

## ZDROWIE TO SKARB - WITAMINA „A” I NIE TYLKO

**Drodzy Bursjanie!**

**Nie idźmy na łatwiznę! Doskonalmy się! Pracujmy nad sobą!**

Budujmy nasze ciała z dobrych „cegiełek”, a stan ducha czy jak kto woli psychiki też dobry będzie...

Hmmm..., czy już tak robicie? Dbacie o siebie?

**Pewnie tak, ale muszę, więc słuchajcie, wyobraźcie sobie, że to mówię:-)**

Witamina D3 (koniecznie z K2 MK-7) to nie wszystko. Musimy brać inne witaminy, inne składniki, które uzupełniają jej działanie. Mówię tu o witaminie K2 MK-7 i o witaminie A (retinol, nie beta-karoten), która aktywizuje witaminę D3, optymalizuje jej działanie.

Witamina A uzupełnia działanie D3. Można powiedzieć, że jak są razem, to A wyprowadza to, co stare, popękane, zużyte a D3 wprowadza nowe. Razem remodelują kości w kierunku młodszego.

K2 uzupełnia działanie enzymów wyprodukowanych przez witaminy D3 i A i jakby wszystkim steruje.

Dowiedziałem się, że K2 potrafi nawet wycofać kamienie (wapń) z nerek, ze zmian gośćcowych i z innych miejsc i wprowadzić go tam, gdzie jest potrzebny, czyli na przykład do zębów.

To witaminowe trio sprawia, że mamy zdrowe kości, zdrową tkankę łączną i zdrowe narządy.

By to wszystko dobrze działało - potrzebny jest też magnez (nie chelat), oczywiście wapń i bor, który pozwala dłużej utrzymać dobry poziom witaminy D3 (najlepsza jest ze Słońca - opalanie między 11-ą a 15-ą bez filtra z wyczuciem, żeby się nie poparzyć, powiedzmy do bardzo lekkiego zaróżowienia - wszystko zależy od karnacji).

W przypadku tej gorszej płci mamy, przy odpowiednim poziomie tych trzech witamin, gratis w postaci odpowiedniego poziomu testosteronu, no i odporność jak już wiecie.

Troszkę wszedłem w temat i dowiedziałem się, że witamina młodości, czyli E też jest tu mile widziana.

Słońce najlepszym  
źródłem witaminy  
D3



Wszystkie są rozpuszczalne w tłuszczach, czyli lepiej działają, przyswajają się suplementowane, jeśli spożywamy dużo tłuszczu (ryby, masło, orzechy, migdały, żółtka jaj, olej lniany, niekoniecznie słonecznikowy i inne) i mamy dobrą przyswajalność dzięki właściwej florze jelitowej (tworzy ją jakieś 400 szczepów bakterii), która wykonuje dla nas 80 % trawienia i którą trudno utrzymać w odpowiedniej formie przy obecnej chemizacji (zabijają ją np. konserwanty, antybiotyki - po długim ich braniu florę jelitową odbudujemy dopiero po ok. roku!). Jelita to około 40 metrów kwadratowych powierzchni a w nich 1, 5 kilograma bakterii.

Jako ciekawostkę dodam, że jeden baton, którego nazwa zaczyna się na „M”, potrafi wybić połowę tych naszych małych przyjaciół!

Dlatego tak ważne jest to, co jemy. Proponuję więc i sam stosuję tak zwaną **„dieta wojownika”**, czyli opartej na tłuszczach (omówię ją następnym razem) - sprawny umysł, odporność, więcej energii i praktycznie zerowe ryzyko raka (taka dieta może też cofnąć niekorzystne zmiany - dużo witamin (w tym C, która odpowiada między innymi za syntezę kolagenu i jest niezbędna w razie przeziębienia, infekcji. Najlepiej sypana, nie w tabletkach) i minerałów, których coraz mniej w naszych sklepach.

Niektórzy lekarze nazywają współczesne jedzenie dostępne w zwykłych sklepach „toksycznymi produktami do spożycia”... Smutne... Takie czasy...), a odradzam **„dieta niewolnika”**, czyli bogatą w węglowodany i cukry. Chleb żytni pełnoziarnisty, nie pszenny!

**Warto w siebie zainwestować!**

**Starczy na dziś.**

**Bądźcie/bądźmy zdrowi! :-)**

Arkadiusz Kędzior