

A C-vitaminról és néhány tévhitr?l

2013 július 26. Flag

Szöveg méret

90
Mentés

- 0

5

Átlag: 5 (1 szavazat)

Mérték

Volt nekünk egy Nobel-díjasunk, akir?l olyan keveset hallani, pedig ezekben az influenzás id?kben ?t kellene emlegetni, nem mást... Ez az írás egy kicsit hosszabb, de mert lehet, hogy valakinek a hasznára válik és oltással vagy a nélkül, de nem gy?ri le ez a piszok vírus... C-vitamin és Szent-Györgyi Albert

A multi vitaminoktól eltér?en, a C-vitamin szerepe már jól meghatározott, els? alkalmazója Szent-Györgyi Albert (1893-1986) volt, aki a C-vitamin fontosságát bizonyította be. Ez annyira sikerült, hogy orvosi és élettani Nobel díjat kapott érte (1937).
? maga eleinte 1.000mg, kés?bb 4-5.000mg, id?s korára pedig 8.000 mg C vitamint szedett télen-nyáron. 93 éves koráig élt, szellemileg, testileg frissen. Autóbalesetben halt meg tel-jesen egészségesen. Érdekes mód, valahogy elfelejtette a társadalom ezt a neves díjat, ugyanakkor nagyon sok a tévhit a C-vitaminnal kapcsolatban. Valahogy egy téves szemlélet uralkodik a világon, ez a szemlélet dominálja az orvosi oktatást, így aztán nem csoda, hogy a legtöbb, f?leg id?sebb orvos, er?sen tiltakozik a C-vitamin használata ellen, mondván inkább káros, mint hasznos. A fiatalok között azért akad kivétel, olyan, aki maga is érdekl?dik a vitaminok iránt és hajlandó annál több információt begy?jteni és feldolgozni, mint amennyit az egyetemen kap.



A mai, hivatalosan javasolt napi C-vitamin mennyiség 60mg. Ez egy hihetetlenül alacsony érték. Honnan származik ez a szám? Annak idején Adolf Hitler számoltatta ki orvosaival, hogy mi az a minimális C-vitamin mennyiség, amit biztosítania kell katonái számára, hogy elkerüljék a skorbut (C-vitamin hiány) utolsó, legsúlyosabb fázisát. Ez az érték szerepel ma is, a hivatalosan ajánlott mennyiségként. Pedig már akkor is ki tudták számolni, hogy ez a minimális, végs? mennyiség.
Valószín?leg azért uralkodik ma is ez a szám, mert olyan silányak az ételeink, hogy ennél lényegesen nagyobb C-vitamin mennyiséget képtelenség belepréselni.

Egy érdekes hír napjainkból, kutatók egy része megállapította, hogy rendszeresen, éveken át tartó C-vitamin szedése nem segít elkerülni az influenzát. Kiderült, napi 200mg-ról beszéltek (!) Pedig a kedves kutatók

tudhatnák, hogy a C-vitaminból napi 200mg fogyasztása, a minimálisnál is kevesebb, így aztán értelmetlen volt a kísérlet. Esetleg ha a Szent-Györgyi Albert által ajánlott napi 4.000-5.000 mg-ot alapul véve készítettek volna kísérletet.
A multivitaminok er?ssé teszik a szervezetet f? céljuk a megel?zés, míg a C-vitamin egyfel?l megel?z (napi 1.000-2.000mg), másfel?l bajban, nagy dózisban segít. Influenza esetén napi 10.000 mg is szedhet?, hiszen betegségkor akár több nagyságrenddel is megn? a szervezet C-vitamin igénye. Így, egy komolyabb influenza 1-2 nap alatt is elmúlhat, elmaradnak a szöv?dmények és az antibiotikumok, valamint a hosszú munkaképtelen állapot.

Sokan mondják, hogy sok zöldséget, gyümölcsöt kell enni, és ezzel minden megoldódik. Na de mennyit? Napi 1.000 mg C-vitamin bevitelhez meg kell enni naponta legalább 2,5kg citromot, földiepret, vagy 3,5kg ribizlit, több mint 12 kg cseresznyét, vagy ?szibarackot. És akkor ez még csak 1.000 mg.
Ugyanez zöldségb?l 2 kg zöldpaprika, hasonló mennyiség? káposzta, 4-5 kg paradicsom. Ez sem kevés, viszont a zöldségek esetén a jótékony vitaminhatás mellett megjelenik a növényirtószer, ami már ekkora mennyiségnél igen tekintélyes, tehát több rosszat tesz, mint jót. Természetesen a zöldségeket csak nyersen lehet elfogyasztani.

Fontos, hogy a C-vitamin természetes legyen, mert lényegesen jobban szívódik fel, mint szintetikus megfelel?je.

Tényleg hasznosul-e az, amit megettünk, vagy hiába minden?
Ezt ma már ki lehet mérni biorezonanciás módszerrel.
Aki hosszabb távon vitaminok szedésére adja a fejét, az mindenképp menjen el egy biorezonanciás mérésre (LIFE System) az elején és egy fél éves alkalmazás után. Érdekes lehet az eredmény. Többször el?fordul, hogy ami egyik embernél felszívódik, az a másiknál nem. Ez a különbség adódik az emberek genetikájából, táplálkozásából, életviteléb?l, stb.
Általában elmondható, hogy mindenki másképp reagál a vitaminokra. Vannak látványos felépülések akár agyvérzés után is, van viszont sok olyan eset, ahol nem annyira látványos az eredmény.
Fontos a mértékletesség, az arányok pontos betartása, mindenképp szakemberhez kell fordulni, nem szabad hinni az MLM rendszerek reklámszövegeinek.
Alapszabály, hogy nem mindenkinek kell multivitamin tablettákat szednie, de akinek szüksége van rá, akár életmódjából, akár valamilyen betegség miatt, az csak a legjobbat szedje, és semmiképp ne az általánosan ajánlott RDA mennyiséget.
Amit viszont mindenkinek naponta szednie kell, az a C-vitamin. Napi szinten feln?tt korban 2.000 mg mindenképp ajánlott, megfázásos, influenzás betegség esetén 10.000mg (1-2 óránként 1.000mg) ajánlott. Gyerekeknél napi 500-1.000mg ajánlott 10 éves kor felett.
Amit szintén naponta kell fogyasztani, az ásványi anyagok és nyomelemek széles köre.
Praktikusan olyan táplálék kiegészít?t érdemes használni, mely gazdag ásványi anyagokban, nyomelemekben, illetve enzimekben. Ett?l függetlenül pedig lehet C-vitamint fogyasztani a már javasolt mennyiségben.

...és ami az iskolakönyvekb?l kimaradt Szent-Györgyi Albert egy különleges ember volt. Mai szemmel Bill Gates-hez lehetne hasonlítani. Spirituális volt és szabadk?m?ves, radikális újító. Azt tanította és bizonyította, hogy minden betegséget meg tud gyógyítani C-vitaminnal. Ezen felvilágosító munkássága olyan sikeres volt, hogy megfenyegették, hogy megölik. ? azonban nem hátrált meg. Mivel ténylegesen nem vállalták fel, hogy megöljék, ezért kompromiisszumot kötöttek vele. Megkapja az amúgy is megérdemelt Nobel-díjat, és visszább vesz felvilágosító munkájából. A díjat megkapta, és valamelyest vissza is fogta publikációit.
A világháborúban Magyarország kiugrásáért tevékenykedett, ezért körözték a németek.



A háború után csatlakozott a gy?ztes oldalhoz, az Akadémiát akarta újraszervezni, azonban a konzervatív akadémikusok ellenállása miatt megbukott ez a tevékenysége.
Túl sok, számára megoldhatatlannak látszó problémának ütközött a háború utáni id?szakabn, ezért 1947-ben egy svájci útról nem tért haza, hanem az Egyesült Államokba távozott.
Új hazájában tovább folytatta munkásságát. Egyik legfontosabb tevékenysége, amelyr?l nemcsak, hogy hallgatnak, de egyenesen le is tagadják, az volt, hogy felhívta a világ figyelmét a modern biológiai szemlélet kialakításának szükségességére. Szent-György is tudta, hogy abban az id?ben (még ma is!!!) a newtoni biológia uralkodik, ami az embert, mint gépet tekinti. (egymáshoz kapcsolódó, egyébként önálló szervek halmazaként értelmezi, ezért is a túl sok szakosodás)

Mivel a fizikában, ahol a newtoni fizika mellett már megjelent a kvantumfizika, nyílt levélben szólította fel a világ tudósait, hogy váltsanak szemléletet, a biológiában is lépjenek, és alakossák meg a kvantumbiológiát, ahol a még ma sem elfogadott energetikai szemlélet is teret kaphatna (megj: napjainkban az EKG, EEG, MR is a szervezet energetikáját elemzi, de ezek a kivételek). Levele hivatalosan megjelent a kor két nagy szaklapjában a Nature-ban, és a Science-ban. Évekkel kés?bb sok tudós hivatkozik erre a korszakalkotó levélre. Érdekesség, hogy a Szent-Györgyi hagyatékban nem található ez a levél...
Szent-Györgyi 73 éves korában daganatot kapott. Környezetében mindenki megijedt, ? azonban ezt egy lehet?ségként élte meg. C-vitaminnal, és egészséges életmódjával ki is gyógyította magát néhány hónap alatt.

93 éves korában halt meg, egészséges volt. Egy autóbaleset okozta halálát. A baleset körülményei rejtélyesek...

kataklizama.info



Ajánló