

# Prawda

## Zdrowie jest sprawą zaufania

WYNIKI  
NASZYCH  
BADAŃ



Synergetyczna mieszanka mikrośladników odżywczych, składająca się z różnych witamin i soli mineralnych, jest niezbędna dla przetrwania i utrzymywania dobrego zdrowia. Witaminy są substancjami organicznymi produkowanymi przez rośliny lub zwierzęta, natomiast sole mineralne to nieorganiczne związki obecne w glebie i wodzie, które są wchłaniane przez rośliny. Głównym źródłem składników mineralnych dla człowieka są rośliny, które zjadamy.

## Znaczenie składników mineralnych dla optymalnej pracy serca i innych mięśni

Jednak w konkluzji pracy opublikowanej w 2004 roku w *Journal of the American College of Nutrition* stwierdzono, że w ciągu ostatnich pięćdziesięciu lat nastąpił znaczny spadek wartości odżywczej owoców i warzyw pod względem zawartości witamin C i B2 oraz białka, wapnia, żelaza i fosforu. Na podstawie swoich wyników autorzy tej pracy szacują, że najprawdopodobniej wystąpiły także podobne spadki w zawartości innych składników odżywczych, takich jak magnez, cynk oraz witaminy B6 i E. Intensywne techniki uprawy, a także obfite stosowanie nawozów chemicznych, pestycydów i innych szkodliwych substancji chemicznych są głównym powodem tego spadku wartości odżywczej. Twierdzi się, że dzisiaj trzeba by zjeść osiem pomarańczy, aby uzyskać taką samą ilość witaminy A, jaką nasi dziadkowie otrzymywali z jednej.

Składniki mineralne są niezbędne dla różnych funkcji w naszym organizmie, takich jak wzrost i metabolizm. Obejmuje to wzrost i rozwój zębów, kości, włosów, skóry i nerwów, przekazywanie impulsów nerwowych, produkcję hormonów, skurcz i rozkurcz serca i innych mięśni oraz utrzymanie prawidłowego rytmu serca. Wymaga podkreślenia, że pojedyncze składniki mineralne nie działają w odosobnieniu. Działają one najlepiej w synergii z innymi składnikami mineralnymi i witaminami. Organizm wymaga znacznych ilości niezbędnych makroelementów, takich jak



Minerały, podobnie jak witaminy, wtórne substancje roślinne i inne związki naturalne należą do najważniejszych składników naszej diety, których człowiek nie może wytworzyć sam, więc muszą zostać wprowadzane wraz z dietą. Minerały są potrzebne do utrzymania i wspierania wielu funkcji organizmu. Odgrywają również istotną rolę w wspieraniu funkcji mięśni oraz serca.

sód, potas, wapń, magnez, fosfor i siarka. Wymaga on również niewielkich ilości pierwiastków śladowych (mikroelementy), takich jak żelazo, cynk, miedź, selen, mangan, jod, chrom i inne.

Składniki mineralne silnie uczestniczą w prawidłowym funkcjonowaniu mięśni. Ciągłe i optymalne zaopatrzenie w składniki mineralne jest niezbędne dla mięśni szkieletowych kończyn, mięśni gładkich naczyń krwionośnych i narządów wewnętrznych oraz włókien mięśnia sercowego. Krótkotrwały niedobór składników mineralnych może się objawiać jako proste skurcze mięśni; jednakże przewlekłe niedobory składników mineralnych mogą prowadzić do wyniszczających dystrofii mięśniowych, a nawet śmiertelnych ataków serca.

Sód i potas wiąże się z funkcjami mięśni. Te składniki mineralne, określane również jako elektrolity ciała, kontrolują skurcze mięśni z uwagi na ich rolę w funkcjonowaniu nerwów oraz przewodzeniu impulsów nerwowych i sygnałów elektrycznych. Jednakże słabiej znana jest rola wapnia i magnezu, które są niezbędnymi makroelementami dla utrzymania w zdrowiu serca i mięśni. Wspólne działanie wapnia i magnezu kontroluje skurcze mięśni. Białka mięśniowe wymagają wapnia do zainicjowania skurczu, nato-

miast magnezu do zainicjowania rozluźnienia włókien mięśniowych. Magnez zwiększa absorpcję wapnia z krwi, a to jest niezbędne do syntezy białka i wytwarzania energii. Podobnie żelazo i witamina B6 pomagają mięśniom poprzez dostarczanie tlenu i bioenergii koniecznej dla skurczu i rozkurczu.

**Jednakże potas i magnez, te dwa najczęściej obecne w organizmie makroelementy, wykazują również najwyższy wskaźnik niedoboru u Amerykanów. Niedobór magnezu jest związany z pogorszeniem funkcji poznawczych, autyzmem, depresją i innymi zaburzeniami psychicznymi. Stosowanie mieszanki tych składników mineralnych, synergistycznie wspieranej przez inne mikroskładniki odżywcze, będzie wzmacniać normalne funkcjonowanie mięśni i pomagać w utrzymaniu w zdrowiu serca i innych narządów.**

## Informacja zdrowotna dla wszystkich!

Niniejsza informacja jest dostarczana dzięki uprzejmości Instytutu Badawczego dr Ratha. Kierowany przez dwóch byłych współpracowników dwukrotnego laureata Nagrody Nobla Linusa Paulinga (zm. w 1994 r.), Instytut ten stał się liderem przełomowych badań nad naturalnymi metodami ochrony zdrowia w zakresie raka, chorób układu krążenia i innych powszechnych chorób. Instytut jest jednostką w 100% zależną od niedochodowej Fundacji Dr. Ratha.

Przełomowy charakter tych badań stanowi zagrożenie dla liczonego w miliardach dolarów, farmaceutycznego "biznesu zarabiania na chorobie." Nie jest zaskoczeniem, że przez wiele lat lobby farmaceutyczne atakowało Dr Ratha i jego zespół badawczy, próbując wyciszyć ich przesłanie. Naderemnie. Podczas tej bitwy dr Rath stał się znanym na całym świecie zwolennikiem medycyny naturalnej mówiąc: "Nigdy w historii medycyny naukowcy nie byli tak zaciekle atakowani za swoje odkrycia. To nam przypomina, że zdrowie nie jest nam dane dobrowolnie, ale musimy o nie walczyć."

- Możesz wydrukować kopie tych Aktualności ze strony: [www4pl.dr-rath-foundation.org/research\\_news/index.html](http://www4pl.dr-rath-foundation.org/research_news/index.html), i podzielić się nimi ze swoimi przyjaciółmi i znajomymi.
- Ta informacja jest oparta na wynikach badań naukowych. Nie ma ona jednak zastępować porady lekarskiej co do zabiegów, leczenia lub zapobiegania chorobom.
- © 2016 Dr. Rath Research Institute, Santa Clara, California, USA. Zachęcamy do rozpowszechniania tej ulotki pod warunkiem, że jej treść pozostaje bez zmian.

Więcej informacji możesz uzyskać pod adresem: