

DA LI JE DOŽIVJETI DUBOKU STAROST, PITANJE SAMO SREĆE ?



Konstatacija jednog svjetski poznatog kardiologa, da je najveći dio svoje karijere iskoristio baveći se liječenjem, ali da se u posljednjih nekoliko godina usredsredio na sprječavanje nastanka bolesti, bio je povod nastanka ovog članka.

Da li je dugovječnost stvar samo sreće i da li je dug život privilegija samo onih koji imaju dobar genetski kod ili je moguće uraditi nešto aktivno za sebe, čime bismo otklonili ili bar značajno umanjili sve štetne uticaje sve bržeg načina življenja, sve većeg zagađenja okoline i produžili život te doživjeli duboku starost uz pun kvalitet života?



Postoji li tajna vještice mladosti?

Dobro naslijeđe je odličan preduslov i dobar početak, ali ne i jedina garancija dugog života jer je način života kojim su živjeli naši pretci, njihovo okruženje, hrana koju su koristili, postojanje stresa koji su doživljavali potpuno različito od onoga što mi danas proživljavamo. Često se dogodi da vam vaši prijatelji, kada ih pitate da li su svjesni štetnosti pušenja, kažu kako je njihov deda pušio čitavog života, a ipak je doživio devedesetu. Pri tome zanemaruju činjenicu da su sve ostale okolnosti u kojima je deda živio bile potpuno različite od onih u kojima oni danas žive.

No, sa druge strane, neosporno je da je uprkos drastičnom porastu svih štetnih uticaja iz našeg okruženja, prosječni životni vijek u poslednjih nekoliko decenija značajno produžen. Sredinom 20. vijeka u Japanu prosječna dužina života bila je za oba pola oko 50 godina, a danas prosječni životni vijek Japanaca iznosi oko 95 godina. Nova protivrječnost jeste činjenica, da je količina hranjivih materija, minerala i vitamina u namirnicama koje svakodnevno konzumiramo danas mnogo manja nego prije samo desetak godina. Prema podacima koji su objavljeni 1998. god., a na osnovu istraživanja koje je obavio Institut za ishranu Obetional, količina kalcijuma, magnezijuma, cinka, vitamina C, folne kiseline, vitamina B6 kao i drugih važnih građivnih i hranjivih materija u grahu, krompiru, mrkvi, špinatu, jabukama, bananama, jagodama, u zavisnosti od vrste ispitivanih materija, smanjena je između 40% i 80 % u odnosu na vrijednosti iz istog istraživanja 1985. godine.

A minerali i elementi u tragovima ili mikroelementi su nužan i neophodan sastavni dio svih živih bića. Njihov organizam ne proizvodi i oni se moraju unositi ili iz hrane ili iz dopune ishrani, a u slučaju da ih ne unosimo u dovoljnoj količini razvijaju se različiti poremećaji i oboljenja. Kalcijum je važan za rast kostiju i zuba, funkciju mišića i živaca, zgrušavanje krvi, metabolizam željeza, pa njegov manjak prouzrokuje rahitis, osteoporozu. Hrom je neophodan za metabolizam i regulaciju šećera i masti, rad skeletne muskulature. Kobalt kao sastavni dio vitamina B12 sprječava nastanak anemije. Bakar je važan u regulaciji kiselosti krvi, neophodan je sastojak pri sintezi crvenih krvnih zrnaca i ima značajnu ulogu u rastu kostiju. Magnezijum reguliše rad mišića i nerava, sastavni je dio metaboličkih enzima i ima važno mjesto u izgradnji kostiju. Natrijum i kalijum održavaju ravnotežu tjelesnih tečnosti u organizmu uz regulaciju pH, te imaju najvažniju ulogu u radu nerava i mišića, a njihov manjak ili višak prouzrokuje poremećaje krvnog pritiska, srčanog rada i dovodi do zadržavanja vode u organizmu. Cink učestvuje u stvaranju insulina, potpomaže zacjeljivanje rana, neophodan je za normalan rad polnih organa i sintezu enzima pa njegov manjak pruzrokuje neplodnost, uvećanje prostate, poremećaje u seksualnoj funkciji, usporeno zarastanje rana i pojavu različitih kožnih oboljenja, itd.

Kako onda objasniti ovu protivrječnost, da iako sada živimo u okruženju gdje su svakoga dana svi štetni uticaji sve izraženiji, gdje je okruženje sve više kontaminirano, od zagađenog vazduha, herbicida, pesticida, insekticida, gdje je količina stresa svakoga dana sve veća i veća, gdje je korištenje genetski modifikovane hrane sve redovnije uz konzumiranje mesa preporanog antibiotika i hormona, gdje je uz to, procenat minerala, mikroelemenata, vitamina i drugih neophodnih materija u namirnicama sve manji, a da uprkos svemu tome, životni vijek postaje sve duži ?

Naravno medicina je dala svoj ogroman doprinos, ali očito su Japanci već davno otišli i korak dalje i došli do odgovora na ovo pitanje kroz decenijsko korištenje antioksidansa i magnetne terapije. O magnetnoj terapiji znamo već mnogo toga, ali u posljednje vrijeme svi govore o antioksidansima. **Zašto antioksidansi?**

Odgovor na ovo pitanje jeste činjenica da uzrok nastanka velikog broja oboljenja i patoloških stanja počev od arteroskleroze, hipertenzije, dijabetesa, zaraznih oboljenja, upalnih stanja, malignih oboljenja, preranog starenja, leži u postojanju oksidativnog stresa.

Oksidativni stres može biti uzrokovan zagađenjem, prevelikom količinom zasićenih masti u cirkulaciji, pušenjem, povredom, psihičkim pritiskom i strahom, pretjeranim fizičkim naporom i neadekvatnim i pretjeranim sportskim treningom, kontraceptivima, bakterijama, virusima i parazitima. Zajednički imenitelj u svim ovim stanjima jeste postojanje slobodnih radikala, jedinjenja kojima nedostaje jedan ili više elektronskih parova u spoljašnjoj elektronskoj putanji pa su zbog toga hemijski veoma nestabilni i zahvaljujući ovoj osobini imaju sposobnost i težnju da lako stupaju u hemijske interakcije sa stabilnim hemijskim jedinjenjima u našem organizmu, oduzimajući od njih elektrone da bi postali sami stabilni. Njihova meta je endotel, unutrašnji sloj koji oblaže zidove krvnih sudova, kao i LDL (loši) holesterol. Oduzimajući elektrone endotelu zapaljenski mijenjaju unutrašnji zid krvnih sudova, a reakcijom sa lošim holesterolom dovode do taloženja LDL holesterola na zidove krvnih sudova, dovodeći do nastanka srčanih oboljenja. Važno je razumjeti da bez prisustva i napada slobodnih radikala, ne bi nastale promene na krvnim sudovima, a LDL holesterol bi bio bezopasan. Oksidacijom DNK dolazi do mijenjanja njene

hemijske strukture i početka slanja pogrešnih signala i uputstava ćelijama, što povećava rizik od karcinoma. Antioksidanti su materije koje zaštićuju organizam od razornog delovanja slobodnih radikala. Ove materije deluju kao mamci slobodnih radikala. Antioksidanti imaju sposobnost da lako stupaju u hemijsku reakciju sa slobodnim radikalima pa žrtvujući svoje vlastite elektrone, neutrališu slobodne radikale, učinivši ih hemijski stabilnim, ne dozvoljavajući da se oni vežu za vitalne strukture našeg organizma. Naš organizam proizvodi sopstvene antioksidante ali sve veći nivo oksidativnog stresa sa sve većom količinom slobodnih radikala zahtijeva uzimanje dodatne količine antioksidanata. Najvažniji izvori antioksidanata su djevičansko maslinovo ulje, čaj, crno vino, voće i povrće, antioksidativne doze vitamina. Ali sa uzimanjem antioksidanata je kao i sa ulaganjem novca u penzijski fond. Da bi efekat bio pun, da bi se postiglo optimalno i željeno dejstvo, antioksidanti se moraju uzimati stalno i u dovoljnoj dozi. **Ispitivanja koja su vršena, pokazuju da antioksidanti postižu svoj puni efekat nakon decenija primjene i samo ako se uzimaju u visokim dozama.**

Energetix Power drink predstavlja optimalnu kombinaciju potrebnih antioksidanata jer sa jedne strane fitoaleksini i druge bioaktivne supstance iz brusnice uz C vitamin i resveratrol iz opni i sjemenki crnog groždja jesu istovremena supstitucija i čaja i crnog vina. Crno vino je idealan antioksidant i može da spriječi 95 % napada slobodnih radikala na LDL holesterol. Dugogodišnje istraživanje u Francuskoj pod vodstvom Sergea Renauda pokazalo je da crno vino smanjuje procenat srčanih oboljenja i karcinoma za zadržljivih 50%. Studija koja je provedena u 12 godina dugom istraživanju na 13000 Danaca, gde su upoređivani rezultati u četiri odvojene grupe ispitanika, pokazala je da kod ispitanika koji su pili 2 do 3 žestoka pića dnevno postoji 30 % srčanih oboljenja i karcinoma više, nego u grupi koja nije uopšte konzumirala alkohol. A u grupi koja je konzumirala optimalnu dozu crnog vina, bilo je 50 % manje srčanih oboljenja i karcinoma u odnosu na grupu ispitanika koji uopšte nisu konzumirali alkohol. Da li ste primijetili da se stalno ponavlja termin „optimalna doza“ kada je u pitanju crno vino? Da, tačno. Ovako fascinantni rezultati odnose se samo na konzumiranje 250 ml crnog vina dnevno. Povećavanje količine popijenog crnog vina dnevno, povećava procenat oboljelih od karcinoma i ciroze jetre, jer dokazano je da konzumiranje količina većih od 400 ml dnevno, predstavlja doze toksične za jetru koje ni pod kakvim okolnostima ne mogu biti preporučene. **Energetix Power drink**. Dvije supene kašike, rastvorene u 2 del magnetne vode, ujutro i uveče, doza antioksidanata dostupna i dijabetičarima, jer količina fruktoze od 11 gr dnevno, koliko se nalazi u navedenoj i preporučenoj dozi zamjena je za 4 „šećerne jedinice“ ili 1 1/2 krišku bijelog hljeba. Istovremeno, antibakterijsko djelovanje fitosterola i prirodnih antibiotika uz uroseptičko dejstvo ostalih bioaktivnih supstanci iz brusnice čine da vaš izbor bude korak u dugovječnost.

O **Detoxaminu** već znamo mnogo, svakodnevno ga koristimo, ali ovo nove prilike da iz još jednog ugla sagledamo sve njegove nevjerovalne mogućnosti. Detoxamin, TMA zeolit, svojom sposobnošću jonske donacije Na, K, Ca, Mg, Fe predaje ove dragocjene elemente našoj ćeliji i rješava problem navedenog nedostatka mikroelemenata i minerala u namirnicama koje koristimo, kao što je to i objašnjeno u tekstu. Njegova kombinacija sa matičnom mliječi i akai bobicama u kojima se nalaze visoke doze A vitamina, C vitamina, folne kiseline, inositola, esencijalnih amino kiselina, esencijalnih nezasićenih masnih kiselina indikuje njegovo svakodnevno korištenje u cilju uzimanja dovoljnih doza antioksidanata. Uz primjenu kapsula sa matičnom mliječi, gvaranom ili akai bobicama mudro je dodati i kašičicu detoxamin praha istovremeno da bi se postigao pun antioksidativni efekat. Adsorpciona i detoksikaciona, uz istovremenu antioksidantnu ulogu detoxamina, u cjelosti opravdavaju njegovo ime, „kamen života“.

Ako ste donijeli odluku, pročitavši ovaj članak da ćete svakog dana provesti u četnji 45 minuta, ako ste odlučili da 2,5l magnetne vode budu vaša dnevna potreba, ako vaš dan bude započinjao Power drinkom i bude začinjen Detoxaminom, vaša bakarna narukvica uz bakarno lutajuće srce nadoknađiće dnevne potrebe za bakrom, ako bar 3 do 4 puta nedjeljno na vašoj trpezi bude svježe povrće uz plavu morskou ribu, a djevičansko maslinovo ulje izbor dnevnih potreba za mastima i ako u svemu ovome budete uživali u društvu neke drage osobe uz čašu crnog vina i ako u ovoj odluci istrajete bar sljedećih nekoliko godina, napravili ste prve, ali najvažnije korake da stignete na počasno mjesto na proslavi svoga stotog rođendana.

Ali ako vam ovih nekoliko prethodnih redova budu ličili na marketinšku poruku, moram da vas zamolim da se vratite na početak i da još jedanput pročitate napisani tekst.

Dr Dragiša Sremčević, stručni konsultant Energetixa

