

SUPLEMENTY DIETY

Droga Młodzieży, jest problem...co robić...suplementować czy nie...ale jak tu nie suplementować jeśli w porównaniu do powiedzmy lat 70 – ch, mamy ładnie wyglądającą żywność ale jest w niej cztery razy mniej witamin rozpuszczalnych w wodzie i 10 razy mniej witamin rozpuszczalnych w tłuszczach a w tym D3 odpowiedzialną za większą część naszej odporności...hmmm...jak tu być zdrowym jak „paliwo” do naszych „baków” byle jakie w zdecydowanej większości...pełne chemii rozwalającej nam



jelita, bakterie w nich a te bakterie właśnie załatwiają za nas 80% trawienia. Jest ich około 1, 5 kilograma rozłożonych na 40 – u metrach kwadratowych naszych jelit...Poczytajcie o suplementach...czy to dobry sposób uzupełnienia braków, której zubożona w witaminy i mikroelementy...Suplement oznacza – materiał dodatkowy, uzupełniający. Zwolennicy suplementacji jednoznacznie wskazują, że spożywana dziś żywność jest niepełnowartościowa i aby zachować zdrowie i dobre samopoczucie należy ją uzupełniać gotowymi preparatami z witaminami i minerałami. Współcześnie większość naukowców, przedstawicieli klasycznej medycyny propaguje stosowanie suplementacji, czyli dodatków do żywności.

Na pytanie: Po co w ogóle suplementuje się jedzenie? Pada odpowiedź: Aby wyrównać straty substancji odżywczych, powstające podczas nienaturalnego uprawiania (rośliny), hodowania (zwierzęta), technologicznego produkowania i przetwarzania oraz przechowywania i dystrybuowania na długie odległości produktów spożywczych.

Historia suplementacji:

W 1936 roku Senat amerykański wydał dokument stwierdzający, że **ziemia** w USA jest bardzo uboga, **wręcz pozbawiona minerałów**, i dlatego ludzie powinni zażywać suplementy, aby zadbać o właściwy poziom minerałów w diecie.

Stany Zjednoczone, które są liderem w masowym wprowadzaniu i zażywaniu suplementów, dziś, jako społeczeństwo, borykają się z masowymi problemami zdrowotnymi, do których zalicza się m. in: nadwagę, otyłość i wiele innych chorób cywilizacyjnych. Dzieje się tak, m. in. dzięki stosowaniu nieodpowiedniej diety i suplementacji.

Technologicznie przetworzona żywność:

To żywność (dziś to już powszechnie wiadomo) mało wartościowa, a nawet bezwartościowa, która jest przyczyną wielu chorób cywilizacyjnych. Jest to żywność pozbawiona minerałów, witamin i enzymów, natomiast zasobna w substancje konserwujące, wspomagające smak, wygląd, przydatność do spożycia. To żywność rafinowana (oczyszczona) jest główną przyczyną zaistnienia suplementów w ogóle.

Suplementy:

To wyizolowane z naturalnego środowiska minerały, witaminy, enzymy i inne składniki odżywcze. Dostarczane organizmowi suplementy „wyręczają” organizm, który rozleniwia się i przestaje wytwarzać potrzebne mu do życia składniki z prostych i naturalnych produktów, które należy mu codziennie dostarczać. Zażywając je, szybko odczuwamy sztucznie stymulowane polepszenie samopoczucia oraz przyrost energii. W dłuższej perspektywie organizm uzależnia się od suplementacji i jest ciągle leczony, zamiast funkcjonować naturalnie. Sposób leczenia oparty na suplementach bazuje na substancjach farmakologicznych, które zalecają symptom, a nie sięgają do faktycznej przyczyny choroby. Organizm „zaleczony” po chorobie zaczyna niedomagać, wówczas stosuje się suplementy, które mają poprawić samopoczucie i podnieść odporność organizmu. Faktycznie prowadzi to jednak do jego osłabienia i konieczności sięgnięcia po kolejną suplementację. Podział na suplementy naturalne i sztuczne jest zabiegiem rynkowym, ponieważ człowiek konsekwentnie odżywiający się w sposób naturalny nie ma potrzeby uzupełniania swojej diety.

Zamiast suplementów:

Czym należy zastąpić powszechnie stosowane suplementy? Na tak postawione pytanie, odpowiedź jest tylko jedna: Niczym. Zaczniemy kierować się innymi zasadami, postawmy sobie inne priorytety: zaczniemy odżywiać się i żyć w sposób naturalny, a suplementy staną się zbędnym dodatkiem do naszego pożywienia.

Faktyczne uzupełnianie tak zwanych „niedoborów pokarmowych,, bierze swój początek wraz z rozpoczęciem suplementacji. Organizm, który systematycznie zaczyna dostawać tzw. „gotowce” przestaje je naturalnie syntetyzować z żywności. Kiedy dostarczamy organizmowi naturalną żywność w sposób zrównoważony, pomagamy mu w syntezie potrzebnych nam m. in. minerałów, witamin, enzymów.” (Autor: Kazimierz Kłodawski)

A teraz kilka słów od Pana Profesora:

A więc moi drodzy, pora przejrzeć na oczy i zrozumieć prostą prawdę, że z żółtej, zmodyfikowanej kukurydzy o słodkim smaku, bez obróbki chemicznej, nigdy nie powstanie biały proszek o smaku kwaśnym - kwas askorbinowy. Natomiast, aby otrzymać z owocu dzikiej róży proszek, który przez pewnego producenta nazywany jest 100% naturalną witaminą C, należy owoce dzikiej róży poddać hydrolizie z dodatkiem kwasu solnego, a następnie otrzymaną masę kilkukrotnie odparować, wysuszyć, odfiltrować, skryzalizować przy udziale oparów kwasu siarkowego i w temperaturze 200 stopni C (to dlatego, że temperatura topnienia kwasu askorbinowego [syntetycznej witaminy C] wynosi 192 stopnie C). Tę „manipulację” należy powtórzyć nie mniej niż 3 razy.

Aby osiągnąć odpowiednią zawartość witaminy C, do tego proszku dodawany jest zwykły kwas askorbinowy.

O jakiej zawartości 100% naturalnej witaminy C w tym proszku można mówić???

Drodzy Fani, jeżeli chcecie otrzymać napój witaminowy z owoców dzikiej róży, to należy do termosu (najlepiej ze szklanym wkładem) o objętości 0,5 L wsypać 1 łyżkę suszonych owoców dzikiej róży, zalać wrzątkiem i pozostawić na 8-10 godzin. Przyjmować w ciągu dnia po pół szklanki na 20-30 minut przed lub godzinę po posiłku. W tym przypadku mamy 100% naturalną witaminę C (a nie kwas askorbinowy). Trzeba wiedzieć, że w owocach dzikiej róży znajduje się 7-10 razy więcej witaminy C niż w owocach czarnej porzeczki i o 45 razy więcej niż w cytrynach. Owoce dzikiej róży bogate są również w minerały takie jak: wapń, potas, mangan, magnez, fosfor, sód, żelazo, cynk, miedź. Witaminy (oprócz wcześniej wspomnianej C): A, B1, B2, B6, E, PP.

Oprócz tego: karotenoidy, fitosterole, flawonoidy, antocyjany, saponiny, olejki eteryczne.

Korzyści dla zdrowia przy długotrwałym przyjmowaniu (w okresie od 1 do 3 miesięcy): wzmacnia układ odpornościowy, naczynia krwionośne, normalizuje przemianę materii, obniża ciśnienie krwi, posiada działanie moczopędne, żółciopędne, poprawia trawienie, jest źródłem żelaza – wskazana dla osób cierpiących na anemię, usuwa toksyny z organizmu, rozpuszcza kamienie w woreczku żółciowym, posiada właściwości przeciwzapalne, stymuluje funkcje gruczołów płciowych, ułatwia zrastanie kości po złamaniu, normalizuje poziom cholesterolu.

PS. Owoc dzikiej róży jest lekiem natury, a więc jak każdy lek może mieć przeciwwskazania i są to: alergia, chroniczne zaparcia, trombofilia (nadkrzepliwość).

A teraz trochę inaczej...inne podejście...Skrajne, przeciwne suplementom, stanowisko pewnego starego, mądrego doktora przedstawię dla równowagi. Doktor twierdzi, że wystarczy stworzyć wyimaginowane choroby i tak postraszyć ludzi, aby sami musieli kupować preparaty, zwane lekami. W celu ułatwienia sobie handlu, zmieniono nazwę części tych preparatów z lekarstw, na odżywkę, czy suplementy.

Biedny ludek, zamieszkujący tereny jeszcze pomiędzy Odrą i Bugiem, nie zdaje sobie sprawy, że jedne i drugie preparaty są produkowane przez te same takie duże fabryki leków, tylko pod zmienioną nazwą, poprzez tzw. spółki – córki.

Stworzenie pojęcia – suplementy – miało na celu ominięcie uciążliwych procedur badań leków. Suplementy można sprzedawać bez żadnych badań, ani nawet wiedzy, co zawiera, i czy to coś, znajdujące się w suplementcie, wchłania się do organizmu, czy też nie.

Czy to coś, odkłada się w organizmie i powoduje stan zapalny, czy też nie? Przyczepienie łąki–suplement– po prostu ułatwia handelek, wart wiele miliardów dolarów. Oto cała tajemnica suplementów.

W tym celu potworzono dziesiątki stron internetowych, zachęcających do zakupu suplementów, pod pretekstem tzw. zdrowej żywności. Problem polega na tym, że brak jakichkolwiek badań potwierdzających ten fakt.

No i co...co myśleć...sami pomyślcie...zagłębcie się w temat...ale poznajcie moje zdanie...a ja myślę tak – do tej żywności trzeba dokładać/uzupełniać brak witamin, minerałów ale pochodzenia naturalnego, które łykamy w trakcie posiłku w dawce uzgodnionej z dobrym lekarzem, ewentualnie z doświadczonym dietetykiem...Sam pan doktor, który krytykuje suplementy podkreśla konieczność uzupełniania braków witaminy D3 wraz z K2 MK-7, A oraz E jeśli się nie wystawiamy na działanie Słońca i to w godzinach południowych, oczywiście kontrolując to regularnym badaniem 25-OH D3.

Czyli suplementujcie się pod opieką lekarską, sprawdzając poziomy wyżej wymienionych substancji badaniami. Temat jest poruszony pogładowo. Nie jest to żadna porada lekarska!

Odpowiedzialność spoczywa na Was. Dbajcie o siebie! Polecam!...i oczywiście żadnej pszenicy i cukru! Sam tak robię z dobrym skutkiem:-)

Arkadiusz Kędzior za: <http://michaltombak.pl/blog/78-czym-jest-suplement-i-suplementacja.html>,
<https://www.kupprawdzie.pl/suplementy-nowy-sposob-okradania-spolczenstwa/>