dziennikarz przeprowadza wywiad z trzema starszuskami. „Jak dożyła pani tak sędziwego wieku?” pyta pierwszą rozmówczynię. „Jadłam dużo surowych owoców i warzyw oraz piłam czystą wodę” odpowiada dziarska 90-lątka. Z tym samym pytaniem dziennikarz zwraca się do drugiej kobiety. Ta odpowiada: „Unikałam czerwonego mięsa i tłuszczu. Sama piekłam chleb i przygotowywałam potrawy z tego, co urosło na moim polu. Mam 98 lat i czuję się świetnie”. W końcu mężczyzna zwraca się do najstarszej z respondentek. Ona na to, kaszląc potężnie, chrzypi: „Piłam dużo alkoholu, paliłam jak smok, jadłam codziennie tłusty, smażony boczek i unikałam ryb oraz warzyw i owoców”. Dziennikarz, bardzo zdziwiony pyta: „A ile masz lat, babciu?”. „Czterdzieści” odpowiada starszuszka.

Hanna Żurawska

Zdrowie w kolorze chromu

Nazwę minerałowi nadali starożytni Grecy. Oznacza ona „kolor” (chromos), a czysty pierwiastek jest w istocie srebrzystoszarym, opalizującym metalem o niebieskawym odcieniu. Najważniejsza funkcja chromu w naszym organizmie polega na regulowaniu poziomu cukru we krwi, co zapobiega oraz wspomaga leczenie cukrzycy typu II.

Rola chromu w organizmie

Chrom jest minerałem o dwóch obliczach – jest niezbędny do prawidłowego funkcjonowania naszego organizmu, ale w zbyt dużych dawkach szkodzi. Nieco uogólniając można powiedzieć, że chrom jako składnik diety, zawarty w naturalnych produktach spożywczych, działa korzystnie, natomiast chrom w formie oparów metalu wykorzystywanego na skalę przemysłową czy stopów, z którymi stały kontakt ma skóra – truje.

Chromowe działania

Chrom spełnia wiele zadań w organizmie. Pobudza aktywność komórek trzustki i w ten sposób wpływa na działanie insuliny, bierze udział w metabolizmie węglowodanów, niektórych białek i tłuszczów, stymuluje przemiany energetyczne, syntezę kwasów tłuszczowych oraz pobudza transport aminokwasów do komórek. Chrom pomaga zapobiegać otyłości, ponieważ ogranicza odkładanie tłuszczu i kontroluje apetyt. Chroni przed miażdżycą, regulując poziom lipidów we krwi oraz wpływa na utrzymanie równowagi pomiędzy poziomem tak zwanego dobrego i złego cholesterolu, obniżając poziom tego drugiego. Stabilizując poziom cukru we

krwi, zapobiega cukrzycy typu II i sprawia, że tolerancja na glukozę staje się większa.

Chrom a cukrzyca typu II

Badania prowadzone w Ośrodku Badań nad Żywnością i Żywieniem w Departamencie Rolnictwa w USA wykazały, że na rozwój cukrzycy typu II duży wpływ ma niedobór chromu w diecie. Podczas analiz laboratoryjnych zauważono, że chrom przylega do insuliny i sprawia, że staje się ona wielokrotnie bardziej aktywna podczas metabolizowania glukozy. Chrom zawarty w diecie wspomaga leczenie cukrzycy i zapobiega jej powstawaniu.

Sprzymierzeniec w walce z trądzikiem

Chrom wspomaga leczenie trądziku zarówno od wewnątrz, jak i od zewnątrz. Można, po zasięgnięciu opinii lekarza, przyjmować suplementy, a także – i tu konsultacja medyczna nie jest niezbędna – korzystać z jego dobroczynnych właściwości w postaci maseczek z drożdży lub drożdżowych napojów leczniczych. Drożdże poza tym, że są źródłem chromu, zawierają sporo witamin z grupy B, które skutecznie pomagają w dolegliwościach skóry. Napój drożdżowy przygotowuje się ze świeżych drożdży. Grudkę – około 10 g, zalewamy

Poziom cholesterolu całkowitego powinien wynosić poniżej 200 mg/dl. Ważne są jednak jego frakcje.

LDL – „zły cholesterol” norma poniżej 135 mg/dl. Jego nadmiar niezmiernie łatwo przenika do światła tętnic, odkłada się w naczyniach, co w konsekwencji doprowadza do miażdżycy i choroby wieńcowej.

HDL – „dobry cholesterol” – norma u kobiet 40-80 mg/dl, u mężczyzn 35-70 mg/dl. Ta frakcja chroni tętnice przed rozwojem miażdżycy, bowiem transportuje cholesterol ze światła tętnic do wątroby, gdzie ulega przeróbce na kwasy żółciowe.

Czy wiesz, że...

Czy twoje włosy mogą kłamać? Nie!

Wiele dolegliwości i poważnych chorób jest spowodowanych niedoborem minerałów w organizmie. Niekiedy wystarczy zmodyfikować dietę lub rozpocząć odpowiednią suplementację, aby powrócić do zdrowia, nawet bez konieczności leczenia farmakologicznego. Aby przekonać się, czego potrzebuje w danym momencie nasz organizm, nie wystarczy sprawdzić tabelki z objawami chorobowymi niedoboru poszczególnych przypadków. W ten sposób możemy bowiem dojść do paradoksalnego przekonania, że w naszym organizmie nie ma nic i to cud, że jeszcze funkcjonujemy. Najlepiej dowiemy się, jak „wyglądamy” od wewnątrz, jeśli poddamy się badaniu na stężenie minerałów. Jedną z najskuteczniejszych metod prowadzących do tego celu jest analiza włosów. Wprawdzie analizę taką można wykonać, biorąc pod uwagę płyny ustrojowe (np. krew) i tkanki, ale może być ona mniej dokładna, ponieważ na wynik badania ma w tym przypadku wpływ aktualna dieta. We włosach znajduje się ponad 30 pierwiastków śladowych. Nie podlegają one procesom metabolicznym, więc pokażą pełny obraz zawartości pierwiastków, na który sobie zapracowaliśmy. Włosy ponadto, dzięki temu, że zewnętrzna ich powłoczka zapobiega i utracie składników, i przedstawianiu się do środka zanieczyszczeń, mają stały skład chemiczny. Pobieranie próbki włosów nie boli – po prostu odcina się ok. 3 cm od nasady, aby stwierdzić, jak kształtowała się zawartość minerałów w organizmie przez ostatnie 2–3 miesiące.

Zapotrzebowanie organizmu

Zadbaj o poziom

Osoby dorosłe mają w organizmie około 6 mg chromu. Aby taki stan się utrzymał, należy w codziennej diecie dostarczać z pożywieniem 0,05–0,2 mg chromu. Najwięcej tego pierwiastka znajduje się w drożdżach piwnych, jęczmieniu (niskoprzetworzonych kaszach i płatkach), pełnoziarnistym chlebie, jajkach, chudym mięsie, drobiu (indyk, kurczak), podrobach (nerki wieprzowe, wątroba cielęca), rybach, owocach morza, grzybach, rabarbarze, sałacie, zielonym groszku, soku winogronowym, oleju, kiełkach pszenicy, piwie i winie. Na głowę biją jednak wszystkie źródła chromu brokuły. Zawierają one dziesięciokrotnie więcej tego minerału od innych wymienionych pokarmów. 400 g brokułów zaspokaja dzienne zapotrzebowanie na chrom.

Komu chromu?

Zwiększone zapotrzebowanie na chrom tradycyjnie rośnie z wiekiem. Przypuszcza się, że wzrost poziomu cholesterolu u osób starszych ma związek właśnie ze spadkiem stężenia chromu w tkankach.

O chrom w diecie powinny się zatroszczyć również osoby, które ciężko pracują fizycznie oraz wielbiciele słodczy. Cukier powoduje, że organizm pozbywa się chromu z moczem. Niektóre choroby – zwłaszcza układu krążenia – wpływają na słabsze wchłanianie chromu.

odrobiną gorącej wody. Następnie uzupełniamy szklankę do połowy ciepłym, chudym mlekiem lub wodą, słodzimy odrobinę do smaku i wypijamy przed śniadaniem.

Niedobór

Niedobór chromu występuje rzadko pod warunkiem, że racjonalnie się odżywiamy i nasz organizm prawidłowo wchłania substancje odżywcze, dostarczane mu wraz z pożywieniem lub suplementami. Czyli – zdarza się w istocie dość często. Zbyt małe stężenie chromu jest często skutkiem diety ubogiej w białko zwierzęce. Objawami niedoboru są bóle głowy, drażliwość, nudności, nastroje depresyjne, stany lękowe, zmęczenie, wypadanie włosów, łamliwość paznokci. Do najgroźniejszych skutków braku chromu należą: wzrost stężenia cholesterolu we krwi, bezpłodność, zaburzenia w metabolizmie cukru, prowadzące do cukrzycy oraz zaburzenia w gospodarce białek i lipidów. Skutkiem niedostatecznego przyjmowania chromu może być miażdżyca.

Nadmiar

Przyjmowanie chromu w zbyt dużych dawkach nie jest wskazane. Powoduje to bowiem, podobnie jak w przypadku niedoboru, zaburzenie w metabolizmie cukrów – działaniu insuliny. Kontakt skóry z chromem może skończyć się z kolei podrażnieniami, wysypką czy bolesnymi otarciami. Jeśli wdychamy powietrze zanieczyszczone chromem, może dojść do poważnych podrażnień jamy ustnej, gardła, żołądka, jelit, nerek, a także układu krążenia. Naukowcy zauważyli, że ludzie, którzy podczas pracy mają kontakt z chromem, częściej chorują na nowotwory. Stężenie chromu w powietrzu w miejscach narażonych na jego występowanie jest badane. Podlega ono ścisłym normom, wyznaczonym i kontrolowanym przez odpowiednie instancje Rady Unii Europejskiej.

Artur Majewski

Czy wiesz, że...

Chrom został odkryty pod koniec XVIII wieku przez francuskiego chemika Louis-Nicolas Vauquelina. Jest jasnym, błyszczącym metalem. Większość produkowanego obecnie chromu znajduje zastosowanie w stopach (metalu) i wytwarzaniu stali nierdzewnej. Stop powstaje na skutek stopienia i zmieszania dwóch lub więcej metali, dzięki czemu mieszanka łączy w sobie cechy różnych pierwiastków. Chrom odpowiada za trwałość. Pokrywa się nim także powierzchnie innych metali, aby nadać im jasny, świetlisty połysk.



Czy wiesz, że...

Cukrzyca typu II

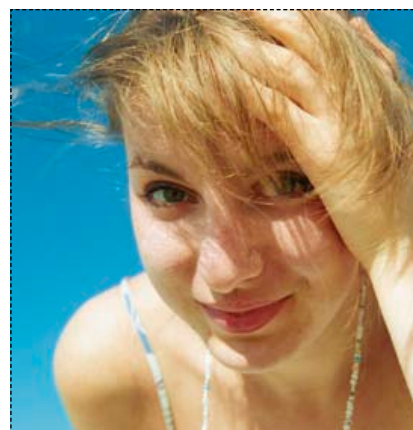
Są dwa typy cukrzycy. Pierwsza – zwana insulinozależną – atakuje nagle i zwykle ludzi młodych. Na typ II pracujemy sami. Zazwyczaj ujawnia się u ludzi starszych, kiedy jest już dobrze rozwinięta. Na tym polega największe zagrożenie, bowiem im bardziej zaawansowana postać choroby, tym trudniej ją leczyć. Do zespołu objawów cukrzycowych zalicza się zwiększone pragnienie, zwiększone wydalanie moczu, chudnięcie, zmęczenie fizyczne i psychiczne, zaburzenia wzroku, choroby skóry (grzybice, śwιάd). Aby stwierdzić cukrzycę, należy wykonać badania poziomu glukozy i analizy pozwalające ustalić, z którym typem choroby mamy do czynienia. Na cukrzycę typu II w 80% przypadków zapadają osoby otyłe, w 60% cierpiące na nadciśnienie tętnicze. W leczeniu największe znaczenie ma dieta. Podstawą doboru składników pokarmowych jest następująca zasada: węglowodany dostarczają 50–60% wartości diety, białka 10–20%, tłuszcze 20–30%. Ważne jest zadbanie o odpowiedni poziom chromu, który reguluje poziom cukru i pobudza działanie insuliny.

Minerał piękna

Cynk doceniają nie tylko kobiety, bo poza atrakcyjnym wyglądem ten minerał podnosi również atrakcyjność życia, dbając o zmysł smaku, zapachu i wzroku. Jest również odpowiedzialny za niezapomniane wspomnienia i silny system immunologiczny.

Rola cynku w organizmie

Cynk, podobnie jak inne minerały, spełnia w naszym organizmie wiele funkcji. Znajduje się w każdej komórce naszego ciała, a zwłaszcza w komórkach oczu, wątroby, mózgu, mięśni i organów rozrodczych. Jest, obok żelaza, drugim pod względem ilości pierwiastkiem śladowym (minerałem, na który organizm ma zapotrzebowanie w minimalnych dawkach) występującym w ciele człowieka. Cynk jest składnikiem około 300 enzymów trawiennych, bierze udział w magazynowaniu insuliny, w metabolizmie białek, węglowodanów i najprawdopodobniej również tłuszczów. Bierze udział w funkcjonowaniu układu rozrodczego, zwłaszcza u mężczyzn – zauważono bowiem korzystny wpływ cynku na dolegliwości prostaty i związek między jego niedoborem a zapaleniami i nowotworem prostaty. Cynk działa na organizm odtruwająco,



neutralizując szkodliwe działanie metali ciężkich – kadmu i ołowiu. Jego dobroczynne działanie polega na poprawianiu przemiany materii, przyspieszeniu gojenia się ran, poprawie stanu umysłu, ochronie oka i dbaniu o prawidłowe działanie zmysłów.

Piękna cera, włosy i paznokcie

Udowodnione jest działanie cynku na poprawę kondycji skóry, włosów i paznokci. Minerał ten bierze udział w przetwarzaniu kwasów tłuszczowych, co ma wpływ na regenerację tkanek – zwłaszcza skóry.

Dzięki niemu szybciej goją się rany i uzupełniają ubytki w jej tkance. Tajemnica korzystnego działania cynku na wygląd leży również w jego udziale w regulowaniu gospodarki hormonalnej i produkcji łoju. Cynk jest w związku

z tym jednym z podstawowych składników maści przeciwzapalnych i kremów działających na zmiany zapalne na skórze (maść cynkowa, pasta cynkowa, tormentiol), w które można zaopatrzyć się w aptekach bez recepty. Maści owe sprawiają, że znikają zaczerwienienia, wypryski ulegają wysuszeniu, skóra szybciej się regeneruje, a dodatkowo otrzymuje ochronę przed kolejnymi zmianami (cynk wykazuje działanie przeciwzapalne). Na podstawie badań ustalono, że osobom z trądzikiem zwykle brakuje w diecie cynku. Korzystny wpływ minerału na zachowanie młodości i dobrego wyglądu skóry jest również spowodowany jego wzmacniającym działaniem i hamowaniem szkodliwego wpływu wolnych rodników. Mikroelement piękna zapewnia też zdrowe paznokcie, ponieważ bierze udział w metabolizmie (syntezie) białek i w ten sposób wpływa na wzrost silnej i zdrowej płytki paznokciowej. Minerał pojawia się jako składnik odżywek do paznokci. Cynk jest jednym z trzech, obok żelaza i miedzi, najważniejszych



Źródła

Daj sobie cynk

Najbogatsze w łatwo przyswajalny cynk są ostrygi. Zaledwie 25 g świeżych lub 15 g wędzonych ostryg pokrywa dzienne zapotrzebowanie na ten minerał. Po nich w kolejce ustawiają się warzywa. W tym przypadku jednak cynk absorbowany jest przez organizm trudniej. Cynk zapewnimy sobie pamiętając w codziennej diecie o pełnoziarnistym pieczywie, jajkach, serach, wątróbce, owocach morza, rybach, roślinach strączkowych, pestkach dyni, ziarnistej musztardzie. Dzienna dawka cynku zawarta jest (poza ostrygami) w 170 g duszonego mięsa, 170 g wątróbki cielęcej, 300 g pieczonego indyka, 7 krabach, 150 g pestek dyni.

Chłoń cynk rano

Cynk, podobnie jak i inne minerały, nie wchłania się łatwo. Zależy to zarówno od organizmu i jego możliwości absorbowania substancji odżywczych, jak i skomplikowanych relacji zachodzących między cynkiem a innymi substancjami. Wchłanianie cynku ogranicza magnez i wapń. Cynk nie lubi również towarzystwa miedzi. Te antagonizmy nie są jednak naszym niekorzystnym. W ten bowiem sposób natura obarczyła cynk zadaniem zachowania w organizmie równowagi stężenia magnezu, miedzi, manganu i selenu (który w większych dawkach jest silnie trujący). Aby ułatwić wchłanianie cynku, należy przyjmować go rano – na czczo, czyli podczas śniadania lub w przypadku suplementów – przed pierwszym posiłkiem. Cynk działa wspólnie z witaminą A – należy więc pamiętać o zachowaniu odpowiedniego balansu między tymi składnikami. Minerał uzupełnia działanie antyutleniające witamin A, C i E. Potrzebują one cynku, magnezu, selenu i miedzi do prawidłowego działania.

Zapotrzebowanie organizmu

W organizmie człowieka znajduje się mniej więcej 2,5 g cynku. Przeciętne zapotrzebowanie na ten minerał wynosi 15 mg na dobę. Dawka ta zwiększa się dwukrotnie w przypadku kobiet w ciąży. O odpowiednią dawkę cynku powinni zadbać też ludzie starsi. Zapotrzebowanie na cynk bez problemu można pokryć w codziennej diecie, o ile nasz organizm dobrze go wchłonie. Cynk jest wydalany z organizmu z potem. Podczas intensywnego pocenia się możemy stracić nawet 3 mg cynku. Za jego utratę odpowiedzialne są również papierosy, kawa i alkohol zawierające składniki wiążące ten minerał i wypychające go z naszego ciała.

minerałów potrzebnym włosom. Sprawia, że stają się one mocne, zdrowe, błyszczące i szybciej rosną. Jeśli twoje włosy wypadają i są matowe, może to oznaczać, że czas przyjrzeć się zawartości cynku w diecie.

Aby życie miało smaczek i zapaszek...

Na podstawie badań naukowych ustalono, że cynk ma działanie aktywujące części mózgu odpowiedzialne za przetwarzanie informacji o smaku i zapachu.

Zaburzenia w pracy tych zmysłów coraz częściej wiąże się z niedoborem tego minerału w organizmie.

...który na długo zapamiętamy

Jeśli masz kłopot z zapamiętywaniem i koncentracją, problem może leżeć w diecie ubogiej w cynk. Najnowsze badania amerykańskich naukowców potwierdzają, że nawet niewielki niedobór może upośledzić sprawność umysłową i pamięć. Na podstawie testów klinicznych przeprowadzonych na Wydziale Medycznym Uniwersytetu Toskańskiego zauważono, że u osób, u których uzupełniono niedobory tego pierwiastka, zdolność zapamiętywania wzrosła o 12 do 17%.

Oczy pełne cynku

Cynk odgrywa bardzo ważną rolę w prawidłowej pracy siatkówki – a dokładniej plamki żółtej. Jest to związane z jego powiązaniem z witaminą A. Minerał spełnia bowiem zadanie utrzymania optymalnego stężenia tej witaminy we krwi. Dzięki temu cynk skutecznie wpływa na łagodzenie podrażnień oczu. Na podstawie przeprowadzonych badań odkryto, że wystarczy podwoić dzienną dawkę cynku przez zaledwie miesiąc (z 15 do 30 mg), aby uzyskać widocz-

ny – dosłownie i w przenośni – poprawę. Cynk pobudza również enzymy odpowiedzialne za prawidłową pracę komórek siatkówki. W badaniach laboratoryjnych wykazano 190-procentową poprawę przy przyjmowaniu minerału. Jego niedobór natomiast wpływa na degenerację komórek siatkówki.

System immunologiczny

Układ odpornościowy nie będzie pracował prawidłowo, jeśli zabraknie w organizmie cynku. To właśnie ten minerał, obok witaminy C, najskuteczniej walczy z infekcjami i zapobiega im (głównie przeziębieniu i grypie). Cynk jest niezbędny na wielu etapach pracy systemu immunologicznego – bierze udział między innymi w wytwarzaniu przeciwciał i powstawaniu białych ciałek krwi. Cynk działa odmładzająco na układ odpornościowy, który staje się znacznie słabszy u starszych ludzi.

Niedobór

Lustreczko, powiedz...

Brak cynku zauważa się w pierwszej kolejności w... lustrze. Niedobór skutkuje bowiem pogorszeniem stanu skóry (wypryski, trądzik, zapalenia, nagłe objawy starzenia się w postaci zmarszczek, przebarwienia, zaburzenia pigmentacji, rozstępny, zaburzenie gojenia się ran), włosów (utrata blasku, wypadanie) i paznokci

(łamliwość, rozdawanie się). Przedłużający się deficyt może mieć poważne konsekwencje w postaci osłabionego apetytu, zaburzenia smaku i węchu, ospałości, zaburzeń pamięci, podatności na infekcje, zaburzeń widzenia (włącznie z kurzą ślepotą), suchości gałek ocznych, problemów z poruszaniem się, stanów depresyjnych, zaburzeń miesiączkowania, kłopotów z prostatą. Niedobory cynku u dzieci mogą spowodować niedostateczne wykształcenie się organów płciowych i zahamowanie wzrostu. Brak cynku sprawia również, że stajemy się bardziej narażeni na cukrzycę i epilepsję.

Nadmiar

Od nadmiaru robi się niedobrze

Zbyt duże stężenie cynku w organizmie działa niekorzystnie, ponieważ wypycha on miedź z organizmu. Ostre zatrucia cynkiem są spowodowane najczęściej spożyciem owoców lub warzyw spryskanych preparatami cynkowymi. Objawiają się osłabieniem, wymiotami i niedokrwistością. Nadmiar tego metalu może skutkować zmianami nowotworowymi. Nie ma jednak żadnych obaw, że poprzez zbyt bogatą w cynk dietę zachorujemy na raka, nie mówimy bowiem w tym miejscu o mineralach, który jest naturalnym składnikiem pokarmów.

Hanna Żurawska



Nieodłączny partner wapnia

Fosfor można znaleźć w każdej komórce naszego ciała, ale w głównej mierze koncentruje się w kościach, gdzie połączony jest z wapniem. Ta para nie może bez siebie żyć. Do szczęścia potrzebna im jest idealna harmonia – nadmiar lub niedobór jednego minerału powoduje bowiem wydalanie przez organizm drugiego, a co za tym idzie osłabienie działania obu.

Źródła

Wszędobylski fosfor

O znalezienie źródeł fosforu nie należy się martwić. Większość produktów jest bowiem obfita w ten minerał – czy tego chcą (z natury), czy nie chcą (poprzez dodawanie do naturalnych produktów fosforanów). Sporo fosforu zawierają ryby (świeże, solone, konserwy rybne), drób, mięso, podroby, wędliny, pełne ziarno i wyroby pełnoziarniste (pieczywo, makaron, kasza: jęczmienna, gryczana), otręby, zarodki pszenicy, jajka, orzechy, migdały, nasiona, sery (białe, żółte – twarde, miękkie, pleśniowe; zarówno krowie, jak i owcze), mleko (w proszku i naturalne), ciemny ryż, fasola, soja, grzyby, słodycze (kakao, czekolada). Dzielne zapotrzebowanie na fosfor pokryje między innymi 180 g bryndzy, 200 g płatków owsianych, 200 g fasoli, 200 g grochu, 300 g twarogu, 4 jajka lub 300 g kaszy jęczmiennej. Wystarczy więc posiłek złożony ze 100 g kaszy, 100 g fasoli i kilku orzechów, aby fosfor mieć „zaliczony”.

Oby nie przedobrzyć...

Dodatkowym źródłem fosforu są fosforany, dodawane do żywności podczas procesów produkcyjnych. Jest ich sporo w serach topionych, niektórych wędlinach i gazowanych napojach orzeźwiających. Wielbiciele „bąbelków” i mięsa z łatwością dostarczą więc swojemu organizmowi nadmiar fosforu, a wraz z nim kłopoty... Nadmiar fosforanów spowoduje wydalanie z organizmu wapnia (skutki niedoboru wapnia w artykule poświęconym temu minerałowi) i zaburzy wchłanianie żelaza. Żelazo jest składnikiem czerwonego barwnika krwi, enzymów transportujących tlen. Wspomaga metabolizm białek, a jego niedobór prowadzi do osłabienia i anemii.

Fosforowe zioła

Fosfor znajdziemy również w ziołach. Rośliny, które zawierają go najwięcej, to babka lancetowata, szalwia, dzika róża, pokrzywa, mniszek lekarski, cykorja, mięta, lubczyk, kozieradka, kolendra, majeranek, nagietek, arnika oraz bazylia.

Rola fosforu w organizmie

Fosfor jest drugim co do ważności minerałem, który wpływa na stan oraz tworzenie się naszych

kości i zębów. Organizm potrzebuje go również do przemian energetycznych – fosfor w postaci estrów fosforanowych wpływa bowiem na magazynowanie i transport energii oraz pomaga uwalniać energię z białek, węglowodanów i tłuszczów. Minerale ten

Czy wiesz, że...

Fosforowe bomby

Czyhają na każdym kroku w przetworzonej żywności – serach topionych, wędlinie, żywności w puszkach. Różne związki fosforu (m.in. kwas fosforowy, wodofosforan sodu, diwodorofosforan sodu, ortofosforan wapnia, ortofosforan potasu, fosforan sodu, fosforan potasu) stosowane są w produkcji żywności, głównie jako antyutleniające i stabilizatory. Kryją się pod nazwami: E338, E229a, E339b (wodoroortofosforan sodu – regulator kwasowości w przetworach mięsnych i serach), E339c (ortofosforan sodu – regulator kwasowości m.in. w serach topionych), E340a, E340b, E340c, E341c, E450-452 (fosforany i polifosforany sodu i potasu – znajdują się głównie w serach topionych). Należy więc mieć na uwadze, że spożywając żywność przetworzoną, wzbogacamy swoją dietę niechcący o dodatkowe dawki fosforu.

odpowiada za równowagę kwasowo-zasadową oraz współtworzy fosfolipidy, które są budulcem dla mózgu, komórek nerwowych, błon komórkowych i tkanek takich organów, jak nerki, serce i mięśnie.



Uczestniczy w syntezie kwasu DNA i RNA. Fosfor znajduje się we wszystkich żywych komórkach i pokarmach, a około 80% fosforu występuje w połączeniach z wapniem w kościach i zębach, nieco mniej w mięśniach i mózgu.

Fosfor i spółka

Aby fosfor mógł spełniać swoje funkcje, potrzebuje do towarzystwa witaminy D oraz wapnia. Wapń i fosfor współdziałają najefektywniej, gdy jest zachowana między nimi odpowiednia równowaga, która wyrażona jest proporcją dwa do jednego. Dzięki fosforowi utrzymywane jest w organizmie prawidłowe pH. Minerale działające z witaminą B, umożliwiają wchłanianie glukozy. Łagodzi bóle podczas zapalenia stawów i podtrzymuje vitalność organizmu.

Związek pełen harmonii

Fosfor wspólnie z wapniem tworzy hydroksyapatyt, czyli rusztowanie kośćca, zbudowane z minerałów. Hydroksyapatyt jest substancją, która odpowiada za wytrzymałość. To dzięki fosforowi wapń magazynowany jest w tkance kostnej. Bez niego lub przy jego nadmiarze – „ucieka” z kości, co kończy się między innymi osteoporozą.

Niedobór

Niedobór fosforu zdarza się bardzo rzadko. Jeśli już do niego dojdzie, skutkuje to osłabieniem, „ucieczką” wapnia z kości (podobnie jak nadmiar), zaburzeniami w oddychaniu, zmęczeniu, zaburzeniami nerwowymi. Zwykle

jednak, jeśli dopuściło się do niedoboru fosforu, zaniebano się i mnóstwo innych składników odżywczych. Połączone skutki ich niedoboru mogą być znacznie groźniejsze od opisanych powyżej. Braki fosforu mogą być spowodowane alkoholizmem, złym odżywianiem, odżywianiem pozajelitowym, wadliwym trawieniem, nadmierną utratą fosforanów przez nerki, biegunkami, wymiotami,żywianiem wodorotlenku glinu lub wodorotlenku magnezu. Obie substancje są składnikami leków na zgagę, wrzody żołądka i nadkwaśność.

Nadmiar

Przeciętny człowiek dostarcza do organizmu zbyt wiele fosforu. Zwiększone spożycie tego minerału narusza równowagę mineralną i obniża poziom wapnia. Jak już wspomnieliśmy, organizm dba o właściwe stężenie fosforu, wydalając go przez nerki z moczem. Warto jednak zaznaczyć, że świetnie sobie radzi zdrowy organizm. Niewydolne nerki tracą natomiast zdolność wydalania fosforu i zaczyna się on gromadzić. Wraz ze wzrostem jego stężenia postępuje odwapnienie kości, co w przeciągu miesięcy lub lat prowadzi do osteoporozy, bolesnych skurczów mięśni i bólów kostnych. Fosfor odkłada się również jako sole wapniowo-fosforanowe w sercu, mięśniach i układzie krwionośnym, doprowadzając do problemów z sercem, mięśniami i układem krwionośnym. Najgroźniejsze jest to, że początkowo nie odczuwamy żadnych objawów



Czy wiesz, że...

Fosfor świeci

Grecka nazwa fosfor oznacza „niosący światło” lub „światłonośny”. Pierwiastek został oficjalnie odkryty w połowie XVII wieku przez Henniga Brandta. Fosfor był bardzo obiecującym materiałem dla alchemików, którzy mieli nadzieję, że dzięki niemu wyzarują złoto. Tak też został odkryty – Brandt otrzymał fosfor z moczu podczas alchemicznych eksperymentów, kiedy próbował przemienić srebro w złoto.

nadmiaru fosforu – trzeba więc zwracać uwagę na to, co jemy, aby zmagazynowany minerał nie przysparzył nam o ciężkie choroby. Jak w wielu innych przypadkach ratunkiem jest spożywanie jak najmniejszej ilości przetworzonej żywności i słodzonych orzeźwiających napojów gazowanych. Najbezpieczniejsze obiady przygotowujemy w domu, a pragnienie zaspokoi woda. Bardzo trujące są opary fosforu. Dawka śmiertelna to zaledwie 0,1 g.

Fosfor w polu i w zagrodzie

Fosfor jest potrzebny nie tylko naszemu organizmowi. Związki fosforu stosowane są jako nawozy sztuczne.

Fosforowe zapalaki

Są cztery odmiany fosforu: biały, czerwony, fioletowy i czarny. Najbardziej aktywny jest biały i to jego używano do produkcji pierwszych nowoczesnych zapalek. Wynałazł je w 1926 roku Anglik John Walker (chemik). Patyczek pocierano o powierzchnię pokrytą związkami białego fosforu i dochodziło do zapalenia. Biały fosfor stosowano również jako broń zapalającą. Czerwony fosfor nie jest tak łatwopalny jak biały, ale za to niemal nie sposób go ugasić, bo nie przeszkadza mu niedobór tlenu. Fosfor nie występuje w naturze w formie czystej, tylko w związkach. I bardzo dobrze. Biały fosfor bowiem jest tak łatwopalny, że zapala się sam – wystarczy mu temperatura 34 st. C w powietrzu, bo w wodzie zachowuje się bardzo spokojnie. Odmiany fioletowa i czarna nie są równie aktywne, a przez to znacznie mniej interesujące.

Karolina Lewandowska

Zapotrzebowanie organizmu

Wszystko pod kontrolą

W związku z tym, że fosfor jest niezbędny i dzięki niemu może spełniać funkcje tak ważny minerał, jak wapń, organizm stale kontroluje jego zawartość – w miarę potrzeby wydalając go lub „wołając” o dostawę. Fosfor, obok wapnia, magnezu, sodu, potasu i chloru, należy do makroelementów, czyli pierwiastków, na które organizm zgłasza zapotrzebowanie w ilości większej niż 100 mg na dobę. Z codziennej diety powinniśmy dostarczać nie więcej niż 900–1000 mg na dobę. Dolna granica to 600–700 mg.

Ciśnienie na potas

Potas odpowiada za prawidłową gospodarkę wodną organizmu i wpływa na pracę mózgu. Ostatnio robi zawrotną karierę na skutek odkrycia, że obniża ciśnienie krwi, będąc przez to doskonałym naturalnym lekiem na nadciśnienie. Dostarczenie organizmowi dziennej dawki potasu nie jest wprawdzie trudne, ale minerał łatwo „wygonić” z organizmu m.in. stosując nadmierną ilość soli oraz... denerwując się.

Czy wiesz, że...

Kleopatry sposób na zdrowie i szczupłą sylwetkę

Podobno ocet jabłkowy chętnie spożywała Kleopatra. To jemu miała zawdzięczać zdrowie i zgrabną sylwetkę – wypijała bowiem trochę octu jabłkowego po każdej obfitej uczcie. Ten naturalny specyfik poprawia trawienie, ułatwia wchłanianie żelaza i hamuje łaknienie.

Zapotrzebowanie

Komu potas, komu?

Organizm potrzebuje około 400 mg potasu dziennie. Ludzie starsi powinni przyjmować około dwa razy tyle, ile młodzi. O dodatkową dawkę powinni zadbać także sportowcy, osoby pracujące fizycznie, często korzystające z sauny, na dietach niskokalorycznych czy intensywnie pocące się. Zapotrzebowanie na ten minerał wzrasta podczas letnich upałów. Na dostarczanie odpowiedniej dawki potasu powinny zwracać uwagę osoby podatne na infekcje przeziębieniowe, narażone na stres, przyjmujące moczopędne leki (np. w nadciśnieniu) lub leczące się na astmę, alergię czy reumatyzm.

Potas z sodem

Podobnie jak w każdym innym przypadku, również i tutaj należy zwrócić uwagę na przyjmowanie potasu w odpowiednim stosunku do innych substancji. Najważniejszy jest odpowiedni balans między sodem a potasem. Potrzebujemy mniej więcej tyle samo jednego i drugiego pierwiastka. Spożywamy jednak zbyt dużo sodu (zwłaszcza w soli kuchennej, przetworzonym mięsie, warzywach, konserwach) – mniej więcej cztero-, pięciokrotność dziennej dawki przy zbyt małym przyjmowaniu potasu – średnio połowę zalecanego dziennego spożycia, czyli 100–200 mg. Oba minerały rządzą gospodarką wodną organizmu. Tyle że spożywanie zbyt dużej ilości sodu wypycha potas z organizmu i równowaga zostaje zachwiana.

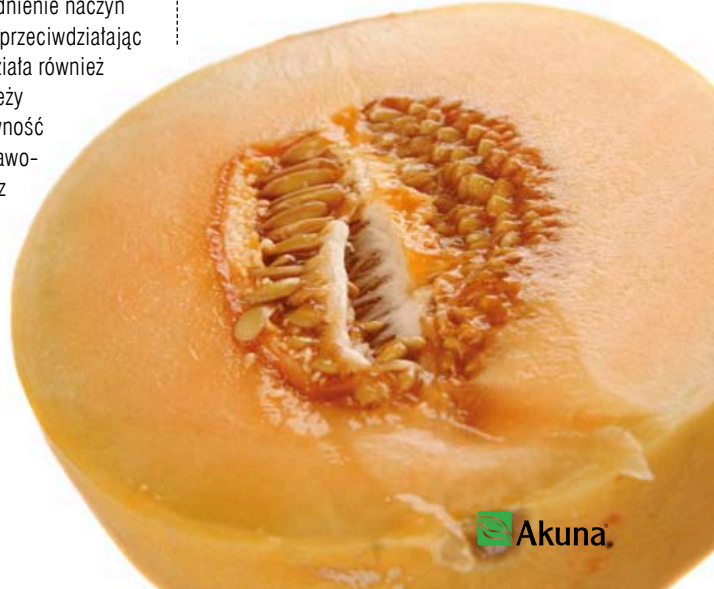
Rola potasu w organizmie

Potas, podobnie jak inne minerały, spełnia w naszym organizmie ważne i liczne funkcje. Ten minerał wraz z sodem dba przede wszystkim o gospodarkę wodną. Jest potrzebny do prawidłowego spalania węglowodanów i białek, uczestnicząc w wytwarzaniu energii. Potrzebują go dzieci podczas procesu wzrostu. Potas opóźnia stwardnienie naczyń krwionośnych, w ten sposób przeciwdziałając procesom miażdżycowym, działa również antyseptycznie. Od niego zależy także nasza prawidłowa aktywność ruchowa, gdyż spełnia podstawową rolę w skurczu mięśni oraz uczestniczy w przekazywaniu impulsów z mózgu do mięśni.

Serce, mózg, nerwy, ciśnienie

Nasz organizm jest bardzo skomplikowanym i złożonym układem. Wykorzystuje roz-

maite substancje odżywcze na wiele różnych sposobów. I tak potasu potrzebuje także nasze serce, uaktywnia on bowiem enzymy wewnątrzkomórkowe, które mają wpływ na wytwarzanie energii dla serca oraz pobudza je do skurczów podczas wysiłku i reguluje jego pracę. Potas ożywia działanie każdej komórki nerwowej, wpływając na prawidłowe przewodzenie impulsów w komórkach układu nerwowego. Prawidłowy poziom potasu we



krwi wzmacnia i zapewnia sprawne działanie tego układu. Ostatnie badania potwierdziły zależność między zawartością potasu w organizmie a ciśnieniem krwi. Udowodniono, że minerał ma wpływ na obniżenie ciśnienia i przyjmowany w zwiększonych dawkach pomaga leczyć nadciśnienie, prowadząc nawet do możliwości odstawienia przyjmowanych środków farmakologicznych. Ci, którzy dbają o właściwy poziom potasu, zabezpieczają się również przed udarami mózgu. Ich naczynia mózgowie dłużej bowiem zachowują elastyczność.

Zapotrzebowanie organizmu

Jak już zaznaczyliśmy, uzyskanie potasu z diety nie jest trudne. Zawierają go bowiem niemal wszystkie warzywa, owoce, ryby i owoce morza. Powinniśmy dostarczać z codziennym jadalospisem ok. 400 mg potasu. Aby wykorzystać obniżające ciśnienie działanie potasu, trzeba jednak zadbać o przyjęcie większej dawki potasu na dobę.

Potas w płynie

Aby uzupełnić nieco potas, można przyjmować go także w płynie w postaci herbat. Zawierają go herbaty zielone (mieszanka gun powder, herbata zielona jaśminowa). Dodatkowo napar z zielonej herbaty zmniejsza ryzyko zachorowania na choroby nowotworowe (poleca się go zwłaszcza osobom palącym), pozytywnie wpływa na układ krwionośny, przez co chroni przed udarami i zawałami, oczyszcza organizm oraz zawiera antyoksydanty pomagające dłużej cieszyć się młodością. Potas znajduje się także w afrykańskiej, orzeźwiającej herbatce rooibos. Doskonałym źródłem potasu jest ocet jabłkowy, który można spożywać jako przyprawę (ułatwia trawienie mięsa i przyswajanie zawartych w nim substancji odżywczych) lub pić łyżkę w szklance wody przed posiłkami. Kuracja z octu jabłkowego nie tylko uzupełni zawartość potasu w diecie, ale wpłynie również oczyszczająco na organizm.

Czy wiesz, że...

Potas lubi pływać

Potas jest minerałem, który rozpuszcza się w wodzie. W związku z tym różna jego ilość znajduje się w potrawach gotowanych i pieczonych. Przykładowo więcej potasu jest w ziemniakach pieczonych czy gotowanych na parze niż w tej samej ilości ziemniaków z wody. Odcedzone ziemniaki zawierają znacznie mniejszą dawkę potasu – wylewamy bowiem ten makroelement z wodą. Skuteczniej więc zadbamy o jego obecność w diecie, spożywając kartofle pieczone, przygotowane na parze lub w kartoflance.



Niedobór

Jak organizm woła o potas?

Nasze ciało mówi nam o zapotrzebowaniu na potas na różne sposoby. Pierwszymi objawami braku tego minerału jest osłabienie, zawroty głowy, migreny i problemy z sercem (kołatanie serca). Następnie pojawia się osłabienie pamięci, nadwrażliwość na zimno, podatność stóp na odciski, skłonność do zaparć, łatwe „tapanie” infekcji (np. przeziębień), swędzenie skóry, psucie się zębów, problemy z cerą (wypryski), drgawki powiek, niekontrolowane, bolesne skurcze mięśni, bezsenność, bóle stawów. Znaczący i długotrwały niedobór potasu skutkuje opóźnionymi reakcjami na bodźce, zaburzeniami rytmu serca (arytmia), zaburzeniami słuchu, zaburzeniami w oddychaniu. Niewystarczająca ilość potasu może spowodować zahamowanie wzrostu u dzieci.

Dlaczego brakuje potasu?

Potas opuszcza nasz organizm z wodą – głównie z moczem, a w drugiej kolejności z potem. O uzupełnianie potasu powinni zadbać ci, u których występują biegunki i wymioty. Zwiększone zapotrzebowanie na ten minerał pojawia się podczas kuracji odchudzających, opartych na stosowaniu środków przeczyszczających, przy odwodnieniu i anoreksji. Większe wymagania mają też osoby starsze, których „zużywające się” organy potrzebują do prawidłowego funkcjonowania większej ilości wszystkich minerałów. Potas jest „wyrzucany” z organizmu przez alkohol, kawę i nadmiernie solone potrawy. Również intensywne pocenie się, np. na skutek wysiłku fizycznego, usuwa ten minerał. Intensywny, czterogodzinny trening lub praca fizyczna może prowadzić jednorazowo do wydalenia około 800 mg potasu! Nie sprzyja utrzymaniu potasu długotrwały stres, podczas którego minerał jest szybciej zużywany.

Nadmiar

Uwaga szkodzi!

Zpracowanie na nadmiar potasu jest dość trudne, ponieważ organizm szybko go wydalą

głównie z potem, moczem (nerki potrafią wydaląć około 1500 mg potasu dziennie). Początkowo organizm nie reaguje na zbyt duże stężenie potasu. Jeśli jednak w naszym ciele minerału będzie zbyt wiele przez dłuższy czas, wtedy możemy odczuwać mrowienie okolicy ust i języka, mrowienie w rękach, osłabienie siły mięśni oraz ich skurcze. Podobnie jak niedobór, również nadmiar potasu może skutkować zaburzeniami pracy serca (arytmia).

Artur Majewski

Źródła

Gdzie szukać potasu?

Dzienna dawka – 400 mg potasu znajduje się w kawałku melona, pół awokado, małym, pieczonym ziemniaku, 10 suszonych morelach, miseczce fasoli, małym dzwonku ryby (makreli, łososia), jednym śledziu, małej puszcze sardynek, 85 g gotowanego szpinaku, 50 g gotowanej botwinki, 1 łyżce melasy, 200 ml soku pomidorowego, 200 ml soku pomarańczowego, 2 marchewkach, 100 g fasolki sojowej, 1 bananie, małym, gotowanym buraczku, 4 suszonych śliwkach, 20 g pestek dyni, małym jogurcie naturalnym, małym kabaczką, szklance chudego mleka, 80 g migdałów czy 55 g orzeszków ziemnych. Potasowy obiad łatwo więc skomponować – wystarczy zjeść 4 nieduże pieczone ziemniaki, porcję ryby i sałatkę z buraczków lub podać za zasadą spożywania czterech, pięciu porcji warzyw dziennie.

Uspokój się!

Magnez jest jednym z minerałów, które odpowiadają za mocne zęby i kości. Aktywuje także ponad 300 enzymów. Pielęgnuje serce i układ nerwowy, sprawiając, że funkcjonują dokładnie tak, jak chciała natura.

Czy wiesz, że...

Magnez w kosmetyce

Pierwiastek ten obok wapnia, sodu, potasu i jodu jest składnikiem kosmetyków produkowanych między innymi na bazie mleka koziego i minerałów. Kremy, maseczki, balsamy czy środki do higieny osobistej zawierające minerały mają działanie regenerujące, kojące i nadają skórze odporność.

Rola magnezu w organizmie

Magnez obok wapnia, boru i witaminy D ma wpływ na jakość naszych kości i zębów, bierze bowiem udział w ich powstawaniu. Minerał uczestniczy w przemianie węglowodanów, białek i tłuszczów, aktywizując do działania ponad 300 enzymów. Odgrywa istotną rolę przy skurczach mięśni, także mięśnia sercowego. Utrzymuje rytm serca w normie. Konserwuje naczynia włosowate, chroniąc je przed uszkodzeniami i zapobiegając miażdżycy. Wpływa na prawidłowy proces krzepnięcia krwi. Działa także uspokajająco, nie powodując przy tym spadku koncentracji. Zapobiega stresom i bólom głowy. Dzięki temu, że magnez kontroluje poziom wapnia, odpowiednia jego dawka zapobiega wystąpieniu kamieni nerkowych (wapniowo-szczawianowych).

Trudny mariaż z wapniem

Nietłusty jest związek magnezu i wapnia. Organizm potrzebuje obu minerałów, a każdy z nich spełnia odmienną funkcję (są antagonistami). Nadmiar wapnia utrudnia wchłanianie oraz działanie magnezu i odwrotnie. Niedobór jednego także szkodzi drugiemu. Najważniejszy jest właściwy stosunek wapnia do magnezu.



Magnezowy spokój ducha

Magnez odpowiada za sprawne działanie systemu nerwowego. Powoduje, że bez zbędnego stresu i stanów zmęczenia idziemy przez życie, stawiając czoła napotykanym przeciwnościom. Minerał wzmaga koncentrację i pomaga jaśniej myśleć, a także spokojnie, efektywnie wypoczywać podczas snu. Jego działanie w tym zakresie jest spowodowane tym, że uczestniczy w wyzwaniu energii podczas przemiany węglowodanów i reguluje jej dostawę do tkanek i komórek – w tym bardzo wrażliwych na wszelkie wahania komórek mózgu. Magnez można śmiało nazwać pokarmem dla naszego mózgu.

W walce z toksynami

Magnez jest w stanie uchronić nas przed szkodliwym działaniem metali ciężkich. Metale ciężkie – ołów, kadm, rtęć czy arsen

Zapotrzebowanie organizmu

W organizmie statystycznego dorosłego człowieka powinno być około 30 g magnezu. Połowa tej ilości zgromadzona jest w kościach, 45% w płynach wewnątrzkomórkowych, a 5% w zewnątrzkomórkowych. To, że minerał w organizmie jest, nie oznacza, że pozostanie w nim na stałe. Nie podlega on bowiem magazynowaniu – jest wydalany, także z kości. Przeciętnie kobiety powinny dostarczać go z dietą około 320 mg dziennie, a mężczyźni ok. 400 mg. Magnez w formie suplementu powinno się spożywać podczas posiłków.

Zwiększona dawka

O zwiększoną dawkę dostarczanego magnezu powinni zadbać właściwie wszyscy, bowiem w grupie osób, których organizm zgłasza zapotrzebowanie na dodatkową porcję tego minerału, znajdują się: osoby starsze, kobiety w ciąży, sportowcy lub osoby pracujące fizycznie, ludzie żyjący w stresie, przepracowani (także psychicznie), oddechający się, będący na diecie, nadużywający alkoholu, kawy, herbaty, tłuszczu lub cukru, palący papierosy, wielbiciele sauny, osoby cierpiące na biegunki, mające gorączkę, z chorymi nerkami lub wątrobą, doświadczające innych infekcji powodujących zaburzenia we wchłanianiu magnezu. Ciężko więc nie zakwalifikować się do grupy potrzebującej większej dawki magnezu.

– zanieczyszczają powietrze, ziemię i wodę, w związku z czym żywność, którą spożywamy, może także je zawierać. Najbardziej podatne na wchłanianie metali ciężkich są: marchewka, buraki, seler, warzywa zielone (sałata, pietruszka), a także zboża. Magnez blokuje dostęp szkodliwych substancji do naszego organizmu. Jeśli jednak jest go zbyt mało, stajemy się bardziej podatni na groźne w skutkach zatrucia. Organizm zaczyna bowiem wykorzystywać w procesach metabolicznych metale ciężkie zamiast magnezu! Uzupełnienie diety skutecznie zapobiegnie takim groźnym szaleństwom naszego ciała.

Mięśnie doskonałe

Magnez odpowiada za prawidłowe skurcze mięśni. Jeśli go zabraknie lub równowaga między nim a wapniem jest zachwiana na korzyść tego drugiego pierwiastka, może dochodzić do bolesnych skurczów mięśni – zwłaszcza po wysiłku fizycznym. Magnez działa na mięśnie odprężająco, usuwając bóle i likwidując zmęczenie. Jest pomocny w leczeniu kontuzji.

Przyswajanie i uciekanie

Nawet jeśli przyjmujemy odpowiednią (zgodną z normą lub wyższą) dawkę magnezu wraz z codzienną dietą, to nie oznacza, że organizm wykorzysta minerał w pełni. Przyswajanie magnezu zależy bowiem nie tylko od właściwości organizmu i prawidłowego działania mechanizmów absorbowania substancji odżywczych. Niezmiernie ważny jest wpływ innych pierwiastków. Na zaburzenia we wchłanianiu magnezu ma wpływ przede wszystkim niewłaściwy balans między tym pierwiastkiem a wapniem. Kiedy wapnia jest zbyt wiele, magnez nie wchłonie się. Na ograniczenie wchłaniania magnezu ma wpływ dieta bogata w wapń lub tłuszcze, uboga w białko, a także wysokobłonnikowa. Wchłanianie magnezu ułatwia witamina B₆.

Niedobór

Niedobór magnezu zdarza się często, nawet tym, którzy uważają na to, co mają na talerzu. Na taki stan rzeczy wpływ ma niedobór minerałów w glebie. W ciągu ostatnich 70 lat zawartość magnezu w ziemi spadła o połowę, a co się z tym wiąże jest go także mniej w pokarmach, które spożywamy i które teoretycznie powinny być bogate w ten pierwiastek.

Opłakane skutki braku magnezu

Pierwszymi objawami braku magnezu są: skłonność do płaczu, wahania nastrojów, osłabienie, nerwowość, depresja, zaburzenia snu, zawroty głowy, zaburzenia koncentracji i pamięci. Następnymi (lub występującymi jednocześnie) są: bolesne skurcze mięśni (zwłaszcza łydek), drgania powiek, drętwienie

Źródła magnezu

Najlepszymi źródłami magnezu są gruboziarniste kasze (np. gryczana), ziarna zbóż, orzechy, banany, awokado, kakao, czekolada, warzywa zielone i strączkowe. Aby dostarczyć sobie dzienną dawkę (300 mg) magnezu wystarczy zjeść przykładowo: 60 g pestek dyni, 80 g kakao, 100 g natki pietruszki, 120 g migdałów, 150 g soi, 130 g kaszy gryczanej, 200 g białej fasoli lub 2 duże jabłka. Normę zapewni nam więc porcja kaszy z fasolką oraz jabłko i pestki dyni na deser.

Magnezowe zioła

Jako że magnez jest głównym składnikiem chlorofilu (zielonego barwnika roślin, niezbędnego do pobierania przez nie energii słonecznej) do jego dobrych źródeł należą zioła. Najwięcej magnezu znajduje się w kozieradce, babce lancetowatej, ogóreczniku, dziurawcu, siemieniu lnianym, koprze, lubczyku, mięcie, nagietku, pokrzywie i szalwii.

Nawodnij się

Magnez, obok wapnia, jest najważniejszym składnikiem wody mineralnej. W tym jednak przypadku należy zwrócić uwagę na skład wody, którą kupujemy, a nie na hasła typu „doskonale zbilansowana”.

Zdrowa woda powinna zawierać wapń i magnez w odpowiednim stosunku. Przy czym ilość magnezu powinna się wahać w granicach 50–100 mg na litr. Łącznie prawdziwa woda mineralna powinna mieć minimum 1000 mg różnych niezbędnych do życia pierwiastków. Te, które zawierają około 70-150 mg minerałów i są oferowane w sprzedaży jako wody mineralne, niewiele się różnią od wody z kranu, czy deszczówki, które – bywa – zawierają więcej minerałów.

rąk i nóg (zwykle podczas snu lub przebywania dłużej w jednej pozycji), wypadanie włosów, próchnica. Niedobór magnezu prowadzi również do zaburzeń rytmu serca z zawałami włącznie, bólów kości, zaburzenia wzrostu i rozwoju psychicznego u dzieci, chorób psychicznych. Skutki niedoboru magnezu są jednak (w większości przypadków) odwracalne. Wystarczy wzbogacić codzienną dietę, a z czasem objawy ustąpią.

Nadmiar

Występuje rzadko i to zwykle przy nierozsądnej suplementacji. Skutkami nadmiernego spożycia magnezu są wymioty, nudności, senność, mrowienie kończyn.

Hanna Żurawska



Czy wiesz, że...

Magnez na podium

Aby zdobywać najwyższe miejsca na podium, należy dbać o dietę, a zwłaszcza o właściwy poziom magnezu w organizmie. Największe niedobory tego minerału mają właśnie sportowcy wyczynowi. Pierwiastek ucieka z organizmu z potem, moczem i na skutek stresu, a przecież intensywne pocenie się podczas wysiłku fizycznego i stres związany z zawodami są nieodłączną częścią życia każdego sportowca. Niedobór magnezu może doprowadzić między innymi do chwilowego niedotlenienia mózgu i zastąpienia podczas wysiłku.

A dla nas ananas!

Mangan jest pierwiastkiem śladowym, którego brak w organizmie może odcisnąć ślad przede wszystkim na stanie naszych kości. Jest również potrzebny do prawidłowego wchłaniania substancji odżywczych – w tym witaminy B₁, E i C. Najwięcej manganu zawierają ananasy.

Czy wiesz, że...

Człowiek znał mangan już w czasach prehistorycznych. Minerale ten stosował wówczas do barwienia malowideł naściennych (przyjmował go również z pożywieniem, ale o tym nie wiedział). Starożytni Egipcjanie i Rzymianie wykorzystywali związki manganu podczas produkcji szkła. Mangan został poznany jako pierwiastek w połowie XVIII wieku przez niemieckiego chemika.

W XIX wieku mangan odkryto dla przemysłu metalurgicznego. W tym samym czasie znaleziono powiązanie między nadmiarem tego pierwiastka a rozwojem choroby Parkinsona.

Zapotrzebowanie organizmu

Codzienna dieta powinna dostarczać organizmowi od 2,5 do 5 mg manganu (niemowlęta do roku – do 1 mg, dzieci do 10 roku życia od 1 do 3 mg, od 10 do 15 roku życia od 2,5 do 5 mg).

Rola manganu w organizmie

Mangan jest jednym z niezbędnych dla organizmu minerałów. Jego stężenie jest największe w kościach, nerkach i wątrobie. Dorosły człowiek ma przeciętnie w swoim organizmie od 12 do 20 mg manganu. Minerale nie kumuluje się, więc trzeba go stale dostarczać z dietą. Podobnie jak inne pierwiastki bierze udział w różnych procesach zachodzących w ciele człowieka. Szczególną rolę spełnia w procesie trawienia – jest aktywatorem enzymów regulujących wchłanianie glukozy i innych węglowodanów, lipidów, cholesterolu i białek. Sprawia, że enzymy odpowiadające za powstawanie (syntezę) białek potrzebnych podczas krzepnięcia krwi i regeneracji skóry funkcjonują prawidłowo. Mangan pełni także ważną rolę podczas przyswajania witaminy B₁, E i C. Niedobór tego pierwiastka może więc powodować braki i tych składników. Minerale należy do antyutleniaczy – czyli substancji wiążących wolne rodniki i nie pozwalających im szkodzić tkankom i komórkom naszego organizmu. Od manganu zależy także aktywność płciowa, barwnik włosów, funkcjonowanie trzustki i tarczycy. Obecność pierwiastka ma wpływ na prawidłowe oddychanie komórkowe. Bardzo ważna jest jego rola w utrzymywaniu odpowiedniego stężenia cukru we krwi.

W kości marsz!

Mangan jest pierwiastkiem, który wraz z borem bierze udział w metabolizmie kości. Jego ilość w organizmie spada wraz z wiekiem, co przyczynia się do chorób kości i deformacji. Podczas badań prowadzonych na Uniwersytecie Teksaskim udowodniono, że kobiety, które mają niedobory manganu, częściej chorują na osteoporozę.



Gdy podano im mangan, ich organizmy chłonęły pierwiastek jak gąbka – w ilościach dwukrotnie wyższych od normy. To oznacza, że miały na ten składnik wyjątkowe zapotrzebowanie.

Mangan dla kobiet

Na podstawie badań przeprowadzonych w Centrum Badań Żywności i Żywnienia Departamentu Rolnictwa w Stanach Zjednoczonych ustalono, że istnieje związek pomiędzy zbyt obfitymi miesiączkami a niedoborem manganu. U grupy kobiet, którym podano dodatkowo mangan, łącząc go z żelazem, cynkiem i miedzią, dolegliwości ustąpiły. Potwierdzono w ten sposób ścisły wpływ diety i odpowiedniego stężenia manganu w organizmie na miesiączkowanie.

Piękna skóra

Roztwory węglanu manganu i siarczanu manganowego działają przeciwtrądzikowo, przeciwzapalnie, przeciwłojotokowo, przeciwbakteryjnie i przeciwgrzybiczo. Uzupełnianie diety 5 mg manganu na dobę pomaga zmniejszyć objawy trądziku.

Niedobór

Gdy manganu brakuje

Niedobór manganu u dzieci może skutkować opóźnieniami w rozwoju fizycznym – zwłaszcza wadami kości. Na skutek braków tego pierwiastka możemy odczuwać bóle w stawach, zawroty głowy i brak popędu płciowego. Pogarsza się nastrój (stany niepokoju i lęku) oraz słuch. Jako że mangan odpowiada za właściwy poziom cukru we krwi, jego niedobór może przyczynić się do rozwoju cukrzycy.

Nadmiar

Zachowaj umiar

Przyjmowanie go regularnie w zbyt dużych dawkach może ograniczyć wchłanianie innych ważnych minerałów, do których należą żelazo, wapń, cynk, miedź i magnez. W przypadkach skrajnych nadmiar manganu sprzyja rozwijaniu się demencji, schizofrenii czy pogłębieniu choroby Parkinsona.

Kiedy mangan jest trucizną

Praca, w której stykamy się z manganem, może szkodzić naszemu zdrowiu. Ciągłe przebywanie w środowisku obfitującym w stężenie tego pierwiastka wpływa na zaburzenia (spadek) w wydzielaniu dopaminy – neurotransmitera odpowiedzialnego za koordynację ruchową, napięcie mięśni. Niedobór dopaminy z kolei skutkuje chorobą Parkinsona. Stężenie 2 mg/m³ w powietrzu jest niebezpieczne dla zdrowia. W grupach ryzyka znajdują się osoby pracujące w górnictwie rud manganowych, hutnictwie przy odlewaniu i rafinacji. Głównymi źródłami zanieczyszczenia jest spawanie, cięcie metalu i tlenek manganu, wydobywający się z hutniczych pieców elektrycznych. Również ci, którzy mieszkają w pobliżu rejonów przemysłowych, są narażeni na wyższe stężenia manganu zarówno w powietrzu, jak i w roślinach. Groźniejszy jest nadmiar pierwiastka w produktach, które spożywamy, a które wyrosły na terenach obciążonych ryzykiem skażenia.

Karolina Lewandowska

Źródła

Najwięcej manganu zawierają ananasy. Tuż po nich w kolejce ustawiają się produkty pełnoziarniste, orzechy, zielone warzywa (szpinak, fasola, groszek, cykorja), buraki, herbata w pełnej herbacianej tęczy – czerwona, zielona, biała i czarna. Ostatnie badania pozwoliły stwierdzić dużą zawartość manganu w łososiu atlantyckim. Naturalnymi źródłami manganu są też zioła: koniczyzna czerwona, lucerna, wyka, kozieradka, nostryk, babka lancetowata, żywokost. Niedobór manganu zdarza się rzadko, a jeśli już, to u osób starszych, które powinny bardziej zadbać o minerały w diecie. Na zaburzenia wchłaniania manganu może mieć wpływ duże spożycie wapnia i fosforu.

Poza tym, że ananas to najlepsza i najsmaczniejsza kopalnia łatwo wchłanialnego manganu, owoc jest podstawą wielu diet odchudzających. Zawiera niewiele kalorii – 32 kcal w 100 g (dla porównania jabłko ma 50 kcal w 100 g), ale najważniejsze w tym przypadku jest to, że zawiera substancję o właściwościach enzymu, który przyspiesza spalanie białka oraz powoduje wydzielanie soków trawiennych. To z kolei wpływa na przyspieszenie przemiany materii. Ananasom przypisuje się także działanie poprawiające nastrój, niezależnie od tego, czy straciliśmy zbędne kilogramy, czy nie. Warto zaznaczyć, że ananasy z puszek czy przetworzone w formie soku lub dżemu, nie wykazują takich samych właściwości, ponieważ podczas przygotowywania ginie wiele właściwości odżywczych. Poza tym odchudzić się nimi nie sposób – plasterk ananasa z puszki dostarczy około 40–50 kcal, a łyżka dżemu aż 50–100 kcal, w zależności od zawartości cukru. Prowadzone ostatnio przez australijskich naukowców badania wykazały przeciwnowotworowe (zwłaszcza korzystne w przypadku raka piersi, płuc, jelita grubego, jajników i skóry) i wspomagające leczenie nowotworów działanie ananasa. Owoc zawiera ponadto dużą ilość witaminy C, kwasy organiczne i związki miedzi. Można go stosować zewnątrz na stłuczenia, opuchlizny i wypryski, ponieważ ma działanie przeciwzapalne i likwidujące obrzęki. Podobno kawałki ananasa, posypane delikatnie chili i w zalewie z białego wina doprowadzą do szaleństwa nawet osobnika bardzo oziębłego seksualnie. Nie sprawdzą tego osoby cierpiące na nadkwasotę i wrzody żołądka, ponieważ one powinny trzymać się od ananasów z daleka.



Czy wiesz, że...

Wśród pierwiastków wyróżniamy biopierwiastki – które są nam niezbędne do życia, pierwiastki obojętne, bez których możemy się obejść i toksyczne, które szkodzą. Wśród znanych pierwiastków 1/3 jest niezbędna do prawidłowego funkcjonowania organizmu. Biopierwiastki z kolei dzielimy na trzy grupy: makroelementy, mikroelementy i ultraelementy. Kwalifikacja do danej grupy zależy od potrzebnej nam ilości danego składnika lub ilości występującej w naszym organizmie. Do makroelementów należą tlen, węgiel, wodór, azot, chlor, fosfor, magnez, potas, sód, wapń i siarka. Mianem mikroelementów określa się mangan, żelazo, cynk, krzem, chrom, selen, miedź, nikiel, lit, kobalt, arsen, cynę, fluor, jod, kobalt i molibden. Ultraelementami są m.in. srebro i złoto. Szkodzi natomiast aluminium, rtęć, kadm i ołów, które gromadzą się w organizmie – przede wszystkim w wątrobie, nerkach i trzustce. Organizm chroni się przed wpływem szkodliwych pierwiastków za pomocą np. witamin.

Uśmiech pełen selenu

Nasz organizm potrzebuje niewielką ilość selenu – zaledwie 50 mikrogramów dziennie. Nie oznacza to jednak, że możemy zaniedbywać go w codziennej diecie. Brak selenu bowiem może mieć poważne skutki w postaci depresji i osłabienia odporności. Odpowiednia dawka w diecie zapobiega natomiast wielu poważnym chorobom.

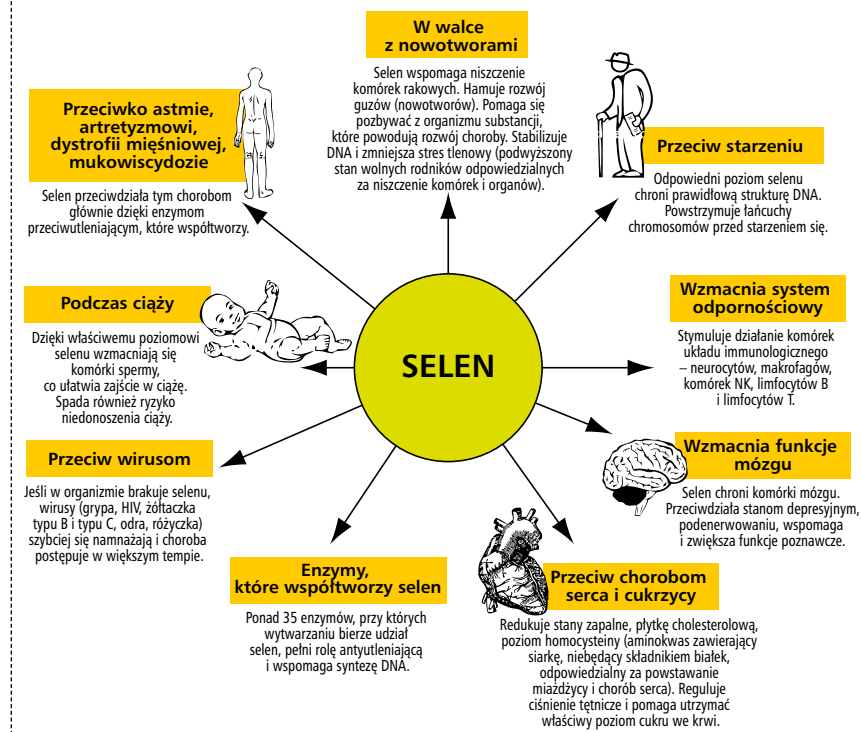
Czy wiesz, że...

Tlen pozwala żyć, tlen przeszkadza żyć
Ten sam pierwiastek, któremu zawdzięczamy życie, także nam je odbiera. Dzieje się to na skutek reakcji, której cząsteczki tlenu (O₂) ulegają w organizmie, rozpadając się na tzw. wolne rodniki. Samotna cząsteczka tlenu pragnie związać się z inną. „Łapie” ją więc na „na chybił trafił” z komórek czy tkanek, jednocześnie je uszkadzając (utleniając). Antyutleniacze wychwytyują krążące po organizmie wolne rodniki, wiążąc je, zanim te narobią szkód.

Zapotrzebowanie organizmu

Selen nazywamy mikroelementem lub pierwiastkiem śladowym, ponieważ nasz organizm zgłasza zapotrzebowanie na bardzo małą jego dawkę. Wystarczy zaledwie ok. 50–60 mikrogramów, aby pokryć dzienne zapotrzebowanie.

Korzystne działanie selenu



Rola selenu w organizmie

Selen został odkryty w 1817 roku przez szwedzkiego chemika Jonsa Berzeliusa. Pierwiastkowi nadano nazwę oznaczającą z języka greckiego księżyc. Badania naukowe potwierdziły skuteczność selenu w walce z utleniaczami, w zapobieganiu zawałom, nowotworom (zwłaszcza rakowi prostaty). Nie bez znaczenia jest jego poprawiające nastrój i antydepresyjne działanie.

Mikrogramy zdrowia

Selen znajduje się w każdej komórce naszego ciała. Największe stężenie tego minerału występuje w warstwie korowej nerek, trzustce, przysadce mózgowej i wątrobie. Jest niezbędny podczas produkcji enzymów. Najważniejszą funkcją, którą spełnia, jest tworzenie enzymu – antyutleniacza – peroksydazy glutationowej. Ta substancja odpowiada za ochronę czerwonych krwinek i błon komórkowych przed niszczącym wpływem wolnych rodników. Dzięki selenowi również nasze serce jest chronione przed zgubnym wpływem utleniaczy. Minerale jest istotny dla prawidłowego funkcjonowania układu immunologicznego i tarczycy. Chroni także przed reumatoidalnym zapaleniem stawów i pomaga łagodzić to schorzenie, redukując ilość szkodliwych substancji przyczyniających się do jego rozwoju.

Antyutleniacze

Selen, podobnie jak inne antyutleniacze, sprawia, że nasz organizm starzeje się wolniej. Pomaga



zapobiegać uszkodzeniom komórek, przez co każdy organ i każda komórka naszego ciała zyskują ochronę. W taki sposób minerał przyczynia się do zmniejszenia ryzyka wystąpienia chorób nowotworowych, chorób serca i układu krążenia. Do najbardziej skutecznych antyutleniaczy, obok selenu, należą witamina C, witamina E, a także związki występujące w roślinach – flawonoidy i garbniki.

W walce z depresją

Niedobór selenu w organizmie skutkuje zwiększoną nerwowością, powoduje chandrę, a w skrajnej postaci nawet stany depresyjne. Badania naukowe przeprowadzone przez amerykańskich psychologów udowodniły, że ci, którym brakuje selenu, są mniej odważni, częściej odczuwają zmęczenie, mają gorszy nastrój. Zmiana diety spowodowała w poddanej badaniu grupie szybką i zauważalną poprawę nastroju. Wpływ selenu na psychikę ma zapewne związek z jego antyutleniającymi właściwościami, dzięki którym powoduje lepsze ukrwienie mózgu i sprawniejszą pracę komórek układu nerwowego. Zbadano także, że włączenie do diety większej ilości selenu działa korzystnie na osoby cierpiące na chorobę Alzheimera.

Selen w obronie męskości

U mężczyzn połowa selenu akumulowanego w organizmie znajduje się w jądrach, gruczołach płciowych i spermie. Selen odgrywa ważną rolę w podtrzymaniu sprawności seksualnej mężczyzn. Udowodniono, że zwiększa on liczbę plemników i poprawia ich ruchliwość. Niedawno odkryto, że selen może zapobiegać rozwojowi raka prostaty. Naukowcy ustalili, że mężczyźni z najniższym stężeniem selenu są ponad dwukrotnie bardziej narażeni na raka prostaty niż ci, u których stężenie tego pierwiastka było wysokie. Nie ustalono jeszcze najwyższej bezpiecznej dawki minerału – takiej, która maksymalnie by pomagała, jednocześnie nie powodując zatrucia organizmu.

Niedobór

Groźne braki

Niedobór selenu skutkuje zwiększoną podatnością na choroby nowotworowe, choroby serca i krążenia. Wraz ze spadkiem stężenia selenu

Źródła

Ilość selenu w pożywieniu jest związana z jego stężeniem w glebie, na której wyrosły rośliny lub pasły się zwierzęta. Nie można jej oszacować dla wszystkich miejsc świata – przykładowo nie wszystkie nasiona słonecznika muszą zawierać taką samą jego ilość. Spora ilość tego minerału jest w glebie brazylijskiej, w ziemi w północnej Nebrasce i Dakocie. Polaków rzadko dotyka niedobór selenu. Dzielne zapotrzebowanie – 55 mikrogramów – zawarte jest w zaledwie jednym orzechu brazylijskim. Orzechy te zawierają 2500 razy tyle, ile inne, dlatego że rosną na glebie bogatej w ten pierwiastek. Do źródeł selenu zalicza się pszenicę, ryż, owies, pestki dyni, drób, chude mięso, ryby (zwłaszcza morskie) i owoce morza. Dzienną dawkę minerału dostarczymy w 4 jajkach, 50 g dmu-chanej pszenicy, 80 g tuńczyka z puszki, 2,5 filiżankach ryżu (białego lub brązowego), 100 g mały, 70 g wędzonych ostryg, 80 g nasion słonecznika, 6 kromkach białego chleba, 110 g otrąb owsianych, 110 g kaszki pszennej, 70 g kurzych wątróbek.

Przyswajanie selenu

To, że minerał zostanie dostarczony w pokarmie, nie znaczy, że nasz organizm go wchłonie i wykorzysta. Przyswajalność selenu jest łatwiejsza przy diecie bogatej w białka oraz witaminy E, A i C, a utrudnione przez siarkę i metale ciężkie. Z tymi ostatnimi, na skutek zanieczyszczenia środowiska naturalnego, mamy niestety codzienny kontakt, co warto wziąć pod uwagę przy ewentualnych obliczeniach.

Komu selen?

Jak w przypadku wszystkich minerałów i substancji odżywczych – każdy z nas musi dbać o prawidłowy poziom selenu. Zwiększone zapotrzebowanie na ten pierwiastek pojawia się u osób, które mają problemy z wchłanianiem substancji pokarmowych, chorych żywionych w sposób pozajelitowy i pacjentów po operacji usunięcia jelita. Dodatkowa (niewielka) dawka selenu przyda się w stanach obniżonego nastroju.

Selen w parach

Selen działa znacznie lepiej w połączeniu z witaminą E zwaną witaminą młodości i płodności. Oba składniki razem są bardziej skuteczne niż ta sama ich ilość podana osobno. Selen wykazuje jednocześnie działanie podobne do swojej idealnej „partnerki”. Selen z witaminą E przeciwdziała starzeniu się komórek, zapobiega zapaleniu stawów, łagodzi objawy menopauzy, chroni serce i układ krążenia, wspomaga usuwanie z organizmu metali ciężkich i neutralizowanie toksyn. Selen współdziała również z jodem, wchodzi bowiem w skład jednego z enzymów produkowanych przez tarczycę.

spada również odporność organizmu. Pierwszymi objawami braku tego minerału są bladeść, dolegliwości mięśniowe, kłopoty ze stawami, łamliwość paznokci, pojawiające się widoczne oznaki starzenia, słabsza praca mózgu, zaburzenia widzenia i zwiększona podatność na infekcje. W dalszej kolejności pojawiają się uszkodzenia serca, niedoczynność tarczycy, choroby kostne i nowotworowe. Niedobór u kobiet w ciąży może powodować nieodwracalne zmiany płodu. Pamiętajmy o tym, że organizm jest skomplikowany – za łamliwość paznokci odpowiadać może cały zespół niedoborów, a nie tylko brak selenu w diecie. Na niedobór selenu częściej cierpią Chińczycy i Rosjanie z niektórych rejonów Azji. W tamtejszej glebie jest bowiem tego minerału mniej.

Nadmiar

Ostrożnie!

Przesada nigdy nie jest wskazana, a w przypadku selenu bywa nawet bardzo groźna. Nie należy więc przyjmować znacząco większych dawek od tych, których potrzebuje nasz organizm. Na szczęście bardzo trudno jest przedawkować selen, chyba że jest się wielbicielem orzechów brazylijskich

i pochłania się je w wielkiej ilości (10 dag tych orzechów dostarcza niemal 3000 mikrogramów selenu, czyli 50-krotność dziennego zapotrzebowania). Nadmiar tego mikroelementu powoduje spadek stężenia bardzo ważnych dla funkcjonowania organizmu minerałów takich jak magnez, mangan i miedź. Przedawkowanie selenu powoduje wypadanie włosów, łamliwość paznokci, zmiany skórne, podrażnienie, omdlenia, biegunkę, nudności i bóle brzucha. Wprowadzić dopuszczalną dla organizmu dawkę to 400 mikrogramów dziennie, ale nie powinno się przekraczać dziennej normy (55-60 mikrogramów).

Hanna Żurawska

Czy wiesz, że...

Prowadzi się badania nad wpływem selenu na poprawę zdrowia chorych na AIDS. Choroba atakuje system immunologiczny, więc minerał, który wzmacnia jego działanie może pomóc w złagodzeniu objawów i opóźnić jej rozwój.

Słona cena soli

Sód jest potrzebny, dostępny, a nasz organizm przyswaja go bez trudu. W czym więc problem? W tym przypadku w nadmiarze, który skutkuje między innymi nadciśnieniem, cukrzycą, chorobami wątroby, a także zahamowaniem wchłaniania wapnia. Główną przyczyną nadmiaru sodu jest przesalanie potraw i spożywanie przetworzonej żywności.

Czy wiesz, że...

Sól można zastąpić

Sód dostarczamy do organizmu głównie z solą kuchenną. Osoby, które cierpią na nadciśnienie lub chcą się ustrzec tej i innych chorób w przyszłości, powinny ograniczyć ilość przyjmowanej soli. Najważniejsze jest przyzwyczajenie, to ono bowiem dyktuje nam częstotliwość sięgania po solniczkę. Postaraj się więc odnaleźć smak z mniejszą ilością soli. Ułatwia to (maskuje mniejszą ilość soli) stosowanie ziół takich, jak tymianek (do mięs, zup, sałatek i marynat), bazylia (paszety, sałatki, surówki, zupy), estragon (do mięs, sosów, marynat, kiszzonej kapusty, kiszonych ogórków) i imbir (przetwory owocowe, mięsa, sosy, zupy, marynaty). W sklepach dostępne są także substytuty soli, produkowane głównie na bazie chlorku potasu i chlorku sodu, ale nie powinni ich stosować chorzy na cukrzycę lub nerki. Nie ma jeszcze idealnego zamiennika soli. To my musimy zmienić swoje upodobania.

Rola sodu w organizmie

Sód jest niezbędny do życia, odpowiada bowiem wraz z innymi substancjami za równowagę elektrolitów w organizmie. Co to znaczy? Nasze ciało potrzebuje wody i energii, aby działać. Elektrolity są substancjami, które znajdują się w wodzie i przewodzą elektryczność niezbędną do funkcjonowania organizmu. Należą do nich jony dodatnie (kationy) sodu, potasu, wapnia i magnezu oraz ujemne (aniony) wodorowęglany, jony chlorkowe, fosforowe, siarczany, kwasy organiczne i składniki białkowe. To dzięki elektrolitom rozprowadzana jest w organizmie woda, wchłanianie są substancje odżywcze, zachowana zostaje równowaga kwasowo-zasadowa, a układ nerwowy i mięśnie prawidłowo funkcjonują. Od równowagi elektrolitów zależy sprawne działanie wszystkich organów ciała. W ten sposób sód bierze udział w przewodzeniu bodźców we wszystkich komórkach nerwowych. Sód chroni także organizm przed utratą wody.

W trójkącie z chlorem i potasem

Sód i chlor są głównymi składnikami płynu pozakomórkowego, a potas wraz z magnezem najważniejszymi elektrolitami wewnątrzkomórkowymi. Równowaga między tymi pierwiastkami ma wpływ na prawidłowe działanie organizmu. Zwiększone spożywanie sodu, a niemal każdy z nas przyjmuje go zbyt wiele, skutkuje powrotem wody do ustroju, co z kolei ma wpływ na podniesienie ciśnienia, obrzęki, wzrost masy ciała. W skrajnych przypadkach brak równowagi między sodem a potasem może doprowadzić nawet do obrzęku płuc czy mózgu. Odwodnienie z kolei może być objawem braku balansu między sodem a chlorem.

Sodowe kosmetyki

Sód występuje jako składnik kosmetyków i środków do higieny osobistej. Zawiera go

każda sól do kąpieli czy moczenia stóp. Sód wraz z potasem odpowiadają w kosmetykach za drenaż limfatyczny (działający oczyszczająco i odchudzająco) i lipolizę (stymulację i usuwanie tkanki tłuszczowej).

Komu sodu?

Sód „ucieka” z organizmu w głównej mierze w pocie (łatwo to sprawdzić, bo pot jest słony) i moczu. Teoretycznie więc osoby, które więcej się pocą na skutek uprawiania sportu, wysiłku fizycznego i gorączki powinny zgłaszać większe zapotrzebowanie na sód. Nie jest to jednak prawdą. Sodu przyjmujemy bowiem wystarczająco dużo. Nieliczne są przypadki deficytu sodu. Zdarza się to sporadycznie jako objaw towarzyszący przewlekłej niewydolności krążenia, marskości wątroby połączonej z wodobrzuszem, podczas stosowania środków odwadniających, przy intensywnym oddychaniu lub u sportowców podczas pierwszych dni wyjątkowo intensywnego treningu albo po przebiegnięciu maratonu. W dwóch ostatnich przypadkach niedobór sodu jest chwilowy i występuje wraz z brakami innych niezbędnych minerałów, których nie przyzwyczajony do wysiłku organizm się pozbawia. Nie jest też potrzebna suplementacja sodowa, a raczej pilnowanie, aby nie przyjmować zbyt dużej ilości tego minerału.

Niedobór

Praktycznie nie występuje. Jeśli jednak uda nam się jakoś do niego doprowadzić, możemy doświadczyć skurczów (najczęściej łydek), zaburzenia gospodarki wodnej organizmu (odwodnienia), niskiego ciśnienia krwi, uczucia suchości w ustach i mdłości. Jest jednak wielce prawdopodobne, o ile nie pewne, że zanim odczujemy niedobór sodu, wystąpią u nas boleśnie objawy braku innych minerałów.

Zapotrzebowanie organizmu

Nasz organizm potrzebuje około 500–700 mg sodu dziennie, a spokojnie znieś nawet 1000 mg. Łatwo dostarczyć taką ilość, bo tego minerału nie brakuje w pożywieniu i organizm nie ma trudności z jego przyswajaniem. Znacznie większym problemem jest utrzymanie przyjmowania odpowiedniej dawki, czyli w praktyce – ograniczenie jego spożywania. Nie powinniśmy spożywać więcej niż 2400 mg (około jedna łyżeczka soli).

Czy wiesz, że...

Sposób na szybką, niskosodową kuchnię

Stosowanie puszek, półproduktów czy gotowych dań tłumaczymy najczęściej brakiem czasu. Jest jednak kilka sposobów na to, aby kuchnia szybka była również pozbawiona soli. Przede wszystkim zamiast puszek z warzywami i mieszankami warzywnymi zacznij stosować równie łatwe i szybkie w obróbce mrożonki warzywne. Nie kupuj gotowych sosów. Unikaj gotowych rosółków w kostkach lub ogranicz ich stosowanie. Zamiast nich wykorzystaj suszone, niedosalane zioła. Zamiast gotowych wędlin, możesz przygotować raz na tydzień pieczeń, którą w plasterkach można kłaść na kanapki. Ryby wędzone można z powodzeniem zastąpić pieczonymi lub grillowanymi. Zamiast chleba na śniadanie jedz płatki owsiane, jęczmień, żytnie lub razowe. To ograniczy zarówno spożywanie solonego pieczywa, jak i dodatków do kanapek takich, jak zawierające duże ilości sodu sery żółte czy wędliny. Zrezygnuj lub przynajmniej ogranicz spożycie ketchupu i majonezu. Taka rewolucja tylko na początku jest trudna. Z czasem będzie ci znacznie łatwiej.

Źródła sodu

Sód jest niemal wszędzie. Do niskosodowych pokarmów należą wszystkie, których nie solimy i nie przetwarzamy – owoce i warzywa, ziarna (jako nasiona i kasze, a nie chleb!), herbata, kawa, zioła, woda mineralna. Bez ograniczeń można spożywać chrzan, przecier pomidorowy i musztardę – o ile nie są dosalane.

Nadmiar

Często się zdarza i to nawet tym, którzy sądzą, że prowadzą tzw. zdrową kuchnię. Przeciętny Polak spożywa od dwóch do czterech razy więcej sodu niż wymaga tego norma. Zbyt duże dawki sodu regularnie przyjmowane wywołują nadciśnienie tętnicze, choroby naczyniowe, udar mózgu, cukrzycę, uszkodzają nerki, powodują dolegliwości wątroby, podwyższają poziom cholesterolu, wywołują uczucie zmęczenia, obrzęki. Nadmiar sodu powoduje, że organizm nie wchłania prawidłowo potasu (pierwiastki są antagonistami) i wydala wapń (sprawdź w rozdziale poświęconym wapniowi).

Kopalnie sodu

Otoczają nas ze wszystkich stron. Ich głównym źródłem są półprodukty i gotowe produkty spożywcze, które poza dużą ilością soli pełne są również konserwantów i polepszaczy smaku, także skomponowanych na bazie sodu. Porównawczą listę świeżych i przetworzonych produktów

znajdziesz w artykule poświęconym wapniowi. Tutaj dodamy tylko, że dzienne zapotrzebowanie na sód pokrywa zaledwie jedna kromka chleba. Najwięcej sodu dostarczają natomiast sery żółte, konserwy mięsne i rybne, wędliny, ryby wędzone, koncentraty sosów i gotowe sosy. Sodem atakują fast-foody typu pizza, hamburgery, hot-dogi, które łączą w sobie wszystkie bogate w sód półprodukty, a na dodatek dostarczają „złego” tłuszczu i masy pustych kalorii.

Sodowe konserwanty

Poza dużą ilością soli (a w związku z tym sodu), przetworzone produkty są bogate w konserwanty, polepszacze smaku i zapachu. Wiele z tych substancji skomponowanych jest na bazie sodu, podwyższają więc bilans przyjętego minerału. Jednymi z najczęściej stosowanych są glutaminian sodu – E 621 (wzmacniacz smaku, stosowany w przyprawach, zupach w proszku, keczupach, konserwach mięsnych), benzoosan sodu – E 211 (substancja konserwująca,

używana w produkcji sosów, keczupów, olejów, czekolady, margaryny, paczkowanych ciast, napojów gazowanych, majonezów, marynat, konserw owocowych i warzywnych), sorbinian sodu – E 201 (konserwant używany w produkcji serów, margaryny).

Hanna Żurawska

Czy wiesz, że...

Zaleca się picie wody mineralnej niskosodowej, aby ustrzec się przed nadmiarem sodu. Tak naprawdę jednak to tylko chwyt reklamowy producentów wód mineralnych. Każda woda zawiera bowiem niewielką ilość sodu – i nawet wysokosodowa nie zrobi nam krzywdy, czego o nadmiarze soli w pożywieniu nie da się powiedzieć.

Daj sobie w kość!

Nasze ciało nie może funkcjonować bez wapnia. Ten minerał potrzebny jest przede wszystkim kościom i sercu. Organizm nie potrafi wytworzyć go sam, musimy więc zadbać o dostarczenie wapnia z pożywieniem lub suplementami. Niby nic w tym trudnego, bo wapnia jest w naturze pod dostatkiem... Tyle że organizm nie przyswaja go w każdej postaci.

Rola wapnia w organizmie

Wapń jest jednym z najważniejszych minerałów w naszej diecie, nie tylko dlatego, że w 99 proc. buduje nasze kości i szklivo. Wykorzystywany jest bowiem także podczas przenoszenia impulsów nerwowych, do regulacji krzepnięcia krwi, regulacji rytmu serca, kontrolowania ciśnienia tętniczego. Ważny jest też dla prawidłowego wchłaniania witaminy B₁₂ oraz wpływa na gospodarkę hormonalną.

Zdrowi dzięki prawidłowej dawce wapnia

Kiedy nasz organizm otrzymuje prawidłową dawkę wapnia, możemy znacznie mniej obawiać się groźnych chorób cywilizacyjnych, takich jak osteoporoza, cukrzyca typu II, nadciśnienie, otyłość, a także niektórych nowotworów (np. raka jelita grubego). Minerał, przyjmowany we właściwych dawkach i w odpowiedni sposób, zabezpiecza nas również przed chorobami serca, udarami, kamieniami nerkowymi i wspomaga układ odpornościowy.

Czy wiesz, że...

Minerały a ruch

Dla odpowiedniego wchłaniania substancji odżywczych, w tym również wapnia, bardzo istotne jest zadbanie o odpowiednią dawkę ruchu. Podczas ćwiczeń stymulujemy cały organizm powodując, że zaczyna on pracować lepiej. W przypadku problemów z niedoborem wapnia ruch działa na dwa sposoby – po pierwsze wzmacnia mięśnie i koordynację, przez co jesteśmy bardziej stabilni i rzadziej się przewracamy, a po drugie wpływa na zwiększenie masy kości, zmusza je bowiem do przyjęcia większych obciążeń. Na podstawie badań naukowcy ustalili, że po roku regularnych ćwiczeń masa kości zwiększa się o około 3% – przez co stają się silniejsze. Ruch powoduje, że sprawniej oddychamy i polepszamy funkcjonowanie układu krążenia i układu pokarmowego. Nawet zwykłe spacerują mają dobroczynną moc. Doskonałym ćwiczeniem jest taniec towarzyski, zapewniając lepszą koordynację, równomierne obciążenie dla kości i lepsze samopoczucie.

Niedobór

Skąd wiem, że brakuje mi wapnia?

Niedobór wapnia objawia się dość boleśnie. Na początku powoduje nadpobudliwość nerwową,

Zapotrzebowanie organizmu

Dzienna dawka wapnia

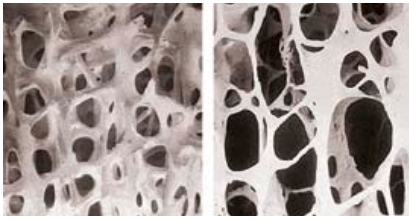
Zapotrzebowanie na wapń różni się w zależności od wieku oraz płci. Niemowlakom niezbędne jest 210 mg wapnia dziennie, dzieciom do 1 roku życia – 270 mg, od roku do trzech lat – 500 mg, od 4 do 8 – 800 mg, od 9 do 18 – 1300 mg, od 19 do 50 – 1000 mg. Po 50 roku życia ilość potrzebnego wapnia znowu wzrasta do 1200 mg. Nieco więcej wapnia potrzebują kobiety, zwłaszcza po menopauzie. Wapń, który nie zostanie zużyty podczas procesów zachodzących w naszym organizmie, jest „deponowany” w kościach, przez co stają się one mocniejsze.

Dlaczego wciąż potrzebujemy wapnia?

Całkiem jasne jest, dlaczego dzieci i młodzież mają większe i stałe zapotrzebowanie na wapń – młodzi ludzie po prostu rosną. Ale to, że w naszych kościach czy szklivo jest już wapń, nie oznacza, że zadomowił się tam na dobre. Wapnia potrzebuje codziennie serce – najważniejszy nasz organ. Stałe zapotrzebowanie na wapń ma również układ nerwowy. Bez tego pierwiastka impulsy nerwowe, które odpowiadają za przenoszenie informacji, nie przebiegają prawidłowo. Wapń wciąż jest niezbędny także dlatego, że „ucieka” z naszego ciała – na zewnątrz i... do wewnątrz. Kiedy go bowiem zaczyna brakować, organizm „kradnie” go z kości, co jest początkiem osteoporozy.

Nie uciekaj!

Najczęstszym powodem zwiększonego wydalania wapnia z organizmu jest sól. Przy diecie wysokosolnej (a taką większość z nas niestety praktykuje) aż 30% wapnia przyjmowanego w pokarmach ucieka – jest wydalana – z naszego organizmu. Zapotrzebowanie organizmu na sól kuchenną to zaledwie pół łyżeczki – około 1 g dziennie. Możemy bezpiecznie spożywać do 5 g, a przyjmujemy średnio od 8 do 15. Ilość spożywanej soli zwiększamy i to znacznie, jedząc przetworzone produkty. 0,5 g soli to: 750 g świeżych pomidorów, 12 g zupy pomidorowej z puszki, 1,2 kg warzyw strączkowych, 12 g zielonego groszku z puszki, 70 g surowego mięsa, 4 g salami, mały kęs hamburgera, 1,5 kg ziemniaków, 10 g czipsów, 2,3 kg orzeszków ziemnych, 12 g orzeszków solonych, 2,5 kg świeżych warzyw, 16 g warzyw konserwowych.



kość zdrowa

kość chora

kłopoty ze snem, problemy żołądkowe, łamliwość włosów i paznokci, kłopoty ze skórą, bóle stawów i lekkie stany depresyjne. W dalszej kolejności pojawiają się niekontrolowane skurcze mięśni, zaburzenia rytmu serca, zawroty głowy i cięższe stany depresyjne, odwapnienie kości (osteoporoza) – przez co tworzą się dziury w zębach, a kości są łamliwe. U dzieci brak wapnia skutkuje zaburzeniami wzrostu i nawet deformacjami (krzywicą). Udowodniono, że u kobiet, które mają niedobór wapnia, zespół napięcia przedmiesiączkowego przybiera gwałtowniejsze formy w postaci dużej nerwowości do depresji włącznie.

Nadmiar

Niewłaściwe przyjmowanie wapnia skutkuje tym, że organizm magazynuje go, nie potrafiąc wchłonąć. Ponadto dostarczanie organizmowi wapnia w nadmiarze może prowadzić do powstawania kamieni wapniowych w nerkach i zwapnienia stawów. Zwiększona dawka ma również niekorzystny wpływ na absorbowanie przez organizm żelaza i cynku – niezbędnych nam do prawidłowego funkcjonowania.

Karolina Lewandowska

Źródła

Skąd wziąć wapń?

Poszukując źródeł wapnia nie należy zapominać o warzywach – fasoli, grochu, soi i jej przetworach (np. tofu, mleku sojowym), jarmużu, burakach, kapuście (włoskiej, białej, brukselce), brokułach. Sporo wapnia zawierają również ryby – makreła oraz łosoś wraz z ością, wodorosty, orzechy, migdały, nasiona – np. maku, sezamu, słonecznika, sok pomarańczowy oraz chude produkty mleczne. Dzienna dawka wapnia (1000–1200 mg) znajduje się przykładowo w: 370 g sera riccotta, 80 g parmezanu, 800–900 ml mleka, 800–900 ml soku pomarańczowego, 1 l jogurtu, 320 g makreli, 440 g łososia, 470 g gotowanej kalarepy, 230 g sardynek wraz z ością. Te dane wyglądają na pozór tak, jakby dostarczenie odpowiedniej ilości wapnia było przechodzeniem przez dietetyczną mękę, ale wystarczy odpowiednio skomponować pokarmy. I tak dzienną dawkę pokryje przykładowo szklanka mleka, mały kubeczek jogurtu, jedna średnia kalarepka i mała puszka sardynek lub opakowanie serka tofu, porcja łososia do obiadu i szklanka soku pomarańczowego.

Zachowaj równowagę

W przypadku wapnia równowaga jest bardzo ważna. Nie tylko niedobór wapnia może powodować poważne dolegliwości, nadmiar również szkodzi.

Wapniowe zasady

Jedną sprawą jest dostarczanie wapnia, drugą dbałość o jego właściwe wchłanianie, a w końcu trzecią „niewyganianie” go z organizmu. Wapń jest dość wybrednym pierwiastkiem – nie w każdym towarzystwie zostanie zaabsorbowany i następnie wykorzystany w procesach stale zachodzących w naszym ciele. Na zahamowanie wchłaniania wapnia ma wpływ spożywanie go razem z pokarmami zawierającymi szczawiany (szpinak, botwinka, rabarbar, zielone części roślin). Wapń wchodzi bowiem z nimi w reakcję tworząc sole, które nie są wchłaniane przez organizm. Co więcej sole te odkładają się jako kamienie szczawianowo-wapniowe. Na osłabienie absorpcji wapnia ma również wpływ niedobór estrogenów, spożywanie alkoholu w dużych ilościach i palenie papierosów. Wapń niechętnie idzie w parze z żelazem – starajmy się więc tak komponować posiłki, aby te dwa minerały przyjmować osobno. Niezbędnym składnikiem umożliwiającym wchłanianie wapnia jest natomiast witamina D. Ułatwia wchłanianie wapnia również laktoza, aminokwasy zasadowe, kwasy organiczne (np. cytrynowy). Jak wspomnieliśmy wyżej, wapń może „uciekać” z organizmu. Jego wydalanie zwiększamy poprzez nadmierne spożycie soli, białka zwierzęcego i kawy (ponad 3 filiżanki dziennie). Niekorzystny dla wchłaniania wapnia jest również brak aktywności fizycznej.

Czy wiesz, że...

Wapń w herbatce

Wapń można uzupełniać pijąc herbatki ziołowe. Dobrym jego źródłem jest pochodząca z Peru yerba mate (do nabycia w sklepach z herbatami świata). Zawarte w yerba mate minerały (sód, potas, magnez, wapń) oraz witaminy sprawiają, że napar wzmacnia, pomaga złagodzić stres i niweluje zmęczenie. Herbatka ma działanie kawy, ale jej spożywanie, w odróżnieniu od matej czarnej, nie ma żadnych skutków ubocznych. Wapń znajduje się również w herbatach zielonych i czerwonych.

SŁOWNICZEK

A

absorpcja – wchłanianie.

aminokwasy – są związkami chemicznymi wchodzącymi w skład białek. Część z nich organizm wytwarza sam, a część (aminokwasy niezbędne, inaczej egzogenne) musimy dostarczać w diecie. Brak niezbędnych aminokwasów powoduje zaburzenia w funkcjonowaniu organizmu, może prowadzić do poważnych dolegliwości.

analiza – badanie składu jakościowego i ilościowego substancji chemicznych występujących w próbce.

anemia – niedokrwistość. Choroba spowodowana niewytwarzaniem przez szpik komórek krwi, rozpadem czerwonych krwinek lub brakiem żelaza w diecie czy zaburzeniami wchłaniania witaminy B₁₂.

antagonista – działający przeciwnie. Substancja blokująca działanie innej. Antagonistami są np. wapń i magnez, dlatego tak ważne jest zachowanie między nimi odpowiedniej równowagi.

antyutleniacze (antyoksydanty) – substancje (m.in. witaminy A, C, E,) blokujące szkodliwe działanie wolnych rodników poprzez wiązanie wolnych cząsteczek tlenu w organizmie. Brak antyutleniaczy prowadzi do szybszego procesu starzenia i rozwoju dolegliwości, ponieważ „zużywają się” komórki i tkanki organizmu.

B

BMI – Body Mass Index – wskaźnik prawidłowej wagi ciała w stosunku do wzrostu (patrz też: otyłość).

C

cholesterol – związek tłuszczowy niezbędny do życia, ponieważ bierze m.in. udział w tworzeniu hormonów, witaminy D i jest składnikiem błon komórkowych. Nadmiar cholesterolu jest groźny dla zdrowia, jest skutkiem niewłaściwej diety. Złogi cholesterolowe są głównym powodem wystąpienia miażdżycy, zakrzepów i chorób serca.

cukrzyca typu I – zwana insulinozależną. Choroba jest spowodowana zaprzestaniem produkcji insuliny w trzustce. Insulina to hormon, który odpowiada za przetwarzanie węglowodanów, a także białek i tłuszczów. Cukrzyca typu I nie jest uleczana, należy się więc nauczyć z nią żyć. Do prawidłowego funkcjonowania potrzebne jest dostarczenie insuliny do organizmu w postaci np. zastrzyków.

cukrzyca typu II – zwana insulinoniezależną, ponieważ organizmowi nie trzeba dostarczać insuliny z zewnątrz – trzustka wytwarza ją sama. Choroba jest spowodowana głównie niewłaściwą dietą i sposobem życia (np. brak ruchu, stres). W 80% przypadków na cukrzycę typu II zapadły osoby otyłe. Zarówno w profilaktyce, jak i w leczeniu podstawowe znaczenie ma dieta.

E

elektrolit – substancja, która rozpuszczona w rozpuszczalniku (np. w wodzie) rozpada się na jony przewodzące elektryczność.

enzymy – substancje, rodzaj białek, które występują w organizmie i przyspieszają reakcje w nim zachodzące.

H

hormony – związki chemiczne wydzielane przez gruczoły lub tkanki. Hormony regulują i wywierają wpływ na prawidłowe funkcjonowanie tkanek organizmu.

K

kwasny tłuszczowe – związki powstałe na skutek hydrolizy (nawodnienia) tłuszczów. Dostarczają organizmowi energii, budują nowe komórki oraz są źródłem witamin A, D i E. Kwasy tłuszczowe dzielą się na nasycone i nienasycone (jedno- i wielonienasycone). Dieta bogata w nasycone kwasy tłuszczowe powoduje wzrost cholesterolu. Zwierają je głównie tłuszcze zwierzęce – mięso, tłusty nabiał, półprodukty (np. gotowe ciasta), tłuszcze twarde – masło, margaryna, smalec. Nienasycone kwasy tłuszczowe (jedno- i wielonienasycone) są niezbędne naszemu organizmowi i nie szkodzą. Ich źródłem są oliwy i oleje roślinne, miękkie margaryny, ryby morskie (makrela, tuńczyk). Szczególnie ważne są dla organizmu niezbędne nienasycone kwasy tłuszczowe (NKKT). Ich bowiem organizm nie potrafi wytwarzać sam.

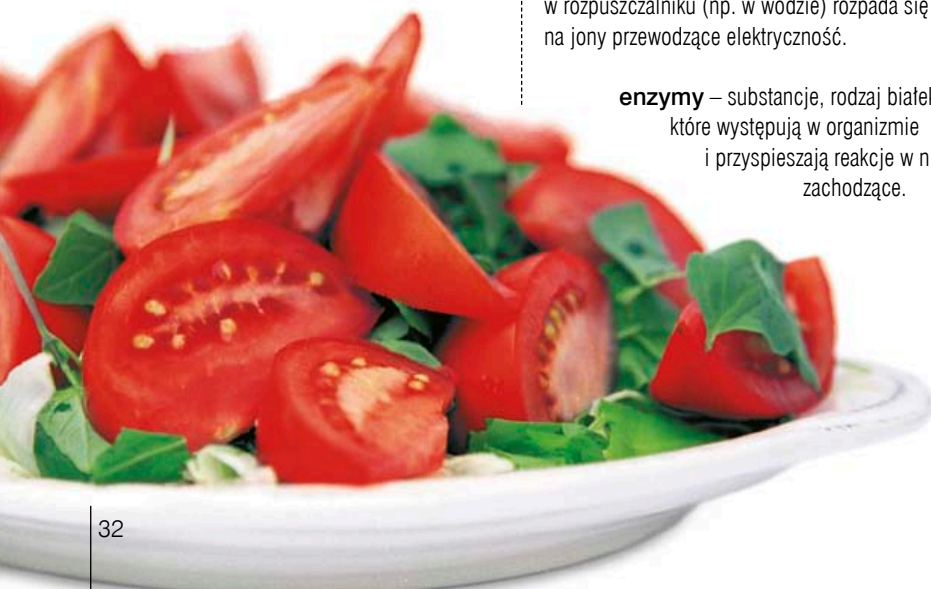
L

lipidy – to ogólna nazwa wszystkich kwasów tłuszczowych i związków zawierających kwasy tłuszczowe.

M

makroelement – pierwiastek niezbędny w niewielkich dawkach do prawidłowego funkcjonowania organizmu, na które ten wyraża zapotrzebowanie w ilości większej niż 100 mg dziennie. Do makroelementów zalicza się m.in. tlen, wodór, azot, wapń, magnez, potas, sód, chlor, fosfor, żelazo.

metale ciężkie – mają gęstość powyżej 5 g/cm³ i zalicza się do nich arsen, kadm, ołów, rtęć, miedź i cynk. Ostatnie dwa są potrzebne naszemu organizmowi w śladowych ilościach. Metale ciężkie są groźne, ponieważ odkładają się w organizmie, prowadząc do chorób układu krążenia, układu nerwowego i nowotworów. Zatrucia metalami ciężkimi są



spowodowane głównie przez pracę w środowisku narażonym na ich występowanie, głównie w przemyśle.

metabolizm – inaczej przemiana materii i energii. Tym mianem określa się wszystkie przemiany biochemiczne zachodzące w żywych organizmach. Metabolizm obejmuje tysiące różnych reakcji chemicznych. Elementami i produktami przemiany materii są m.in. białka, kwasy nukleinowe, cukry, tłuszcze, enzymy, hormony, witaminy.



miażdżycza – jest chorobą polegającą na zwyrodnieniu tętnic – zmniejszeniu ich światła (przepustowości) i elastyczności. Do jej powstania i rozwoju przyczynia się głównie niewłaściwa dieta, cukrzyca, nadciśnienie. Miażdżycza częściej dotyka mężczyzn i nasila się z wiekiem. Prowadzi do niedokrwienia mózgu, zmian psychicznych, udarów (zwłaszcza przy nadciśnieniu), tętniaków. W leczeniu i profilaktyce podstawowe znaczenie ma sposób żywienia, ruch, wypoczynek.

mikroelement (pierwiastek śladowy) – pierwiastek chemiczny występujący w organizmie w bardzo małych ilościach i niezbędny do jego prawidłowego funkcjonowania. Do mikroelementów zalicza się pierwiastki, na które organizm zgłasza zapotrzebowanie w ilości mniejszej niż 100 mg na dobę. Są nimi: miedź, cynk, mangan, jod, fluor, kobalt, selen, molibden, chrom, nikiel, cyna, wanad, krzem.

minerał – jest związkiem chemicznym, mieszaniną pierwiastków, rzadziej pierwiastkiem (patrz też: pierwiastek).

N

naturalny produkt – jest stworzony ze składników występujących w naturze, ulega biodegradacji, nie zawiera chemicznych dodatków i nie był testowany na zwierzętach. Podczas oceny, czy produkt jest naturalny bierze się pod uwagę jego proces produkcji na każdym etapie, wpływ na człowieka i środowisko naturalne.

neuron – komórka nerwowa.

neuroprzebieżnik (neurotransmitter)

– związek chemiczny, którego cząsteczki przenoszą sygnały między komórkami nerwowymi i z komórek nerwowych do mięśni i gruczołów. Na prawidłową pracę neuroprzebieżników wpływają substancje odżywcze m.in. witaminy i minerały.

O

otyłość – to nagromadzenie tkanki tłuszczowej, przekraczające potrzeby naszego organizmu. Jeżeli tkanka tłuszczowa stanowi więcej niż 25% masy ciała kobiety i ponad 20% masy ciała mężczyzny, wtedy stwierdza się otyłość. Wyrażona jest w BMI wartością ponad 30 – czyli przykładowo przy wzroście 165 cm za osobę otyłą uważa się ważącą ponad 82 kg (nadwaga 70–80 kg, norma 56–70). Otyłość jest jedną z głównych dolegliwości cywilizacyjnych. Prowadzi do wielu poważnych, nawet śmiertelnych chorób.

osteoporoza – choroba polegająca na utracie masy i degeneracji struktury kości. Dotyka częściej kobiet i dość powszechnie występuje u osób po 50. roku życia. Najczęściej do jej skutków należą złamania kości udowych i biodrowych. W profilaktyce i leczeniu ogromny wpływ ma dieta (bogata w minerały – zwłaszcza wapń, potas, magnez) i aktywny tryb życia.

P

pierwiastek – substancja stanowiąca zbiór atomów o tej samej liczbie atomowej. Aby uporządkować pierwiastki stworzono okresowy układ pierwiastków. Znany 118 pierwiastków, ostatni został odkryty w 1999 roku.

pierwiastek śladowy – patrz mikroelement

R

równowaga kwasowo-zasadowa (pH) – skala stosowana do określenia kwasowości i zasadowości roztworów i związków chemicznych. W przypadku organizmu najczęściej mówi się o „właściwym” pH lub o równowadze

kwasowo-zasadowej. Przykładowo pH krwi jest lekko zasadowe (pH 7,4). Równowaga kwasowo-zasadowa jest bardzo ważna dla prawidłowego funkcjonowania organizmu i jego funkcji życiowych. Zachwiania np. w pH krwi powodują, że nie działają m.in. enzymy. Za utrzymanie równowagi kwasowo-zasadowej odpowiadają także minerały. Zakwaszenie organizmu (występujące częściej) objawia się stałym zmęczeniem, bólami głowy, utratą apetytu, problemami z cerą, apatią, zmianami psychicznymi (skłonność do neurastenii). Może prowadzić do nadciśnienia, cukrzycy i kamicy nerkowej. Dieta ma wpływ na równowagę kwasowo-zasadową. Najważniejsze jest zachowanie odpowiednich proporcji między kwasotwórczymi minerałami (chlor, fosfor i siarka) a zasadowotwórczymi (wapń, sód, potas, magnez).

S

suplement – dodatek, uzupełnienie. Suplementy diety (np. Onyx Plus, preparaty witaminowe, ziołowe czy zawierające minerały) nie zwalniają z obowiązku dostarczania organizmowi substancji odżywczych w potrzebnych mu dawkach.

W

witamina – organiczny związek chemiczny, który odpowiada za regulację procesów zachodzących w organizmie. Dzięki witaminom nasze ciało może prawidłowo funkcjonować i bronić się przeciwko zagrożeniom z zewnątrz.

wolne rodniki – wolne cząsteczki tlenu, które powstają w organizmie na skutek metabolizmu. Ich nadmiar szkodzi. Wolne cząsteczki dążą bowiem do „związku” odrywając losowo części błon komórkowych organizmu czy DNA. Wolne rodniki obarcza się winą za starzenie się, a nawet powstawanie nowotworów. Dlatego tak ważne są w diecie antyutleniające (patrz antyutleniające).





ONIX Plus™

Idealne połączenie

ALVEO



Dr Sohrab Khoshbin, Ph.D., M.Sc., D.N.M., D.Hom., D.Acu., T.C.M., D.A.M., C.H.T.

Sporządził recepturę ALVEO. Jest jedną z najważniejszych osób w Radzie Naukowej. Ma tytuły doktorskie w dziedzinie odżywiania, medycyny chińskiej, herbologii i homeopatii. Jest założycielem Kanadyjskiej Wyższej Szkoły Zdrowia Holistycznego (The Canadian College of Holistic Health) w Toronto.

„Zdecydowaliśmy się przygotować preparat, który mógłby współdziałać w usuwaniu wad metabolizmu dręczących większość populacji. Miał być naturalny, kompleksowy, odpowiednio zrównoważony i pozytywnie oddziaływać na nasz organizm. Naszym zadaniem było wyszukanie i wykorzystanie roślin najlepszej jakości, gdyż chcieliśmy udowodnić, że każdy organizm jest zdolny wykorzystać skutecznie substancje, które mu dostarczyliśmy. Myślę, że udało nam się to osiągnąć.”

Dr Sohrab Khoshbin



Dr Jaromír Bertlík, N.D.

Urodził się w Republice Czeskiej. Jest absolwentem wydziału medycyny Uniwersytetu Pałackiego (Czechy). Pod koniec lat 80 ukończył studia w Instytucie Medycyny Naturalnej (College of Naturopathic Medicine) w Toronto, uzyskując tytuł doktora medycyny naturalnej (Doctor of Naturopathy). Jest przewodniczącym Rady

Naukowej firmy AKUNA. Obecnie prowadzi prywatną praktykę w dziedzinie medycyny naturalnej w swej klinice Pinewood Natural Health Centre niedaleko Toronto, w Kanadzie. Poświęca się badaniom nad leczeniem nowotworów, bólu i przewlekłych dolegliwości. Jest również aktywnym doradcą w dziedzinie odżywiania i zdrowego stylu życia.

„Zadaniem Onyx Plus jest dostarczenie organizmowi niezbędnej dawki minerałów i witamin, których ma największy niedobór.

Jeżeli wasza dieta nie jest idealnie zrównoważona, z całą pewnością wasz organizm nie został wzbogacony w odpowiednie witaminy i minerały, uzupełnieniem brakujących składników może zająć się Onyx Plus. Oddzielne przyjmowanie poszczególnych minerałów nie jest tak skuteczne, jak dostarczenie ich w kombinacji z niektórymi składnikami.

Na przykład wapń zostaje odpowiednio wchłonięty wyłącznie w odpowiedniej proporcji witaminy D₃ i magnezu”.

Dr Jaromír Bertlík

Dlaczego warto stosować ONYX PLUS i ALVEO

ONYX PLUS oferuje Nam:

- **niezbędne minerały i pierwiastki śladowe** częstą przyczyną problemów zdrowotnych jest niedobór minerałów i pierwiastków śladowych;
- **łatwo przyswajalne minerały** zawiera minerały w łatwo wchłanialnej postaci;
- **kombinację minerałów oraz wyciągów roślinnych** zastosowana kombinacja ziół wspomaga trawienie;
- **optymalną proporcję wapnia i magnezu** odpowiednia ilość witaminy D₃, fosforu oraz magnezu wspomaga wchłanianie wapnia;
- **odpowiednią wchłanialność wapnia** magnez wspomaga wchłanianie oraz gwarantuje poprawne rozprzeczanie wapnia w kościach, przyczynia się również do poprawnego funkcjonowania układu nerwowego;
- **gwarancję jakości użytych surowców** wszystkie surowce, poszczególne wyciągi i produkt końcowy są na bieżąco testowane w specjalistycznych laboratoriach.



Ekstrakty z roślin leczniczych zawartych w Alveo oferują Nam:

- **większą odporność na obciążenia i schorzenia organizmu** oczyszczanie całego organizmu, optymalizację funkcji systemu immunologicznego, działanie przeciwalergiczne, przeciwzapalne, przeciwbakteryjne i przeciwwirusowe;
- **mocne serce i zdrowe naczynia** profilaktykę chorób kardiologicznych, wspieranie prawidłowego działania serca, uregulowanie ciśnienia krwi, prawidłowe ukrwienie naczyń włosowatych, obniżenie poziomu cholesterolu;
- **prawidłowe funkcjonowanie układu trawiennego** regulację funkcji całego systemu pokarmowego, regulację poziomu cukru, regulację układu trzewnego, wpływ na prawidłowe funkcjonowanie wątroby i woreczka żółciowego, stymulację czynności nerek;
- **elastyczniejsze mięśnie i stawy** działanie przeciwreumatyczne oraz profilaktykę artretyzmu, regulację procesów przemiany materii, obniżenie w tkankach zawartości materii obciążających i toksyn, minimalizację skutków przemiany materii;
- **lepszą kondycję i mniejsze zmęczenie** lepsze odżywianie wszystkich tkanek, wzmocnienie potencji i możliwości reprodukcyjnych, szybsze usuwanie kwasu mlekowego z mięśni;
- **profilaktykę chorób nowotworowych** dostateczną ilość antyoksydantów, likwidujących niebezpieczne wolne rodniki;
- **świeżość umysłu i odporność psychiczną** dotlenienie komórek mózgowych, lepszą koncentrację i uspokojenie, zminimalizowanie odczuwanego stresu;
- **dłuższą młodość** równowagę biochemiczną, wspieranie rozwoju komórek, szybsze procesy regeneracji wszystkich tkanek, opóźnienie efektów starzenia.



inspired by nature ...

Posiadamy cztery numery telefonów:

032/ 2569138

032/ 2049697

032/ 6085532

032/ 6085533

Pod każdy z nich można zadzwonić lub wysłać fax. Zgłasza się automat. Jeśli chcesz wysłać fax, wybierz numer wewnętrzny 73.

Pozostałe połączenia będą przelączone do biura.

ONYX plus ALVEO
Idealne połączenie

Drzewo cyjanonowe
reguluje funkcjonowanie układu trawiennego, działa przeciwbiegunkowo

Żeń-szeń koreański
wzmacnia organizm i serce, poprawia metabolizm

Koniczyna łąkowa
stosowana w profilaktyce chorób nowotworowych, skutecznie zwalcza infekcje i stany zapalne

Morszczyk pęcherzykowy
pomaga w leczeniu otyłości i zaburzeniach trawienia, obniża poziom cholesterolu

Chrzęstnica kędzierzawa
łagodzi dolegliwości trawienne

Żeń-szeń syberyjski
działa przeciwko zmęczeniu i wyczerpaniu

Bez czarny
działa moczopędnie, łagodnie przeczyszczająco, odtruwająco, wzmacnia naczynia krwionośne

Sód
reguluje gospodarkę wodną naszego ciała, bierze udział w metabolizmie białek i węglowodanów, utrzymuje odpowiednie ciśnienie w naczyniach

Cierniopłat guarany
rozluźnia układ nerwowy i mięśniowy

Goryczka żółta
poprawia apetyt, działa korzystnie na funkcjonowanie wątroby

Aloes prawdziwy
chroni przewód pokarmowy przed skutkami antybiotycznymi

Wapń
niezastąpiony dla prawidłowego rozwoju i budowy kości oraz zębów, wspomaga proces krzepnięcia krwi

Mangan
wpływa na aktywację dużej ilości enzymów, minerałów i witamin, wpływa na regulację cukru we krwi

Magnez
pomocny materiał budulcowy tkanki kostnej, wspomaga funkcjonowanie układu nerwowego

Koper włoski
łagodzi dolegliwości trawienne i bóle reumatyczne

Lukrecja
łagodzi skutki odczuwalne przy wrzodach dwunastnicy, działa przeciwkołkowo

Zn
Cynk jest niezbędnym składnikiem ponad 200 enzymów, które uczestniczą w procesach trawienia, rozmnażania i gojenia się ran

Skrzyp polny
chroni przed miażdżycą, ułatwia gojenie ran i odnowę tkanki łącznej

Potas
reguluje rytm bicia serca i ciśnienie krwi, zwiększa sprawność umysłową

Drapacz lekarski
łagodzi bóle menstruacyjne, stres i depresję

Tymianek pospolity
działa bakteriostatycznie i bakteriobójczo

Fosfor
jest podstawą metabolizmu węglowodorów, tłuszczu i białek, umożliwia sprawne rozpraszanie substancji odżywczych w organizmie

Wąkrota
stymuluje komórki mózgu, wyrównuje ciśnienie

Pieprzowiec owocowy
obniża stopień odczuwania bólu, wspomaga układ krążenia, pomaga w leczeniu reumatyzmu i zapalenia stawów

Chrom
zapobiega powstawaniu miażdżycy, stymuluje przemianę energetyczną

Męczyca cielisto
obniża poziom stresu, pomaga walczyć z bezsennością

Lawenda
działa uspokajająco

Witamina D3
pomaga w utrzymaniu odpowiedniego stężenia wapnia we krwi, ważna dla systemu nerwowego i prawidłowego krzepnięcia krwi

Selen
świetny przeciwutleniacz, wspiera poprawny wzrost i zdolność rozrodczą

Rdest wielokwiatowy
wzmacnia czynności nerek i wątroby, zmniejsza poziom cholesterolu

Czeremcha amerykańska
zapobiega tworzeniu kamieni nerkowych, reguluje funkcjonowanie układu trawiennego

Kardamon malabarski
łagodzi dolegliwości żołądkowe, reguluje funkcjonowanie układu trawiennego

Lucerna siewna
zawiera liczne witaminy, pobudza regresję miażdżycy

Milorzáb dwukłapowy
pomaga przy zwalczaniu alergii

Dzika róża
pomocna w leczeniu szkorbutu, chorób zakaźnych, przeziębień, zapalenia wątroby

Sadziec przerośnięty
pomaga zwalczać infekcje wirusowe, poprawia apetyt i trawienie

W ramach sieci korporacyjnej Akuna – Era uruchomiliśmy następujące numery telefonów komórkowych:
Biuro – centrala: 0 602 126 326, 0 602 126 726; **Dział finansowy:** 0 694 475 678, 0 602 129 629; **Dział umowy – nominacje:** 0 602 126 526;
Rozliczanie wpłat: 0 602 129 529; **Dział zamówień:** 0694 475 677, 664 135 301, 664 135 302; **Kierownik biura – Aneta Gawrońska:** 0 694 475 675

Akuna „Zdrowie i Sukces”; **Wydawca:** Akuna Polska Sp. z o.o.; **Adres:** ul. 11 Listopada 11 40-387 Katowice
Redaktor naczelny: Katarzyna Piotrowska; **Zastępca redaktora naczelnego:** Marek Dudzik; **Sekretarz redakcji:** Anna Szulc;
Asystentka redaktora naczelnego: Anna Pyzio; **Opracowanie graficzne:** Maciej Wieczorek; **Zespół redakcyjny:** Kamila Król, Beata Maj, Katarzyna Mazur, Grażyna Michalik, Tomasz Mielewczyk, Beata Nowacka, Andrzej Przybysz, Zofia Rymaszewicz, Ernest Sobieraj, Wanda Sowińska;
Współpracownicy: Karolina Lewandowska, Artur Majewski, Robert Purzycki, Hanna Żurawska; **Tłumaczenie z języka angielskiego:** Hanna Żurawska; **Korekta:** Nina Nowakowska; **Makijaże i stylizacja:** Karolina Siwiec; **Zdjęcia:** BDH / Katarzyna Piotrowska
Nakład 30 tys. egzemplarzy



Organizm

To wydawnictwo dla tych, którzy chcą poszerzyć swoje wiadomości o układzie pokarmowym i odżywianiu. Sto stron fachowej wiedzy okraszanej poradami, anegdotami i ciekawostkami. Czytając „Organizm” dowiemy się, jak zbudowany jest układ pokarmowy i co zrobić, aby prawidłowo funkcjonował. Dzięki zawartym w czasopiśmie praktycznym wskazówkom będziemy mogli zapobiegać schorzeniom, na które jesteśmy narażeni we współczesnej cywilizacji. Wśród wielu ciekawych tematów omawiamy m.in. związek między psychiką człowieka a układem pokarmowym, filozofię zdrowego życia oraz odżywanie wewnątrzkomórkowe.

