

# Prawda

## Zdrowie jest sprawą zaufania

Wyniki naszych badań

Dr. Rath Research Institute  
CUTTING-EDGE RESEARCH IN NATURAL HEALTH

Wymagania żywieniowe kobiet i mężczyzn różnią się. Organizm kobiety potrzebuje dodatkowego wsparcia żywieniowego podczas różnych przemian fizjologicznych, takich jak dojrzewanie, miesiączki, ciąża, laktacja i menopauza. Kobiety podlegają innym problemom zdrowotnym niż mężczyźni i częściej diagnozuje się u nich choroby autoimmunologiczne, zapalenie stawów, osteoporozę i depresję. Pomimo powszechnego przekonania, że choroba serca to męski problem, co czwarta kobieta po menopauzie umiera z powodu chorób serca, tak więc choroby serca, a nie rak są główną przyczyną śmierci kobiet w Stanach Zjednoczonych. Na różnych etapach życia kobiety korzystają z odpowiednio dobranych mikroskładników odżywczych, aby zapewnić optymalne funkcjonowanie komórek budujących systemy nerwowy, odpornościowy, sercowo-naczyniowy i endokrynologiczny.

# Kobiety odnoszą korzyści z odpowiedniej suplementacji mikroskładnikami odżywczymi

**Zdrowie psychiczne:** System nerwowy monitoruje i kontroluje niemal każdy układ narządów w organizmie. Komórki, które go budują, mają bardzo wysokie zapotrzebowanie na składniki odżywcze dla utrzymania błon komórkowych komórek nerwowych oraz podtrzymania produkcji neuroprzekazników (związki chemiczne, które przekazują informacje w całym ciele). Komórki te zużywają więcej energii niż komórki jakichkolwiek innych organów i w razie uszkodzenia mają ograniczone środki reprodukcji. Najważniejszymi składnikami odżywczymi dla wspierania komórek mózgowych są **witamina C, B6 i B12 oraz inozytol i cholina**, działające w synergii z innymi składnikami odżywczymi. Mózg ma największą ilość witaminy C w porównaniu do innych organów i wymaga cholesterolu dla optymalnego funkcjonowania.

**Odporność:** Kobięcy układ odpornościowy jest ciągle poddawany wyzwaniom w okresie dojrzewania, ciąży i menopauzy, które zwiększają ryzyko chorób autoimmunologicznych i innych problemów zdrowotnych. Choroby autoimmunologiczne, takie jak zaburzenia tarczycy, celiakia i choroba Cohna, zapalenie stawów, łuszczyca, choroby skóry i inne są główną przyczyną

niepełnosprawności u kobiet w wieku poniżej 65 lat. Dla wsparcia systemu odpornościowego korzystne są **witamina C, witaminy z grupy B, selen, kwas foliowy oraz izoflawony sojowe**.



Kobiety wykazują szczególne zapotrzebowanie na mikroskładniki odżywcze, które może się zmieniać w przybiegu życia. Ukierunkowana suplementacja pomaga optymalnie wspierać procesy metaboliczne zachodzące w organizmie kobiety.

**Hormony:** Optymalne funkcjonowanie układu wewnętrzwydzielniczego ma decydujące znaczenie w różnych fazach wzrostu i przemiany materii. Wydzielane w niewielkich ilościach hormony wpływają na metabolizm kobiety w okresie dojrzewania, w latach reprodukcyjnych i menopauzie. Wiele objawów, takich jak PMS, objawy menopauzy i migreny, związanych jest z brakiem równowagi hormonalnej. **Witaminy C, B5 i B6, jod, selen i izoflawony sojowe** są szczególnie ważne we wszystkich aspektach hormonalnych funkcji i metabolizmu. **Witaminy B5 i B6** wpływają na poziomy kortyzolu, estrogenów i progesteronu związane z metabolicznymi aspektami rozwoju kobiet i reakcją na stres. Ciąża, karmienie piersią i stosowanie doustnych środków antykoncepcyjnych zwiększa ryzyko niedoboru witaminy C i B. Nadmiar estrogenu w doustnych środkach antykoncepcyjnych i terapia estrogenem wiążą się ze zwiększonym ryzykiem raka piersi i chorób serca. **Jod** jest niezbędnym pierwiastkiem śladowym dla wytwarzania hormonów tarczycy.

**Choroby serca:** Objawy chorób serca u kobiet są zupełnie inne niż u mężczyzn, dlatego diagnoza jest często nietrafna. Kilka składników odżywczych działa synergicznie we wzmacnianiu i optymalizacji funkcji zdrowego układu sercowo-naczyniowego. Wśród nich są **witaminy C, E, B3, B6, B9 i B12 oraz aminokwasy lizyna i prolina**. Witamina C jest bardzo ważna dla układu naczyniowego. Jest ona niezbędna dla syntezy i odpowiedniej struktury kolagenu, co daje wytrzymałość i elastyczność serca i naczyń krwionośnych. Wita-

mina C bierze udział w metabolizmie cholesterolu i sprzyja obniżeniu poziomu Lp (a) i LDL, jak również podwyższeniu poziomu HDL we krwi.

Miesiączka, ciąża i menopauza są naturalnymi procesami w cyklu życia kobiety. Nie są to choroby, ale wymagają szczególnego wsparcia żywieniowego. Wymagania pokarmowe kobiet wzrastają również w czasie choroby, stresu oraz przy użyciu doustnych środków antykoncepcyjnych i innych leków farmaceutycznych. Każde zachwianie równowagi między tymi zapotrzebowaniami na składniki odżywcze przyczynia się do problemów zdrowotnych. Odpowiednie uzupełnienie synergicznych składników odżywczych zapewnia kobietom solidny fundament dla zdrowego życia.

## 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: [www.4pl.dr-rath-foundation.org/research\\_news/index.html](http://www.4pl.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.
- © 2015 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: