

**Dr. Pamela Wartian Smith**

**TOT CE TREBUIE SĂ ȘTII DESPRE  
VITAMINE, MINERALE,  
PLANTE MEDICINALE  
ȘI MULTE ALTELE**

**Cum să alegi nutrienții potriviți  
pentru tine**

Traducere din limba engleză de Smaranda Nistor

**Editura Paralela 45**

Redactare: Simina Bălăsoiu, Mihaela Cosma  
Corectură: Dragoș Dumitrescu  
Tehnoredactare: Mihail Vlad  
Design copertă: Mirona Pintilie  
Pregătire de tipar: Marius Badea

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

**SMITH, PAMELA WARTIAN**

**Tot ce trebuie să știi despre vitamine, minerale, plante medicinale și multe altele : cum să alegi nutrienții potriviți pentru tine** / dr. Pamela Wartian Smith ; trad. din lb. engleză de Smaranda Nistor. – Pitești : Paralela 45, 2024

Conține bibliografie

ISBN 978-973-47-4066-6

I. Nistor, Smaranda (trad.)

615

Informațiile și sfaturile cuprinse în această carte se bazează pe cercetările și pe experiența personală și profesională a autoarei, însă nu se pot substitui consultațiilor acordate de personalul specializat în îngrijirea sănătății. Editura și autoarea nu își asumă nicio responsabilitate pentru eventualele consecințe neplăcute sau efecte adverse rezultate din folosirea sugestiilor, a preparatelor sau a procedurilor menționate în cuprinsul cărții. Toate problemele care țin de sănătatea cititorului trebuie supuse atenției unui profesionist din domeniul medical. Este un semn de înțelepciune, nu de lașitate, să ceri o a doua sau chiar o a treia opinie.

*What You Must Know About Vitamins, Minerals, Herbs and So Much More:*

*Choosing the Nutrients That Are Right for You*

Pamela Wartian Smith

Copyright © 2020 by Pamela Wartian Smith

All rights reserved.

Published by special arrangement with

Square One Publishers, Garden City Park, New York, U.S.A.

Copyright © Editura Paralela 45, 2024

Prezenta lucrare folosește denumiri ce constituie mărci înregistrate, iar conținutul este protejat de legislația privind dreptul de proprietate intelectuală.

[www.edituraparelela45.ro](http://www.edituraparelela45.ro)

# Cuprins

*Mulțumiri, xiii*

*Introducere, 1*

*Scopul cărții de față, 3*

*Combinarea suplimentelor cu medicamentele și alimentele, 9*

## PARTEA ÎNTÂI: NUTRIENȚII

### CAPITOLUL 1. VITAMINELE..... 17

Vitamina A și carotenoidele, 20

- Vitamina A și provitamina A, 20
- Licopenul, 25
- Luteina și zeaxantina, 27

Vitamina D, 28

Vitamina E, 31

Vitamina K, 35

Complexul de vitamine B, 37

- Vitamina B<sub>1</sub> (tiamina), 38
- Vitamina B<sub>2</sub> (riboflavina), 41

- Vitamina B<sub>3</sub> (niacina și niacinamida), 43

- Vitamina B<sub>5</sub> (acidul pantotenic), 46

- Vitamina B<sub>6</sub> (piridoxina), 48

- Vitamina B<sub>7</sub> (biotina), 52

- Vitamina B<sub>9</sub> (acidul folic sau folatul), 54

- Vitamina B<sub>12</sub> (cobalamina), 57

- Inozitolul, 60

Vitamina C, 61

### CAPITOLUL 2. MINERALELE..... 67

Calciul, 68

Clorul, 73

Magneziul, 75

Fosforul, 79

Potasiul, 83

Sodiul, 86

Borul, 89

Cromul, 91

Cuprul, 94

Iodul, 97

Fierul, 99

Manganul, 103

Molibdenul, 106

Seleniul, 108

Siliciul, 110

Vanadiul, 112

Zincul, 114

**CAPITOLUL 3. ACIZII GRAȘI .....119**

- Acizii grași saturați, 121
- Acizii grași mononesaturați, 123
- Acizii grași polinesaturați, 124
  - Acizii grași omega-3, 124
  - Acizii grași omega-6, 129
- Acizii grași trans, 132

**CAPITOLUL 4. AMINOACIZII..... 135**

- Acidul aspartic, 137
- Alanina, 139
- Aminoacizii cu catenă ramificată (BCAA), 141
- Arginina, 144
- Asparagina, 147
- Carnozina, 148
- Cisteina, 150
- Fenilalanina, 152
- Glicina, 154
- Glutamatul, 156
- Glutamina, 159
- Glutationul, 161
- Histidina, 164
- Lizina, 165
- Metionina, 167
- Prolina, 170
- Serina, 171
- Taurina, 173
- Tirozina, 175
- Treonina, 178
- Triptofanul, 179

**CAPITOLUL 5. PLANTELE MEDICINALE ȘI PLANTELE AROMATICE ..... 183**

- Afinul, 187
- Aloe vera, 189
- Ardeii iute/capsaicina, 191
- Armurariul, 193
- Ashwagandha, 194
- Astragalus, 196
- Boabele de cafea verde (extract), 198
- Boswellia, 198
- Castanul sălbatic, 200
- Castravetele amar (momordica), 201
- Ceaiul verde și EGCG, 202
- Cimbrul, 204
- Cohoșul negru (iarba lui Cristofor), 206
- Curcuma/turmericul, 207
- Echinacea, 208
- Eleuthero (ginsengul siberian), 209
- Floarea-pasiunii/Passiflora, 211
- Frunzele de măsline (extract), 212
- Gențiana, 214
- Gheara-mâței, 215
- Ghimbirul, 217
- Ghimpele-pădureț, 218
- Ginkgo biloba, 219
- Ginsengul, 221
  - Ginsengul american, 221
  - Ginsengul asiatic, 223
- Gotu kola, 225
- Guggulul, 226
- Gura-lupului, 227
  - Gura-lupului americană, 227
  - Gura-lupului chinezească, 228

Gymnema sylvestre, 230  
Jujuba, 231  
Lemnul-dulce, 232  
Luminița-noptii (ulei), 234  
Mușețelul, 236  
Palmierul pitic, 237  
Păducelul, 238  
Păpădia, 239  
Rhodiola, 241  
Rozmarinul, 242  
Salvia, 244

Schinduful, 246  
Scoarța de salcie (extract), 247  
Semințele de perilla (extract), 248  
Silurul, 249  
Spilcuța, 250  
Sunătoarea, 252  
Tărtăcuța indiană, 253  
Urzica vie, 254  
Usturoiul, 255  
Valeriana, 257

## **CAPITOLUL 6. ALȚI NUTRIENȚI..... 259**

Acidul alfa-lipoic (ALA), 259  
Acidul gama-aminobutiric (GABA), 262  
Acidul malic, 264  
Alfa-GPC (alfa-gliceril-fosforil-colina), 266  
Berberina, 267  
Beta-sitosterolul, 268  
Cacaua, 270  
Canabidiolul (CBD) – uleiul de cânepă, 272  
Carnitina, 275  
Chlorella, 278  
Coenzima Q<sub>10</sub>, 279  
Colina, 282  
Cordyceps, 284  
D-riboza, 286  
Drojdia de orez roșu, 287  
Enzimele digestive, 289  
Extractul din sâmburi de struguri, 292

Fibrele, 292  
Fosfatidilcolina (PC), 294  
Fosfatidilserina (PS), 297  
Indol-3-carbinolul (I-3-C), 298  
Melatonina, 300  
MSM (metilsulfonilmetanul), 302  
OPC (proantocianidinele oligomerice), 304  
Policosanolul, 306  
Probioticele, 307  
Pycnogenolul, 310  
Quercetina, 310  
Resveratrolul, 312  
Sulfatul de condroitină, 314  
Sulfatul de glucozamină, 315  
Teanina, 317  
Uleiul din arborele de ceai, 318  
Vinpocetina, 320  
Zinc carnozina, 321

## PARTEA A DOUA: AFECȚIUNILE

- Accidentul cerebrovascular, 325  
Acneea, 325  
ADHD, 328  
Alergiile, 328  
Alergiile alimentare, 328  
Alopecia, 331  
Anorexia nervoasă, 331  
Anxietatea, 333  
Arterioscleroza, 335  
Artrita, 335  
Artrita reumatoidă, 335  
Astmul bronșic, 339  
Atacul cerebral, 341  
Ateroscleroza, 344  
Boala Alzheimer, 347  
Boala Crohn, 350  
Boala Parkinson, 354  
Boala parodontală, 357  
Bolile cardiovasculare, 359  
Bolile intestinale inflamatorii, 359  
Cancerul, 359  
Cancerul cervical/displazia de col uterin, 362  
Candidoza, 364  
Cataracta, 367  
Căderea părului, 369  
Chisturile ovariene, 371  
Colesterolul, 371  
Colesterolul mare (hipercolesterolemia), 371  
Colita ulcerativă, 377  
Comoția, 382  
Contuziile craniene, 382  
Coșurile, 382  
Crampele musculare la picioare (cârceii), 382  
Crampele menstruale, 383  
Crampele musculare, 385  
Degenerescenta maculară, 385  
Demența, 388  
Depresia, 388  
Dermatitele, 392  
Diabetul de tip I, 392  
Diabetul de tip II, 392  
Diabetul dependent de insulină, 392  
Diabetul nedependent de insulină, 393  
Diabetul zaharat, 393  
Displazia cervicală, 400  
Durerile de cap, 400  
Eczemele, 400  
Fibroamele, 403  
Fibromul uterin, 405  
Gingivita, 405  
Guta, 405  
Hepatita C, 408  
Hipercolesterolemia, 410  
Hiperplazia benignă a prostatei (HBP), 411  
Hipertensiunea, 413  
Hipertiroidismul, 413  
Hipotiroidismul, 414  
HBP, 418  
Infecția cu HPV, 418  
Infecțiile cu candida, 418  
Inflamația, 418  
Inflamația cronică, 420  
Insomnia, 420

Insuficiența cardiacă, 423  
Insuficiența cardiacă congestivă,  
423  
Îngrășarea și obezitatea, 426  
Lupusul, 429  
Miastenia gravis, 432  
Migrenele, 435  
Obezitatea, 438  
Oboseala, 438  
Oboseala și epuizarea suprarenală,  
438  
Osteoartrita, 442  
Osteoporoza, 445  
Parodontita, 449  
Pioreea, 449  
Probleme cu memoria, 449  
Probleme cu prostata, 449  
Probleme dermatologice, 449  
Prostata mărită, 449  
Psoriazisul, 449  
Răceala obișnuită, 452  
Sănătatea ochilor, 454  
SCI, 454  
Sclerodermia (scleroza sistemică),  
454  
Scleroza multiplă (SM), 456  
Scleroza sistemică, 460  
Sindromul colonului iritabil (SCI),  
460  
Sindromul intestinului permeabil,  
463  
Sindromul oboselii cronice, 465  
SOP, 469  
Sindromul ochilor uscați, 469  
Sindromul ovarelor polichistice  
(SOP), 471  
SPM, 473  
Sindromul premenstrual (SPM), 474  
Sindromul Sjögren, 476  
Stresul, 479  
Surmenajul, 479  
Tensiunea arterială mare  
(hipertensiunea), 479  
Tiroidita Hashimoto, 486  
Traumatismele craniene, 488  
Traumatismul craniocerebral  
închis, 488  
Tulburarea hiperkinetică cu deficit  
de atenție (ADHD), 490  
Tulburările de alimentație, 492  
Tulburările de somn, 492  
Tulburările glandei tiroide, 492  
Varicele, 493  
Vindecarea rănilor, 495

*Concluzie, 497*

*Resurse, 499*

*Referințe, 503*

*Despre autoare, 505*

# Introducere

**E**ste necesar să iei vitamine și alți nutrienți? În ce doze ar trebui să le iei? Care suplimente sunt cele mai eficiente? Și ce ar trebui să iei pentru o afecțiune acută sau pentru o problemă cronică? Răspunsul la aceste întrebări este fundamental pentru sănătate și longevitate, dar există atât de multe puncte de vedere opuse în privința nutrienților și a suplimentării cu substanțe nutritive, încât poate fi greu să aflăm ce-ar trebui făcut. Cartea aceasta îți va pune la dispoziție cele mai importante informații de care ai nevoie ca să găsești răspunsurile potrivite pentru tine.

Numeroase comisii de sănătate au încercat să ofere linii directoare în privința nutriției. Comisia pentru Alimente și Nutriție a Academiei de Științe a SUA, spre exemplu, a elaborat o doză zilnică recomandată (DZR) și o valoare nutrițională de referință (VNR). Dar aceste sugestii privind alimentația, pe care mulți oameni bine intenționați le respectă cu strictețe, sunt menite să prevină îmbolnăvirea. Scopul lor nu este să-i ajute pe oameni să-și mențină o stare optimă de sănătate – deși acesta ar trebui să fie.

Mai mult decât atât, DZR și VNR au fost elaborate fără a lua în considerare faptul că fiecare persoană are nevoie de o cantitate diferită de vitamine, minerale și alți nutrienți. Pentru a-ți păstra în totalitate sănătatea organismului, aportul tău nutrițional trebuie să reflecte și influența altor factori, cum ar fi gradul de epuizare nutritivă a solului, nevoia de mai mulți antioxidanți, medicamentele pe care le iei, interacțiunile dintre vitamine, stresul, vârsta, stilul de viață și moștenirea genetică. Prin urmare, nu poți avea siguranța că planul nutrițional al prietenului tău sănătos va avea neapărat rezultate bune și în cazul tău.

O stabilire corectă a nevoilor propriului organism este imperativă. Speranța ta de viață și starea ta de sănătate se bazează în proporție de aproximativ 75% pe combinația dintre stilul de viață, mediul în care trăiești și alimentație. La fel de important este și faptul că acești factori influențează în mod covârșitor numărul de ani în care te bucuri de o stare bună de sănătate – lucru dovedit de studiile care arată că „persoanele cu obiceiuri mai sănătoase nu doar că trăiesc mai mult, dar apariția bolilor are loc mai târziu și pe o perioadă mai scurtă, la sfârșitul vieții“. Un articol din *The New England Journal of Medicine* a ilustrat tocmai acest fapt. După examinarea



alimentației, a stilului de viață și a riscului de diabet zaharat de tip II la femei, autorul articolului a conchis că majoritatea cazurilor de diabet zaharat de tip II pot fi prevenite prin adoptarea unui stil de viață sănătos.

O declarație similară au făcut și alți cercetători în *Journal of the American Medical Association*: „Valorile suboptime ale concentrațiilor de vitamine sunt asociate cu multe boli cronice, printre care patologia cardiovasculară, cancerul și osteoporoza. Este important ca medicii să-i identifice pe pacienții care au o nutriție deficitară sau în cazul cărora există alte motive care impun suplimentarea necesarului de vitamine.” Concluzia lor era: „Majoritatea oamenilor nu-și iau o cantitate optimă de vitamine numai din alimentație [...], prudent ar fi ca toți adulții să ia suplimente cu vitamine.”

Cartea de față îți oferă informațiile pe care trebuie să le cunoști despre nutrienți – inclusiv semne ale unor carențe, terapii pentru diverse boli și tulburări, precum și pericolele anumitor interacțiuni. De la apariția primei ediții a acestei cărți, pacienții mi-au pus multe întrebări despre suplimentele care au ajuns la cunoștința publicului abia în ultimii ani – cum ar fi cacaoa și canabidiolul (uleiul CBD). Această a doua ediție cuprinde și informații despre substanțele menționate, ca să știți dacă v-ar putea fi de folos. Un aspect important este faptul că, pe lângă studiile centrate pe nutrienți „noi“, continuă cercetările asupra unor suplimente care au fost și sunt studiate și folosite de mulți ani – cum ar fi luteina, glucozamina, quercetina și drojdia de orez roșu, ca să numesc doar câteva. Prin urmare, în ediția de față am extins și am actualizat informațiile oferite în privința multor altor nutrienți. Materialul revizuit – bazat pe studii științifice riguroase și pe propria-mi experiență în lucrul cu pacienții – vă va permite să luați decizii în cunoștință de cauză, pentru a vă optimiza starea de sănătate și a vă trăi bine viața.

# Scopul cărții de față

**M**ulți oameni declară că sănătatea este prioritatea lor numărul unu. Consumă alimente sănătoase, fac sport în mod regulat și se duc periodic la medicul de familie. Din păcate, în societatea de azi, aceste conduite bune nu sunt suficiente pentru o stare optimă de sănătate. Așa cum vei vedea încă de la prima pagină a cărții, vitaminele și mineralele au un efect direct atât asupra speranței de viață, cât și asupra calității vieții – iar alimentele din epoca modernă nu conțin toate substanțele nutritive esențiale.

De ce nu putem obține din alimentație toți nutrienții de care avem nevoie? Din mai multe motive. În majoritatea solurilor, rezervele de minerale importante, cum ar fi zincul și magneziul, au fost epuizate. Seleniul, un oligoelement care în cantități mici contribuie la starea bună de sănătate, dar care în cantități mari poate fi toxic, lipsește din unele zone, pe când în altele se găsește într-o concentrație prea mare. Dacă solul pe care sunt cultivate fructele și plantele comestibile nu e bogat în minerale, aceste surse de hrană nu vor conține nici ele concentrațiile adecvate de nutrienți.

În plus, fructele și legumele încep să-și piardă calitățile nutritive imediat după ce au fost culese. Depozitarea lor la rece continuă această distrugere a nutrienților. Strugurii depozitați, de exemplu, își pierd până la 30% din conținutul de vitamine B până să ajungă pe rafturile magazinelor. Mandarinele își pierd circa jumătate din cantitatea de vitamina C când sunt depozitate opt săptămâni. Depozitarea spanacului timp de o săptămână poate să ducă la o pierdere de până la 90% a vitaminei C pe care o conține. Momentul cel mai bun și mai eficient pentru consumarea fructelor și a legumelor este imediat după ce au fost culese. Din nefericire, cei mai mulți dintre noi nu au această posibilitate.

Gătitul poate de asemenea să distrugă o parte dintre substanțele nutritive ale produselor agricole. De fapt, cu cât tratăm termic mai mult fructele și legumele, cu atât rămân mai puțini nutrienți. Prin urmare, ar trebui să încercăm să le consumăm crude sau ținute puțin la abur, și, dacă e posibil, cât mai curând după ce au fost culese.

Alături de gătit, și alte modalitățile de manevrare și preparare a mâncării în ziua de azi distrug o parte din valoarea nutrițională rămasă după recoltare. Multe alimente sunt opărite, sterilizate, conservate sau procesate – toate fiind procedee care

le diminuează valoarea nutrițională. Decorticarea boabelor de cereale, spre exemplu, îndepărtează 26 de nutrienți esențiali și o mare parte a fibrelor.

Din cauză că o parte atât de mare a hranei noastre își pierde pe parcurs din vitaminele și mineralele esențiale, trebuie să căutăm în altă parte acești nutrienți. În societatea de azi, consumul suplimentelor alimentare a devenit fundamental pentru sănătate. Acest volum te va ajuta să alegi nutrienții necesari pentru ca familia ta să rămână sănătoasă. De asemenea, te va ajuta să descoperi alte alimente bogate în substanțe nutritive.

Din păcate, chiar și când consumăm alimente bogate în aceste substanțe benefice, tot nu avem garanția că beneficiem de toate substanțele nutritive de care organismul nostru are nevoie, pentru că s-ar putea ca acestea să nu se afle într-o formă *biodisponibilă* – pe care corpul uman s-o poată asimila și folosi. De exemplu, în ciuda percepției generale asupra sucului de portocale ca fiind sănătos, 40% din vitamina C pe care o conține este inactivă biologic. Cu toate acestea, majoritatea etichetelor nutriționale nu fac deosebirea între nutrienții care sunt disponibili biologic și cei care sunt indisponibili biologic, lăsându-i neinformați pe mulți consumatori atenți la sănătatea lor.

De asemenea, în corpul nostru se desfășoară procese fiziologice care necesită în mod constant realimentarea cu nutrienți. *Radicalii liberi* sunt molecule create în organism în urma reacțiilor prin care se produc energie și alte substanțe. Acestor molecule le lipsesc electronii, deci vor căuta în corp celule sănătoase cărora să le fure electronii, rezultatul fiind modificarea sau moartea celulelor afectate. Acest proces, numit *oxidare*, provoacă *stresul oxidativ*, care poate să ducă la distrugerea țesuturilor din corp, la îmbolnăvire și îmbătrânire. Pentru evitarea stresului oxidativ, generarea radicalilor liberi necesită un plus de substanțe hrănitoare, mai multe decât aveau nevoie generațiile anterioare nouă – ceea ce nu face decât să amplifice importanța unei bune nutriții.

Însă radicalii liberi se găsesc și în mediul înconjurător. De fapt, ei apar în prezent mai mult ca oricând. Cauza producției de radicali liberi în afara corpului uman o reprezintă ecranele televizoarelor, telefoanele mobile, ecranele de computer, călătoriile cu avionul, uscătoarele de păr, luminile fluorescente, microunde, expunerea toxică la substanțele chimice din alimente, apă și aer, precum și lumina solară excesivă. Această expunere la radicalii liberi din mediu provoacă o încărcare suplimentară cu stres oxidativ, căreia corpul nu poate să-i facă față. Oxidarea în corpul nostru este ca rugina pe mașină. Dacă un plus de radicali liberi îți bombardează corpul de dimineața până seara, sistemul tău poate „să ruginească” pe dinăuntru. Pot apărea consecințe fiziologice, cum ar fi cataracta sau arsurile solare. Pentru stoparea procesului oxidativ, putem lua *antioxidanți*, care-i donează un electron radicalului liber și ajută la oprirea parcursului său distructiv.

Există diverși antioxidanți pe care putem să-i luăm ca să diminuăm oxidarea, dar este de o importanță crucială ca ei să fie corect echilibrați. În anumite condiții, o cantitate prea mare dintr-un anumit antioxidant poate să compromită efectele protectoare ale altor antioxidanți. Exemple de antioxidanți ar fi vitamina A, vitamina C,

vitamina E, seleniul, coenzima Q<sub>10</sub>, acidul alfa-lipoic, melatonina, usturoiul și glutati-onul. Voi descrie în detaliu acești antioxidanți importanți ceva mai departe în carte.

Pe măsură ce îmbătrânim, corpul nostru transformă tot mai puțină vitamina D în forma ei activă și fabrică mai puțin acid alfa-lipoic și mai puțină coenzima Q<sub>10</sub>, ceea ce înseamnă că trebuie să ne luăm acești nutrienți din altă parte. După cum vei descoperi în capitolele ce urmează, îți poți ajuta corpul să înainteze în vârstă cu mai puține neplăceri, dacă îi oferi din belșug aceste substanțe nutritive.

Stilul de viață este încă un factor ce ne influențează nevoia de substanțe nutri-tive. Stresul, de exemplu, sărăcește corpul de anumite vitamine și minerale, în timp ce alcoolul îl privează de biotină, cupru, zinc și vitaminele B<sub>1</sub>, B<sub>6</sub>, B<sub>12</sub> și C. Obiceiurile noastre alimentare pot și ele să provoace mari probleme nutriționale. Așa cum spu-nea dr. Michael Colgan în cartea sa *The New Nutrition*: „Dieta americană este o cauză importantă a îmbolnăvirii.“ Dieta americană este prezentată în caseta următoare.

## Dieta americană

Conform majorității nutriționiștilor, dieta americană ridică motive serioase de îngrijorare. Pe măsură ce copiii se dezvoltă, este foarte important nu doar ca ei să primească substanțele nutritive necesare, ci și să deprindă obiceiuri alimentare sănătoase. Din nefericire, nu așa stau lucrurile pentru cei mai mulți copii americani. Iată în cele ce urmează o listă grăitoare (care ar trebui să ne trezească la realitate) cu alimentele de origine vegetală pe care copiii și adolescenții americani le consumă cel mai des:

- Cartofi prăjiți – reprezintă 25% din totalul legumelor pe care le consumă.
- Salată verde iceberg – fără valoare nutritivă, conține apă în proporție de 99%.
- Ketchup – este pe jumătate zahăr.

Nici adulții nu stau mai bine. Prin programul NHANES II (The Second National Health and Nutrition Examination) a fost desfășurată o anchetă care a dezvăluit la următoarele concluzii:

- Mai puțin de 10% dintre americani consumă zilnic cinci porții de fructe și legume.
- 40% dintre americani nu consumă zilnic fructe sau suc de fructe.
- 50% dintre americani nu consumă zilnic legume proaspete.
- 70% dintre americani nu consumă zilnic fructe sau legume cu conținut ridicat de vitamina C.
- 80% dintre americani nu consumă zilnic fructe sau legume cu conținut ridicat de carotenoide.

Dieta și nutriția joacă un rol esențial în influențarea modului în care se exprimă genele noastre. Așa cum sublinia dr. Leo Galland, „modul în care funcționează o genă depinde de mediu tot așa de mult pe cât depinde de secvența ADN a genomului“. Prin urmare, chiar dacă moștenim gena unei anumite maladii, cum ar fi Boala Alzheimer, eventualitatea ca aceasta să se manifeste efectiv depinde de mediul în care trăim, de mâncarea pe care o consumăm, de toxinele din jur, de nivelul de stres și de nutriției pe care îi primește corpul nostru. Dr. Roger Williams vorbește despre această situație în cartea sa *Biochemical Individuality: The Basis for the Genotrophic Concept*. El afirmă: „Nutriția aplicată cu grija cuvenită pentru variațiile genetice individuale, care pot fi însemnate, oferă soluția multor probleme derutante în materie de sănătate.“ Revenind la comparația dintre corpul nostru și o mașină, dacă îl alimentăm cu combustibil de bună calitate (hrană nutritivă) va circula bine, nu va avea nevoie prea des de reparații și va rămâne în bună stare de funcționare mai mult timp. Dacă punem benzină cu cifră octanică joasă în mașina noastră de lux (corpul nostru), nu va merge bine (se va îmbolnăvi și își va reduce speranța de viață).

Unii medici spun că nu există suficiente dovezi sau studii științifice evaluate *inter pares* care să arate că terapiile cu vitamine și cele nutriționale au efect. Și totuși, în fiecare an sunt publicate mii de studii despre vitamine, plus alte mii despre antioxidanți. De fapt, s-au publicat mai multe studii și cercetări despre nutrienți decât despre medicamente!

Metodele terapeutice descrise în această carte au la bază mii de lucrări de referință, apărute sub formă de articole verificate *inter pares*, în diverse cărți și periodice științifice și medicale. Dr. David Perlmutter, un foarte respectat neurolog și coordonator al site-ului [BrainRecovery.com](http://BrainRecovery.com), explică astfel pe site-ul său: „Cunoașterea înseamnă putere, dar, în contextul de față, cunoașterea înseamnă clar sănătate.“ Această cunoaștere îți este acum pusă la dispoziție și ție.

În prima parte a cărții voi vorbi despre vitamine, minerale, acizi grași, aminoacizi și alte substanțe nutritive care contribuie la păstrarea sănătății și ajută la ameliorarea stărilor de boală. Dozele sugerate sunt pentru persoane cu vârste de peste 12 ani și cu o greutate de cel puțin 45 de kilograme. Doza este exprimată fie în miligrame, fie în unități internaționale (cu prescurtarea UI, o unitate de măsură folosită în farmacologie), dacă nu se precizează altfel. Multe dintre substanțele nutritive, cum ar fi vitaminele și mineralele, se pot consuma ca suplimente alimentare sau din mâncare, deci vei găsi și liste de alimente care conțin cantități ridicate din fiecare substanță nutritivă relevantă. Un lucru important de remarcat aici este că, în listele numerotate, alimentele aflate în fruntea listei conțin o cantitate mai mare din substanța nutritivă în discuție. Listele nenumerate sunt în ordinea alfabetică.

Partea a doua a cărții prezintă programe nutriționale pentru diverse afecțiuni și tulburări, de la acnee și până la răni. În fiecare caz, vei găsi o explicație a problemei, inclusiv posibilele simptome și cauze. După acestea urmează un tabel cu suplimentele care te pot ajuta să eviți îmbolnăvirea, să îți revii după boală ori să oții sub control.

Informațiile și recomandările oferite în Partea întâi și Partea a doua se bazează pe mii de studii științifice și articole apărute în publicații de specialitate, precum și pe experiența mea clinică și a altora. Dat fiind că această nouă ediție acoperă atât de multe suplimente, mult mai multe decât cele prezentate în prima ediție, m-am confruntat cu necesitatea de a dedica peste o sută de pagini unei secțiuni de referințe. Cartea ar fi fost, din această cauză, mult mai lungă și mai costisitoare, motiv pentru care am decis să mutăm toate referințele pe site-ul editurii, pe care îl poți accesa la adresa: [www.squareonepublishers.com](http://www.squareonepublishers.com), pe pagina dedicată cărții mele.

În timp ce citești această carte, ține cont de faptul că, pe lângă aportul nutrițional adecvat, alegerea furnizorului potrivit de servicii medicale este importantă pentru starea ta generală de sănătate. Îți recomand cu toată convingerea să găsești un specialist cu stagiul de pregătire în medicină funcțională, gerontologie sau medicină personalizată. (Vezi secțiunea „Resurse“ pentru câteva exemple.)

*Medicina funcțională* este o abordare integratoare, fundamentată științific, în materie de îngrijire a sănătății, care tratează boala și care stimulează starea generală de bine prin adaptarea terapierilor individuale în așa fel încât să restaureze echilibrul fiziologic, psihic și structural al pacientului. Această metodă de reechilibrare a organismului, în strădania sa de a preveni și a trata afecțiunea cronică – mai degrabă decât ideea de a trata pur și simplu boala acută –, poate fi foarte eficace. Practicienii medicinei funcționale pot totodată să te ajute să iei decizii nutriționale în cunoștință de cauză. *Gerontologia* este o abordare din medicina funcțională care se concentrează pe aspectele unice din punct de vedere biochimic ale fiecărui pacient, pentru a preveni deteriorarea legată de îmbătrânire. Astfel, terapiile gerontologice caută să preîntâmpine și să trateze bolile specifice îmbătrânirii organismului, în aceeași măsură în care încearcă să prelungească viața pacienților și să le asigure o calitate mai bună a vieții. *Medicina personalizată* – numită și *medicină individualizată* sau *medicină de precizie* – folosește informațiile genomice (având la bază genele individului) pentru a stabili predispoziția la diverse probleme de sănătate, identifică măsurile preventive adecvate și alege terapii precise care să aducă starea de bine. Mai multe informații pe tema medicinei funcționale, a gerontologiei și a medicinei personalizate pot fi găsite, spre exemplu, pe site-ul [www.faafm.com](http://www.faafm.com).

O serie întreagă de factori, începând cu alimentele provenite din zone unde solul este sărac în nutrienți și terminând cu metodele de gătit care distrug vitaminele și mineralele, pot face imposibilă obținerea, doar din dietă, a tuturor nutrienților de care organismul nostru are nevoie. Cartea aceasta îți pune la dispoziție toate informațiile actualizate de care ai nevoie pentru starea optimă de sănătate a ta și a familiei tale.

# Combinarea suplimentelor cu medicamentele și alimentele

**N**u se poate sublinia îndeajuns importanța aportului de vitamine, minerale și alte substanțe nutritive! În același timp însă, este un proces care trebuie ținut sub atentă observație. În loc să fie benefică sănătății, interacțiunea dintre anumite suplimente, medicamente și alimente poate fi dăunătoare. Așadar, înainte de a începe orice regim cu suplimente, trebuie să fim conștienți de posibilele efecte secundare și de contraindicații. Listele oferite în continuare cuprind câteva exemple de probleme care pot apărea din cauza unor interacțiuni foarte des întâlnite. Totuși, listele nu trebuie privite ca fiind exhaustive. Pe parcursul primei părți a cărții, în secțiunea dedicată fiecărui supliment, vei găsi atenționări specifice privind consumul suplimentului, precum și informații despre efectele secundare și posibilele interacțiuni cu diverse medicamente și alte suplimente. Atunci când începi să pui cap la cap componentele unui regim de suplimente – eventual pe baza tabelelor cu suplimente din Partea a doua a cărții –, este important să citești toate mențiunile relevante din prima parte, ca să înțelegi cu adevărat fiecare substanță nutritivă pe care ți-o administrezi. În plus, o dovadă de înțelepciune este să colaborezi îndeaproape cu medicul tău curant sau cu medicul de familie și cu farmacistul, care cunosc bine medicamentele și te pot ajuta să te asiguri că regimul tău nu este doar eficient, ci și lipsit de riscuri.

## COMBINAREA SUPLIMENTELOR ALIMENTARE CU MEDICAMENTELE

Unele medicamente pot să creeze deficiențe ale anumitor nutrienți din corp, în timp ce unele suplimente pot să crească sau să reducă gradul în care organismul asimilează anumite medicamente, modificându-le efectul. Ocazional, aceste interacțiuni pot fi foarte serioase, de exemplu atunci când un supliment care subțiază sângele (adică nu-l lasă să se închege foarte repede) amplifică efectul unui medicament

anticoagulant. Lista următoare cuprinde câteva exemple des întâlnite de interacțiuni diferite între suplimente și medicamente. Dacă iei orice fel de medicație – chiar și medicamente care nu apar în lista mea –, este absolut esențial să discuți cu medicul sau farmacistul orice schimbare pe care intenționezi să o faci în privința suplimentelor alimentare. Medicul sau farmacistul te poate îndruma cum să tratezi carența anumitor substanțe nutritive și îți poate atrage atenția asupra suplimentelor și a medicației cu potențial de interacțiune.

- Medicamentele împotriva aritmiei cardiace, cum ar fi disopiramida și sulfatul de chinidină, pot să provoace carență de magneziu.
- Anticonvulsivantele (medicamentele împotriva crizelor de epilepsie) pot să provoace deplețiunea de carnitină.
- Anticoncepționalele și alte forme de înlocuire a estrogenului epuizează rezervele de vitamine B din organism.
- Calciul poate să inhibe absorbția anumitor medicamente, cum ar fi tetraciclina și medicamentele pentru tiroidă.
- Mușețelul poate să crească riscul de sângerare, atunci când luăm anticoagulante de tipul warfarinei.
- Colchicina reduce absorbția beta-carotenului. E posibil, de asemenea, să reducă absorbția magneziului, a potasiului și a vitaminei B<sub>12</sub>.
- Digoxina (un medicament prescris de obicei pentru probleme cardiace) poate să crească viteza de eliminare prin excreție a calciului din organism.
- Diureticele (pastilele pentru eliminarea apei din corp) pot să scadă nivelurile de magneziu, potasiu, sodiu și zinc.
- Înlocuitorii de estrogen cresc absorbția calciului.
- Fibrele alimentare pot să scadă absorbția digoxinei.
- Ginkgo biloba poate să interacționeze cu o gamă largă de medicamente, printre care anticoagulantele, inhibitorii monoaminoxidazei (MAO) și medicamentele pentru tensiune arterială.
- Antagoniștii receptorilor histaminici H<sub>2</sub> (antihistaminicele H<sub>2</sub>), cum ar fi cimetidina, pot să împiedice sau să blocheze producția de acid în stomac și să reducă activitatea vitaminei D.
- Inhibitorii HMG-CoA reductază (statinele), medicamente folosite pentru scăderea colesterolului, pot să diminueze capacitatea organismului de a produce în mod adecvat coenzima Q<sub>10</sub>.
- Administrarea timp îndelungat a antiacidelor poate să reducă absorbția acidului folic.
- Medicamentele folosite pentru scăderea zahărului din sânge – cum ar fi gliburida, acetoexamida și tolazamida – pot duce la carență de coenzima Q<sub>10</sub>.



## Combinarea grepfrutului cu medicamentele

Grepfrutul este un aliment extrem de nutritiv. Conține din belșug vitamina C, potasiu, glutatation și licopen, este bogat în antioxidanți și are o concentrație ridicată de fibre. De fapt, îl vei vedea în câteva dintre listele cu surse alimentare, din Partea întâi a cărții. Din păcate, grepfrutul mai are o însușire care îl face unic: poate să interacționeze în diferite moduri cu o serie de medicamente, fie întârziindu-le absorbția, fie sporindu-le nivelul în organism, fie provocând efecte secundare, care variază de la urticarie la insomnie. Ingerat împreună cu anumite medicamente, sucul de grepfrut poate chiar să provoace toxicitate renală și hepatică.

Cum se explică aceste efecte ale grepfrutului? Multe medicamente sunt metabolizate (descompuse) în intestinul subțire cu ajutorul unei izoenzime numite CYP3A4. Sucul de grepfrut poate să blocheze acțiunea acestei izoenzime, așa că, în loc să fie metabolizat, medicamentul pătrunde în sânge și rămâne mai mult timp acolo. Mai simplu spus, ca rezultat, vom avea o cantitate prea mare din acel medicament în organism.

În câteva cazuri, grepfrutul are un efect foarte diferit. Unele medicamente sunt transportate în interiorul celulelor din corp de proteine transportoare, a căror acțiune poate fi stânenită de sucul de grepfrut, fapt ce diminuează concentrația medicamentului în organism, care astfel nu va mai avea efectul scontat. Cu alte cuvinte, vom avea prea puțin medicament în organism.

Prospectul tipărit care însoțește medicamentul sau medicația alternativă îți va spune dacă trebuie să eviți sucul de grepfrut. Chiar și așa, e bine să discuți cu medicul sau cu farmacistul ca să vezi dacă trebuie să eviți cu totul sucul de grepfrut sau dacă e suficient să reduci cantitatea consumată. Efectele secundare menționate în cele ce urmează te ajută să-ți faci o idee despre potențialele probleme pe care le poate provoca acest aliment.

- Grepfrutul poate să provoace înroșirea feței, dureri de cap și accelerarea pulsului, dacă este consumat în timpul administrării unor blocante ale canalelor de calciu, care se iau pentru scăderea tensiunii arteriale.
- Grepfrutul scade nivelurile de chinidină.
- Grepfrutul poate să provoace un ritm neregulat al inimii, dacă este mâncat în timp ce se ia antihistaminicul terfenadină.
- Grepfrutul poate să crească nivelurile benzodiazepinelor.
- Grepfrutul poate să provoace toxicitate renală și hepatică, dacă este ingerat în timp ce se ia ciclosporină.
- Grepfrutul crește nivelurile cofeinei și poate să provoace nervozitate și insomnie.

- Grepfrutul poate să diminueze absorbția antibioticelor macrolide, cum ar fi claritromicina.
- Grepfrutul poate să diminueze absorbția antihistaminicului fexofenadină.
- Grepfrutul poate să crească nivelul inhibitorilor HMG-CoA reductază (statine).
- Grepfrutul poate să crească nivelul warfarinei, un medicament care influențează coagularea sângelui.
- Grepfrutul poate să întârzie absorbția sildenafilului, un medicament care tratează impotența masculină.
- Grepfrutul poate să provoace urticarie, dacă este ingerat odată cu antiinflamatorul naproxen.
- Grepfrutul poate să crească gradul de absorbție în organism al carbamazepinei, ducând la stări de greață, tremor, somnolență, amețeală sau agitație.
- Grepfrutul poate să crească concentrația în sânge a amiodaronei, provocând greață, somnolență, tremor sau agitație.
- Grepfrutul poate să crească nivelurile de estrogen atât la bărbați, cât și la femei. Pentru apariția acestui efect nu este nevoie de interacțiune cu niciun medicament.

- Metotrexatul, folosit în tratamentul cancerului și al bolilor autoimune, poate să diminueze beta-carotenu, acidul folic și vitamina B<sub>12</sub>.
- Diureticele care rețin potasiul diminuează nivelurile de acid folic, calciu și zinc din organism.
- Consumul regulat al aspirinei scade nivelul foliaților.
- Prea multă vitamina B<sub>6</sub> poate să reducă eficacitatea levodopei, un tratament pentru Boala Parkinson.

## COMBINAREA SUPLIMENTELOR ÎNTRE ELE

Vitaminele, mineralele și alte suplimente pot interacționa între ele, precum și cu medicamentele. Aceste relații și interacțiuni pot avea diverse efecte – unele bune, altele rele. Exemplele următoare arată cum interacționează anumite suplimente. (Mai multe amănunte despre interacțiunea și absorbția suplimentelor vei găsi în tabelul de la sfârșitul secțiunii intitulate „Vitaminele“.)

- Pentru ca organismul să poată folosi cu eficacitate seleniul, este necesară o anumită cantitate de vitamina C.
- Vitamina C poate să amplifice disponibilitatea vitaminei A.

- Prea mult zinc poate să reducă absorbția calciului.
- Vitamina D crește absorbția calciului și a magneziului.
- Vitamina D ajută organismul să folosească eficient zincul.
- Prea mult cupru poate să reducă absorbția manganului în organism.
- Carența de vitamina A poate să reducă utilizarea fierului în organism.
- Prea mult fier poate să reducă nivelurile de mangan și cupru din organism.
- Prea multă vitamina B<sub>2</sub> (riboflavină) poate să fie cauza unei carențe de magneziu.
- Vitamina B<sub>6</sub> (piridoxina) poate să determine o diminuare a absorbției cuprului.
- Carența de vitamina E poate să reducă absorbția vitaminei A.
- Carența de vitamina B<sub>6</sub> (piridoxină) poate să ducă la o utilizare diminuată a seleniului.
- Pentru menținerea nivelului optim de vitamina D este necesar un aport adecvat de fosfor.
- Dozele mari de ulei de pește (acizi grași omega-3) combinate cu plantele care subțiază sângele, cum ar fi ginkgo biloba, pot provoca sângerări.
- Planta medicinală fenicul poate inhiba absorbția suplimentelor de fier.
- Melatonina administrată împreună cu alte suplimente care au efecte sedative, cum ar fi valeriana și sunătoarea, amplifică atât efectele dorite, cât și efectele secundare ale melatoninei.

PARTEA ÎNTÂI

---

# Nutrienții

EDITURA PARALELA 45

# Vitaminele

**V**itaminele sunt substanțe care se găsesc în mod natural în plante și animale și care sunt esențiale – în cantități mici – pentru o dezvoltare normală și pentru o nutriție adecvată. Vitaminele se împart în două mari categorii: vitamine liposolubile (care se dizolvă în grăsimi) și hidrosolubile (care se dizolvă în apă).

*Vitaminele liposolubile* sunt vitaminele A, D, E și K. Cu excepția vitaminei K, aceste substanțe nutritive sunt depozitate în organism pentru perioade lungi. Din acest motiv, vitaminele A, D și E comportă, în general, un risc de toxicitate dacă sunt luate în exces.

*Vitaminele hidrosolubile*, cum ar fi vitaminele din complexul B și vitamina C, nu se stochează în organism, ci se elimină prin urină în aceeași zi în care au fost ingerate. Deoarece eliminarea lor se petrece atât de repede, organismul are nevoie de un aport zilnic din aceste vitamine. De fapt, vitaminele B ar trebui luate de două ori pe zi pentru o stare optimă de sănătate.

În acest capitol vom vorbi mai întâi despre vitaminele liposolubile, după care ne vom îndrepta atenția asupra celor hidrosolubile.

Deși face obiectul a numeroase discuții în contradictoriu de multă vreme, știm în prezent cât de mult contează calitatea vitaminelor, precum și a altor suplimente pe care le luăm. Probabilitatea ca substanța activă să aibă efect pentru noi depinde de factori precum forma de prezentare, puritatea și biodisponibilitatea. Suplimentele se împart în patru grade sau categorii de calitate, care țin cont de acești factori. Mai multe detalii găsești la pagina următoare, în caseta dedicată.

Pe măsură ce te vei familiariza cu diferitele vitamine prezentate în acest capitol, ai mare grijă să acorzi atenția cuvenită efectelor secundare și contraindicațiilor fiecăreia dintre ele. Așa cum am arătat în secțiunea dedicată combinării suplimentelor alimentare cu medicamentele și alimentele, anterior în acest capitol, atunci când sunt luate împreună mai multe substanțe diferite pot să apară diverse reacții.

## Determinarea calității suplimentelor nutriționale

O parte importantă a oricărui plan de administrare a suplimentelor constă în alegerea unor produse de bună calitate, fiindcă asta garantează că vitaminele, mineralele, plantele și alți nutrienți pe care îi vei lua vor avea efecte benefice asupra corpului tău.

Suplimentele alimentare se împart în patru categorii sau grade de calitate. Ca să fie considerat de un grad mai bun, un supliment trebuie să fie testat de o sursă exterioară producătorului (de o terță parte), care poate să-i verifice independent calitatea. În cele ce urmează vei găsi o scurtă descriere a acestor categorii.

- **Calitatea farmaceutică:** Suplimentele din această categorie satisfac cele mai ridicate criterii reglementate prin lege privind puritatea, solubilitatea (capacitatea de a se dizolva) și absorbția, așa cum sunt ele verificate de o terță parte. Din punctul de vedere al purității, aceste suplimente trebuie să fie pure în proporție de 99%, fără lianți, agenți de îngroșare, coloranți sau alte substanțe necunoscute. Acestea sunt suplimentele comercializate, în cele mai multe cazuri, de practicienii autorizați să presteze servicii de îngrijire a sănătății.
- **Calitatea medicală:** Aceste suplimente sunt de înaltă calitate, chiar dacă s-ar putea să nu fie conforme cu standardele produselor de calitate farmaceutică. Vitaminele prenatale intră de obicei în această categorie.
- **Calitatea cosmetică sau alimentară:** În multe cazuri, aceste suplimente nu au fost testate pentru puritate, solubilitate sau absorbție. Posibil să nu aibă o concentrație ridicată a ingredientului activ declarat. Suplimentele din această clasă de calitate sunt cel mai adesea vândute în magazinele cu specific naturist.
- **Calitatea agricolă sau de uz veterinar:** Suplimentele din această categorie sunt destinate animalelor. Să nu consumi niciodată acest tip de suplimente.

În plus față de dezideratul celei mai înalte calități a unui supliment, ține cont întotdeauna că forma în care se găsește nutrientul vizat este foarte importantă. De exemplu, citratul de calciu este o formă mai *biodisponibilă* decât carbonatul de calciu, ceea ce înseamnă că organismul îl utilizează pentru funcțiile sale într-o proporție mai mare. Ori de câte ori se poate, încearcă să alegi formele naturale ale nutrienților. Vitamina E naturală, de exemplu, se absoarbe mai bine și este mai activă decât varianta sa de sinteză. De ce se folosesc uneori forme mai puțin eficiente ale nutrienților? În majoritatea cazurilor, pentru producător este mai ieftin să aleagă forma de calitate mai scăzută. Pe tot parcursul acestei cărți, acolo unde are relevanță, te voi îndruma către cele mai bune forme disponibile ale nutrientului în discuție.

Atunci când alegi suplimente pe bază de plante, precum și alte suplimente, trebuie să te orientezi după un produs a cărui puritate a fost verificată. Verificarea purității arată dacă suplimentele conțin metale toxice precum arsenic, plumb, mercur sau cadmiu. Suplimentele trebuie să fie verificate și pentru depistarea altor substanțe contaminante, cum ar fi produse farmaceutice, pesticide, fungicide, insecticide și alte substanțe toxice. (Vezi și Capitolul 5, secțiunea despre cumpărarea plantelor medicinale.)

Deși poți (și ar trebui) să verifici etichetele de pe suplimente, ca să te asiguri că produsele pe care le cumperi nu conțin ingrediente nedorite, realitatea este că testarea de laborator devine absolut necesară pentru a determina conținutul și biodisponibilitatea unui supliment. Tocmai de aceea, cel mai bun mod prin care te poți asigura de calitatea unui supliment este să cumperi produse de calitate farmaceutică. Un prim pas în această direcție ar fi să găsești un furnizor de servicii medicale care dispune de pregătire în medicina integrativă și care te poate îndruma spre suplimentele de acest tip. Ca exemplu, consultă și lista de la sfârșitul cărții, ce include câteva firme specializate de la care se pot cumpăra produse de calitate farmaceutică.

În mod similar, când iei o anumită vitamină în exces, urmarea poate fi carența unei alte vitamine sau o problemă de sănătate neplăcută, dacă nu chiar periculoasă. Pe de altă parte, după cum vom vedea, și carențele nutriționale pot avea urmări tot atât de grave. Discută cu specialistul care se ocupă de sănătatea ta dacă ai nelămuriri atunci când îți alcătuiești regimul optim de vitamine.

În fiecare an, corpul nostru se „reconstruiește” în proporție de peste 75% din nutrienții pe care îi consumăm fie prin regimul alimentar, fie luând suplimente. De calitatea acestor nutrienți depinde deci calitatea celulelor noastre, cât de bine vor funcționa și dacă vor fi în stare să preîntâmpine îmbolnăvirea. Nutrienții îți influențează chiar și ADN-ul.

Pentru a maximiza durata de eficacitate și potența suplimentelor, depozitează-le într-un loc uscat și răcoros, ferite de căldură, umezeală și de o sursă directă de lumină. Nu le ține în frigider, unde umiditatea poate să degradeze nutrienții.

Întotdeauna să iei suplimentele cu un pahar mare de apă, pentru că asta le va ajuta să-și facă efectul pe deplin. Pe cât posibil, ia-le în timpul mesei (dar nu și cu alimente care conțin foarte multe fibre), pentru a crește absorbția în corp a nutrienților. Vitaminele liposolubile trebuie luate o dată pe zi. Vitaminele hidrosolubile, pe de altă parte, ies mai repede din corp, deci trebuie luate de două ori pe zi. Ca urmare, dacă doza zilnică a unei vitamine hidrosolubile este de 100 mg, ar trebui să iei câte 50 mg de două ori pe zi. În cuprinsul acestui capitol vei găsi mai multe informații specifice, care te vor ajuta să-ți planifici un regim sigur și eficace de administrare a vitaminelor.

---

## VITAMINELE LIPOSOLUBILE

---

### VITAMINA A ȘI CAROTENOIDELE

Vitamina A este o vitamină liposolubilă care poate fi împărțită în două categorii: retinoidele (sau aldehidele) și carotenoidele. *Retinoidele*, care provin din surse animale, furnizează vitamina A activă – vitamină A care este gata să fie utilizată de organism. *Carotenoidele*, care provin din surse vegetale, cuprind unele substanțe pe care corpul le transformă în vitamina A, precum și unele substanțe care nu sunt transformate în vitamina A, dar care îndeplinesc alte funcții în corp. În cele ce urmează, voi vorbi mai întâi despre vitamina A activă și despre carotenoidele precursori ale vitaminei A (provitaminele A) pe care organismul le transformă în vitamina A. Vom vedea apoi cum stau lucrurile, separat, cu trei carotenoide care *nu* sunt transformate în vitamina A.

### VITAMINA A ȘI PROVITAMINA A

Așa cum am văzut anterior, alimentele din surse animale – carnea roșie și carnea de pasăre (mai ales ficatul), peștele și lactatele – furnizează corpului vitamina A activă, denumită și „vitamina A preformată“. Dar noi obținem acest nutrient important și din carotenoidele precursori ale vitaminei A, pe care organismul nostru le transformă în vitamina A activă. Cea mai cunoscută și mai temeinic studiată provitamină A este beta-carotenul, dar din grupul precursorilor mai fac parte și alfa-carotenul și beta-criptoxantina.

E demn de remarcat următorul fapt: există o deosebire importantă între vitamina A preformată și provitamina A. Luată în doze mari, vitamina A preformată poate fi toxică. (Amintește-ți că, fiind o vitamină liposolubilă, rămâne depozitată în corp, în loc să fie excretată periodic prin urină.) Dar organismul uman nu transformă carotenoidele precursori în vitamina A activă decât atunci când are nevoie și atât cât are nevoie, deci consumul de provitamine A – de beta-caroten, de pildă – nu este asociat cu toxicitatea.

#### ■ Funcțiile vitaminei A în organism

---

- Ajută la funcționarea sistemului imunitar prin îmbunătățirea activității globulelor albe din sânge, a celulelor naturale killer (celulele NK), a macrofagelor și a limfocitelor T și B.
- Ajută la protejarea retinei de stresul oxidativ, reducând riscul de degenerescență maculară.



- Facilitează comunicarea celulară.
- Este necesară pentru creșterea și dezvoltarea oaselor și a dinților.
- Este necesară pentru creșterea și întreținerea pielii.
- Este necesară pentru detoxifierea de anumiți compuși extrem de toxici.
- Reduce riscul de cancer, inclusiv cel cervical, de esofag, de vezică urinară, de stomac și de piele, reduce riscul de leucemie și riscul de limfom.
- Este responsabilă pentru menținerea sănătății mucoaselor.
- Reglează expresia genetică.

### ■ Simptome ale carenței de vitamina A

---

- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Anemie feriprivă  | <input type="checkbox"/> Oboseală   |
| <input type="checkbox"/> Cecitate nocturnă (incapacitatea de a vedea noaptea sau când lumina este slabă) | <input type="checkbox"/> Ochi uscați  |
| <input type="checkbox"/> Diminuarea sintezei steroizilor   | <input type="checkbox"/> Piele aspră, care se descuamează                                   |
| <input type="checkbox"/> Formarea defectuoasă sau deficitară a dinților și a oaselor                     | <input type="checkbox"/> Scăderea acuității vizuale din cauza deteriorării retinei          |
| <input type="checkbox"/> Hipotiroidism (tiroidă insuficient de activă)                                   | <input type="checkbox"/> Susceptibilitate crescută la infecții, inclusiv candidoze vaginale |
| <input type="checkbox"/> Infertilitate masculină (afectează dezvoltarea spermatozoizilor)                | <input type="checkbox"/> Vindecarea lentă și cu greutate a rănilor                          |

### ■ Cauze ale carenței de vitamina A

---

- |  |  |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"><li>● Aportul insuficient de alimente bogate în vitamina A și carotenoide</li><li>● Boala celiacă (intoleranța autoimună la gluten)</li><li>● Boala Crohn</li><li>● Carența de vitamina E, care poate să reducă absorbția vitaminei A</li><li>● Colita ulcerativă</li><li>● Consumul cronic ridicat de alcool</li><li>● Diabetul</li><li>● Diminuarea secreției pancreatice sau biliare</li><li>● Fibroza chistică</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>● Giardiaza (viermi intestinali)</li><li>● Malabsorbția</li><li>● Malnutriția</li><li>● Operația de bypass duodenal</li><li>● Unele medicamente, începând cu antibioticele și terminând cu cele de scădere a colesterolului, pot să diminueze nivelul de vitamina A din organism. Discută cu medicul sau cu farmacistul dacă vreunul dintre medicamentele pe care le iei, inclusiv cele fără rețetă, comportă riscul de a provoca o carență de vitamina A.</li></ul> |
|--|--|

## Surse de vitamina A din alimentație

Alimentele menționate în continuare sunt numerotate în funcție de conținutul lor de vitamina A. Astfel, cele care sunt cele mai bogate în vitamina A se află în fruntea listei, iar următoarele conțin vitamina A în cantități din ce în ce mai mici. După cum am explicat mai devreme, alimentele de origine animală conțin vitamina A preformată, în timp ce anumite alimente de origine vegetală conțin carotenoide precursori (provitamina A), pe care corpul le transformă în vitamina A. Pentru a sublinia această diferențiere, toate alimentele care conțin provitamină A au fost însemnate cu un asterisc (\*).

- |  |   |   |
|--|---|---|
| 1. Ficatul de miel   | 20. Năsturelul                                      | 37. Frișca  |
| 2. Ficatul de vită   | sau cresonul/                                       | 38. Piersicile*   |
| 3. Ficatul de vițel  | măcrișul-de-baltă                                   | 39. Dovleacul dulce de  |
| 4. Ardeii iuți roșii chili*                                  | ( <i>Nasturtium officinale</i> )*                   | iarnă ( <i>Cucurbita pepo var. turbinata</i> )*                           |
| 5. Frunzele de păpădie*                                      | 21. Fructele de mango*                              | 40. Gălbenușul de ou  |
| 6. Ficăței de pui  | 22. Ardeii gras roșu*                               | 41. Carnea de pui   |
| 7. Morcovii*   | 23. Dovleacul turcesc ( <i>Cucurbita maxima</i> )*  | 42. Vișinele*   |
| 8. Caisele uscate  | 24. Pepenele galben/cantalupul*                     | 43. Salata verde ( <i>Lactuca sativa var. capitata</i> )*                 |
| 9. Varza furajeră ( <i>Brassica oleracea var. viridis</i> )* | 25. Untul   | 44. Sparanghelul*   |
| 10. Varza kale*  | 26. Andivele*                                       | 45. Roșiile*  |
| 11. Cartofii dulci*  | 27. Caisele*  | 46. Ardeii iuți verzi chili*  |
| 12. Pătrunjelul*   | 28. Broccoli*                                       | 47. Mazărea verde*  |
| 13. Spanacul*  | 29. Peștele cu carnea albă                          | 48. Fructele de soc*  |
| 14. Frunzele de nap*   | 30. Ceapa verde*                                    | 49. Pepenele verde*   |
| 15. Frunzele de muștar*                                      | 31. Salata verde Romaine ( <i>Lactuca sativa</i> )* | 50. Napii suedezi*  |
| 16. Sfecla mangold*  | 32. Fructele de papaya*                             | 51. Varza de Bruxelles*   |
| 17. Frunzele de sfeclă*                                      | 33. Nectarinele*                                    | 52. Bamele*   |
| 18. Arpagicul*   | 34. Prunele uscate*                                 | 53. Făina de mălai*   |
| 19. Dovleacul plăcintar ( <i>Cucurbita moschata</i> )*       | 35. Bostanul*                                       | 54. Dovlecelul galben de vară ( <i>Cucurbita pepo var. recticollis</i> )* |
|  | 36. Peștele-cu-spadă*                               |   |

## ■ Afecțiuni în care vitamina A poate fi de ajutor

---

- Acneea
- Alcoolismul
- Anemia feriprivă\*
- Astmul bronșic
- Boala celiacă
- Boala Crohn
- Cancerul (prevenție)
- Cataracta oculară
- Colita ulcerativă
- Degenerescenta maculară legată de vârstă (DMLV)
- Diabetul
- Fibroza chistică
- Giardiaza
- Hepatita C
- Hipotiroidismul (deficitul de hormoni tiroidieni)
- Ihtioza (o boală de piele)
- Leucemia acută promielocitară (LAP)
- Lichenul plan (o afecțiune inflamatorie)
- Menoragia/hipermenoreea (sângeri menstruale anormal de abundente)
- Operația de bypass duodenal
- Predispoziția pentru boala arterială coronariană (BAC)/cardiopatie ischemică (CI)
- Predispoziția pentru glaucom și cataractă
- Psoriazisul
- Retinopatia pigmentară
- Ridurile (uz topic)
- Rujeola (pojarul)
- Seboreea
- Sindromul ochilor uscați (*keratoconjunctivita sicca*)
- Sindromul premenstrual (SPM)
- Sinuzita și rinita
- Susceptibilitatea la infecții

\* S-a demonstrat că, folosită împreună cu fierul, vitamina A ameliorează anemia feriprivă (anemia cu deficit de fier) în mod mai eficient decât dacă cei doi nutrienți ar fi luați separat. Carența de vitamina A apare, în multe cazuri, în paralel cu carența de fier.

## ■ Doza recomandată

---

Între 5 000 și 10 000 UI (unități internaționale) zilnic. Dacă ești fumător, să nu depășești 8 000 UI pe zi, pentru că dozele mai mari de vitamina A sunt asociate cu un risc crescut de cancer pulmonar la fumători. De remarcat că vitamina C poate să amplifice disponibilitatea vitaminei A.

Deoarece dozele mari de vitamina A preformată pot să dea naștere la probleme (vezi Efecte secundare), se recomandă administrarea unui supliment care să conțină vitamina A și carotenoide. Organismul va transforma carotenoidele precursore în vitamină A activă doar dacă are nevoie. Atunci când alegi un supliment, uită-te după aceste cantități de provitamină A:

alfa-caroten: între 1 și 2 mg zilnic.

beta-caroten: între 3 și 6 mg zilnic.

beta-criptoxantină: 4 mg zilnic.

## ■ Substanțe care cresc nivelurile de vitamina A

- Anticoncepționalele orale

## ■ Efecte secundare și contraindicații

Consumul exagerat de vitamina A poate să provoace afectarea ficatului, pierderea de masă osoasă (demineralizare) și chiar moartea. Dacă iei o doză mare (peste 20 000 UI pe zi), trebuie să-ți măsoți periodic nivelul calciului și pe cel al enzimelor hepatice. Dacă ești bolnav de ficat, dacă ești fumător, dacă ești expus la azbest sau dacă ești o femeie însărcinată, nu trebuie să consumi mai mult de 8 000 UI de vitamina A în fiecare zi.

Dozele mari de vitamina A pot să reducă absorbția vitaminei K și să perturbe capacitatea vitaminei D de a ajuta la menținerea echilibrului calciului în corp. În plus, suplimentele cu vitamina A pot să interacționeze negativ cu anumite medicamente, cum ar fi tetraciclina și anticoncepționalele. Discută cu medicul tău sau cu farmacistul ca să vezi dacă există riscuri când iei acest nutrient împreună cu medicația ta și dacă trebuie impuse anumite precauții. Pentru eliminarea oricărui risc, cere-i medicului să-ți facă analiza nivelului de vitamina A din organism.

De reținut că, pentru precursorii vitaminei A, respectiv carotenoidele alfa-caroten, beta-caroten și beta-criptoxantină, nu s-au observat efecte secundare în general, cel mai probabil datorită faptului că se transformă în vitamina A numai atunci când organismul are nevoie. Totuși, s-a constatat că suplimentele de beta-caroten cresc riscul de cancer pulmonar la fumători.

## ■ Simptome ale intoxicației cu vitamina A

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Amețeală                                     | <input type="checkbox"/> Dureri de oase              |
| <input type="checkbox"/> Buze crăpate                                 | <input type="checkbox"/> Edem cerebral               |
| <input type="checkbox"/> Căderea părului                              | <input type="checkbox"/> Greață și vărsături         |
| <input type="checkbox"/> Căderea sprâncenelor                         | <input type="checkbox"/> Indispoziție                |
| <input type="checkbox"/> Creșterea în volum a ficatului sau a splinei | <input type="checkbox"/> Iritabilitate               |
| <input type="checkbox"/> Depresie                                     | <input type="checkbox"/> Îngroșarea firelor de păr   |
| <input type="checkbox"/> Diplopie (vedere dublă)                      | <input type="checkbox"/> Oboseală                    |
| <input type="checkbox"/> Dureri articulare                            | <input type="checkbox"/> Piele uscată și mâncărimi   |
| <input type="checkbox"/> Dureri de cap                                | <input type="checkbox"/> Pierderea poftei de mâncare |
|   | <input type="checkbox"/> Scăderea în greutate        |

## CAPITOLUL 2

---

# Mineralele

**M**ulte funcții importante ale organismului au nevoie de anumite minerale ca să se desfășoare corect. Numai că mineralele, spre deosebire de vitamine, nu pot fi produse de corpul uman. Prin urmare, consumul adecvat de minerale este foarte important pentru o stare optimă de sănătate.

Pe de altă parte, nu poți să te îndopi pur și simplu cu acești nutrienți. Corpul are nevoie de cantități bine determinate, care depind de mulți factori: regimul alimentar, medicamentele pe care le iei, starea de sănătate actuală și interacțiunile mineralului respectiv cu alte substanțe. (Vezi secțiunea „Combinarea suplimentelor cu medicamentele și alimentele“.)

Mineralele se împart în două categorii: macro (sau majore) și micro (sau minore). *Macromineralele* îi sunt necesare organismului în cantități relativ mari. În general, oamenii au nevoie de peste 200 mg din acești nutrienți pe zi. Calciul, clorul, magneziul, fosforul, potasiul și sodiul sunt, toate, macrominerale.

*Micromineralele*, pe de altă parte, sunt necesare organismului în cantități minuscule. Borul, cobaltul, cromul, cuprul, fierul, iodul, manganul, molibdenul, nichelul, seleniul, siliciul, staniul, vanadiul și zincul sunt microminerale.

În acest capitol vom vorbi mai întâi despre macrominerale, iar cealaltă jumătate a capitolului va fi dedicată micromineralelor. Vei afla informații importante despre fiecare mineral în parte: funcțiile sale în organism, sursele din alimentație și dozele recomandate. Toate dozele includ atât ce se consumă din alimente, cât și aportul prin suplimente. Mai mult, dozele sunt pentru adulții cu o funcționare normală a rinichilor și a ficatului. De asemenea, sunt menționate simptomele care pot să apară dacă organismul înregistrează un deficit de minerale. Asta îți va permite să-ți planifici consumul zilnic de minerale, în vederea întreținerii unei stări optime de sănătate.

Despre micromineralele cobalt, nichel și staniu nu vom vorbi prea mult, deoarece există un aport suficient al acestor nutrienți din mâncare. Pe de altă parte,

există și posibilitatea unei ingestii excesive. Analizele de depistare a metalelor toxice pot stabili dacă ai un aport prea mare din aceste microminerale. Vezi secțiunea „Resurse“, ca exemplificare pentru datele de contact ale câtorva laboratoare ce efectuează astfel de analize.

---

## MACROMINERALELE

---

### CALCIUL

Calciul este mineralul cel mai bogat din organismul uman și o componentă esențială a unei alimentații sănătoase. Corpul poate să absoarbă numai 500 mg de calciu odată, deci aportul zilnic trebuie împărțit în două doze.

#### ■ Funcțiile calciului în organism

---

- Activează numeroase enzime.
- Ajută colesterolul să fabrice hormoni sexuali.
- Este important pentru eliberarea de neurotransmițători („mesagerii“ chimici din creier).
- Este necesar pentru absorbția vitaminei B<sub>12</sub>.
- Joacă un rol crucial în transmisia impulsurilor nervoase.
- Reglează transportul ionilor în celule.
- Este necesar (alături de vitamina K) pentru coagularea sângelui.
- Este folosit de mușchi în producția de energie.
- Este vital pentru dezvoltarea oaselor și a dinților.

#### ■ Simptome ale carenței de calciu

---

- |   |   |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Hipertensiune (tensiune mare)  | <input type="checkbox"/> Osteoporoză/osteopenie (demineralizarea oaselor) |
| <input type="checkbox"/> Spasme și contracții musculare |   |

#### ■ Cauze ale carenței de calciu (hipocalcemie)

---

- |   |   |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"><li>● Alcoolul</li><li>● Alimentele acide</li><li>● Alimentele bogate în fibre și consumate în același timp cu suplimentele cu minerale</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>● Aportul crescut de grăsime în dietă</li><li>● Aspartamul</li><li>● Aspirina</li><li>● Ciocolata</li><li>● Cofeina</li></ul> |
|---|---|

## Surse de calciu din alimentație

Lista următoare este reprodusă, cu permisiunea deținătorilor drepturilor de autor, din cartea lui Jeffrey Bland, *Clinical Nutrition: A Functional Approach*. Alimentele menționate primele conțin cea mai mare cantitate de calciu, iar cele ce urmează conțin calciu în cantități din ce în ce mai mici. Numărul din stânga fiecărui aliment arată câte miligrame de calciu sunt conținute în 100 de grame din acel aliment.

1093	Algele brune varec	99	Nucile
925	Șvaițerul	94	Brânza de vaci
750	Cașcavalul Cheddar	93	Spanacul
352	Pudra de roșcove	73	Boabele de soia gătite
296	Algele roșii dulce ( <i>Palmaria palmata</i> )	73	Nucile pecan
250	Varză furajeră	72	Germeii de grâu
246	Frunzele de nap	69	Arahidele
245	Melasa de Barbados	68	Miso (pastă de soia fermentată)
234	Migdalele	68	Salata verde romaine ( <i>Lactuca sativa</i> )
210	Drojdia de bere	67	Caisele uscate
203	Pătrunjelul	66	Napul suedez/rutabaga ( <i>Brassica napobrassica</i> )
200	Lipiile tortilla din porumb tratat cu hidroxid de calciu	62	Stafidele
187	Frunzele de păpădie	60	Coacăzele negre
186	Nucile de Brazilia	59	Curmalele
151	Năsturelul (măcriș-de-baltă/creson)	56	Fasolea verde păstăi
129	Laptele de capră	51	Anghinarea
128	Tofu	51	Prunele uscate
126	Smochinele uscate	51	Semințele de dovleac și dovlecel
121	Laptele bătut	50	Fasolea
120	Iaurtul	49	Varza albă
119	Frunzele de sfeclă	48	Germeii de soia
119	Tărâțele de grâu	46	Grâul dur de iarnă
118	Laptele integral*	41	Portocalele
114	Hrișca neprelucrată	39	Țelina apio (tulpini)
110	Semințele de susan decorticat	38	Caju
106	Măslinile negre	38	Secara
103	Broccoli		

37	Morcovii	20	Meiul
34	Orzul	19	Germeii de fasole Mung
32	Cartofii dulci	17	Ananasul
32	Orezul brun	16	Strugurii
29	Usturoiul	16	Sfecla
28	Dovleceii ( <i>Cucurbita pepo</i> )	14	Pepenele galben
27	Ceapa	14	Topinamburul
26	Lămâile	13	Roșiile
26	Mazărea verde proaspătă	12	Carnea de pui
25	Conopida	11	Sucul de portocale
25	Lintea	10	Carnea de vită
22	Cireșele	8	Bananele
22	Sparanghelul	7	Merele
22	Dovleacul alb turcesc	3	Porumbul dulce
21	Căpșunile		

\* Laptele nu este cea mai bună sursă de calciu deoarece pasteurizarea distruge până la 32% din calciul disponibil.

- Colestiramina
- Consumul crescut de zinc
- Consumul exagerat de proteine
- Dieta bogată în fosfor (care se găsește în băuturile răcoritoare carbonatate și făina albă de grâu)
- Dieta bogată în oxalați (care se găsesc în spanac, migdale și caju, cartofi copti în coajă, cartofi dulci, supă miso, sfeclă, pudra de cacao, fulgii de tărâțe și zmeură)
- Dozele excesive de substituție ale hormonilor tiroidieni
- Exercițiile fizice în exces
- Fenitoina
- Fenobarbitalul
- Grâul integral
- Heparina
- Metotrexatul
- Nivelul scăzut al vitaminei D
- Steroizii
- Tetraciclinele
- Zahărul

### ■ Afecțiuni în care calciul poate fi de ajutor

- Cancerul de colon
- Colesterolul mare
- Crampele musculare
- Osteoporoza/osteopenia (demineralizarea oaselor)
- Preeclampsia
- Sindromul premenstrual (SPM)
- Tensiunea mare
- Trigliceridele crescute



## Alimente care produc aciditate

Multe alimente, odată ingerate, produc în organism aciditate. Dacă mănânci multe alimente acidifiante și nu consumi destule alimente alcaline, corpul trebuie să găsească în altă parte mineralele alcalinizante care să-i neutralizeze nivelul pH-ului. Adeseori, va trebui să recurgă la calciul și proteinele din sistemul osos. Drept urmare, oasele încep să se demineralizeze, poate chiar în mod ireversibil, iar sistemele somatice pot să îmbătrânească într-un ritm accelerat, rezultând o serie întreagă de probleme de sănătate. Alimentele menționate în continuare creează un mediu deosebit de acid în organismul uman.

- Băuturile cum ar fi berea, ceaiul negru, cafeaua și băuturile răcoritoare carbonatate
- Boabele de soia procesate
- Câteva fructe, printre care merișoarele și fructele uscate (majoritatea fructelor sunt alcalinizante)
- Câteva legume, printre care mazărea, spanacul, rubarba și roșiile (majoritatea legumelor sunt alcalinizante)
- Ciocolata
- Mierea
- Nucile și alunele, cu excepția migdalelor, a alunelor caju, a castanelor și a nucilor Macadamia
- Oțetul din vin alb
- Produsele din făină și cerealele boabe, cum ar fi orzul, ovăzul, orezul, grâul, pâinea
- Produsele lactate, cum ar fi untul, brânza, înghețata, laptele și iaurtul
- Toate felurile de carne, cum ar fi de vită, de pui, de curcan, de vițel
- Toate soiurile de pește și fructe de mare
- Zahărul

### ■ Doza recomandată

Organismul nu poate să absoarbă decât 500 mg de calciu odată. Prin urmare, pentru o bună utilizare a întregii cantități de calciu ingerate, recomandările următoare pentru consumul zilnic de calciu ar trebui împărțite în doze. Cantitățile specificate se referă la aportul zilnic total de calciu, incluzând atât calciul pe care îl luăm din alimente, cât și pe cel din suplimente.

- Bărbați adulți: 500 mg pe zi.
- Femei la menopauză: 1 200 mg pe zi.
- Femei în perimenopauză: 800 mg pe zi.
- Femei însărcinate sau care alăptează: 1 200 mg pe zi.

Întotdeauna să te asiguri că folosești numai suplimente de calitate farmaceutică. Produsele de calitate inferioară pot fi contaminate cu plumb, mercur, arsenic, aluminiu sau cadmiu. Carbonatul de calciu nu este la fel de biodisponibil ca alte forme de calciu. În locul carbonatului, alege citratul de calciu sau hidroxiapatita, ambele fiind surse bune de calciu. Biodisponibilitatea citratului de calciu este de 2,5 ori mai mare decât cea a carbonatului de calciu. Dacă ai calculi renali sub forma oxalatului de calciu, nu folosi decât forma de citrat. În sfârșit, atunci când consumi alimente cu conținut ridicat de fibre, așteaptă două ore până să iei un supliment cu calciu.

### ■ Substanțe care cresc absorbția calciului

---

- Acidul ascorbic (vitamina C)
- Acidul citric
- Acidul clorhidric
- Glicina (aminoacid neesențial)
- Lizina
- Vitamina D

### ■ Efecte secundare și contraindicații

---

- Scade absorbția ciprofloxacinei și a majorității antibioticelor pe bază de fluorochinolonă
- Scade absorbția aluminiului
- Crește toxicitatea digoxinei
- Inhibă absorbția tetraciclinei
- Perturbă absorbția medicației tiroidiene
- Poate să perturbe absorbția magneziului, a zincului, a fierului, a manganului și a fosforului

### ■ Simptome ale intoxicației cu calciu (hipercalcemie)

---

Dată fiind capacitatea limitată a organismului de a absorbi calciul, există câteva efecte de scurtă durată (respectiv constipație și calculi renali) ale ingestiei excesive. Pe termen lung însă, consumul unor cantități prea mari de calciu poate avea ca urmare *hipercalcemia* – niveluri prea ridicate ale calciului în sânge. În plus, combinația dintre prea mult calciu și prea multă vitamina D (care ajută corpul să absoarbă calciul) poate fi foarte periculoasă. Există totodată câteva boli – anumite tipuri de cancer, bolile granulomatoase, sarcoidoza, Boala Crohn și hiperparatiroidismul, de exemplu – care pot face ca administrarea de vitamina D să fie contraindicată, deoarece combinația poate să crească nivelul calciului peste limita normală. Tocmai de aceea este foarte important să discuți cu medicul curant despre necesarul de calciu al organismului tău. În cele ce urmează sunt date simptomele hipercalcemiei.

- Absorbție scăzută a fierului
- Absorbție scăzută a magneziului
- Absorbție scăzută a manganului
- Artere blocate
- Constipație
- Disfuncție tiroidiană
- Pietre la rinichi
- Scăderea absorbției de zinc
- Scăderea producției de vitamina K

## CLORUL

*Electrolitii* sunt molecule din plasmă – partea lichidă a sângelui din organism – care își păstrează fie o sarcină electrică pozitivă, fie una negativă. Aceste sarcini electrice le permit să reacționeze la mesajele primite din partea sistemului nervos, conducând curenții electrici prin organism și, astfel, dând posibilitatea desfășurării și reglării multor funcții și sisteme din corp. Clorul este unul dintre cei mai importanți electroliți ai corpului uman. Alături de sodiu, clorul întreține potențialul membranei celulare, care este diferența de potențial electric dintre interiorul și exteriorul unei celule. De asemenea, sub forma acidului clorhidric (HCl), clorul este o componentă a acidului gastric, care ajută la absorbția și digestia nutrienților în stomac.

### ■ Funcțiile clorului în organism

- Generează și conduce semnale electrice care îndeplinesc diverse roluri în multe funcții ale organismului.
- Ajută la menținerea echilibrului de lichide dintre interiorul și exteriorul celulelor corpului.
- Intră în componența acidului gastric din stomac.
- Menține echilibrul pH-ului.

### Surse de clor din alimentație

Majoritatea oamenilor își iau clorul din sarea (clorura de sodiu) pusă în mâncare, fie ea sare de masă, fie sare de mare. Această substanță conține și potasiu. Oamenii care folosesc un înlocuitor de sare pe bază de clorat de potasiu își iau clorul din acest produs. Clorul se găsește și în următoarele alimente:

- Măslinile
- Roșiile
- Salata verde (lăptuca)
- Țelina apio (tulpini)

## PARTEA A DOUA

---

# Afecțiunile

**M**ecanismele interioare complexe ale organismului uman au capacitatea să vindece multe probleme de sănătate. În prezent însă, se prescriu adesea produse farmaceutice fără discernământ. Deși aceste tratamente convenționale pot aduce o ușurare rapidă a simptomelor, de obicei nu tratează cauza profundă a problemei.

Produsele naturale prezentate în prima parte a cărții pot nu doar să ne ajute să obținem o stare optimă de sănătate, ci și să devină un aliat de nădejde în lupta organismului cu diverse boli și tulburări. Spre deosebire de multe produse farmaceutice, nutrienții stimulează funcționarea sistemului nostru imunitar, în același timp în care echilibrează celelalte sisteme ale corpului și le ajută să-și facă treaba mai eficient și cu rezultate mai bune. În Partea a doua a acestei cărți vom vorbi despre multe probleme de sănătate cu care ne confruntăm în mod obișnuit, dar și despre unele mai puțin frecvente, precum și despre remediile naturale care li se potrivesc.

Există momente – cum sunt majoritatea situațiilor de urgență și a afecțiunilor acute – în care opțiunea cea mai bună o reprezintă produsele farmaceutice. Din păcate, prescrierea lor nu este rezervată doar acelor momente. În paginile care urmează vor fi descrise alternative foarte capabile și eficiente la terapiile convenționale. Totuși, intenția mea nu este aceea de a afirma că metodele naturale ar trebui să înlocuiască în totalitate medicamentele din farmacii. Uneori, naturalul și convenționalul trebuie combinate pentru a se obține cele mai bune rezultate. Cu ajutorul medicului tău curant, va trebui să-ți stabilești – și eventual să experimentezi – propriul plan personalizat de tratament. Dar ori de câte ori este posibil, îți recomand cu toată fermitatea să folosești varianta de vindecare naturală înainte de a recurge la produse farmaceutice, pentru a evita efectele secundare dăunătoare sănătății. În plus, medicamentele de sinteză vor provoca aproape întotdeauna depleția (epuizarea) nutrienților din corp. Prin urmare, este de o importanță crucială să colaborezi cu medicul tău și în direcția refacerii rezervelor de substanțe nutritive, pe care medicația convențională s-ar putea să le diminueze.

Fiecare prezentare a unei afecțiuni începe cu descrierea acesteia – fie că este vorba de o boală propriu-zisă, fie de o tulburare –, incluzând simptomele și cauzele. Apoi urmează un tabel în care sunt sugerate suplimentele ce te pot ajuta să eviți problema respectivă sau să-ți revii după ce ai fost afectat de ea. În tabel sunt menționate dozele recomandate pacienților adulți și, în multe cazuri, observații importante legate de administrarea fiecărui supliment. Ține cont de faptul că dozele din anumiți nutrienți, recomandate în această a doua parte a cărții, pot fi diferite (mai mici sau mai mari) față de dozele recomandate în prima parte a cărții. Diferențele se datorează faptului că în Partea a doua vorbim despre cantitățile de supliment considerate, în cadrul studiilor efectuate, ca având cele mai bune efecte pentru respectiva problemă de sănătate. Dacă dorești mai multe informații detaliate despre oricare dintre suplimentele recomandate, caută-le în subsecțiunile relevante din Partea întâi a cărții. Ar fi o idee foarte bună să afli cât mai multe cu puțință despre suplimentele pe care le iei.

Pentru majoritatea afecțiunilor următoare, sunt prezentate mai multe opțiuni terapeutice diferite. Poate vei descoperi că unele tratamente au maximă eficacitate atunci când sunt combinate, dar nu toate trebuie folosite simultan. Nu există metodă universal valabilă pentru toată lumea, când vine vorba de tratamentul medical. Dacă un supliment prezintă interes pentru tine, citește atent subsecțiunea „Efecte secundare și contraindicații” din secțiunea dedicată, în Partea întâi, aceluși nutrient, și, pe cât posibil, colaborează cu un specialist în medicină gerontologică/personalizată, care să aibă pregătire în materie de nutriție, pentru a alege suplimentele cele mai potrivite în cazul tău și pentru a stabili doza corectă. (Câteva exemple de asemenea furnizori de servicii medicale personalizate am inclus în secțiunea „Resurse” de la sfârșitul cărții.)

Multe plante și alte suplimente – uneori mai multe dintre cele recomandate într-un singur tabel – au proprietăți anticoagulante, care subțiază sângele. Studiile existente la ora actuală nu sunt foarte clare când vine vorba să indice dacă se pot lua simultan mai mulți nutrienți de acest tip. Până ce vor fi disponibile mai multe rezultate ale cercetărilor, nu introduce mai mult de un singur supliment cu potențial anticoagulant în regimul tău terapeutic și nu lua niciunul dintre acești nutrienți împreună cu medicamente de sinteză, cum ar fi warfarina, care influențează și ele coagularea sângelui. (În tabelele care urmează am semnalat printr-un asterisc nutrienții cu potențial de subțiere a sângelui.)

Suplimentele trebuie să fie întotdeauna luate cu un pahar plin cu apă. Este de asemenea important ca, pe lângă considerațiile enunțate în tabel, să ții cont și de următoarele precauții. Dozele indicate se referă la adulții care nu suferă de probleme renale sau hepatice. Dacă ai o boală de rinichi sau o boală de ficat, e bine să iei doze mai mici din majoritatea suplimentelor. Nu uita, consultă-te cu medicul tău înainte de a începe un program de administrare a suplimentelor nutriționale. La fel, dacă ești femeie însărcinată sau care alăptează, discută cu medicul tău înainte de a urma oricare dintre aceste protocoale. Dacă urmează să suporti o intervenție chirurgicală, nu lua niciun fel de nutrienți (cu excepția substanțelor prescrise de medicul tău), cu o săptămână înainte și o săptămână după operație.

Secțiunea care urmează cuprinde o gamă foarte variată de afecțiuni, dar în niciun caz nu le cuprinde pe toate cele care pot fi tratate cu ajutorul suplimentelor nutriționale. Medicul tău ar trebui să te poată ajuta cu informații privitoare la afecțiunile care nu sunt abordate în acest volum.

## ACCIDENTUL CEREBROVASCULAR

Vezi Atacul cerebral.

## ACNEEA

O afecțiune inflamatorie a pielii, acneea se caracterizează prin pori înfundați, puncte negre și coșuri. Cauza este o problemă cu glandele sebacee, care se găsesc în număr foarte mare pe față, pe piept și pe spate și a căror secreție uleioasă lubrifică pielea. Atunci când glandele sebacee produc prea mult ulei (numit *sebum*), iar acesta se combină cu celule de piele moartă, porii se umplu până la refuz și se blochează ca o canalizare înfundată. Bacteriile se înmulțesc în locul respectiv, pielea se inflamează și apar coșurile. Un punct negru se formează acolo unde sebumul se combină cu pigmenții pielii și rămâne blocat în pori.

Cauza exactă a apariției acestei afecțiuni nu se cunoaște, dar există o serie de factori cauzatori. Un factor major este dezechilibrul hormonal, acesta fiind și motivul pentru care atât de mulți adolescenți, al căror organism își sporește producția de hormoni la pubertate, suferă de acnee. Dat fiind că schimbări hormonale apar și înainte și după menstruația lunară – precum și înainte, după și în timpul sarcinii și al menopauzei –, unele femei suferă puseuri de acnee (dar de scurtă durată, de obicei) în aceste perioade. Alți factori pot fi ereditatea și stresul emoțional sau fizic; alergiile; un consum excesiv de mâncare de proastă calitate, cu grăsimi saturate și hidrogenate; aportul ridicat de iod; meteosensibilitatea; efortul fizic; produsele de îngrijire a pielii care conțin vitamina C, alcool, extracte de alun și mentă, ulei de eucalipt sau mentol; sau chiar și lumina fluorescentă. Utilizarea anumitor medicamente, cum ar fi steroizii, anticoncepționalele orale și litiul, pot de asemenea să cauzeze această afecțiune a pielii.

Despre unele alimente se știe deja că declanșează acneea. „Vinovatele de serviciu“ sunt:

- Alimentele condimentate, în special cu ardei iute și piper negru
- Avocado
- Bananele
- Carnea de porc
- Ciocolata
- Citricele
- Fasolea boabe Lima și marina, și mazărea
- Ficatul
- Grâul

- Laptele, brânza și alte produse lactate
- Nucile și alunele
- Sosul de soia
- Marinatete
- Oțetul
- Supa fierbinte
- Mezelurile afumate
- Portocalele
- Tonul din conservă
- Roșiile

Pe lângă tratarea acneei prin respectarea unui program cu suplimente, așa cum se arată în tabelul de mai jos, spală-te o dată sau de două ori pe zi, în locurile afectate, cu un produs care să curețe cu blândețe pielea. Evită produsele exfoliante și nu te spăla mai mult de o dată sau de două ori pe zi, altfel riști să-ți agravezi problema.

Folosește produse dermatologice fără ulei și cosmetice pe care scrie „pe bază de apă“ sau „non-comedogenic“, ceea ce înseamnă că nu conțin ulei mineral, care poate să înfunde porii și să agraveze acneea.

### SUPLIMENTE PENTRU TRATAREA ACNEEI

Suplimentul	Doza	Observații
Complex de vitamine B	Câte 50 mg de două ori pe zi	Îți sugerez să iei și un supliment cu multivitamine pe lângă complexul de vitamine B.
Cupru	Între 2 și 3 mg o dată pe zi	Raportul cupru-zinc este foarte important pentru sănătate. (Vezi subsecțiunea despre zinc, subcapitolul „Micromineralele“ din Capitolul 2.) De asemenea, nu lua suplimente cu oxid de cupru, fiindcă acest compus are o biodisponibilitate foarte scăzută.
Păpădie*	100 mg o dată sau de două ori pe zi	Dacă ai pietre la fiere sau obstrucție de canale biliare, discută cu medicul înainte de a lua acest supliment. Nu folosi păpădia dacă iei un medicament sau un supliment anticoagulant. Evită păpădia dacă ai alergii la plante ca ambrozia, crizantema, gălbenelele sau margaretele.
EPA/DHA (ulei de pește)	Între 1 000 și 3 000 mg o dată pe zi	Alege o sursă de EPA/DHA care să conțină vitamina E, pentru a preîntâmpina oxidarea.
Acid gama-linoleic (GLA) sub forma uleiului de luminița-noptii (EPO)*	Între 500 și 1 000 mg o dată pe zi	Este important să menții un raport adecvat între acizii grași omega-6 și acizii grași omega-3. (Vezi subsecțiunea despre acizii grași nesaturați din Capitolul 3.) Uleiul de luminița-noptii poate să interfereze cu anumite medicamente, cum ar fi antiinflamatoarele nesteroidiene (AINS), poate să acționeze ca un anticoagulant și poate să coboare pragul convulsivant (de la care apar convulsiile). Discută cu medicul sau farmacistul înainte de a lua acest supliment.
Sulfat de glucozamină	1 000 mg o dată pe zi	Dacă ești alergic la fructele de mare, alege cu mare grijă un supliment în care substanța activă să nu provină din acestea. Consultă-te cu medicul dacă ai diabet, deoarece glucozamina poate să modifice nivelurile glicemiei.

Suplimentul	Doza	Observații
Armurariu	200 mg o dată pe zi	Nu lua armurariu dacă ești alergic la ambrozie, crizanteme, găbenele, mușețel sau margarete. Acest supliment reduce eficiența anumitor medicații împotriva hipertensiunii și a altor medicamente. Discută cu medicul sau cu farmacistul înainte să-l iei.
Probiotice	20 mld unități o dată pe zi	Dacă iei un antibiotic, ia probioticele la cel puțin două ore distanță, înainte sau după antibiotic. Nu le lua în același timp.
Seleniu	Cere-i medicului să-ți recomande analizele nivelului de seleniu din corp, după care îți va stabili doza adecvată.	Nu depăși 200 μg pe zi fără să te consulți cu medicul.
Taurină	Între 1 000 și 2 000 mg o dată pe zi	la taurina între mese. Oprește administrarea dacă simți dintr-odată o greutate în piept sau în gât ori dacă faci urticarie. Nu lua taurina în același timp cu aspirina. Înainte să începi terapia, cere-ți medicului să-ți recomande analiza nivelului de taurină din corp.
Gel cu ulei din arborele de ceai	Aplică gelul direct pe coșuri, de două ori pe zi, lasă-l să acționeze 20 de minute, apoi spală-l cu apă.	Nu înghiți gelul cu ulei din arborele de ceai și nu-l folosi în urechi.
Vitamina A și mix de carotenoide	Între 5 000 și 10 000 UI – jumătate vitamina A și jumătate mix de carotenoide – o dată pe zi	Folosește cu multă precauție suplimentele cu vitamina A, deoarece au potențialul de a deveni toxice. Nu le lua pe perioade lungi. Nu lua mai mult de 8 000 UI de vitamina A pe zi dacă ai o boală de ficat, dacă fumezi sau dacă ai fost expus la azbest.
Vitamina C	Între 500 și 1 500 mg de două ori pe zi	Nu lua doze mari de vitamina C dacă ești predispus la calculi renali (pietre la rinichi) sau la gută. De asemenea, dozele mari pot să provoace diaree.
Vitamina D <sub>3</sub>	Cere-i medicului să-ți recomande analiza nivelului de vitamina D din corp, pentru stabilirea dozei optime.	
Vitamina E*	400 UI o dată pe zi	la un supliment cu amestec de tocoferoli, forma mai activă a vitaminei E. Dacă iei și un anticoagulant, discută mai întâi cu medicul.



Suplimentul	Doza	Observații
Zinc	Între 25 și 75 mg o dată pe zi, sub forma picolinatului sau a citratului de zinc	Raportul cupru-zinc este foarte important pentru sănătatea ta. (Vezi subsecțiunea despre zinc, subcapitolul „Micromineralele” din Capitolul 2.) Dacă iei un supliment cu zinc și unul cu fier, ia-l pe unul dimineața și pe celălalt seara. (Administrarea concomitentă reduce eficiența amândurora.)

\* Suplimentele marcate cu asterisc pot avea o acțiune de subțiere a sângelui (anticoagulantă).

## ADHD

Vezi Tulburarea hiperkinetică cu deficit de atenție (ADHD).

## ALERGIILE

Vezi Alergiile alimentare.

## ALERGIILE ALIMENTARE

Oamenii de știință estimează că 60% din populația SUA suferă de alergii alimentare, iar incidența cazurilor a crescut și în Europa. Există multe alimente diferite la care oamenii sunt alergici, cele mai comune fiind ouăle, peștele, laptele, arahidele, fructele de mare, soia, nucile și grâul. Unele reacții apar la trei ore de la ingerarea alimentului problematic, pe când altele s-ar putea să nu apară decât după câteva zile. Așa cum se poate vedea din lista următoare, există și o mare varietate de reacții posibile, care pot să meargă de la foarte ușoare la suficient de grave încât să pună în pericol viața pacientului.

Un medic te poate ajuta să stabilești alimentele la care faci alergie. Deși e foarte posibil să-ți placă foarte mult aceste alimente, simțind chiar nevoia irezistibilă să le consumi, trebuie să elimini orice alergen (substanță care provoacă alergie) din dietă, după care să începi suplimentarea cu nutrienții din tabelul învecinat. Asta te va ajuta să diminuezi severitatea acceselor alergice.

### ■ Simptome ale alergiilor alimentare

- Anemie
- Bătăi rapide ale inimii
- Comportament distructiv
- Anxietate, frică
- Cearcăne la ochi
- Comportament iritabil după masă
- Arsuri gastrice
- Colon spastic
- Atacuri de panică

- Crampe musculare
- Crăpături la colțurile buzelor
- Depresie
- Diaree
- Dureri de spate
- Dureri surde de cap, cu senzație de apă-sare
- Dureri surde de stomac
- Eczemă
- Eructații (râgâit)
- Incapacitate de concentrare
- Indigestie
- Izbucniri emoționale
- Înroșirea globilor oculari
- Înroșirea lobilor urechii
- Înroșirea obrazilor și a pomeților
- Lichid în ureche, în spatele timpanului
- Mâncărimi anale
- Mâncărimi la ochi și ochi care curg
- Moleșeală
- Neastâmpăr
- Nervozitate
- Palpitații la inimă
- Pierderea auzului
- Răgușeală
- Riduri sub ochi
- Senzație de buimă-ceală
- Slăbirea memoriei
- Tremor
- Țiuit în urechi (tinitus)
- Urinare frecventă
- Urticarie

## SUPLIMENTE PENTRU TRATAREA ALERGIILOR ALIMENTARE

Suplimentul	Doza	Observații
Acid alfa-lipoic	Între 200 și 300 mg o dată pe zi	Acidul alfa-lipoic poate să interacționeze cu medicația pentru tratarea diabetului și a problemelor tiroidiene. Discută cu medicul ca să vezi dacă vreunul dintre medicamentele pe care le iei ar putea face ca folosirea acestui supliment să fie contraindicată.
Complex de vitamine B	Câte 25 mg de două ori pe zi	Îți sugerez să iei și un supliment cu multivitamine pe lângă complexul de vitamine B.
Boswellia*	500 mg sub formă de capsule sau tablete, de trei ori pe zi, până când dispar simptomele. Apoi ia o capsulă sau tabletă de 500 mg o dată pe zi.	Evită boswellia dacă ești femeie însărcinată, pentru că poate să provoace avort spontan. Nu lua boswellia în paralel cu antiinflamatoarele nesteroidiene (AINS).
Curcumină/ Turmeric*	Între 100 și 1 000 mg o dată pe zi, sub forma unui supliment care să includă piperină sau bioperină, pentru creșterea absorbției	Nu lua curcumină simultan cu medicamente sau suplimente pentru subțierea sângelui. De asemenea, curcumina poate să interacționeze și cu alte medicamente, deci discută cu medicul specialist care te tratează înainte să iei acest supliment.
Enzime digestive	Urmează instrucțiunile producătorului. Ai grijă să iei aceste suplimente în timpul mesei sau imediat după ce ai mâncat.	Nu lua enzime digestive care conțin papaină dacă ai alergii la papaya și evită enzimele cu bromelaină dacă ai alergii la ananas.

Suplimentul	Doza	Observații
EPA/DHA (ulei de pește)*	Între 1 000 și 2 000 mg o dată pe zi	Alege o sursă de EPA/DHA care să conțină vitamina E, pentru a preîntâmpina oxidarea.
Acid gama-linoleic (GLA) sub formă de ulei de luminița-noptii (EPO)*	240 mg o dată până la de trei ori pe zi	Este important să menții un raport adecvat între acizii grași omega-6 și acizii grași omega-3. (Vezi subsecțiunea despre acizii grași nesaturați din Capitolul 3.) Uleiul de luminița-noptii poate să interfereze cu anumite medicamente, cum ar fi antiinflamatoarele nesteroidiene, poate să acționeze ca un anticoagulant și poate să coboare pragul convulsivant (de la care apar convulsiile). Discută cu medicul sau farmacistul înainte de a lua acest supliment.
Ginkgo biloba*	Câte 60 mg o dată sau de două ori pe zi	Nu lua ginkgo biloba simultan cu medicamente sau suplimente anticoagulante.
Glutamină	Între 1 000 și 6 000 mg o dată pe zi	Dacă ai sensibilitate la monoglutamatul de sodiu (MSG), folosește cu prudență glutamina. Dacă iei medicamente împotriva convulsiilor, nu lua glutamină decât sub directă îndrumare a medicului tău.
Magneziu	Între 400 și 600 mg o dată pe zi	Consultă-te cu medicul în privința dozei de magneziu dacă ai o boală de rinichi. Oprește consumul și consultă un medic dacă ai dureri abdominale. Ia o doză mai mică dacă îți provoacă diaree.
Metilsulfonilmetan (MSM)	Între 1 000 și 3 000 mg de trei ori pe zi	Folosește cu prudență acest supliment dacă ai alergie la sulf. Începe prin a lua o doză de 500 mg de trei ori pe zi, măbind treptat doza. Ia-l în timpul mesei, ca să eviți arsurile gastrice. MSM poate să provoace deranj la stomac în doze care depășesc 6 000 mg.
Extract din semințe de perilla*	Între 5 000 și 10 000 mg o dată pe zi	Folosește cu prudență acest supliment dacă iei aspirină, antiinflamatoarele nesteroidiene (AINS), ginkgo biloba sau usturoi.
Probiotice	20 mld unități o dată pe zi	Dacă iei un antibiotic, ia probioticele la cel puțin două ore distanță, înainte sau după antibiotic. Nu le lua în același timp.
Quercetină*	Între 500 și 1 000 mg o dată pe zi	Pentru rezultate optime, ia quercetina împreună cu bromelaină și vitamina C. Nu folosi quercetina în același timp cu medicamente sau suplimente anticoagulante.
Seleniu	Între 200 și 400 μg o dată pe zi	Nu depăși doza de 200 μg de seleniu pe zi fără să te consulți cu medicul. Dacă te gândești să iei peste 400 μg, fă-ți analizele pentru nivelul de seleniu în corp înainte să începi cu doza mărită.

Suplimentul	Doza	Observații
Urzică vie*	300 mg în timpul mesei, de trei ori pe zi	Urzica vie poate să interfereze cu multe medicamente. Discută cu medicul sau cu farmacistul înainte să iei acest supliment.
Vitamina C	Între 500 și 1 000 mg de două ori pe zi	Nu lua doze mari de vitamina C dacă ești predispus la calculi renali sau gută. De asemenea, dozele mari pot să provoace diaree.
Vitamina E*	Între 400 și 800 UI o dată pe zi	la un supliment cu amestec de tocoferoli, forma mai activă a vitaminei E. Dacă iei și un anticoagulant, discută mai întâi cu medicul.
Zinc	25 mg o dată pe zi, sub forma picolinatului sau a citratului de zinc	Raportul cupru-zinc este foarte important pentru sănătatea ta. (Vezi subsecțiunea despre zinc, subcapitolul „Micromineralele” din Capitolul 2.) Dacă iei un supliment cu zinc și unul cu fier, ia-l pe unul dimineața și pe celălalt seara. (Administrarea simultană reduce eficiența ambelor suplimente.)

\* Suplimentele marcate cu asterisc pot avea o acțiune de subțiere a sângelui (anticoagulantă).

## ALOPECIA

Vezi Căderea părului.

## ANOREXIA NERVOASĂ

Anorexia nervoasă este o tulburare de alimentație care are drept cauză teama intensă a persoanei afectate să nu se îngrășe. Există multe moduri în care persoanele anorexice nu-și lasă greutatea corpului să crească: se înfometează, fac sport la modul obsesiv, își provoacă purgație și iau diuretice. Deși aproape toți anorexicii au o greutate corporală scăzută – de obicei nesănătos de scăzută –, adeseori își fac despre ei înșiși o imagine deformată. Marea majoritate a anorexicilor sunt femei, dar tot mai mulți bărbați încep să fie afectați, de la un an la altul.

Această tulburare de alimentație este una dintre cele mai periculoase afecțiuni psihiatrice. Afectează multe persoane și are o varietate de consecințe grave. În multe cazuri, părul devine casant și începe să cadă; pielea se învinețește cu ușurință; sistemul imunitar poate să devină slăbit; are loc perturbarea ciclului menstrual la femei; iar nervii pot să se deterioreze, provocând dureri serioase la cea mai simplă mișcare. Există zeci de alte simptome care pot să mai apară. Anorexia poate avea efecte devastatoare și asupra inimii și a sistemului cardiovascular, riscând să provoace dezechilibre electrolitice. (Pericolele unui dezechilibru electrolitic au fost prezentate în capitolul 2.) Poate avea loc un stop cardiac, chiar și decesul.