

Andreas Jopp

MINERAŁY

niezbędne w codziennej diecie

Przywróć zdrowie, wzmocnij swój organizm
i popraw nastrój



Andreas Jopp

MINERAŁY

niezbędne w codziennej diecie

Przywróć zdrowie, wzmocnij swój organizm
i popraw nastrój



REDAKCJA: Patrycja Buraczewska
SKŁAD: Emilia Dajnowicz
PROJEKT OKŁADKI: Emilia Dajnowicz
TŁUMACZENIE: Małgorzata Rzepka

Wydanie I
BIAŁYSTOK 2019
ISBN 978-83-8168-028-8

Tytuł oryginału: *Mineralien. Das erfolgsprogramm*
Copyright © by Andreas Jopp

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2017
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część tej publikacji nie może być powielana ani rozpowszechniana za pomocą urządzeń elektronicznych, mechanicznych, kopiujących, nagrywających i innych bez pisemnej zgody posiadaczy praw autorskich.

Książka ta zawiera porady i informacje odnoszące się do opieki zdrowotnej. Nie powinny one jednak zastępować porady lekarza ani dietetyka. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś skonsultować się z lekarzem zanim rozpoczniesz jakikolwiek program poprawy zdrowia czy leczenia. Dłożono wszelkich starań, aby informacje zaprezentowane w tej książce były rzetelne i aktualne podczas daty jej publikacji. Wydawca i autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek skutki dla zdrowia mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.



15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
85 662 92 67 – redakcja
85 654 78 06 – sekretariat
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt
85 654 78 35 – www.vitalni24.pl – detal
strona wydawnictwa: www.wydawnictwovital.pl

Więcej informacji znajdziesz na portalu www.odzywianie24.pl

PRINTED IN POLAND

SPIS TREŚCI

Dłuższe życie dzięki odpowiednim biomateriałom	13
Jak działają minerały i mikroelementy	23
Wybuchowa siła elektronów	23
Decydująca milionowa część grama	24
Ochrona komórek dzięki selenowi, manganowi, cynkowi	25
Drogi niedobór: niezbędne do życia atomowe cząsteczki	26
Enzymy zarządzają biochemiczną fabryką – człowiekiem	26
Mikroskładniki odżywcze określają twoje zdrowie	27
Niedobór minerałów i mikroelementów	28
2 miliony lat zdrowej diety z epoki kamienia	28
100 lat ubogiej uprzemysłowionej diety	29
Niedobór mikroelementów spowodowany tłuszczem i cukrem	32
Utrata przez obróbkę	34
Minerały i mikroelementy lepsze w ekologicznych warzywach?	37
Bajeczka: wyjałowiałe gleby	38
Pokolenie fast foodów	39
Nowość: wysoko przetworzone produkty spożywcze powodują zawały	43
Tankowanie biomateriałów – szczęśliwi Włosi	44

MINERAŁY 45

**Wapń – dla mocnych kości, silnych nerwów i przeciw
alergiom 45**

Młode kości 45

Starość oznacza utratę kości 45

Lawina osteoporozy 46

Twoje kości – ogromny plac budowy 47

Hormony wydają rozkazy żołnierzom-budowlańcom 48

Prawie każdy Niemiec ma niedobór wapnia 49

Maksymalna masa kostna u dzieci 50

Wapń zwiększa gęstość kości 53

Sam wapń nie wystarcza 54

Dobrze odżywione kości łamią się rzadziej –

witaminy K, C i D pracują razem z wapniem 56

Witamina K dla lepszego wchłaniania wapnia 56

Witamina C – stabilna i elastyczna struktura 57

Witamina D – najważniejsza witamina dla kości 59

Zlikwiduj niedobór witaminy D 60

Wapń i witamina D dla zębów 61

Niedobór magnezu i rozkład kości 62

Palenie szkodzi kościom 63

Kontrola stanu kości 65

Coś specjalnego: Wzmocnij kości dzięki odżywianiu 66

Jak dobra jest gęstość twoich kości? 68

Wapń – przeciw alergiom i jako nerwowa substancja

semiochemiczna 69

Wapń przeciw alergiom słonecznym 69

Wapń i witamina C w okresach kataru siennego 70

Wapń utrzymuje nerwy w dobrej formie 71

Wapń i rak 73


<i>Dobrze wiedzieć:</i> Wapń dla ochrony przed rakiem jelita	74
<i>Dobrze wiedzieć:</i> Wzór: lekarze przyjmują wapń	75
Wywiad z prof. Reinerem Bartlem <i>Każdy jest kowalem</i> <i>swojego losu</i>	78
<i>Coś specjalnego:</i> Równowaga kwasowo-zasadowa	84
Magnez – SPA dla twoich nerwów	89
Dla dobrego snu, przeciw bólom głowy i dla spokojnego serca	89
Magnez przeciw stresowi	89
Niedobór magnezu spowodowany stresem	91
Lepszy sen	93
<i>Dobrze wiedzieć:</i> Poziomy magnezu we krwi – wypełnij swoje magazyny	95
<i>Coś specjalnego:</i> Magnez dla kobiet	96
Problem co dziesiątego Niemca – magnez przeciw migrenie	99
Magnez dla większej energii	100
Siła magnezu w sporcie	100
Lepsze spalanie tłuszczu przy treningu aerobowym	102
Energia i trzeźwe myślenie dla osób pracujących przy biurku	102
Zmęczenie spowodowane niedoborem magnezu	103
<i>Dobrze wiedzieć:</i> Magnez jako ochrona przed cukrzycą	104
Magnez dla aktywnego serca	104
Surowe produkty dla dobra twojego serca	105
Woda bogata w magnez przeciw chorobom serca i układu krążenia	106
Mniejsze ryzyko zawału dzięki wysokiemu poziomowi magnezu	108

Potas – w sporcie, przeciw przekwaszeniu, dla niższego ciśnienia krwi	113
Brak wytrzymałości w sporcie	114
<i>Coś specjalnego: Soki – źródło młodości dla twoich komórek</i>	<i>116</i>
Społeczeństwo wysokiego ciśnienia	118
Co piąty Niemiec stoi pod presją	118
Niebezpieczne ciśnienie	118
Z ręką na sercu: znasz swoje ciśnienie?	120
Potas przeciwko nadciśnieniu	122
Zmniejsz czynniki ryzyka: metoda antylopy	122
Warzywa przeciwko udarowi	126
Odżywianie z epoki kamienia – ciśnienie spada bez leków	128
Zdrowotna formuła dla ciebie	129
„Zajedź” wysokie ciśnienie – badanie DASH	129
Odżywianie zamiast bezsensownych leków	130
Delikatna obróbka warzyw	132
<i>Dobrze wiedzieć: W ten sposób napełnisz swój magazyn potasu</i>	<i>133</i>
Sód – słona przemiana materii, utrata wagi i wyższe ciśnienie	135
Przesolone życie	135
5 kilogramów mniej w ciągu tygodnia	136
Zmniejszenie nagromadzenia wody	137
Zmęczenie spowodowane zaburzoną równowagą potasowo-sodową	138
Plaga – sól w produktach spożywczych	139
W ten sposób sód zwiększa ciśnienie krwi	142

<i>Dobrze wiedzieć: Mniejsza ilość soli może obniżyć ciśnienie krwi</i>	143
MIKROELEMENTY	147
Selen – optymalna ochrona komórek, ochrona przed rakiem i usuwanie szkodliwych substancji	147
99% Niemców ma niedobór selenu	149
Ochrona komórek – selen chroni wszystkie komórki	149
Bombardowanie komórek przez wolne rodniki	149
Tutaj powstają wolne rodniki	150
Choroby spowodowane wolnymi rodnikami	151
Daj komórkom zbroję: selen, cynk, magnez	152
Szkody spowodowane wolnymi rodnikami da się zmierzyć	154
Twoje osobiste zapotrzebowanie na antyoksydanty: koniec spekulacji	155
Selen jako ochrona przed rakiem	156
Przeciwnowotworowy mikroelement	156
<i>Dobrze wiedzieć: Ochrona przed rakiem dzięki selenowi</i>	157
Selen usuwa szkodliwe substancje	159
Niedobór mikroelementów i minerałów: otwarta droga dla metali ciężkich	159
Choroby spowodowane szkodliwymi substancjami	160
Dzieci chore z powodu szkodliwych substancji	161
Odrucenie i wyprowadzenie	161
<i>Coś specjalnego: Moc minerałów przeciwko metalom ciężkim</i>	162
Składowisko odpadów niebezpiecznych – nasze usta	165
Test gumy do żucia	166

Oczyszczenie z amalgamatu	166
<i>Coś specjalnego: Z praktyki lekarskiej – twój poziom selenu we krwi</i>	168
Selen i psychika	170
„Selen uszczęśliwia”	170
„Polepszacz humoru” przeciwko strachowi	171
Sprawność umysłu do późnego wieku dzięki selenowi	171
Zakup produktów – na co powinieneś zwrócić uwagę?	172
Cynk – szef ponad 300 enzymów	175
Cynk – manager metabolizmu białkowego	176
<i>Dobrze wiedzieć: Skróć przeziębienie o połowę</i>	179
Cynk pozwala zmniejszyć stosowanie antybiotyków	180
Cynk dla układu odpornościowego	181
Niedobór cynku oficjalnie zamieciony pod dywan	182
Casanova brał cynk	183
Wielodzietni Niemcy... ..	184
Równowaga mikroelementów – jak dużo cynku to za dużo?	185
<i>Coś specjalnego: Co trzeci Niemiec zachoruje na cukrzycę</i>	188
<i>Dobrze wiedzieć: Błonnik, minerały i mikroelementy – w ten sposób zmniejszysz ryzyko cukrzycy</i>	190
Jod – zaburzenia hormonalne przez niedobór jodu	193
Uparci posłowie Bundestagu	193
Hormony tarczycy – twoje hormony energii	195
Typowy przypadek: hiperaktywność – nadczynność tarczycy	196
Typowy przypadek: niedostateczna aktywność – niedoczynność tarczycy	197

Dobry wpływ na psychikę	200
Niskie IQ u dzieci spowodowane niedoborem jodu	201
Tabletki z jodem w trakcie ciąży	201
Niemcy cierpiący na niedobór jodu	203
Pamiętasz o Czarnobyli?	203
Jod: prawie nieobecny w produktach spożywczych	204
<i>Dobrze wiedzieć:</i> Jod w produktach spożywczych	205
Żelazo – niedobór żelaza czy niezdrowe przeładowanie	
żelazem?	207
Tlen i energia we wszystkich komórkach	207
Tlen dla mózgu	208
Zmęczenie spowodowane niedoborem żelaza	209
Transport tlenu dla pracy mięśni	210
Niedobór żelaza – kobiety do 45. roku życia oraz	
kobiety w ciąży	213
Kobiety potrzebują więcej żelaza	213
Wystarczająca ilość żelaza: 99% mężczyzn	214
W ten sposób zwielokrotnisz ilość przyjmowanego	
żelaza: dieta śródziemnomorska	216
Gen magazynujący żelazo	217
Niedobór czy nadmiar żelaza?	218
Wywiad z prof. Josefem Beuthem	220
<i>Coś specjalnego:</i> Selen i rak	220
Fluor – w ten sposób dodatkowo wzmocnisz zęby	
O jedną trzecią mniej próchnicy dzięki żelowi	
z fluorkiem	226
W ten sposób naprawisz niewielkie uszkodzenia zębów	228
Bolą cię szyjki zębowe?	228
Jaki fluorek w pastach do zębów?	229
Czy płyny do płukania ust zmniejszają ilość bakterii?	229



Out: tabletki z fluorem dla dzieci	230
Czy pasty do zębów dla dzieci są ważne?	231
Mniejsza próchnica dzięki soli fluorowanej	232

ZAŁĄCZNIK 235

Polecane książki i adresy	235
Spis źródeł	236
Wykaz ilustracji	254
Autorzy	255
Informacje o seminariach	255



DŁUŻSZE ŻYCIE DZIĘKI ODPOWIEDNIM BIOMATERIAŁOM

Stare oprogramowanie genowe
z problemami z zaopatrzeniem

My, ludzie, staliśmy się osobliwymi organizmami żyjącymi z dala od natury. Jeszcze bardziej zmienił się nasz sposób odżywiania. A zatem te 80 ton jedzenia i płynów, które każdy z nas metabolizuje w ciągu całego życia. Podstawa surowcowa, do



Substancja dziedziczna DNA: Program metaboliczny liczący wiele milionów lat do prawidłowego funkcjonowania potrzebuje witamin, minerałów i mikroelementów. Obecny sposób odżywiania nie dostarcza wystarczającej ilości tych substancji.

której dostosował się nasz prastary (dwumilionowy) materiał genowy, aby optymalnie funkcjonować.

Wypadliśmy jednak z równowagi. Mimo że od 400 tysięcy lat nasze oprogramowanie genowe się nie zmieniło, to w ciągu ostatnich 40 lat biomateriały dla 70 miliardów naszych komórek zostały zupełnie przeprofilowane. Wskutek tego nasza metaboliczna maszyna coraz częściej zaczyna się zawieszać. Moglibyśmy być szczęśliwsi, zdrowsi i bardziej energiczni, gdybyśmy ponownie posiadali wszystkie biomateriały.

Jakim surowcem napędzana jest twoja metaboliczna maszyna? Będziesz zdziwiony: wcale nie cukrem ani tłuszczem. Tak można by pomyśleć, patrząc na opis składników odżywczych na opakowaniach produktów spożywczych. Widać tam przede wszystkim kalorie, węglowodany i tłuszcz. Widać tylko *puste* kalorie bez witamin, minerałów i mikroelementów. Niestety 20% kalorii pochodzi obecnie z cukru, a 40% z tłuszczu. Oba te źródła są tylko paliwem. Nie dadzą ci jednak prawdziwej sprawności? Czym zatem napędzane jest nasze oprogramowanie?

Do życia potrzebujemy 45 biomateriałów

Niezależnie od tego, czy wpadamy na genialny pomysł, przewodzimy impuls elektryczny, jesteśmy szczęśliwi czy produkujemy hormony – te miliardy procesów biochemicznych zachodzących w twoim metabolizmie uruchamiane są przez 45 niezbędnych do życia biomateriałów. Wśród nich jest 11 witamin, 6 minerałów, 14 mikroelementów, 8 esencjonalnych aminokwasów i 2 kwasy tłuszczowe. Mikroskładniki

odżywcze – witaminy, minerały i mikroelementy – stanowią tym samym 75% niezbędnych do życia biomateriałów. I właśnie w tej kwestii uwiadamia się ten brak równowagi: 70% produktów spożywczych, które obecnie jemy, jest przetworzonych przemysłowo i w procesie tej obróbki straciło wiele mikroskładników odżywczych.

Wysoko przetworzone produkty z supermarketu dostarczają nam jednak dwa razy więcej tłuszczu, 10 razy więcej cukru, $\frac{1}{3}$ witamin oraz połowę minerałów i mikroelementów, które przyjmowali ludzie z epoki kamienia.

Oczywiście ma to swoje skutki: zbyt mała ilość tych energicznych biochemicznych pomocników może sprawić, że twój metabolizm oraz układ odpornościowy będą działać na pół gwizdka. Mikro-

Twoje ciało pracuje jak gigantyczna fabryka chemiczna. Jesteś zatem tak sprawny jak twoje 70 miliardów komórek, którym dostarczasz biomateriałów.



składniki przyspieszają, aktywują i umożliwiają przebieg każdej pojedynczej reakcji w gigantycznej fabryce chemicznej: twoim organizmie.

Czujesz się dobrze na tyle, na ile dobra jest twoja przemiana materii

W jaki sposób da się odczuć, że nasz organizm działa na pół gwizdka? A no tak: nie możesz się skoncentrować (metabolizm mózgowy), jesteś podenerwowany (metabolizm nerwowy), bardziej humorzysty (substancje semiochemiczne), szybciej się męczysz (metabolizm energetyczny i hormony), każdej zimy łapiesz infekcje (układ odpornościowy). Wyobraź sobie, że przez długie godziny możesz zachowywać koncentrację, twoje nerwy są mocniejsze niż stalowe liny, częściej masz energię i dobry humor, przespiasz noc jak dziecko, rozpiera cię energia i nie pamiętasz, kiedy ostatnio byłeś przeziębiony. Ile jest to dla ciebie warte? Możesz osiągnąć to i o wiele więcej, jeśli codziennie będziesz dostarczać swojemu organizmowi więcej biomateriałów. 20 spośród 45 niezbędnych do życia biomateriałów to minerały i mikroelementy. Dzięki tej książce dowiesz się, jak łatwo się w nie zaopatrzyć i co możesz dzięki nim osiągnąć.

Usprawnij ponownie swoją przemianę materii: 20 spośród 45 niezbędnych do życia składników odżywczych to minerały i mikroelementy.

Czego możesz oczekiwać od minerałów i mikroelementów?

Staniesz się zdrowszy i bardziej energiczny. Dzięki minerałom i mikroelementom sprawisz, że twój metabolizm oraz układ odpornościowy wrócą do

dobrej formy. Pokażemy ci, jak magnez zwiększa poziom energii; w jaki sposób magnez i wapń funkcjonują w układzie nerwowym i zmniejszają stres oraz jakie poziomy magnezu we krwi są idealne; jak dzięki magnezowi pozbędziesz się migreny; w jaki sposób wapń zmniejsza alergię; dlaczego selen działa aktywnie w mózgu i wyraźnie poprawia nastrój; jak żelazo zmniejsza zmęczenie u kobiet i dlaczego należy zwracać uwagę na poziom wypełnienia magazynu żelaza; dlaczego u co trzeciego Niemca niedobór jodu powoduje wole i problemy hormonalne i w jaki sposób jod może być iskrą, dzięki której zwiększy się poziom twojej energii umysłowej i fizycznej; w jaki sposób cynk może skrócić czas trwania przeziębienia o połowę i dlaczego dodatkowa dawka fluoru poprawia stan twoich zębów o 30%. Wszystko to, abyś mógł wnieść do swojego życia więcej siły i zapału.

Życie dłuższe o 15 lat

Obok nas przejeżdża promieniejąca 80-latką. Śmieje się, wiedząc, że otrzyma zwrot renty i będzie mogła żyć pełnią życia. Ty również chcesz na długo pozostać w dobrej formie fizycznej i umysłowej. Najlepiej do 90. roku życia, jeśli będzie taka możliwość. To właściwie żaden problem. Obecna medycyna oraz *dobre odżywianie*, które trzyma z dala od ciebie choroby przewlekłe, sprawiają, że będziesz mógł osiągnąć taki wiek, jeśli wystarczająco wcześniej o to zadbasz. Ludzkie życie można potencjalnie wydłużyć nawet do 120 lat. Aby tak długo żyć, potrzebujesz również dobrych genów. Jednak wiek

80 miliardów euro wydaje się rocznie na walkę z chorobami związanymi z nieprawidłowym sposobem odżywiania. Dostarczanie odpowiednich biomateriałów spowalnia proces starzenia się i przyczynia się do dłuższego życia.

90 lat jest dla większości do osiągnięcia przy dobrej opiece oraz dostarczaniu biomateriałów do naszej metabolicznej maszyny.

Jest to natomiast praktycznie niemożliwe przy złym odżywianiu. To powód, dla którego umierają już 75-letni mężczyźni i 78-letnie kobiety. Wcześniej większość z nich przed 5-7 lat chodzi od lekarza do lekarza, przyjmuje mnóstwo leków, przechodzi operacje i przebywa w szpitalach. Kwestie te przyczyniają się do drastycznego obniżenia jakości życia.

Zdrowie i szczęście do podeszłego wieku: utrzymuj swoją metaboliczną maszynę w zdrowiu, zamiast sięgać po medycynę, która naprawia powstałe już szkody.



Nawet 80% chorób jest uwarunkowanych sposobem odżywiania

Na co chorują ci ludzie? Obecnie w krajach uprzemysłowionych praktycznie nie umiera się już na infekcje jak sto lat temu. Antybiotyki, szczepienia i higiena podarowały nam dodatkowe 30 lat życia. Obecnie 8 na 10 Niemców umiera na przewlekłe choroby cywilizacyjne, ponieważ nawet 80% chorób uwarunkowanych jest sposobem odżywiania! Medycyna oparta na zaawansowanej technologii stała się zatem drogim warsztatem naprawczym dla wypracowanego przez nas niechlujstwa w kwestii dostarczania nieodpowiednich biomateriałów. Ludzie chorują z powodu złego odżywiania i chcą, aby medycyna ich uzdrowiła. Problem w tym, że to najwyraźniej nie działa. W przeciwnym razie większość z nas żyłaby znacznie dłużej.

Często, aby umyć sobie ręce, obwiniamy także „skłonności genetyczne”. W pojedynczych przypadkach rzeczywiście tak jest. Jednak zadbanym volkswagenem garbusem można przejechać ponad 200 tysięcy km, a zatankowanie porsche olejem opałowym spowoduje, że po przejechaniu 200 km auto odejdzie do wieczności.

Ponad 80 miliardów euro rocznie kosztuje Niemców leczenie tej pokarmowej fuszerki. Oto lista niepotrzebnych chorób:

- Co drugi Niemiec ma nadwagę. Dwukrotnie zwiększa ona ryzyko udaru, trzykrotnie zwiększa ryzyko nadciśnienia oraz rozwoju raka,

a ryzyko zachorowania na cukrzycę wzrasta 20-30-krotnie.

- Co drugi Niemiec ma w związku z tym wysoki poziom cholesterolu, co czwarty wysokie ciśnienie, a co dziesiąty – wysoki poziom cukru we krwi. A to tylko przeciętne wartości uwzględniające zarówno młode, jak i starsze osoby. Wraz z wiekiem...
- Co drugi Niemiec umiera na choroby serca i układu krążenia!
- Co trzeci zapada na cukrzycę, a co czwarty na nią umiera!
- Co trzeci umiera na raka!
- Co trzeci cierpi na łamliwość kości!

Tankowanie biomateriałów jest proste

Chorujesz z powodu złego odżywiania i chcesz, aby medycyna cię uzdrowiła.

Osoby, które chcą dłużej pozostać młode, szczupłe, sprawne i zdrowe, już dawno zaczęły przyglądać się swojemu odżywianiu. Większość jednak zaczyna dopiero wtedy, gdy zachoruje na cukrzycę czy raka lub gdy doświadczy udaru albo zawału. A przecież pozbycie się złych nawyków żywieniowych oraz wprowadzenie biomateriałów może trzymać wiele chorób z dala od nas i podarować nam dodatkowe 10-15 lat życia w zdrowiu.

To również dobrze smakuje. Możesz wręcz zdrowo ucztować! Pomyśl o śródziemnomorskiej radości życia: dużej ilości owoców, warzyw, ryb i chudego mięsa. Pomyśl o prawdziwych produktach spożywczych – wypełnionych minerałami, mikroelementami, witaminami, białkiem i błonnikami – zamiast

wysoko przetworzonych, ociekających tłuszczem i cukrem produktach przemysłowych. Takie aktywizujące dostarczanie biomateriałów nie zawsze jest możliwe w naszej codzienności. Tym bardziej opłaca się rozszerzyć dietę o określone mikroskładniki. Nie jako coś, co mamy wprowadzić zamiast zdrowej diety, ale jako wsparcie zdrowego sposobu odżywiania, aby osiągnąć swój maksymalny potencjał.

To, jakie biomateriały należy tankować, można wyczytać z badań krwi. Można zmierzyć poziom wielu minerałów, mikroelementów, witamin i aminokwasów. Aktywują one twoją przemianę materii i chronią twoje komórki.

Minerały i mikroelementy przedłużają twoje życie

Pokażemy ci: dlaczego potas i magnez* z owoców i warzyw u 75% osób z nadciśnieniem normalizuje jego poziom; dlaczego potas zmniejsza ryzyko udaru o 30-40% i dlaczego warto zwiększyć poziom potasu; w jaki sposób magnez zmniejsza ryzyko cukrzycy i dlaczego w przypadku osób z wysokim poziomem magnezu ryzyko zachorowania na cukrzycę jest o 30% mniejsze, dlaczego zbyt duża ilość soli podwyższa ciśnienie krwi i tym samym znacznie zwiększa ryzyko udaru; w jaki sposób mikroelementy chronią twoje komórki przed wolnymi rodnikami; jak wapń, selen i cynk wiążą metale ciężkie i usuwają te szkodliwe substancje z naszego organizmu; dlaczego selen dwukrotnie zmniejsza ryzyko rozwoju niektórych typów raka i jak wysoki poziom selenu we krwi

* Szeroki wybór preparatów magnezowych do kupienia w sklepie www.vitalni24.pl (przyp. wyd. pol.).



*Niezwykły potencjał
minerałów i mikroele-
mentów.*

powinieneś utrzymywać; jak wapń zmniejsza ryzyko rozwoju raka jelita o 40%; w jaki sposób dodatkowe dawki wapnia, magnezu i witamin stabilizują twoje kości aż do podeszłego wieku; i o wiele więcej.

Przejrzeliśmy również setki najnowszych badań z całego świata. Fakty, fakty, fakty – jak zawsze miał redaktor naczelny magazynu „Focus”. Dostaniesz zatem wgląd w ekscytujące badania na temat minerałów i mikroelementów, a przede wszystkim dowiesz się, co naprawdę dobrego możesz zrobić dla swojego zdrowia.

Małe kroki prowadzą do celu

*Nowa wiedza, która
poprawi twoje zdrowie.*

Wiedza to siła. Zanim coś zmienimy, chcemy wiedzieć, dlaczego mamy to zrobić i co będziemy z tego mieli. Krótkoterminowo: więcej energii, lepsze nerwy, lepsze ogólne samopoczucie i delectowanie się pysznym jedzeniem. Długoterminowo: mniej chorób przewlekłych. Kiedy dowiesz się, w jaki sposób minerały i mikroelementy uczestniczą w prawie każdym procesie metabolicznym, będziesz miał także ochotę na dostarczanie sobie tych aktywujących substancji.

Jest to możliwe dzięki małym krokom oraz małym zmianom. Poczujesz to. Poczujesz, jak z czasem stajesz się zdrowszy, bardziej energiczny i szczęśliwszy.

Twoi

U. Strunz

A. Jopp



JAK DZIAŁAJĄ MINERAŁY I MIKROELEMENTY

*Energia i radość życia –
czujesz się tak dobrze,
jak dobrze funkcjonuje
twój metabolizm.
Dopiero wystarczająca
ilość minerałów
umożliwia aktywną
przemianę materii.*

Wybuchowa siła elektronów

Mało kto myśli o cynku, chromie i miedzi w innych aspektach niż jako o substancjach występujących w samochodach, garnkach czy na rynkach akcji. Prawie nikt nie wie, dlaczego bez tych rzadko wspomnianych minerałów i mikroelementów nie moglibyśmy żyć.

W naszym organizmie te martwe substancje mineralne ożywają. Zupełnie tak, jakby zaczęły kipieć w laboratorium po wrzuceniu do probówki. Minerale są wyjątkowo *gotowe do wchodzenia w reakcje*. Ma to związek z różnorodnymi napięciami i polami elektrycznymi najmniejszych cząsteczek elektronów w jonach metali.

Impuls nerwowy: zróżnicowane napięcia jonów metali umożliwiają aktywację wszystkich cząsteczek w organizmie.

Czy wiedziałeś, że dopiero za pośrednictwem różnic napięcia elektrycznego w jonach wapnia może być przewodzony impuls nerwowy? Że cząsteczki tlenu mogą wiązać się z krwinkami zawierającymi żelazo? Że magnez i potas biorą udział w transporcie elektronów, aby pozyskać energię w sercu? Albo że dopiero odpowiedni stosunek sodu do potasu umożliwia wpompowywanie i wypompowywanie do i z komórek niezbędnej do życia wody?

Decydująca milionowa część grama

Miliardy procesów metabolicznych przebiegają w naszym organizmie poprzez elektryczne napięcia cząsteczek. W zależności od tego, czy jony metali są naładowane dodatnio czy ujemnie, z całą siłą przyciągają się do siebie lub się odpychają. Tak jak w przypadku magnezu lub, na dużą skalę, w przypadku bomby atomowej.

Nawet brak kilku milionowych grama mikroelementu może spowolnić cały twój metabolizm.

Dotychczas mogłeś myśleć, że: „Przecież kilka miligramów mikroelementu z pełnoziarnistej bułki nie może robić żadnej różnicy”. To błąd! Często potrzebujesz dziennie jednej milionowej grama mikroelementu, aby procesy w twoich 70 miliardach komórek przebiegały płynnie. Czasem, na przykład

w przypadku chromu czy kobaltu, wystarczy szczypta przez całe życie. A nasze życie – określone niezbędne do życia procesy metaboliczne – nie byłoby możliwe, gdyby brakowało ci w tych drobniutkich naładowanych cząsteczkach nawet jednego mikroelementu. Już przy lekkim niedoborze twój metabolizm zwalnia.

Ochrona komórek dzięki selenowi, manganowi, cynkowi

„Star Wars” w organizmie: ok. 10 tysięcy razy dziennie każda twoja komórka jest atakowana przez niszczycielskie cząsteczki elektronów – wolne rodniki. Zostałaby ona zniszczona, gdyby nie istniał genialny mikroelementowy program zwalczania rodników. Jeszcze raz pomyśl o magnezach, w których dodatnio i ujemnie naładowane cząsteczki wzajemnie się przyciągają. W ten sam sposób mikroelementy wykonują swoją pracę przeciwko agresywnym i niebezpiecznym wolnym rodnikom. Małe, dodatnio naładowane cząsteczki selenu, manganu oraz cynku patrolują nasz organizm niczym policja i zatrzymują małe, ujemnie naładowane wolne rodniki przed komórkami. W przeciwnym razie rozbiłyby one twoje komórki niczym bomby.

Jeśli zbyt mała ilość pogromców rodników nie utrzymuje bombardowania pod kontrolą, dotknięte nim komórki mogą przekształcić się w komórki nowotworowe, mogą spowodować uszkodzenia komórek w układzie nerwowym, wywołując m.in. Parkinsona czy Alzheimera, zaatakują wrażliwe komórki oczu, będą wspierać rozwój chorób serca i układu

*Genialny program
zwalczania wolnych
rodników dla ochrony
twoich komórek.*

Ochrona przed rakiem: enzymy z mikroelementami chronią twoje komórki przed wolnymi rodnikami.

krążenia w zaatakowanym krwiobiegu... lista chorób wywołanych przez wolne rodniki jest długa.

Zapewnij swoim komórkom właściwą ochronę: enzymy z mikroelementami chronią przed niszczącej siłą wolnych rodników.

Drogi niedobór: niezbędne do życia atomowe cząsteczki

Niektóre atomy mikroelementów wykorzystywane są również jako centralne, niewymienne cząsteczki dla jednej konkretnej substancji w organizmie. Na przykład niezbędne 0,00001 grama jodu dziennie to centralny składnik hormonów tarczycy, bez których załamuje się regulacja energetyczna wszystkich komórek. A jednak ta milionowa grama jodu, której brakuje większości Niemców, kosztuje niemiecki system zdrowotny miliard euro rocznie i sprawia, że leki na tarczycę należą do najczęściej przepisywanych w Niemczech środków!

Enzymy zarządzają biochemiczną fabryką – człowiekiem

Zarówno laik, jak i specjalista dziwią się tej nowince: to cud, że ta burza elektronów i napięć elektrycznych skutkuje powstaniem uporządkowanej przemiany materii. W jaki sposób wszystko to jest kierowane na właściwy tor? Tym mechanizmem są enzymy. Tryliardy tych samodzielnie wytwarzanych substancji uruchamiają konkretną reakcję metaboliczną. Enzymy te aktywowane są dopiero poprzez