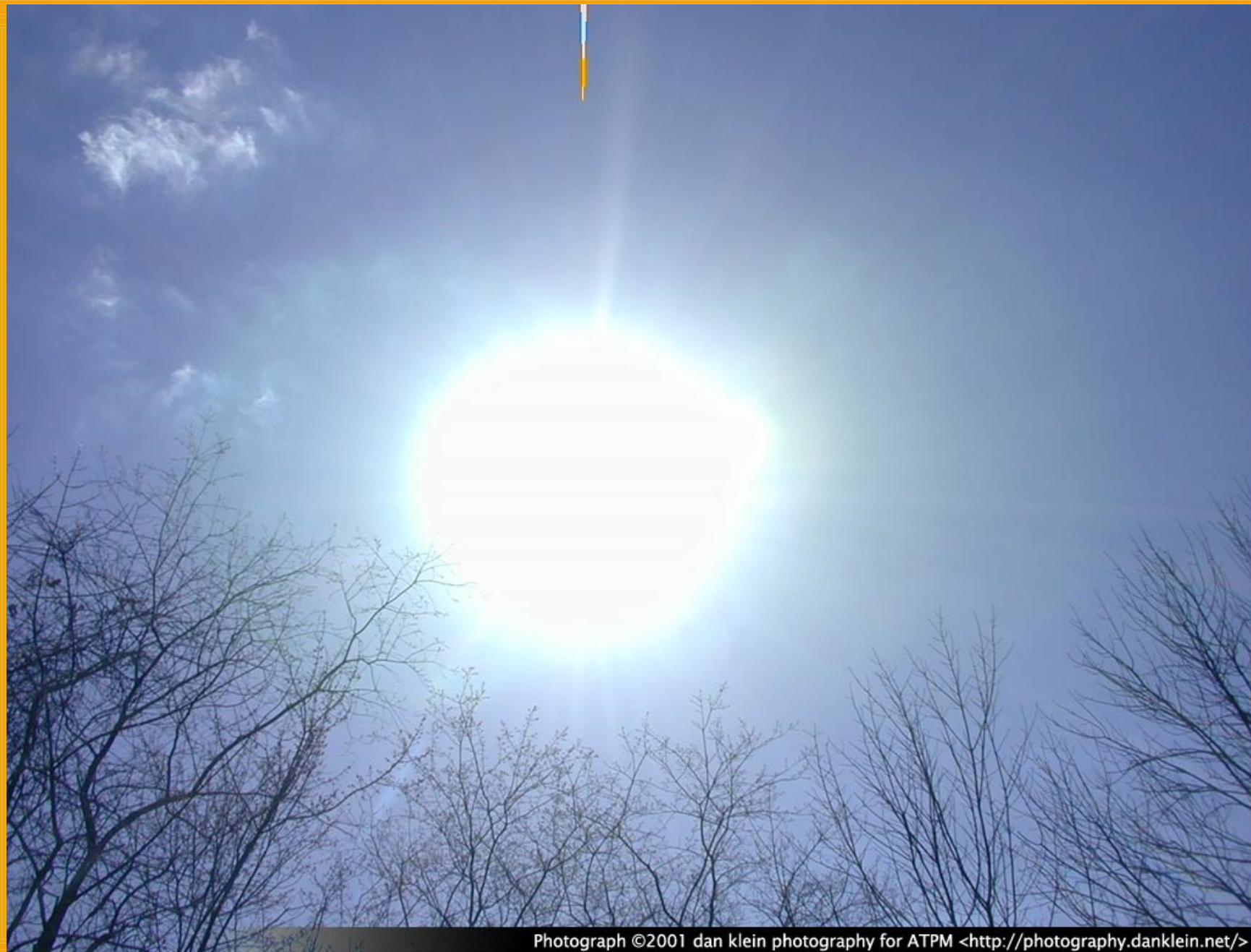


Suplementacja

MODA czy ROZSĄDEK ?

Henryk Dyczek
2008



Photograph ©2001 dan klein photography for ATPM <<http://photography.danklein.net/>>

Światowa Organizacja Zdrowia zaleca spożywać dziennie:

- 3 – 5 porcji warzyw
- 2-4 porcji owoców
- 16 – 11 porcji produktów zbożowych
- 30 g nasion strączkowych dziennie



Kto to zjada?



Organizm ludzki potrzebuje
dziennie 90 składników, które
powinno dostarczyć pożywienie

60 minerałów

16 witamin

12 podstawowych aminokwasów

3 podstawowe tłuszcze

**Dłuższy niedobór,
któregoś ze składników
prowadzi do chorób.**

Kiedy nasze dzieci mają krzywo
rosnące zęby, słaby wzrok, brak
energii życia, są chorobliwe,
alergiczne, mają ADHD, złą
postawę ciała –
**TO BRAK WITAMIN I
MINERAŁÓW**

Sprawdź sam:

www.healingourchildren.net/children_disease_h...

krzywo rosnące zęby

Przed leczeniem



Po leczeniu



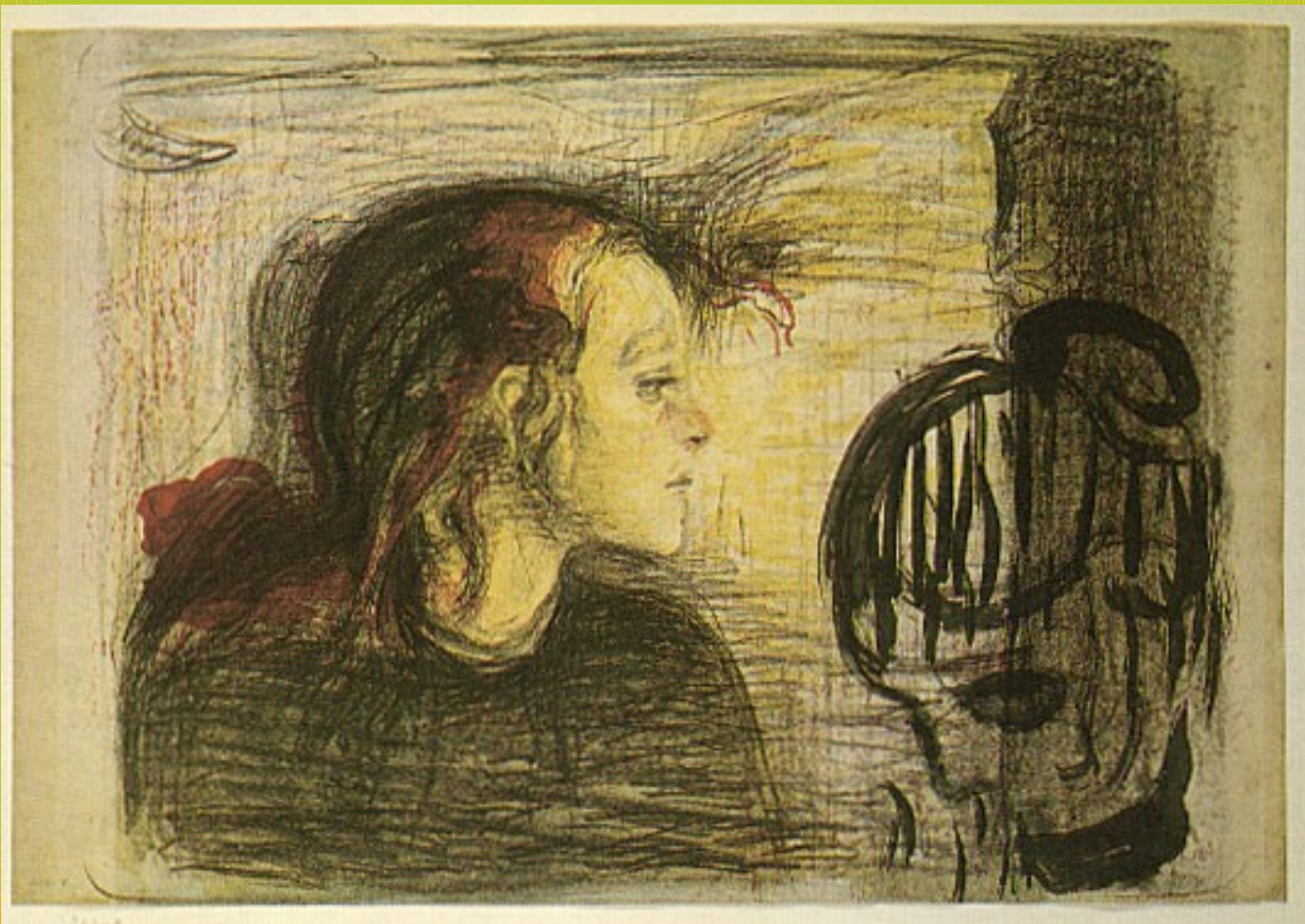
słaby wzrok



brak energii życia



są chorobliwe



alergiczne



maja ADHD



złą postawę ciała



Owoce i warzywa zawierają o
wiele mniejsza ilość witamin
niż 30 lat temu

- **Źródło: 1985 Geigy (Szwajcaria)
1996 oraz 2002 sanatorium
Szwarcwald Oberthal**

**Związki mineralne i witaminy,
zawartość w miligramach na
100g produktu spożywczego**

NASTĘPNY SLAJD

Owoce i warzywa wczoraj i dziś.

**Związki mineralne i witaminy,
zawartość w miligramach na 100g produktu spożywczego**

OWOCE	1985	2002	Różnica
-------	------	------	---------

Jabłka	Witamina C	5	2	-60%
---------------	------------	---	---	------

Banany	Wapń	8	7	-12%
---------------	------	---	---	------

Kwas foliowy	23	5	-79%
--------------	----	---	------

Magnez	31	24	-23%
--------	----	----	------

Witamina B 6	330	18	-95%
--------------	-----	----	------

Truskawki	Wapń	21	12	-43%
------------------	------	----	----	------

Witamina C	60	8	-87%
------------	----	---	------

WARZYWA	1985	2002	Różnica
---------	------	------	---------

Brokuły	Wapń	103	28	-73%
---------	------	-----	----	------

Kwas foliowy	47	18	-62%
--------------	----	----	------

Magnez	24	11	-55%
--------	----	----	------

Fasola	Wapń	56	22	-51%
---------------	------	----	----	------

Kwas foliowy	39	30	-23%
--------------	----	----	------

Magnez	26	18	-31%
--------	----	----	------

Witamina B 6	140	32	-77%
--------------	-----	----	------

Kartofle	Wapń	14	3	-78%
----------	------	----	---	------

Magnez	27	14	-48%
--------	----	----	------

Marchew	Wapń	37	28	-24%
---------	------	----	----	------

Magnez	21	6	-75%
--------	----	---	------

Szpinak	Magnez	62	15	-76%
----------------	--------	----	----	------

Witamina C	61	18	-65%
------------	----	----	------

Źródło: 1985 Geigy (Szwajcaria) 1996 oraz 2002 sanatorium Szwarzwald Oberthal

W świetle tych informacji czy sądzą Państwo, że nasza dieta w pełni zaspokoi zapotrzebowanie naszego organizmu na witaminy i minerały.

Odpowiedz na to pytanie nasuwa się sama. Dlatego już teraz musimy zadbać o witaminy, jakie dostarczamy do naszego organizmu. I nie chodzi tu tylko o samo dostarczenie witamin i minerałów, ale również o jakość i odpowiednią ilość witamin.

W świetle tych informacji czy sądzą
Państwo, że nasza dieta w pełni
zaspokoi zapotrzebowanie naszego
organizmu na witaminy i minerały.



Odpowiedz na to pytanie nasuwa się sama.

Dlatego już teraz musimy zadbać o witaminy, jakie dostarczamy do naszego organizmu.



I nie chodzi tu tylko o samo dostarczenie witamin i minerałów, ale również o jakość i odpowiednią ilość witamin.



Literatura

K. Abramek. 2007. *Witaminy minerały i suplementy*. www.zlotemysli.pl