

## ŠTA JE VITAMIN?

Izraz "vitamin" prvi je upotrebio poljski naučnik Casimir Funk, da bi opisao prirodne supstance u hrani, koje su neophodne za život. Radeći na simptomima beriberi otkrio je da su

četiri posebne bolesti prouzrokovane nedostatkom 4 neophodna "amina" u ishrani: Skorbut (tesko krvanje - nedostatak vit.C), rahitis (omek

šanje kostiju - nedostatak vit.D), pelagra (promene na ko

ž i, uporan proliv, demencija - nedostatak vit

amina B3) i beriberi (uve

ćan i oslabljen sr

ćani mi

š i

ć, bol u udovima, mi

š i

ćna slabost - nedostatak vit

amina B1).

Danas znamo da postoji više od 20 organskih molekula zvanih vitamini, od kojih svaki ima različit hemijsku strukturu i ulogu u organizmu.

Postoje dve grupe vitamina: oni koji se rastvaraju u vodi (vit.C i svi vit.B kompleksa) i raznose organizmom kroz vodene sastojke

ćelije; i oni koji se rastvaraju u masno

ći (vit.A,D,E i K), koji se nalaze ve

ć

inom u

ć

eljskim komponentama bogatim lipidima, kao sto su membrane.

Iako su neophodni za održavanje života, vitamini se većinom ne proizvode u organizmu.

### MOŽEMO LI UNETI SVE VITAMINE HRANOM?

**NE.** Nezavisna istraživanja izvršena u SAD, Kanadi, Velikoj Britaniji i mnogim drugim državama pokazuju da sadržaj hranljivih sastojaka u našoj hrani je znatno opao u poslednjih nekoliko decenija. Tabela ispod prikazuje pad u hranljivim sastojcima brokolija i krompira prodanog u Kanadi između 1951. i 1999.

Prva tabela prikazuje svež brokoli 93g.

K	alcium
(mg)	

Gvo	žđe
(mg)	

Vitamin A
(I.U.)

Vitamin C
(mg)

Thiamin
(mg)

Riboflavin
(mg)

Niacin
(mg)

1951
------

130.00
--------

1.30
------

3500
------

104.0
-------

0.10
------

0.21

1.10

1972

87.78

0.78

2500

90.0

0.09

0.20

0.78

1999

48.30

0.86

1542

93.5

0.06

0.12

1.07

Promena %

-62.85

-33.85

-55.94

-10.10

-40.00

-42.86

-2.73

**Druga tabela prikazuje jedan krompir,oguljen, pre kuvanja.136 g.  $100/136=.74$**

K	alcium
(mg)	

Gvožđe

(mg)

Vitamin A  
(I.U.)

Vitamin C  
(mg)

Thiamin  
(mg)

Riboflavin  
(mg)

Niacin  
(mg)

1951

11.00

0.70

20.00

17.00

0.11

0.04

1.20

1972

5.74

0.49

0.00

16.39

0.09

0.03

1.15



1999

7.97

0.30

0.00

7.25

0.09

0.02

1.74

Promerla %

-27.55

-57.14

-100

-57.35

-18.18

-50.00

45.00

For more information:

## United States

Vegetables Without Vitamins. Life Extension magazine, March 2001.  
[http://www.lef.org/magazine/mag2001/mar2001\\_report\\_vegetables.html](http://www.lef.org/magazine/mag2001/mar2001_report_vegetables.html)

Changes in USDA Food Composition Data for 43 Garden Crops, 1950 to 1999. Donald R. Davis, PhD, FACN, Melvin D. Epp, PhD and Hugh D. Riordan, MD. Journal of the American College of Nutrition, Vol. 23, No. 6, 669-682 (2004).

<http://www.jacn.org/cgi/content/abstract/23/6/669>

## **Canada**

Nutrient Changes in Vegetables and Fruits, 1951 to 1999. Compiled by Jeffrey Christian.

[http://www.ctv.ca/servlet/ArticleNews/story/CTVNews/20020705/favaro\\_nutrients\\_chart\\_020705](http://www.ctv.ca/servlet/ArticleNews/story/CTVNews/20020705/favaro_nutrients_chart_020705)

Apparent Nutrient Changes in Government Data for a Selection of Fruits & Vegetables: 1951 vs 1999. L. A. Piché PhD RD, Associate Professor, Nutrition Program, Brescia University College.

[http://www.ctv.ca/servlet/ArticleNews/story/CTVNews/20020705/favaro\\_nutrients\\_analysis\\_020705?s\\_name=&no\\_ads=](http://www.ctv.ca/servlet/ArticleNews/story/CTVNews/20020705/favaro_nutrients_analysis_020705?s_name=&no_ads=)

## **United Kingdom**

Meat and dairy: where have all the minerals gone? Food Magazine 72, pub. by The Food Commission, UK. Jan/Mar 2006.

[http://www.foodcomm.org.uk/PDF%20files/meat\\_dairy2.pdf](http://www.foodcomm.org.uk/PDF%20files/meat_dairy2.pdf)

McCance and Widdowson studies

[http://web.archive.org/web/20061122104509/http://www.trccorp.com/faq\\_root\\_disease3.php](http://web.archive.org/web/20061122104509/http://www.trccorp.com/faq_root_disease3.php)

## **Netherlands**

Dutch vegetables have fewer vitamins. DutchNews.nl. Wednesday 16 April 2008  
<http://www.dutchnews.nl/news/archives/print/010010.php>

## JESU LI PREPORUČENE DOZE DOVOLJNE?

RDA preporučuje doze vitamina i minerala neophodne za prevenciju bolesti prouzrokovanih nedostatkom vitamina (npr. rahitis ili skorbut) kod prose

č

ne osobe.

Pri tome nisu uzete u obzir li

č

ne metaboli

č

ke potrebe pojedinca, odre

đ

ene genetikom. Niti su uzete u razmatranje navike u ishrani, na

č

in

ž

ivota, zdravstveno stanje i brojni drugi faktori. Sli

č

no, RDA zanemaruje

č

injenicu da hranljivi sastojci

deluju u timovima

u našem organizmu, u suprotnosti sa individualnim delovanjem hemijskih su

p

stanci lekova.

## ŠTA JE ZDRAVLJE NA NIVOU ĆELIJE?

Zdravlje na ćelijskom nivou ljudskog tela, potpuno je zanemareno u klasičnoj medicini i doktori tretiraju na bez odgovarajućeg pristupa hranljivom stanju ćelija, koje ih čine.

Vitamini, minerali, amino kiseline i drugi neophodni sastojci su potrebni za hiljade biohemijskih reakcija koje se neprestano odigravaju u svakoj ćeliji, i hronični nedostatak ovih hranljivih suvećelija je uzrok poremećene ćelijske funkcije, a samim tim i bolesti.

Optimalan unos vitamina, minerala, aminokiselina i drugih hranljivih sastojaka je ključ za postizanje optimalnog zdravlja i prevenciju razvoja hroničnih bolesti.

<http://www4.dr-rath-foundation.org/NHC/cellularhealthresearch.htm>

## ŠTA JE UZAJAMNO POTPOMAGANJE HRANLJIVIH SASTOJAKA (SINERGIJA)?

Unos bilo koje pojedinačne hranljive supstance ne osigurava puno zdravlje, nego unos celog

spektruma  
razli  
č  
itih  
mikroelemenata, kao sto su vit  
amini,  
min  
erali, aminokiseline, elementi u tragovima  
...

Klinička efektivnost ovog pristupa potvrđena je ne samo našim istraživanjima, nego i brojnim drugim nezavisnim istraživanjima.

Istraživanja bazirana na uzajamno potpomaganju hranljivih sastojaka su najefektivniji pristup optimalnom zdravlju i održavanju ravnoteže i ponavljano se dokazuje da je ovaj pristup mnogo efektivniji nego korišćenje pojedinačnih hranljivih sastojaka ili njihove slu

čajne kombinacije. Nasuprot tome, prirodne terapije, bazirane na principu

ć  
elijaskog zdravlja, su prakti

č  
no sigurne kao sto je va

š  
a ve

č  
era na tanj

u  
ru. U stvari, prema zvani

č  
nim dr

ž  
avnim podacima u Novom Zelandu rizik da umrete zbog uzimanja prirodnih dod

a  
taka le

ž  
i negde izme

đ  
u rizika da umrete pogo

đ  
eni gromom i meteoritom koji padne na zemlju

.

## POSTOJI LI NEKO ISTRAŽIVANJE KOJE PODRŽAVA PRISTUP ĆELIJSKOG ZDRAVLJA?

**Da!** Websajt Organizacije Dr Rath. [The Science of Cellular Health](#) uključuje detalje mnogobrojnih značajnih kliničkih istraživanja, koja dokazuju vrhunski značaj mikroelemenata i ishrane u održavanju optimalnog zdravlja.

Uključujući zajedno naše stranice ćelijskog zdravlja [The Foundation of Cellular Health](#) i WHO dokumente [WHO Documents](#)

,

bićete vam vrlo teško ko da nađete sveobuhvatniju "biblioteku" o koristima za zdravlje vitamina, mikroelemenata i ishrane u borbi protiv najčešćih bolesti današnjice industrijskog i razvijenog sveta.

U dokumentaciji ovih istraživanja i izveštaja mi smo obratili posebnu pažnju da uključimo istraživačke rezultate koji su dostupni svima.

Uključujući zajedno naše stranice ćelijskog zdravlja [The Foundation of Cellular Health](#) i WHO dokumente [WHO Documents](#)

, bićete vam vrlo teško ko da nađete sveobuhvatniju "biblioteku" o koristima za zdravlje vitamina, mikroelemenata i ishrane u borbi protiv najčešćih bolesti današnjice industrijskog i razvijenog sveta.

Uključujući zajedno naše stranice ćelijskog zdravlja [The Foundation of Cellular Health](#) i WHO dokumente [WHO Documents](#)

, bićete vam vrlo teško ko da nađete sveobuhvatniju "biblioteku" o koristima za zdravlje vitamina, mikroelemenata i ishrane u borbi protiv najčešćih bolesti današnjice industrijskog i razvijenog sveta.

Uključujući zajedno naše stranice ćelijskog zdravlja [The Foundation of Cellular Health](#) i WHO dokumente [WHO Documents](#)

, bićete vam vrlo teško ko da nađete sveobuhvatniju "biblioteku" o koristima za zdravlje vitamina, mikroelemenata i ishrane u borbi protiv najčešćih bolesti današnjice industrijskog i razvijenog sveta.

Uključujući zajedno naše stranice ćelijskog zdravlja [The Foundation of Cellular Health](#) i WHO dokumente [WHO Documents](#)

, bićete vam vrlo teško ko da nađete sveobuhvatniju "biblioteku" o koristima za zdravlje vitamina, mikroelemenata i ishrane u borbi protiv najčešćih bolesti današnjice industrijskog i razvijenog sveta.

Uključujući zajedno naše stranice ćelijskog zdravlja [The Foundation of Cellular Health](#) i WHO dokumente [WHO Documents](#)

, bićete vam vrlo teško ko da nađete sveobuhvatniju "biblioteku" o koristima za zdravlje vitamina, mikroelemenata i ishrane u borbi protiv najčešćih bolesti današnjice industrijskog i razvijenog sveta.

Uključujući zajedno naše stranice ćelijskog zdravlja [The Foundation of Cellular Health](#) i WHO dokumente [WHO Documents](#)

, bićete vam vrlo teško ko da nađete sveobuhvatniju "biblioteku" o koristima za zdravlje vitamina, mikroelemenata i ishrane u borbi protiv najčešćih bolesti današnjice industrijskog i razvijenog sveta.

Uključujući zajedno naše stranice ćelijskog zdravlja [The Foundation of Cellular Health](#) i WHO dokumente [WHO Documents](#)

, bićete vam vrlo teško ko da nađete sveobuhvatniju "biblioteku" o koristima za zdravlje vitamina, mikroelemenata i ishrane u borbi protiv najčešćih bolesti današnjice industrijskog i razvijenog sveta.

Uključujući zajedno naše stranice ćelijskog zdravlja [The Foundation of Cellular Health](#) i WHO dokumente [WHO Documents](#)

, bićete vam vrlo teško ko da nađete sveobuhvatniju "biblioteku" o koristima za zdravlje vitamina, mikroelemenata i ishrane u borbi protiv najčešćih bolesti današnjice industrijskog i razvijenog sveta.

Uključujući zajedno naše stranice ćelijskog zdravlja [The Foundation of Cellular Health](#) i WHO dokumente [WHO Documents](#)

, bićete vam vrlo teško ko da nađete sveobuhvatniju "biblioteku" o koristima za zdravlje vitamina, mikroelemenata i ishrane u borbi protiv najčešćih bolesti današnjice industrijskog i razvijenog sveta.

Uključujući zajedno naše stranice ćelijskog zdravlja [The Foundation of Cellular Health](#) i WHO dokumente [WHO Documents](#)

, bićete vam vrlo teško ko da nađete sveobuhvatniju "biblioteku" o koristima za zdravlje vitamina, mikroelemenata i ishrane u borbi protiv najčešćih bolesti današnjice industrijskog i razvijenog sveta. U dokumentaciji ovih istraživanja i izveštaja mi smo obratili posebnu pažnju da uključimo istraživačke rezultate koji su dostupni svima.

č

vanja od  
š  
to je mogu  
ć  
e ranijeg perioda. Ovo smo u  
ć  
inili da doka  
ž  
emo da je izobilje znanja i nau  
ć  
nih podataka o prirodnom zdravlju bilo dostupno pre 50, 60, 70,  
ć  
ak i 80 godina.