

Vitaminat, a munden të parandalojnë sëmundjet e rrezikshme?

Dr. Rudina Thanasi: Vitaminat?! A duhen marrë pas të 40-ave? A përthithen nga trupi ynë dhe janë më shumë efektive apo toksike?

Po flitet kaq shpesh kohët e fundit për vitaminat, nëse ato duhen marrë pas të 40-ave, për shkak të mungesave që shkaktohen gjatë jetës. Ato kanë role kyçe në organizmin e njeriut, por si e mendojnë mjekët? Ne kemi pyetur, Dr. Rudina Thanasi, dermatologe dhe Kërkuese Shkencore. Ajo hedh dritë mbi ato informacione që ne i dëgjojmë më shpesh, siç janë: Vitaminat e tretshme në ujë janë më pak helmuese, se ato që treten në yndyrë? A ka një moshë të caktuar, që duhet të merren vitaminat. Nëse nuk bëhet përthithja, duhet të vazhdohen të merren ose jo, si dhe informacione të tjera të vlefshme si këto, i gjeni në këtë intervistë. Një hapësirë më e madhe i është dhënë në këtë atikull, grupit të vitaminave B, që njihen ndryshe si vitaminat e trurit, por që kanë efekte shumë të rëndësishme në të gjitha organet e trupit.

Dr. Rudina Thanasi, a duhen marrë vitaminat, pasi kemi bërë 40 vjeç?

Vitaminat duhen marrë edhe para të dyzetave.

Cfarë janë vitaminat?

Vitaminat janë një grup molekulash organike, një micronutrient esencial, për të cilat trupi ynë ka nevojë që të funksionojë si duhet metabolizmi i tij. Janë 13 vitamina Vit A, B1, B2, B3 B5, B6, B7, B9 B12, C, D, K, E.

Cila është arsyeja, përse mendoni se duhen marrë si suplemente, ndoshta nuk i merr organizmi përmes ushqimit?

Ka shumë arsye. E para ka ndryshuar cilësia e ushqimeve që hamë, natyrisht nuk janë më aq të pasura në vitamina dhe trupi nuk ka më aftësi që t'i përthithë. Biovalibiliteti! Ky është problemi i madh i kohëve të sotme që na shqetëson. Por, dhe stili i jetës, stresi, konsumi i alkolit, cigares, narkotikëve etj. Deficiti gjithmonë në ritje i Vitaminës D, e cila funksionon si hormon, ndërmjetëson çlirimin, prodhimin dhe komunikimin mes vitaminave apo ndonjë deficit tjetër më specifik.

Cfarë i ndodh trupit tonë, nëse nuk i marrim këto vitamina?

Vitaminat janë si katalizatorët, të cilat ndihmojnë që trupi të punojë në mënyrë korrekte. Nëse kemi deficit Vitaminën D, kemi probleme me të gjitha vitaminat e tjera, Vitamina D përshpejton proceset në organizëm, mënyrën e të menduarit, aftësitë kongnitive, absorbimi i kalçiumit, kanë ndikim në stabilitetin e membranës qelizore etj. Mungesa e vitaminës C ullet imunitetin, nuk sintetizohet kolagjeni i mirë (plakje e përshpejtuar) plagë, që nuk shërohen, scorbut, mungesë vitaliteti, moshërim plagësh etj, etj. Mungesa e vitaminës A, probleme me shikim naten dhe pika të bardha në sy, mungesë B2, B3 zbokth, mungese vitamina D + B complex dhe zinku, rënie flokësh, mungesë B1, B6 ulçera në gojë, që nuk shërohen. Pjesa më e madhe e vitamini-

nave dhe mungesa dhe subplusi kanë të njëjtin efekt. Në veçanti të rrezikshme janë vitaminat që treten në dhjamë. Shikojmë që të gjithë priren të marrin vitamina në mënyrë shabllone, vitamina për kockat, anti-age, vitamina për rini të përshpejtuar, prenatat, postnatal, vitamina për fëmijë, vitamina post kancer etj. Korrekt do të ishte, që të bëhen disa analiza personale për çdo person.

Si bëhen këto analiza, si analizat e tjera për të parë nëse kemi B Kompleks, vitaminën D etj?

Testet për deficitin e vitaminave bëhen në gjak. Kemi vërtetë 13 vitamina, por secila nga vitaminat nuk janë një molekulë, por një grup molekulash. Prandaj, një test i plotë i 13 vitaminave në fakt është një test për më shumë elementë. Ose bëhen teste më të grupuara p.sh; B complex, megjithatë rezultati duhet lexuar i krahasuar në kohë, sipas kohës individuale të depozitimit të çdo vitamine dhe duke ju bazuar simptomave të pacientit dhe anamnezës.

Pse ndodh kjo?

Nga mënyra se si maten analizat. Kur matet D3, po japim një shembull vulgar. Je duke gatuar një kek dhe ke disa ingrediente. Nuk mban mend se sa portokalle ke përdorur për këtë kek. Atëherë shkon tek koshi i plehrave dhe numëron se sa lëkura portokallesh ke hedhur aty. Kjo mund të jetë një mënyrë korrekte deri diku. Por, dikush



mund të të ketë marrë një lëkurë portokalli, apo e ke hequr qesen e plehrave më parë sesa ti numërosh lëkurat. Pra nuk jemi plotësisht të saktë në matjen e nivelit të vitaminave në trup, sepse ne shohim produktin rudimentar, mbetjen dhe nga mbetja presupozojmë nëse D3 që kemi në trup është i mjaftueshëm apo jo. Kjo është mënyra e vetme që kemi aktualisht.

A ka disa shenja që tregojnë se kemi mungesë vitaminash, me sy të lirë e dallojmë?

Po, ke disa shenja të përgjithshme si; thonj të butë që thyhen lehtë, flokë të tharë, mishrat e dhëmbëvë, që gjakosen lehtë, probleme me shikim natën, lëkura me kokrriza si e pulës, rënie



flokësh. Ka shenja primare si këto më sipër dhe shenja sekondare atëherë, kur problemet shëndetësore bëhen shumë serioze nga mungesa e theksuar e vitaminave. Nëse kemi një problem shëndetësor nuk kemi sesi nivelin e vitaminës D3 ta kemi mirë, sepse kjo vitaminë quhet "Çelësi" – Vitamina D3 është si çelësi tek paneli elektrik që kemi në shtëpi, që nëse ulet, ai e fik të gjithë sistemin. Vitamina D3 është ndërmjetësuese siguron komunikimin ndërmjet të gjithë qelizave dhe ndihmon që të përthithen edhe vitaminat e tjera dhe stimulon edhe prodhimin e të gjitha vitaminave të tjera. Nëse kemi mungesë të vitaminës D3 e dallojmë kur ke një sëmundje në trup, kur je i turbullt dhe jo i qartë, kur ke ndjesinë e lodhjes, shumë persona që kanë bërë infarkt të miokardit 60% e tyre kanë deficencë të vitaminës D3 ose kur personat nuk janë ekspozuar shumë në diell kanë mungesë të vitaminës D3. Vitamina C është gjithashtu e rëndësishme mbase jo si vitamina D3, por prapë edhe kjo është shumë e rëndësishme. Ajo është intensivisht detoksifikuese dhe është më e sigurt për tu marrë, është antikancerogjene, antiage, antibakteriale, antivirale, rrit imunitetin, rol esencial në sintezën e kolagjeni, është revigorante (gjallëruese) ect. Nëse trupi ynë do të kishte biovalibilitetin në rregull atëherë i vetmi ilaç që do kishim nevojë të merrnim për zgjidhjen e çdo sëmundjejeje do të ishte vitamina C.

Sa është doza që ju jepni, ju keni një formulë tuajën, që është më shumë se sa protokollit?

Një person i shëndetshëm që do të ketë një trajtim preventiv, pra të parapërgatitë trupin për të mos u sëmurë duhet të marrë 2.3 gr në ditë vitaminë C. Nuk është zbulimi apo rekomandimi im, por i 2 herë fituesit të çmimit Nobel, Dr. Linus Carl Paulin, i vetmi përveç, Mari Kyrise me dy çmime Nobel në kategori të ndryshme dhe një nga 20 shkencëtarët më të mirë të të gjitha kohërave. Nuk ka një dozë specifike për Vit C në botë, por doza është sipas shteteve. Kanada dhe USA e kanë 2 gramë në ditë. Ka dy variante mendimesh për marrjen e Vitaminave , 1- multivitaminat, 2 _ makrodoza. Unë e rekomandoj dhe e mbështes shumë Makrodozan në veçanti, por jo vetëm në Vitaminën C. Kjo vitaminë nuk jepet tek personat që vuajnë nga veshkat.

Personat që vuajnë nga kanceri apo sëmundje terminale të pashërueshme, mund të marrin si trajtim alternativ nga 5 g deri në 250 gr në ditë vitaminë C.

A janë helmuese nëse merren në doza të larta?

Të gjitha vitaminat janë helmuese. Sa herë marrim një ilaç duhet të shikojmë biovalibilitetin e trupit tonë. Nëse marrim 100 mlg ilaç dhe biovalibilitetin e kemi 2, do të thotë që në këto 100 mlg 2 gr na bëjnë mirë dhe 98 gr janë toksina për trupin tonë. Sigurisht me i rrezikshëm është subplusi i Vitaminave që treten në yndyrë, meqë ato mund të depozitohen me vite dhe nuk mund të pastrohet toksiciteti, Vit A dhe D.

Kemi dëgjuar shpesh për vitaminat që treten në ujë dhe vitaminat që treten në yndyrë, cilat janë efektet dhe ndryshimet mes tyre?

Kjo ka të bëjë me faktin, se ku do të treten në traktin digjektiv. Vitaminat e tretshme në ujë e kanë kohën e depozitimit të vogël nga disa ditë në javë dhe surplusit eliminohet nëpërmjet urinimit. Vitaminat që treten në yndyrë, surplusit i tyre është më i rrezikshëm për shëndetin. Këto vitamina A, E, D, K, depozitohen me vite në dhjamë dhe atëherë edhe qëndrojnë aty për shumë kohë. Në rastin e surplusit është shumë më e vështirë pastrimi, sidomos i toksinave. Rreziqet e deficiencës dhe surplusit janë të njëjta për organizmin.

Të gjitha vitaminat janë njëlojë helmuese. Vetëm Vitamina që treten në ujë eliminohen më lehtë, filtrohen nëpërmjet veshkave.

Kam një pyetje për vitaminat B kompleks të cilat quhen ndryshe edhe vitaminat e trurit. Njerëzit, që vuajnë nga depresioni dhe stresi a duhet t'i marrin këto vitamina?

PO, por duhet me rekomandimin e mjekut, sepse mund të kenë efekte sekondare, sidomos për femrat. Surplusi i çdo vitamine në princip mund të japë të njëjtin efekt si edhe subminusi, pra dozimi duhet të jetë konstant dhe i përhershëm i përshtatur me nevojat personale. Meqenëse dy prej kompleksit të Vitaminës B janë stimules të hormoneve groth factor, i cili ka një rol të rëndësishëm në zhvillimin e kancerëve, personalisht i rekomandoj këto vitamina vetëm pas rezultateve të analizave individuale. Personalisht mbështes Macrodozen dhe jo multivitaminat. Për ata që vuajnë nga truri, unë do t'u rekomandoja shumë ngrohtësisht një antiinflamator dhe detoksifikues shumë të mirë si vitamina C, ashuganda, xhinseng indian) në formë kokrrash, apo tumeriku, por ky i fundit biovalibilitetin nuk e ka shumë të lartë. E ka pothuajse 0. Është antiinflamator shumë i mirë, është antidetoksifikues i fuqishëm, ka veti shumë të mira mbi sistemin nervor qendror, ndihmon në qartësi, nuk krijon varësi, ndihmon në funksionalitetin më të mirë të trurit dhe të gjithë organizmit. Është gjë e rrallë që në mjekësi kemi preparate të tilla, pa efekte anësore dhe absorbimin e ka shumë më të madh se tumeriku. Ashuganda është antioksidant antikancerogjen, hyn në grupin e atyre produkteve, si vitamina C dhe tumeriku që nëse trupi ynë do të kishte biovalibilitetin, atëherë ne nuk do të kishim nevojë për asnjë produkt tjetër, por vetëm për ashugandën, tumerikun, apo vetem për Vitaminën C. Është shumë e mirë për lëkurën.

Rëndësia e vitaminave të grupit B në shëndetin dhe metabolizmin e njeriut, cila është?

Vitaminat B1, B2, B5, B6 dhe B12, të cilat janë pjesë e grupit B, luajnë një rol të rëndësishëm në metabolizëm, në garantimin e sasisë së duhur të energjisë në metabolizëm dhe janë thelbësore në procesin e konvertimit të karbohidrateve në glukozë... Vitaminat B gjithashtu marrin pjesë në mirëfunksionimin e mëlçisë dhe në mirëqenien e sistemit nervor.