

Naturalne czy syntetyczne - jaka to różnica ?

Oto co pisze Michał Tombak autor m.in. takich książek jak "Jak żyć długo i zdrowo" oraz "Czy można żyć 150 lat ?" na temat syntetycznych witamin.

Pytanie: *"W jednym ze swoich artykułów pisał Pan, że przyjmowanie syntetycznej witaminy C jest szkodliwe. Dlaczego? (Maria K...)"*

Odpowiedź: Szkodliwe jest nie tylko przyjmowanie syntetycznej witaminy C, ale i wszystkich syntetycznych witamin.

Po pierwsze: Witaminy, to związki, które nie są wytwarzane drogą syntezy w organizmie człowieka. W roślinach powstają w procesie biosyntezy pod wpływem światła Słońca i Księżyca. W komórkach roślin witaminy występują w łatwo przyswajalnej dla człowieka postaci (prowitaminy), oprócz nich w roślinach występuje niezbędny zbiór soli mineralnych, które sprzyjają pełnemu przyswojeniu ich przez organizm. Właśnie dzięki temu przedawkowanie naturalnych witamin jest bardzo trudne, a syntetycznych - bardzo łatwe.

Po drugie: Sztuczne witaminy - to krystaliczna nieorganiczna substancja (produkt rafinowany) obca dla organizmu. Jest ona albo z trudnością przyswajana przez organizm, lub też nie jest w ogóle przyswajana (szczególnie przy zaburzeniach metabolizmu). Wielu z Państwa przekonało się o tym "na własnej skórze", kiedy mocz (po spożyciu witamin) posiada kolor i zapach spożytych witamin. Często zdarzają się różne formy nietolerancji organizmu (mdłości, osłabienie, swędzenie) po spożyciu sztucznych witamin. Podczas takiego "leczenia" przeciążamy tylko nerki i wątrobę, naruszamy równowagę substancji mineralnych w organizmie.

Po trzecie: Jednym ze skutków ubocznych stosowania syntetycznych witamin jest zwiększenie apetytu, ponieważ organizm, żeby je przyswoić potrzebuje dodatkowej porcji soli mineralnych, węglowodanów, składników białkowych. W roślinach się one znajdują, a w witaminach syntetycznych ich nie ma i dlatego człowiek instynktownie zaczyna intensywnie jeść, co prowadzi do nadwagi (Amerykanie są najbardziej otyłym narodem na świecie między innymi przez to, że jedzą sztuczne witaminy w dużych ilościach).

W naszej świadomości o witaminie C utrwaliła się opinia nieszkodliwego preparatu, jednak w ostatnich latach lekarze coraz częściej zaczęli obserwować reakcje uboczne, spowodowane nadmiernymi dawkami syntetycznej witaminy C. To nie tajemnica, że wiele osób przyjmuje witaminę C i z jej pomocą leczy grypę i niektóre inne choroby wirusowe, spożywając według,

swojego uznania dawkę 4-6 g na dobę, podczas gdy norma wynosi około 100 mg. Uczeni wielu krajów solidaryzują zgodnie z opinią, że przyjmowanie syntetycznej witaminy C nie zwiększa odporności organizmu na choroby przeziębieniowe, a jej zwiększone dawki pogarszają przebieg niektórych chorób infekcyjno-alergiczyńnych, w szczególności reumatyzmu. Najbardziej niebezpiecznym skutkiem maksymalnych dawek witaminy C jest zwiększona krzepliwość krwi, w wyniku czego powstają skrzepy, oprócz tego witamina C syntetyczna może sprzyjać powstawaniu w nerkach i pęcherzu moczowym kamieni z soli kwasu szczawowego i moczowego.

Osobom, które otrzymywały witaminę B 3 w zastrzykach lekarze odradzają przyjmowanie witaminy C, ponieważ niszczy ona tę witaminę. Chorzy na cukrzycę powinni wiedzieć, że duże dawki syntetycznej witaminy C zaburzają proces wytwarzania insuliny przez trzustkę i zwiększają zawartość cukru w moczu i krwi.

W ostatnim czasie stwierdzono, że duże dawki takiej witaminy C hamują tempo przesyłania impulsów nerwowo-mięśniowych, w wyniku czego zwiększa się zmęczenie mięśni i jest zaburzona koordynacja reakcji wzrokowych i ruchowych. Sądzę, że wniosek może być jednoznaczny - przed spożyciem witaminy C należy obowiązkowo skonsultować się z lekarzem i przyjmować tylko naturalne witaminy"

Główne różnice pomiędzy syntetycznymi a naturalnymi suplementami

Naturalne suplementy

1. Trudna i czasochłonna produkcja – koncentrat, ekstrakt z produktów spożywczych – często wyższa cena
2. Łatwa przyswajalność – dobrze rozpoznawane i wchłaniane przez organizm
3. Brak skutków ubocznych zażywania zaleconych dawek
4. Z uwagi na lepszą przyswajalność stosowane mniejsze dawki

Syntetyczne suplementy

1. Łatwa i szybka produkcja – niższa cena
2. Gorsze przyswajanie
3. Często objawy nietolerancji i liczne skutki uboczne
4. Stosowanie dużych dawek z uwagi na niską przyswajalność