

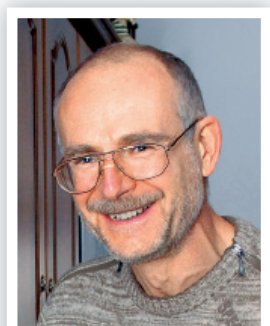
TOHLE RADÍ LÉČITEL

# VITAMIN B1



## ANEB DOBRÁ ZPRÁVA PRO DIABETIKY A ZAPOMNĚTLIVÉ

Thiamin neboli vitamin B1... Říká vám to něco? Pokud ne, je to k vaší škodě, protože jde o velice cenný vitamin, který v mnoha případech umí neskutečné věci. Zájem by o něj měly projevit především dvě skupiny – lidé s problémy paměti, a pak diabetici; těm může poskytnout výhodu, kterou lze mnohdy označit přímo za zázrak.



Připravuje: Jaroslav Zajíček

Jedná se o jeden z klíčových vitaminů B komplexu. Je pro naše zdraví natolik důležitý, že v Austrálii nařizuje zákon přidávat ho do mouky. Moderní technologie totiž během mletí B1 v zrnech zničí. Masivní nedostatek thiaminu přitom může vést ke špatné koordinaci rukou a nohou, ochrnutí očních svalů, ke ztrátě paměti, srdeční chorobě, kómatu a dokonce až ke smrti. Mírný nedostatek pak může způsobit depresi, nespavost, nedostatek koncentrace, podrážděnost – příznaky, jež bývají často mylně diagnostikovány jako senilita či demence. Naš organismus sice potřebuje pouze malé množství vitamínu B1, ale protože ten je ve vodě rozpustný, tělo ho neukládá a musíme ho tedy každodenně doplňovat.

### Aby „relátka dobře spíнала“

Co se týká zlepšení paměti, představuje možnost užívat thiamin velmi dobrou šanci. Pomůže za-

jistit, aby nám „relátka dobře spíнала“ a my se denně neocitali v situaci, kdy si někoho pozorně vyslechneme a na konci výkladu ho zaskočíme prosbou: „Mohli byste mi to prosím zopakovat?“ Pokud se v těchto řádkách poznáváte, bude dobré si nastudovat i řádky následující... Třeba vám to pomůže k tomu, aby vám v budoucnu stačilo číst vše jen jedenkrát a pamatovat si to navždy... Přitom jedna japonská studie například zjistila, že krysy, živěné stravou s nedostatečným obsahem vitamínu B1, nedokázaly už po 20 dnech najít cestu bludištěm. Naproti tomu jedinci, krmění stravou bohatou na vitamin B1, nacházeli cestu bludištěm třikrát rychleji, než ti na stravě „normální“.

### Proč ho máme v jídle málo?

Jak řečeno výše, je naše potřeba thiaminu relativně nízká - 1,0 až 1,5 mg denně, ale často bývá problematické získat toto množství z běžné stra-

vy. Chlór totiž thiamin ničí a většina jídla přitom přijde do kontaktu s chlorovanou vodou. Vadí i vaření a pasterizace, protože B1 je citlivý na teplo. Ničí ho i ionizujícího záření. Rovněž pití většího množství kávy a čaje likviduje thiamin. Oním škůdcem zde přitom není kofein, ale kyselina chlorogenová, takže káva bez kofeinu nepředstavuje řešení.

Pokud se rozhodnete pro užívání tablet s thiaminem, pak vzhledem k tomu, že se B1 nejlépe vstřebává v kyselém prostředí, berte ho zároveň s jídlem, kdy trávicí systém produkuje žaludeční kyseliny na trávení potravy. Rozdělte si dávku každý den alespoň nadvakrát, protože vysoké dávky se snadno vyplaví močí. Nepoužívejte současně jedlou sodu, která je zásaditá a thiamin ničí.

### Co dokazují studie...

Starší lidé často trpí mírným nedostatkem thiaminu. Nedávná americká studie ukázala, že dáv-

## CO UMÍ THIAMIN?

- Zlepšuje krevní oběh a pomáhá při krvetvorbě.
- Podporuje metabolismus sacharidů.
- Podporuje tvorbu kyseliny chlorovodíkové, potřebné pro správné trávení.
- Optimalizuje kognitivní činnost a funkci mozku.
- Je nutný pro správný svalový tonus střev, žaludku a srdce.
- Působí jako antioxidant a chrání tělo před degenerativními vlivy stárnutí, konzumace alkoholu a kouření.
- Podporuje zdravé nervy a čerpací výkon srdce.
- Zabraňuje necitlivosti a brnění v rukou a nohou.
- Zklidňuje pálení žáhy.
- Pomáhá se zlepšením nálady.

ka 10 mg denně po dobu tří měsíců vedla ke snížení krevního tlaku, hubnutí, lepší kvalitě spánku a nárůstu energie u lidí nad 65 let. Žádné takové zlepšení se dle studie neprojevilo u skupiny užívající placebo. Další studie ukázala na skupině 100 mladých žen, že thiamin může zlepšit náladu. Stačilo 50 mg thiaminu denně po dobu dvou měsíců. Testy ukázaly nárůst energie a bdělosti i lepší náladu v porovnání se skupinou, jež brala placebo.

### Radujte se, cukrovkáři!

Největší přínos thiaminu vidím ve využití pro diabetiky, protože thiamin je nezbytný pro přeměnu sacharidů v potravinách na energii. Za určitých podmínek jim tak vysoké dávky vitamínu B1 umožní zcela vyřadit inzulín a srovnat hladinu cukru v krvi. Existuje ostatně vícero způsobů, které toto umí přinejmenším do určité míry, a řekl bych, že většina vykazuje podstatně vyšší bezpečnost než inzulín, o který se opírá klasická medicína. Důležitým předpokladem ale je, aby klient pochopil některá pravidla hry. Sem patří například úprava životosprávy. Zde však vidím zásadní problém přímo v systému, který se obecně používá. Uvedu to na příkladu tzv. chlebových jednotek.

### Chlebové jednotky

Tento výraz užívá klasická medicína. Zprostředkovaně vyjadřuje glykemický index potravin. Přitom by měli diabetici chléb ze stravy úplně vyřadit - stejně jako většinu obilnin s výjimkou ječmene, který se vyznačuje velmi dobrým glykemickým indexem, vhodným pro cukrovkáře. Ječmen tráví lidské tělo pomalu, takže hladina cukru v krvi výrazněji nekolísá a není jí tedy třeba rovnat inzulínem. Popisuji vše zjednodušeně, nikoli lékařskými termíny, aby byla věc pro laiky co nejsrozumitelnější, jinak je problém cukrovky samozřejmě složitější. Spočívá v tom, že tělo nedokáže dostat cukr do buněk a přeměnit ho na energii, čímž se drží vysoká hladina cukru v krvi a vzniká problém...

### Volba „pomalých“ potravin

První řešení spočívá ve volbě potravin, které velice málo hýbají s hladinou krevního cukru - tedy takových, které uvolňují cukr pomalu a po dlouhou dobu, jako již zmíněný ječmen. Jen pro zajímavost... Je například velký rozdíl mezi bramborami teplými a studenými, kdy ty teplé působí v tomto smyslu daleko nega-

tivněji. A pokud již chcete konzumovat něco s cukrem, jsou daleko vhodnější (protože „pomalejší“) fruktóza a med, anebo málo známá palatinóza; ta je cukru velmi podobná vzhledem i chutí.

### Opatrnost nadevše!

Vhodná strava představuje základ při úpravě hladiny krevního cukru, existují ale i další dvě možnosti, jak dostat cukr do buněk bez inzulínu. Tu první představuje draslík. Zde ale nedoporučuji experimenty, protože pokud by člověk neuhlídal dávky, mohl by celý pokus skončit fatálně. Druhou možností pak je thiamin, který nejen že umí cukr do buněk dostat, ale je zároveň zcela bezpečný.

### Kde je hodně thiaminu?

- libové vepřové maso
- celozrnné obilniny
- sušené fazole
- ořechy (zvláště brazilské para)
- semena (zejména slunečnicová)

Thiamin naopak není přítomen v tucích, olejích a rafinovaných cukrech.

Co dodat? Asi by bylo vhodné si velice opatrně vyzkoušet, co pro vás může vitamin B1 při cukrovce udělat, a pak postupně - při pravidelném testování glykemie! - opatrně zkusit přejít z inzulínu na kompenzaci vitamínem B1 a úpravu životosprávy. Nutné jsou většinou vyšší dávky s odstupem zhruba 4 hodiny a dá se bez problémů pomalu dojít na dávku 1500 mg 3 x denně, tedy za den celkem 4500 mg. Případně se dávka zvyšuje až na cca 6000 mg - 8000 mg za den, což se například používá k léčbě Alzheimerovy choroby a jiných forem demence. Z vlastní zkušenosti mohu potvrdit, že si opravdu velké množství mých klientů tímto způsobem cukrovku kompenzuje k naprosté své spokojenosti. Třeba je to cesta i pro vás...

### UPOZORNĚNÍ:

Nic v tomto článku není zamýšleno jako lékařská rada. Pro lékařskou diagnózu, radu a pomoc navštivte, prosím, svého lékaře.  
Kontakt na léčitele na str. 82.

**NATUR APATYKA**

NATUR APATYKA s.r.o., český výrobce přírodních bylinných produktů s BETA-GLUKANEM z hlívy ústříčné, Vám představuje další výrobky z vlastní produkce:

40 tablet 199 Kč  
120 tablet 399 Kč

**Tablety z hlívy ústříčné s beta-glukanem Dr. TABLETA pomáhají:**

- zvyšovat obranyschopnost organismu
- působit při léčbě cukrovky
- snižovat hladinu cukru v krvi
- zvyšovat regeneraci buněk

**NAPIŠTE SI O NOVÝ KATALOG PŘÍPRAVKŮ S NOVINKAMI NA ROK 2014**

Seznam prodejen naleznete na [www.naturapatyka.cz](http://www.naturapatyka.cz)

Výrobce: **NATUR APATYKA s.r.o.**, Týnská 21, 110 00 Praha 1  
info@naturapatyka.cz, tel.: 724 700 396  
[www.naturapatyka.cz](http://www.naturapatyka.cz)

**NATUR APATYKA**  
CESTA KE ZDRAVÍ