

О витаминах

ВИТАМИН С

Аскорбат кальция, буферизированный витамин С, – лучше всего подходит для желудка. В этом виде витамин С легко усваивается и прекрасно переносится желудком. Следует принимать, по крайней мере, 1,5 грамма витамина С. Обычно рекомендуют принимать 5 граммов в день и даже до 20 граммов, а иногда еще больше (в зависимости от степени переносимости витамина С желудком) при простуде или гриппе. Витамин С защищает организм от вирусов и инфекций, которые часто мешают борьбе организма с РС. Некоторые пациенты считают, что С в больших дозах легче переносится на пустой желудок за 15-30 минут до еды.

Витамин С еще бывает в виде аскорбиновой кислоты и не может приниматься в таких больших дозах. Кислота может повредить желудок. Принимать аскорбиновую кислоту можно в количестве 1,5 грамма ежедневно, и эта доза витамина С может быть увеличена только в случае хорошей переносимости во время простуды или гриппа.

ВИТАМИН Е

Витамин Е – это жирорастворимый витамин, который существует в восьми различных формах. Альфа-токоферол (а-токоферол) – это самая эффективная форма витамина Е для человека. Витамин Е – также мощный биологический антиоксидант. Витамин Е в добавках продается в виде ацетата а-токоферола, а это, в свою очередь, такая форма а-токоферола, которая сохраняет его качества как антиоксиданта. Синтетическая форма витамина Е помечается знаком «dl» в то время, как натуральная форма – «d». Натуральная форма витамина Е в 2 раза эффективнее синтетической.

Антиоксиданты, такие как витамин Е, защищают клетки от пагубного влияния свободных радикалов, которые нарушают работу веществ, ответственных за метаболизм. Свободные радикалы могут повредить клетки и привести к сердечно-сосудистым заболеваниям и раку. Доказано, что витамин Е играет свою роль в функционировании иммунной системы, восстановлении ДНК и других обменных процессах.

Предпочтительнее натуральная форма витамина Е (читайте этикетку на продукте, который покупаете, там должен быть указан префикс «d»). Старайтесь найти продукт, состоящий из смеси токоферолов и, по крайней мере, не меньше 400 IU (400мг). Альфа и гамма – нужные токоферолы, помимо остальных. Выбирайте витамин Е в капсулах, а не в жидком виде.

ВИТАМИН В100

Витамины группы В необходимы для нормального функционирования нервной системы. Все витамины, перечисленные ниже, работают в комплексе, но НЕ ОТМЕНЯЮТ дополнительный прием ниацина, В12 (подъязычно или в инъекциях) и инъекции В1. Можно принимать одну или две таблетки В100 с водой ежедневно. Эти таблетки состоят из:

Витамин В1 (тиамин, 100мг)

Витамин В2 (рибофлавин, 100 мг)

Витамин В3 (ниацин, 100 мг)
Витамин В5 (пантотеновая кислота, 100 мг)
Витамин В6 (пироксидин, 100 мг)
Витамин В9 (фолиевая кислота, 400-1000 мкг)
Витамин В12 (цианокобаламин)
Биотин (Н) 100 мкг
Инозитол (В8) (100 мг)
Холин (100 мг)
ПАБК (парааминобензойная кислота)

НИАЦИН

Ниацин (никотиновая кислота) расширяет все сосуды и капилляры, обеспечивая максимальный кровоток, что помогает восстановить миелиновые оболочки, поврежденные болезнью. Ниацин вызывает чувство сильного притока крови (иногда головокружение и зуд), которое нравится большинству людей. Для усиления этого эффекта, ниацин следует принимать натощак утром. Организм привыкает к любому лекарству, и поэтому со временем дозу можно увеличить до 300 мг.

ВИТАМИН В12

Метилкобаламин – неврологически активная форма витамина В12. Печень не перерабатывает цианокобаламин, (это наиболее часто продаваемая форма В12) в метилкобаламин, который используется организмом для устранения неврологических дефектов. Исследования, проводимые на животных, показали, что применение больших доз метилкобаламина очень эффективно для регенерации нейронов. Нет никаких данных о токсичности больших доз. Если метилкобаламин принимается в избытке, все лишнее просто-напросто выводится организмом.

Лучше всего принимать таблетки В12 (подъязычно или сублингвально). В сублингвальном виде, витамин В12 быстро всасывается в кровь через мембраны, находящиеся под языком. Метилкобаламин в два раза эффективнее кобаламина. Предлагается принимать две таблетки по 1000мкг, т.е. 2000мкг в день. Некоторые пациенты, у которых низкий уровень В12, могут принимать 5000 мкг, но не на регулярной основе, а до тех пор, пока не будет проблем с низким с уровнем В12 в крови.

Пациенты, у которых низкий уровень В12, или которые предполагают, что это так, обычно пробуют делать инъекции В12 и потом смотрят, к каким результатам это приводит, но ВСЕГДА НАДО проверять уровень В12 в крови.

ВИТАМИН D

Однозначно не стоит принимать витамин D, произведенный из жира печени рыб.
Витами D – это жирорастворимый витамин, необходимый для нормального метаболизма кальция и фосфора. Способствуя лучшему усвоению кальция, витамин D помогает формировать и укреплять кости. Он также работает вместе с другими витаминами и минералами, обеспечивая минерализацию костей. Последние исследования показали, что у людей с РС – низкий уровень витамина D. Витамин D

синтезируется у человека под воздействием солнечных лучей, которые могут нанести вред больному РС, особенно в жаркие дни. Так что витамин D в виде добавки – лучший вариант, что позволяет каждый день получать нужную дозу витамина.

ПРОБИОТИКИ

Кишечник – один из главных органов пищеварения, поэтому важно поддерживать здоровье кишечника. Естественная флора кишечника легко уязвима вследствие болезни, приема антибиотиков или недостатком полезных бактерий, которые присутствуют в йогурте и кефире. Также можно купить хороший пробиотик, содержащий не только лактобактерии, но и ацидофилус, бифидус и другие. Если пробиотик покупается в живом виде, его надо хранить в холодильнике. Покупайте пробиотики с небольшим сроком годности.

КАЛЬЦИЙ - МАГНИЙ

Каждый должен принимать 1000мг кальция ежедневно, а больные РС обязательно **должны** принимать его, потому что почти все больные проходят гормональную терапию, которая приводит к вымыванию кальция из костей и развитию остеопороза в очень раннем возрасте. Кальций должен приниматься вместе с магнием, но не одновременно. См. схему приема кальция – магния ниже.

Организм может усвоить только 300мг кальция одновременно, таким образом, кальций следует принимать небольшими дозами, распределенными в течение дня. Не следует принимать кальций одновременно с другими витаминами. Это можно сделать, принимая кальций со снэками (бутерброды, блинчики, оладьи, печенье и т.д.) между основными приемами пищи. Не принимайте кальций вместе с молочными продуктами, отрубями, цельными злаками, шпинатом и ревенем. Такой прием влияет на усвоение кальция. Магний можно принимать во время основного приема пищи с другими витаминами.

Большинство здоровых людей предпочитают соотношение 2:1 из-за огромного влияния этих минералов на нервную проводимость, спастичность, на расслабление мышц, на работу кишечника. Они чрезвычайно эффективно устраняют спазмы. Начните с соотношения 2:1,5 (кальций к магнию), и если нет проблем с кишечником, измените соотношение.

Если есть проблемы со спастичностью, кальций можно увеличить до 1200-1500 мг ежедневно, а если мучает запор, надо увеличить дозу магния, но на какое-то время.

БЕТА-КАРОТИН С КОМПЛЕКСОМ КАРОТИНОИДОВ

Не принимайте витамин А и бета-каротин в виде масляных капсул. В соответствии с новыми данными о том, что жир обладает антагонистическим действием по отношению к витамину D, витамин А был исключен из протокола.

Бетакаротин – это вид каротиноидов, который поступает в витамин А в теле.

Бетакаротин обладает антиоксидантным действием подобно витаминам С и Е. Бета-каротин, альфа-каротин и бета-криптоксантин – основные каротиноиды витамина А, которые поступают вместе с растительной пищей. Бета-каротин наиболее эффективен в виде ретинола. Альфа-каротин и бета-криптоксантин тоже преобразуются в витамин

А, но вдвое менее эффективно, чем бета-каротин. Предлагается принимать 16,500 – 25,000 IU (10-15 мг) в день.

СЕЛЕН

Это один из наиболее важных элементов. Селен помогает выводить тяжелые металлы. Принимайте 200 мкг селена (селенометиомин) в день.

ПИЩЕВАРИТЕЛЬНЫЕ ФЕРМЕНТЫ

Ферменты – это белковые молекулы, обнаруженные во всех живых клетках. Они разрушают белки, жиры, углеводы и волокна, делая их пригодными для дальнейшей переработки и очищая от токсинов. Ферменты превращают еду, которую мы едим, в энергию и освобождают эту энергию для дальнейшего использования в организме. Существует 3 типа ферментов. Человеческий организм производит 2 типа, пищеварительные и метаболические ферменты в необходимом количестве, в то время как пищевые ферменты могут приниматься в виде таблеток, капсул через рот. Метаболические ферменты ускоряют внутриклеточные химические реакции для очищения от токсинов и производства энергии. Благодаря им, человек видит, слышит, говорит, двигается и думает. Каждый орган, каждая ткань и все клетки нашего организма зависят от реакций метаболических ферментов. Метаболические ферменты производятся каждой живой клеткой. Однако, печень, поджелудочная железа, желчный пузырь и другие органы играют жизненно важную роль в их производстве.

Пищеварительные ферменты вырабатываются клетками пищеварительных желез для распределения поступающей пищи на питательные вещества и отходы. Это позволяет питательным веществам всасываться в кровь, а отходам – выводиться из организма. Человеческие пищеварительные ферменты включают в себя пталин, пепсин, трипсин, липазу, протеазу и амилазу. Человеческий организм не производит целлюлазу, фермент, расщепляющий целлюлозу. Целлюлаза поступает в организм вместе с сырыми продуктами.

Пищевые ферменты поступают в организм вместе с потребляемой сырой пищей, а также при употреблении дополнительных усилителей ферментов. Сырая пища содержит только необходимое количество ферментов для ее переваривания. Обработка и приготовление пищи уничтожает все содержащиеся в ней ферменты. Поскольку практически вся потребляемая нами пища подвергается обработке и приготовлению, а сырая пища содержит ферменты, необходимые для ее переработки, человеческий организм должен производить ферменты самостоятельно. По этим причинам рекомендуется принимать ферменты в нашей диете.

С возрастом в человеческом организме производится все меньше ферментов. Непереваренная пища в кишечнике – источник питания для вредных бактерий. Постарайтесь найти ферменты, содержащие бетаин гидрохлорид, поскольку это важный фермент, участвующий в расщеплении белков. У многих людей пониженная кислотность желудка, что приводит к газообразованию и запорам. Хороший многоферментный препарат помогает переваривать пищу более тщательно. Ферменты следует принимать по одной таблетке с каждым приемом пищи. Известные ферменты и их функции:

- протеаза (участвует в расщеплении белков);
- амилаза и глюкоамилаза (участвуют в расщеплении крахмала до молекул олигосахаридов);
- солодовая диастаза (участвует в расщеплении крахмала);
- инвертаза (участвует в расщеплении сахаров);
- бета-фруктофуранозидаза (участвует в расщеплении сахаров);
- липаза (участвует в расщеплении насыщенных и ненасыщенных жиров и абсорбирует жирорастворимые витамины);
- целлюлаза и гемицеллюлаза (участвуют в расщеплении клетчатки);
- бромелайн, получаемый из ананасов (участвует в расщеплении белков).