

# Witaminy minerały i suplementy

**Jak stosując odpowiednie  
preparaty poprawić swoje  
zdrowie i podnieść  
jakość życia?**



Niniejszy ebook jest **własnością prywatną**.

**Niniejsza publikacja, ani żadna jej część, nie może być kopiowana, ani w jakikolwiek inny sposób reprodukowana, powielana, ani odczytywana w środkach publicznego przekazu bez pisemnej zgody wydawcy. Zabrania się jej publicznego udostępniania w Internecie, oraz odsprzedaży zgodnie z regulaminem Wydawnictwa Złote Myśli.**

© Copyright for Polish edition by [ZloteMysli.pl](http://ZloteMysli.pl)

Data: 10.05.2007

Tytuł: Witaminy, minerały i suplementy

Autor: Krzysztof Abramek

Wydanie I

ISBN: 978-83-7521-273-0

Projekt okładki: Marzena Osuchowicz

Korekta: Sylwia Fortuna, Lidia Kaźmierczak, Anna Popis-Witkowska

Skład: Anna Popis-Witkowska

Internetowe Wydawnictwo Złote Myśli

Netina Sp. z o. o.

ul. Daszyńskiego 5

44-100 Gliwice

WWW: [www.ZloteMysli.pl](http://www.ZloteMysli.pl)

EMAIL: [kontakt@zlotemysli.pl](mailto:kontakt@zlotemysli.pl)

**Wszelkie prawa zastrzeżone.**

**All rights reserved.**

# SPIS TREŚCI

<b><u>WSTĘP</u></b> .....	<b>5</b>
<b><u>DLACZEGO ZDECYDOWAŁEM SIĘ NAPISAĆ TĘ PUBLIKACJĘ?</u></b> .....	<b>7</b>
<b><u>WITAMINY A DIETA</u></b> .....	<b>11</b>
<b><u>SUPLEMENTACJA? TAK, ALE DLACZEGO?</u></b> .....	<b>15</b>
<u>Owoce i warzywa zawierają mniej witamin</u> .....	16
<u>Transport i przechowywanie</u> .....	17
<u>Mycie i gotowanie</u> .....	17
<u>Przetwarzanie</u> .....	18
<u>Fast food</u> .....	18
<u>Duże, wręcz ogromne ilości cukru</u> .....	19
<u>Zaburzenia wchłaniania w przewodzie pokarmowym</u> .....	20
<u>Stresy</u> .....	20
<u>Środki antykoncepcyjne i hormonalne</u> .....	20
<u>Korzystanie z chlorowanej wody</u> .....	21
<u>Indywidualności biochemiczne</u> .....	22
<u>Zanieczyszczenie środowiska i żywności</u> .....	23
<u>Mięso zwierząt hodowlanych przesycone jest</u> .....	23
<b><u>CZY TY TEGO POTRZEBUJESZ?</u></b> .....	<b>29</b>
<b><u>WSPOMAGANIE LECZENIA I REHABILITACJI</u></b> .....	<b>33</b>
<b><u>CZY WSZYSTKIE WITAMINY SĄ TAKIE SAME?</u></b> .....	<b>35</b>
<u>Prosty test konsumencki</u> .....	36
<b><u>MINERAŁY I ICH PRZYSWAJALNOŚĆ</u></b> .....	<b>38</b>
<b><u>NATURALNE A SYNTETYCZNE</u></b> .....	<b>41</b>
<u>Biodostępność – co to takiego</u> <u>i dlaczego jest to ważne?</u> .....	48
<b><u>CO TWÓJ LEKARZ WIE O WITAMINACH?</u></b> .....	<b>53</b>
<b><u>CO MUSISZ WIEDZIEĆ, ZANIM KUPISZ SUPLEMENTY?</u></b> .....	<b>56</b>
<b><u>CO TRZEBA WIEDZIEĆ O SUPLEMENTACH?</u></b> .....	<b>60</b>
<u>Chronobiologia</u> .....	60
<u>Synergiści i antagoniści</u> .....	60
<u>Multiwitaminy</u> .....	66
<u>Co powinien zawierać dobry preparat multiwitaminowy?</u> .....	69
<u>Witamina A</u> .....	72
<u>Witaminy z grupy B</u> .....	74
<u>Witamina C</u> .....	75
<u>Witamina D</u> .....	80
<u>Witamina E</u> .....	81
<u>Magnez</u> .....	82
<u>Wapń</u> .....	83
<u>Omega 3</u> .....	84
<u>Cynk</u> .....	86
<u>Chrom</u> .....	87
<u>Wanad</u> .....	92
<u>Żelazo</u> .....	92
<u>Mangan</u> .....	93
<u>Selen</u> .....	94
<u>Czosnek</u> .....	94

<a href="#">Błonnik</a> .....	96
<a href="#">Odżywki białkowe</a> .....	98
<a href="#">Saw Palmetto</a> .....	100
<a href="#">Enzymy trawienne</a> .....	100
<a href="#">Spirulina</a> .....	101
<a href="#">Ginko Biloba</a> .....	102
<a href="#">Żeń-szeń</a> .....	103
<a href="#">DHEA</a> .....	103
<a href="#">„Dopalacze”</a> .....	104
<a href="#">Napoje izotoniczne</a> .....	105
<a href="#">Koenzym Q10</a> .....	107
<a href="#">Koncentraty owoców i warzyw</a> .....	107
<a href="#">Glukozamina</a> .....	109
<a href="#">CLA</a> .....	109
<a href="#">Karnityna</a> .....	110
<a href="#">„Spalacze tłuszczu”</a> .....	111
<a href="#">Napoje dietetyczne</a> .....	111
<b><a href="#">JAKIE PREPARATY WYBRAĆ?</a></b> .....	<b>113</b>
<a href="#">ComsumerLab</a> .....	122
<b><a href="#">WIĘC CO NAPRAWDĘ JEST MI POTRZEBNE?</a></b> .....	<b>125</b>
<b><a href="#">JAKIE PYTANIA ZADAĆ SPRZEDAWCY WITAMIN I SUPLEMENTÓW?</a></b> .....	<b>126</b>
<a href="#">Trzy magiczne pytania do sprzedawcy witamin</a> .....	126
<a href="#">Więcej WAŻNYCH pytań</a> .....	129
<b><a href="#">ŻYWNOŚĆ WZBOGACANA WITAMINAMI</a></b> .....	<b>135</b>
<b><a href="#">CIAŻA I WITAMINY</a></b> .....	<b>139</b>
<b><a href="#">DZIECI I WITAMINY</a></b> .....	<b>144</b>
<a href="#">Niemowlaki</a> .....	144
<a href="#">Przedszkolaki</a> .....	146
<a href="#">Szkolniaki</a> .....	146
<a href="#">Alergicy</a> .....	147
<a href="#">Słodczyce i witaminy</a> .....	148
<b><a href="#">URODA I WITAMINY</a></b> .....	<b>152</b>
<b><a href="#">SUPLEMENTACJA A SKÓRA, WŁOSY I PAZNOKCIE</a></b> .....	<b>155</b>
<a href="#">Witaminy w kremach</a> .....	158
<b><a href="#">CO UTRUDNIA PRZYSWAJANIE WITAMIN?</a></b> .....	<b>159</b>
<b><a href="#">NIEPRZEMYŚLANA SUPLEMENTACJA MOŻE ZASZKODZIĆ</a></b> .....	<b>162</b>
<b><a href="#">WITAMINY CZY NUTRACEUTYKI?</a></b> .....	<b>164</b>
<a href="#">Jaka jest więc sensowna alternatywa?</a> .....	166
<a href="#">FAQ, czyli często zadawane pytania</a> .....	166
<b><a href="#">PODSUMOWANIE, KRÓTKIE VADEMECUM</a></b> .....	<b>167</b>
<b><a href="#">TRUDNE TERMINY</a></b> .....	<b>169</b>
<b><a href="#">BONUSY</a></b> .....	<b>174</b>
<b><a href="#">WYŁĄCZENIE ODPOWIEDZIALNOŚCI</a></b> .....	<b>176</b>
<b><a href="#">BIBLIOGRAFIA</a></b> .....	<b>178</b>

## Wstęp

Motto:

*Prozdrowotny styl życia jest najtańszym sposobem utrzymania zdrowia przez długie lata.*

Czego nie znajdziesz w tym e-booku?

Szkolnych, suchych i nudnych teorii o tym, która witamina w jakiej ilości jest potrzebna, w czym jest zawarta i na co działa. Takich informacji jest wszędzie pełno i możesz je mieć w dowolnym momencie.

Natomiast niezwykle szybko rozwijająca się branża tzw. „wellness business” jest odpowiedzią na bardzo dynamiczny wzrost zainteresowania produktami zdrowotnymi, suplementami, wzbogacaniem żywności i w ogóle zdrowym stylem życia.

Ten e-book pozwoli czytelnikowi zdobyć dużo rzetelnej i przede wszystkim praktycznej wiedzy na temat witamin, minerałów i suplementów oraz ich zastosowania, pomoże również we właściwym wyborze odpowiednich preparatów. Da możliwość uniknięcia pułapek marketingowych producentów i sprzedawców oraz umożliwi profesjonalne podejście, jako klienta, do danego tematu i da do myślenia sprzedawcom.

Rola witamin i suplementów stale rośnie, a w związku z tym wzrasta także zapotrzebowanie na te produkty oraz na INFORMACJĘ O NICH. Jest wiele ofert na rynku związanych z suplementami

## Wstęp

i witaminami, lecz NIE WSZYSTKIM PO DRODZE Z JAKOŚCIĄ I UCZCIWOŚCIĄ. Konsumenci są zagubieni, a złe wybory w tym zakresie mogą rzutować na ich zdrowie.

Lata doświadczeń własnych oraz osób i placówek współpracujących w dziedzinie suplementacji, profilaktyki zdrowotnej, wspomaganie leczenia, samoleczenia, medycyny naturalnej oddaję do dyspozycji czytelnika. Mam nadzieję, że publikacja „Witaminy, minerały i suplementy” będzie dobrym przewodnikiem polskiego konsumenta po arenie suplementacji.

Dlaczego zdecydowałem się napisać tę publikację?

## **Dlaczego zdecydowałem się napisać tę publikację?**

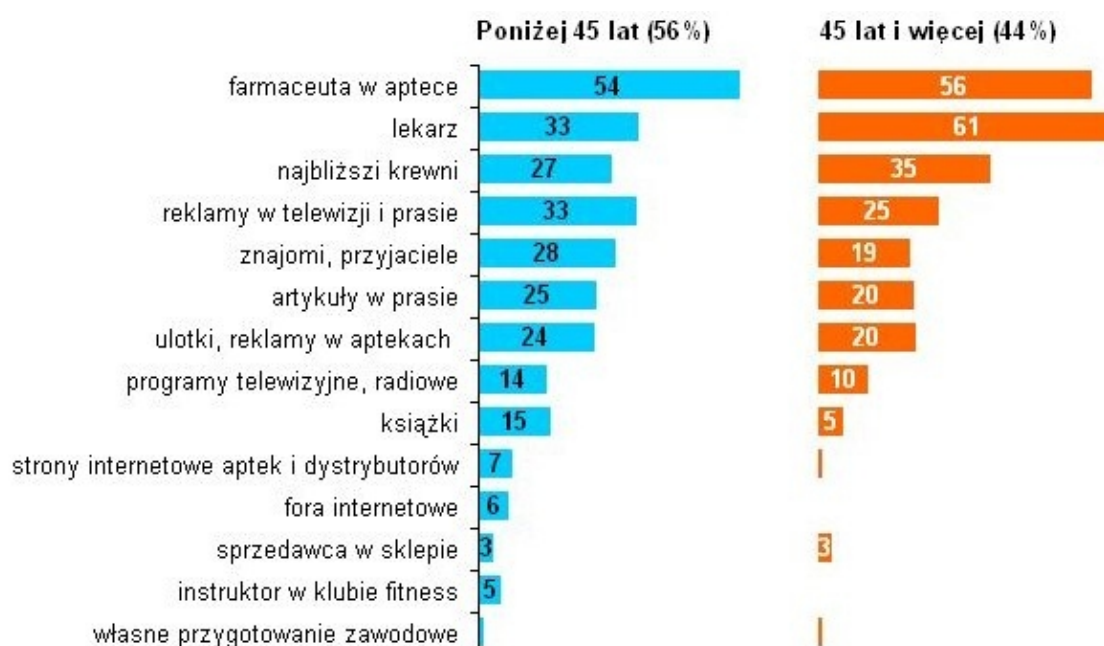
Najkrótsza odpowiedź brzmi: ponieważ rośnie zainteresowanie witaminami, suplementacją i wszystkimi tzw. *wellness products*, a brak na rynku wiarygodnych i wspartych praktyką opracowań, publikacji i kompetentnych informacji na ten temat. Przeprowadzone badania wykazują dość jednoznacznie, że Polacy zwykle czerpią wiedzę o suplementach z niewłaściwych źródeł. Jako że mam dostęp do wielu konkretnych, wiarygodnych i sprawdzalnych informacji, postanowiłem zaspokoić zapotrzebowanie na takową wiedzę. Spójrz na poniższe wyniki badań:

*Osoby w wieku powyżej 45 lat przy zdobywaniu wiedzy o suplementach diety korzystają przede wszystkim z informacji uzyskanych od lekarza (61%), farmaceuty (56%) oraz bliskich krewnych (35%). Młodszy respondenci w szerszym zakresie korzystają z różnych źródeł informacji, polegając co prawda w dalszym ciągu przede wszystkim na farmaceutyce (54%), ale na następnych miejscach znajdują się: lekarz, reklamy (po 33%), znajomi i przyjaciele (28%), najbliżsi krewni (27%), artykuły w prasie (25%) oraz ulotki i reklamy w aptekach (24%). Porównanie grup wiekowych pozwala również na stwierdzenie, że osoby młodsze częściej niż starsze sięgają po książki (15% vs 5%).*

Dlaczego zdecydowałem się napisać tę publikację?

## Źródła informacji o suplementach diety – osoby młodsze i starsze

Podstawa: osoby, które w ciągu 12 miesięcy poprzedzających pomiar sięgnęły po suplementy diety, wskaźniki w procentach. Respondent mógł wymienić więcej niż 1 powód.

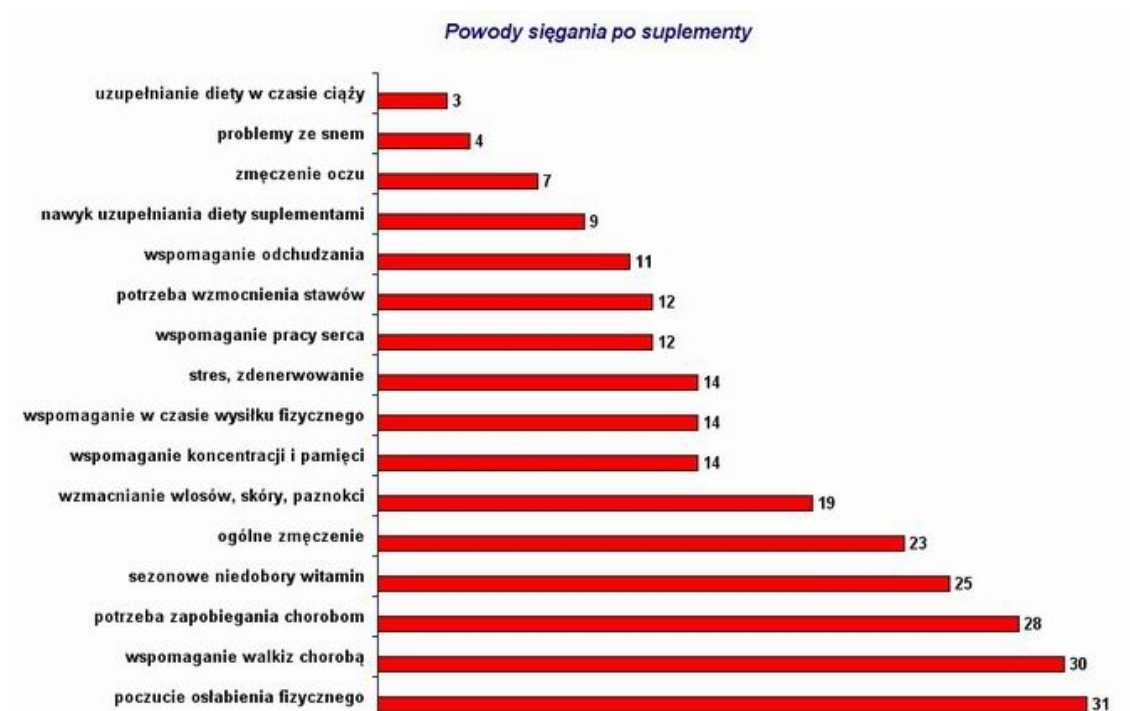


Źródło: TNS OBOP.

Wynika z tego, że konsumenci nie wiedzą, skąd czerpać kompetentne informacje i najczęściej ulegają **opiniom** (nie faktom) oraz poddają się działaniom marketingowym zamiast dociekać prawdy. Więcej na ten temat, uzasadnienia i komentarz, znajdziesz w dalszej części niniejszej publikacji.

Niezależnie od tego badania wskazują, że Polacy sięgają po suplementy diety z dość zróżnicowanych powodów:

Dlaczego zdecydowałem się napisać tę publikację?



Oznacza to, że świadomość potrzeby suplementacji w polskim społeczeństwie jest dość niewielka i jest wiele na tym polu do zrobienia.

### **Ponadto:**

Od 1999 r. interesuję się aktywnie kwestiami zdrowotnymi. Przez ostatnie lata przeczytałem ponad 100 odpowiednich książek z dziedziny zdrowia, profilaktyki, samoleczenia, dietetyki, fizjoterapii, suplementacji, kosmetologii i pokrewnych; wiele czasopism o analogicznej tematyce; kończyłem kursy, przesłuchałem wiele kaset i nagrań, uczestniczyłem w dziesiątkach wykładów, sesjach i seminariach, odbyłem setki rozmów i konsultacji z lekarzami w najwyższym stopniu wiernymi etyce lekarskiej, włączając w to lekarzy medycyny naturalnej; przestudiowałem wiele

Dlaczego zdecydowałem się napisać tę publikację?

analiz biochemicznych, mam stały kontakt z ludźmi o podobnych zainteresowaniach, działających w tych branżach. Jestem więc praktykiem. Doszedłem do wniosku, że powyższe działania prowadzone na przestrzeni czasu i ciągle kontynuowane upoważniają mnie do zabrania głosu w kwestii profilaktyki zdrowia i suplementacji w szczególności. Zdaję sobie sprawę z ogromu wiedzy, której jeszcze nie posiadałem, śmiem jednak twierdzić, że wiem więcej na temat witamin i suplementacji niż 90% ludzi w kraju nad Wisłą.

Zajmuję się m.in. konsultacjami i sprzedażą witamin oraz suplementów, w szczególności w oparciu o specjalistyczne analizy, dostosowujące określony typ diety i suplementacji do indywidualnych potrzeb każdego organizmu. Prowadzę Program Profilaktyki Zdrowotnej – Indywidualny Program Ochrony Zdrowia, którego celem jest promowanie zdrowego stylu życia oraz budowanie świadomości na temat zdrowego odżywiania i jego wpływu na jakość życia, a także wspomaganie leczenia oficjalnego nurtu medycyny, poprzez najnowocześniejsze techniki diagnostyczne i wdrażanie wpływających z nich wyników. Odwiedź moją stronę [www.PostawNaZdrowie.pl](http://www.PostawNaZdrowie.pl), aby dowiedzieć się więcej.

## Witaminy a dieta

Tylko ci, którzy nie interesują się kwestiami zdrowia i dietetyki sądzą, że w pożywieniu są wszelkie niezbędne składniki potrzebne człowiekowi do zdrowego funkcjonowania. Jakże się mylą!

Na skutek rozwoju cywilizacyjnego i technologicznego napędzanego kwestiami ekonomicznymi:

- zawartość składników odżywczych w warzywach i owocach spadła drastycznie; przykłady:
  - w ciągu ostatnich kilkunastu lat zawartość witaminy C w pomidorach zmniejszyła się o kilkadziesiąt procent
  - pomarańcze z dużych plantacji kupowane w marketach często zawierają minimalne ilości witaminy C, a nawet mogą być to śladowe ilości
  - uprawiane gatunki marchwi zawierają mniej beta-karotenu, gdyż mają dostarczać dużą masę korzenia
- brak składników w glebie. Jeżeli do ziemi dostarcza się tylko 3 składniki (NPK), a rośliny rosnąc „wyciągają” z niej kilkadziesiąt, to zaczyna ich brakować. Szacuje się, że ziemia w Polsce wydawały plon ok. 1200 razy i gdy była to uprawa metodami naturalnymi, bilans minerałów się utrzymywał – po wprowadzeniu sztucznego nawożenia ziemia została wyjałowiona
- na niektórych terenach w ogóle ziemia jest pozbawiona niektórych składników, np. w województwie małopolskim notuje się totalny brak selenu
- żaden plantator nie zwraca uwagi na zawartość składników w uprawianych roślinach, często nie jest nawet świadomy

konieczności występowania ich w określonej ilości czy proporcjach

- skażenie powietrza i gleby odpadami produkcyjnymi
- krzyżówki gatunków i modyfikacje genetyczne
- wszelkie mięso pochodzi z hodowli, w których jedynym wykładnikiem jest zysk, czyli ilość kilogramów

To oczywiście tylko przykłady ...

Śmieszą mnie często używane dziś (najczęściej przez tzw. czynniki oficjalne) określenia w rodzaju: zbilansowana dieta. Chętnie dowiedziałbym się, w jaki sposób ją stworzyć i stosować, ponieważ ci, którzy używają owego słownictwa, jakby nie zawsze zdawali sobie sprawę z tego, co mówią lub żyli nieco w oderwaniu od rzeczywistości.

Z powodów wymienionych m.in. w następnym rozdziale ja bynajmniej nie widzę możliwości stosowania owej „zbilansowanej diety”. Winny jest temu przede wszystkim rozwój cywilizacji i bezwzględna komercjalizacja produktów żywnościowych.

Oczywiste jest, że niezbędnych składników dla naszego organizmu powinniśmy dostarczać przede wszystkim poprzez pożywienie. Ponieważ jednak rozwój cywilizacyjny poszedł w takim kierunku, jak możemy to łatwo zaobserwować, to **nie ma fizycznych możliwości dostarczania tego, co niezbędne organizmowi z żywnością i aby zachować lub przywrócić zdrowie, niezbędna jest suplementacja.**

Spójrz na poniższe przykłady i pomyśl, czy jesteś w stanie dostarczać codziennie organizmowi składniki w takich ilościach:

## Witaminy a dieta

- witamina C = 45 pomarańczy
- witamina E = 2,5 kg kielków pszenicznych lub 1,5 l oleju
- beta-karoten = 7-8 marchwi
- selen = 4-6 orzechów brazylijskich
- chrom = warzywa i owoce o łącznej ilości ok. 10 000 kcal
- cynk = mięso i ryby w ilości ok. 2400 kcal
- koenzym Q10 = 0,5 kg sardynek czy też 1 kg orzeszków ziemnych
- Lactobacillus acidophilus – bakterie acidofilne, niezbędna mikroflora. Aby jej dostarczyć, należałoby wypijać codziennie 1,5 litra kefiru lub kwaśnego mleka.

To tylko kilka przykładów, a i te warunki już są trudne do spełnienia. Wszak człowiek potrzebuje dużo więcej składników niezbędnych do zdrowego funkcjonowania.

Natomiast od co najmniej kilkudziesięciu lat widzimy kreowanie i promowanie najprzeróżniejszych rodzajów diet. Niektórzy szacują, iż ilość ich rodzajów dochodzi do 20 000. Dzieje się z różnych przyczyn, niestety nierzadko finansowych, aby zdobyć określony rynek i sprzedać produkty. Często niestety ma to niewiele wspólnego ze zdrowym odżywianiem, a wręcz prowadzi do patologii, gdzie człowiek w znacznym stopniu przechodzi na „sztuczne” żywienie, konsumując głównie „pasze” dostarczane przez dystrybutorów określonej firmy wg zadanego harmonogramu.

Zanim więc zdecydujesz się na zastosowanie jakiejś – diety sugeruję dobrze przemyśleć sprawę, sprawdzić, z czym się to wiąże i do czego może prowadzić.

**Jest tylko jedna, jedyna dobra dieta:**

**TWOJA DIETA – dostosowana do Twoich  
indywidualnych potrzeb.**

Pytanie, które nasuwa się natychmiast: skąd mam wiedzieć, jaka dieta jest dla mnie dobra? Jak to sprawdzić?

Na szczęście dzisiaj są już dobre metody, które w przeciwieństwie do badań przeprowadzanych przez ankieterów biorących pieniądze za wypełnianie ankiet, są dobrymi badaniami diagnostycznymi. Analiza pierwiastkowa włosów oraz typowanie metaboliczne jest w stanie bardzo precyzyjnie określić zapotrzebowanie każdego organizmu na dane składniki.

Więcej znajdziesz na [www.PostawNaZdrowie.pl](http://www.PostawNaZdrowie.pl)