

Dlaczego suplementy diety są szkodliwe dla zdrowia

16 sierpnia 2016

Opublikowano: 13.09.2009

Prócz ewidentnych objawów chorobowych będących w rzeczywistości późną konsekwencją toksemii organizmu, w zasadzie nie wspomina się o fazie wczesnej, tj. tej, w której organizm wszelkimi sposobami stara się jakoś wydalić nadmiar toksyn, zanim zdecyduje się (jest zmuszony) odłożyć je w postaci groźnych złogów toksycznych, albo wyrządzą one niepowetowane szkody, które następnie trzeba leczyć (czytaj: zarabiać na cudzych chorobach).

Ponieważ praktykowane od niepamiętnych czasów leczenie lekami pochodzenia naturalnego dawało efekty raczej mizerne, medycyna postawiła na sztuczne substancje chemiczne mające jakoby przyczynić się do zdrowia. Ponieważ ten zwrot spodziewanego efektu w postaci zdrowia nie przyniósł, a jedynie nowe choroby, medycyna wykonała kolejny zwrot, a więc powróciła do punktu wyjścia, czyli do lekarstw pochodzenia naturalnego, które (dla niepoznaki) zwą się obecnie suplementami diety; taki to już oszukańczy proceder, ta medycyna.

Tak zwane (celowo mylnie) suplementy diety są po prostu lekami. Lepszymi od chemicznych, bo wywierającymi mniejsze niepożądane działania uboczne, ale jednak lekami. A co innego jest w leczeniu, jak nie maskowanie objawów choroby? Przecież nie usunięcie jej przyczyny... Jeśli zaś pozostawimy przyczynę, to czy brak objawów będzie oznaczał, że choroby nie ma?

Weźmy na przykład witaminę C, która ma zastosowanie w obniżaniu stężenia w krwi cholesterolu, który jest tłuszczem. W jaki logiczny sposób witamina może wpłynąć na stężenie w krwi tłuszczu? Pożera go, czy co?

Otóż kolejną rzecz należy tu wyprostować, a mianowicie tę, że witamina C należy do tzw. przeciwutleniaczy (zwanymi dla zagmatwania antyoksydantami), które w rzeczywistości są utleniaczami, czyli stosunkowo łatwo łączą się z tlenem. Utleniacze wykorzystywane są przez wszystkie organizmy żywe do wyłapywania wolnych rodników tlenowych, tj. tych, które uwolniły się spod kontroli; stały się wolne.

WOLNE RODNIKI TLENOWE

Rodniki tlenowe to cząsteczki tlenu zawierające w swoim składzie atom z niesparowanym, a więc wciąż wzbudzonym elektronem. Ze względu na ów niesparowany elektron, rodniki bardzo szybko wchodzi w reakcję chemiczną z innymi cząsteczkami, ale wzbudzony elektron uniemożliwia stworzenie trwałego związku chemicznego, toteż rodnik natychmiast uwalnia się i nadal jest gotowy do kolejnej reakcji z inną cząsteczką. Ze względu na ową cechę nietrwałości związków, z jednoczesnym dążeniem do tworzenia nowych związków, rodniki określane są mianem cząstek wysoce reaktywnych; nadreaktywnych cząstek, bowiem ich zachowanie przypomina przejście słońca z zespołem ADHD przez skład porcelany.

W organizmach żywych rodniki, gdy wymkną się spod kontroli, uszkadzają wszystko co napotkają na swej drodze, więc dokonują poważnych szkód, a przede wszystkim niszczą zdrowe komórki wymuszając tym samym przyspieszoną ich regenerację i – co za tym idzie – przyspieszają wykorzystanie puli, która przewiduje około pięćdziesięciu kopii, po których w aparacie kopiującym komórek zostaje tracony ostatni odcinek łańcucha DNA i następuje etap naturalnego starzenia się. Inaczej mówiąc, bardziej obrazowo: niekontrolowane (wolne) rodniki przyspieszają tykanie zegara biologicznego. Innym negatywnym aspektem aktywności rodników jest możliwość uszkodzenia łańcucha DNA komórki, w wyniku czego może dojść do jej degeneracji, zwanej mutacją. Jeśli zmutowana komórka zachowa zdolność podziału, to w jego wyniku powstaje w organizmie zupełnie nowa tkanka; nowy twór, potocznie zwany nowotworem

albo rakiem.

Rodniki pełnią także pozytywną rolę w organizmach żywych, które ich specyficzną nadreaktywność wykorzystują w ważnych procesach życiowych. W mitochondriach komórek rodniki tlenowe są niezbędne do inicjowania spalania tłuszczu, dzięki czemu wyzwalana jest energia. Rodniki tlenowe używane są również w procesach krzepnięcia krwi oraz w apoptozie, czyli zaprogramowanej śmierci komórki. Ze względu na ich zabójcze właściwości, także białe krwinki systemu odpornościowego wykorzystują rodniki do niszczenia o wiele większych od siebie drobnoustrojów, wymierzając przeciwko nim swoją „wolnorodnikową artylerię”.

Jak widzimy, praktycznych zastosowań rodników jest sporo, więc każda komórka posiada ich po kilkadziesiąt. W normalnych warunkach aktywność rodników jest ściśle kontrolowana, a dla obrony organizmu przed tymi, które wymkną się spod kontroli, zwanymi wolnymi rodnikami, natura opracowała odpowiednią strategię. Otóż jedynym sposobem okiełznania niesfornego rodnika jest unieczynnienie go poprzez związanie w trwały związek ze specjalną cząsteczką, zwaną przeciwutleniaczem, w rzeczywistości będącą utleniaczem. Wszystkie organizmy żywe wypracowały własną strategię obrony przed destrukcyjną aktywnością wolnych rodników tlenowych wykorzystując do tego utleniacze, czyli cząsteczki posiadające zdolność trwałego wiązania wolnych rodników tlenowych. Głównymi utleniaczami wykorzystywanym przez rośliny są witaminy C i E, zaś u zwierząt i człowieka rolę tę z powodzeniem pełni cholesterol LDL.

UTLENIACZE WOLNYCH RODNIKÓW TLENOWYCH

Kłamstwem jest, albo nieporozumieniem; dezinformacją wprowadzoną do powszechnej wiadomości, że natura dała nam witaminy C i E jako witaminy młodości w... organizmach roślin. Natura dała je roślinom dla ochrony przed wpływem środowiska zewnętrznego, szczególnie tlenu atmosferycznego, który jako

produkt przemiany materii roślin, działa na nie destrukcyjnie. Owszem, ludzki organizm jest w stanie te utleniacze roślinne wykorzystać, ale doraźnie, jako substytut zdrowia maskujący prawdziwą przyczynę choroby. Naszym unikalnym utleniaczem jest cholesterol LDL, o którym nic pozytywnego się nie mówi. Ale niby dlaczego? Czy w tym przypadku natura popełniła jakiś błąd? Że niby jesteśmy mniej obdarowani od roślin i większości zwierząt, bo one otrzymały witaminę C, zaś nasz organizm, ani bakterie acidofilne ludzkiego przewodu pokarmowego, jako jedynej, nie potrafią tej witaminy wyprodukować. Czy to znaczy, że naturę trzeba poprawiać?

ROLA WITAMINY C W ORGANIZMIE LUDZKIM

Spośród 4.000 gatunków ssaków tylko organizmy ludzi, większości naczelnych, świnek morskich oraz niektórych gatunków nietoperzy nie syntetyzują witaminy C. Okazuje się jednak, że w toku ewolucji nasze gatunki wypracowały niezwykle wydajny mechanizm znakomicie kompensujący tę rzekomą ułomność. Otóż w zamian za zdolność syntezy kwasu askorbinowego występuje u nas bardzo wydajny mechanizm wychwytywania utlenionej formy witaminy C, czyli kwasu dehydroaskorbinowego (DHA) – związku powstającego z witaminy C w wyniku reakcji z wolnymi rodnikami tlenowymi. W większości świata ożywionego używającego witaminę C jako narzędzie obrony przed niszczycielskim wpływem wolnych rodników tlenowych kwas DHA jest traktowany jak związek zużyty, a więc niepotrzebny. W organizmie człowieka zostaje on jednak pochłonięty przez czerwone krwinki (erytrocyty), a następnie powtórnie przetworzony do aktywnej formy witaminy C używanej do zgoła innych celów, niż wyłapywanie wolnych rodników tlenowych.

Mamy zatem koronny dowód, że organizm ludzki nie wykorzystuje łatwo utleniającej się witaminy C jako typowego utleniacza w obronie przed niszczycielskim wpływem wolnych rodników tlenowych, jak to ma miejsce wśród organizmów syntetyzujących tę witaminę, gdyż jest ona wykorzystywana do zgoła innych celów, a mianowicie:

- jest podstawowym składnikiem kwasu hialuronowego niezbędnego do syntezy kolagenu oraz w procesach kostnienia;
- jest nieodzowna w przyswajaniu żelaza i syntezie hemoglobiny # uczestniczy w procesach odpornościowych utrudniając wirusom przenikanie przez ściany komórkowe zdrowych komórek;
- pełni ważną rolę regulacyjną we wzroście i rozwoju wszystkich komórek organizmu.

Organizmy zdolne do syntezy witaminy C są niezdolne do wychwytywania z krwi DHA, więc są zmuszone produkować ogromne ilości kwasu askorbinowego zużywając na to mnóstwo energii. O ile człowiekowi wystarcza pobranie z pożywienia 1 mg witaminy C na kilogram masy ciała, to na przykład kozły są zmuszone wytwarzać we własnym ciele 200 razy większą ilość tego związku.

CHOLESTEROL LDL – WYPAŁYWACZ WOLNYCH RODNIKÓW TLENOWYCH

Wszelkie odkrycia w naukach przyrodniczych prowadzą do jednego wniosku: natura jest doskonała – niczego nie zaniedbała, o niczym nie zapomniała, a więc niczego poprawiać nie trzeba. Natura w swej doskonałości przewidziała rzecz jasna wymykanie się rodników tlenowych spod kontroli organizmu i wyposażyła nas w idealny ich wyłapywacz – cholesterol LDL. Nie może być lepszej asekuracji przed niszczycielskim wpływem tych wysoce reaktywnych cząsteczek, by nie mogły swawolić, gdy staną się wolne, czyli wymkną się spod kontroli. Cholesterol LDL jest dostarczany z pożywieniem w mięsie zwierząt mających organizmy zbudowane podobnie do naszych, a więc takie same problemy z wolnymi rodnikami tlenowymi. Toteż logicznym się wydaje, że wymiatacz wolnych rodników tlenowych pochodzenia zwierzęcego jest najbardziej zbliżony do strategii naszego organizmu. Ponadto nasza wątroba może wyprodukować go w ilościach pokrywających niedostatek cholesterolu pokarmowego, dzięki czemu w normalnych warunkach nie wchodzi w rachubę jego niedobory, nawet chwilowe. Cholesterol jest rozprowadzany wraz

z krwią, a więc dociera do każdej komórki, co czyni go wszechobecnym w niemalże w każdym zakamarku naszego ciała.

Inaczej mówiąc: cholesterol LDL jest zawsze i wszędzie, więc jest idealnym stróżem bezpieczeństwa organizmu, w każdej chwili narażonego na uszkodzenie w wypadku wymknięcia się spod kontroli wysoce reaktywnych rodników tlenowych. Łatwo wchodzi w reakcję z tlenem, z którym tworzy trwały związek zwany utlenionym cholesterolem LDL. Po utlenieniu się cholesterol LDL zmienia swe właściwości i zamiast „pałętać się” po krwiobiegu, osiada na ścianach tętnic, gdzie cierpliwie czeka, aż zabierze go specjalny nośnik – cholesterol HDL (zwany dobrym cholesterolem), którego zadaniem jest zbieranie z ścian tętnic utlenionego cholesterolu LDL (zwanego złym cholesterolem) i odtransportowanie go do wątroby, skąd drogą żółciową zostaje wydalony na zewnątrz organizmu, czyli do jelita cienkiego, a następnie wraz ze stolcem trafia do środowiska zewnętrznego. Trzeba przyznać – idealne rozwiązanie, które mógł wymyślić tylko Doskonały Stwórca!

PRZYCZYNA WZROSTU STĘŻENIA CHOLESTEROLU LDL WE KRWI

Hipokrates twierdzi: „Choroby są procesem pozbywania się toksyn z organizmu. Objawy są naturalną ochroną organizmu. Nazywamy je chorobami, lecz one w rzeczywistości leczą choroby. Wszystkie choroby mają jedną przyczynę, choć objawiają się w różny sposób, w zależności od miejsca, w którym występują.” Przez z górą dwa i pół tysiąclecia nikt tego twierdzenia nie podważył, nie ma zatem jakiegokolwiek powodu, by w każdej chorobie doszukiwać się innej przyczyny (patogenu – jak robi to medycyna zainteresowana zyskiem z „leczenia” objawów chorobowych, a więc celowo odwracająca uwagę od prawdziwej przyczyny wszystkich chorób).

Skoro tak, skoro objawy chorobowe chorobą nie są, a nawet odwrotnie – leczą one choroby, to i podwyższone stężenie cholesterolu LDL chorobą nie jest, a jedynie świadectwem determinacji organizmu w usunięciu zeń przyczyny chorób –

toksyn wywołujących toksemię, a więc stan, w którym ilość toksyn przeznaczonych do wydalenia przekracza możliwości układów wydalniczych, a jednym z nich jest układ wydalania tych niezwykle groźnych toksyn, jakimi są wolne rodniki tlenowe.

Tutaj nasuwa się pytanie: skoro przyczyną wszystkich chorób jest toksemia, to jaka jest przyczyna toksemii? Czy tylko toksyny endogenne – powstające w organizmie jako odpady procesów metabolicznych? Otóż nie. Do wydalania produktów przemiany materii nasze układy wydalnicze są ewolucyjnie doskonale przystosowane. Przyczyną toksemii są toksyny egzogenne – wnikające do organizmu w sposób niekontrolowany z zewnątrz, najczęściej z przewodu pokarmowego przez nadżerki nabłonka jelitowego. Do tej nienaturalnej sytuacji natura nas nie przystosowała, tymczasem w wyniku pojawienia się w naszym środowisku sztucznych substancji chemicznych istnienie licznych nadżerek nabłonka jelitowego stało się obecnie zjawiskiem powszechnym.

Stan toksemii organizmu wpływa na dysfunkcję wszystkich organów i układów, w tym także mechanizmów utrzymujących rodniki tlenowe w ryzach, więc ilość wolnych rodników tlenowych wrasta proporcjonalnie do wzrostu toksemii. Toteż wzrost stężenia w krwi cholesterolu LDL nie jest chorobą, a jedynie objawem determinacji organizmu w usunięciu nadmiaru tych groźnych toksyn, jakimi są wolne rodniki tlenowe.

ROLA WITAMINY C W OBNIŻENIU CHOLESTEROLU LDL

Witamina C nie jest w naszym organizmie magazynowana, więc jej nadmiar jest wydalany, ale zanim to nastąpi, krąży przez pewien czas w krwiobiegu, a jeśli napotka wolny rodnik tlenowy – utlenia się. Tym sposobem duże dawki witaminy C wpływają na zmniejszenie ilości wolnych rodników tlenowych, a więc organizm nie musi już utrzymywać w krwi zwiększonej ilości cholesterolu LDL do dezaktywacji i wydalania wolnych rodników tlenowych, co skutkuje spadkiem jego stężenia w krwi.

Zwolennikiem stosowania dużych dawek witaminy C był Linus Pauling, amerykański fizyk i chemik, dwukrotny laureat nagrody Nobla (1954 w dziedzinie chemii, za badania fundamentalnych właściwości wiązań chemicznych, i 1962 – nagroda pokojowa Nobla za wkład w kampanię przeciwko próbom z bronią jądrową). Sam zażywał 18 g witaminy C dziennie, a za jego przykładem nastąpiła moda na zażywanie olbrzymich ilości witaminy C. Entuzjazm Paulinga dla witaminy C nie znalazł potwierdzenia w faktach, gdyż sam zmarł na raka prostaty, więc moda na ten sposób łatania zdrowia na jakiś czas zanikła, aż do teraz, gdyż producenci tzw. naturalnych suplementów diety znów ożywiają tego trupa próbując na ludzkiej niewiedzy robić interes. By jakoś uzasadnić fiasko poprzedniej mody na witaminę C, pada argument, że Pauling zalecał i sam stosował witaminę C syntetyczną, oni zaś proponują naturalną, rzekomo lepszą. W rzeczywistości nie ma to istotnego znaczenia, gdyż nadmiaru witaminy C organizm i tak nie przyswaja (nie wykorzystuje na potrzeby metabolizmu) lecz ją wydalą. A więc czy wydalą sztuczną witaminę C, czy naturalną – jaka to różnica? To zwyczajna ściema, bo cóż z tego, że wskutek zażywania dużych dawek witaminy C, kilkusetkrotnie przewyższających zapotrzebowanie organizmu, spadnie stężenie cholesterolu LDL? Czy usunie to przyczynę choroby, czy tylko zamaskuje objawy świadczące o prawidłowym funkcjonowaniu naszego organizmu?

ŁATANIE DZIUR W ZDROWIU

Przykład z witaminą C w maskowaniu objawów chorobowych, bez usunięcia ich przyczyny, można odnieść do wszystkich modnych obecnie tzw. naturalnych suplementów diety. Ich działanie nie ma nic wspólnego ani z profilaktyką zdrowotną, ani ze zdrowiem w ogóle. Jest to działanie stricte medyczne, a więc nastawione na robienie biznesu na ludzkiej niewiedzy przy pomocy fałszywych informacji. Przede wszystkim fałszywe jest nazywanie leków, czyli substancji wywierających aktywny wpływ na funkcjonowanie organizmu... suplementami, czyli dodatkami

diety. To doprawdy szczyt bezczelności, gdy do „suplementu diety” dołączona jest ulotka z długą listą chorób, które ten specyfik... leczy, ale lekiem on nie jest, tylko... takim sobie dodatkiem; przyprawą do posiłku.

By wcisnąć, dosłownie: wcisnąć swoje produkty, dystrybutorzy wmawiają nabywcom, że przyczyną chorób jest niedobór jakichś substancji. No, to już jest oczywista bzdura! Owszem, wśród substancji odżywczych niezbędnych dla prawidłowego funkcjonowania organizmu są takie, których niedobór wywołuje objawy niedoboru. Ale są to właśnie objawy niedoboru, a to nie to samo, co choroba będąca następstwem nieodwracalnego uszkodzenia tkanek jako efekt niszczyielskiego oddziaływania toksyn, których organizm nie zdołał się pozbyć, gdyż wszystkie próby ich wydalenia są blokowane. A jeśli likwidujemy wszelkie objawy świadczące o samooczyszczaniu się organizmu z groźnych toksyn, to co się z nimi dzieje? Otóż kumulują się w organizmie i uszkadzają tkanki ważnych organów, czyli że wiodą do jednego finału – choroby.

Wiele badań wskazuje, że osoby systematycznie zażywające jakieś substytuty; erzace zwane suplementami diety, a w rzeczywistości będące lekami bez recepty służącymi do maskowania objawów chorobowych (swoistych wentyli bezpieczeństwa), o wiele częściej od pozostałych zapadają na choroby cywilizacyjne – cukrzycę wieku dorosłego, nadciśnienie, choroby z autoagresji czyli agresji systemu odpornościowego skierowanej przeciwko komórkom własnego organizmu, wreszcie raka będącego totalną katastrofą organizmu jako całości. I nie może być inaczej!

Autor: Józef Słonecki

Źródło: [Biosłone](#)