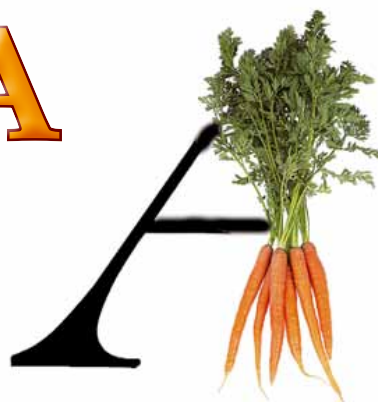


WITAMINA



Witamina A jest niezbędna w utrzymaniu zdrowego stanu wszelkiego rodzaju błon śluzowych. Błony śluzowe składają się z dwóch warstw. Warstwa zewnętrzna – epithelium (wyściółka) składa się z miliardów komórek. Zaraz pod epithelium znajduje się błona śluzowa, cienka warstwa, zawierająca m.in. włókna umięśnienia autonomicznego, które są bardzo elastyczne i rozciągliwe. Żywotność wyściółki uzależniona jest od odpowiedniego zaopatrzenia w witaminę A.

W przypadku niedoborów witaminy A komórki wyściółki twardnieją, a następnie ulegają degeneracji w postaci twardej, rogowatej warstwy upośledzającej prawidłowe funkcjonowanie, tj. wydzielanie odpowiedniej ilości dezynfekującego śluzu. Infekcje związane z niedomaganiem - niedoborami witaminy A - mogą ujemnie wpływać na nerki oraz pęcherz moczowy, moczowody, odbyt, usta, jamę nosową, zatoki, język, kanał uszny, oczy i kanały łzowe.

Witamina A, nazywana witaminą wzrostu, jest jedną z najwcześniejszych odkrytych witamin. Problemy zdrowotne związane z jej niedoborem leczono już w starożytnym Egipcie, Grecji oraz Rzymie. Wspomaga wzrost i rozwój kości wraz z zębami, tkanek miękkich, funkcjonowanie różnorodnych gruczołów. Wspomaga również odporność na infekcje.

Pierwsze objawy początkowego stadium niedoborów witaminy A to: suchy, złuszczący się naskórek, szczególnie na ramionach i nogach; niedomagania w przewodzie pokarmowym (jelita), biegunki, słaby apetyt, upośledzony wzrost, spadek wigoru, spadek wagi ciała oraz słabowitość fizyczna; zanikanie gruczołów, słabo rozwinięte uzębienie z powodu deformacji emalii nazębnej, słaba zębina oraz jama zęba. Prawdopodobnie niedobory witaminy A mogą prowadzić do: bezpłodności, do degeneracji nerwów obwodowych, kamieni nerkowych i kamieni w moczowodach (pęcherzu moczowym, itp).

Wielu specjalistów podkreśla, że występujące niedobory witaminy A mogą być rezultatem albo zbyt małej ilości witaminy A pobieranej wraz z pokarmem, albo genetycznego upośledzenia metabolizmu. Te ostatnie objawy wymagają diagnozy oraz leczenia pod okiem specjalisty.

Inną przyczyną niedoborów witaminy A jest używanie mineralnych olejków, stosowanych jako nośniki witaminy A, a znacząco pogarszających wchłanianie witaminy A w przewodzie pokarmowym. Olejki mineralne nie powinny być używane do sałatek właśnie z tego powodu, jeżeli powinny być w ogóle używane, to tylko i wyłącznie za zgodą i radą specjalisty, zazwyczaj krótkotrwale leczenie, itp.

Podczas zachodzenia niekorzystnych zmian spowodowanych niedoborami witaminy A, naturalną obroną organizmu przeciw infekcjom bakteryjnym jest usuwanie zaatakowanej tkanki (łuszczenie). Odpowiedni pobór witaminy A, szczególnie w postaci surowego, świeżego soku z marchewki pomaga przezwyciężyć wszelkiego rodzaju infekcje.

Witamina A jest witaminą rozpuszczalną w tłuszczach, a nie w wodzie. Z tego wynika, że nadmiar witaminy A nie może być wydalany wraz z płynami ustrojowymi, np. poprzez mocz, pocenie - jest ona magazynowana. Około 958 jednostek witaminy A jest magazynowanych w wątrobie, niewielkie ilości w innych tkankach, np. w nerce, płucach oraz w warstwie podskórnej.

Wątroba jest w stanie magazynować duże ilości witaminy A nawet na okres kilku lat w przeliczeniu na ww. minimalne dzienne dawki. Cały sekret leży w tym, aby utrzymać „żelazny zapas” wątroby na odpowiednio wysokim poziomie, a to wymaga codziennego wchłaniania odpowiedniej dawki witaminy A. Np.: 250ml (szklanka) surowego, świeżego soku marchewkowego zawiera przeciętnie 50 000 jednostek witaminy A. Pobieranie jej w takiej formie i w takiej ilości spełnia z pełnym powodzeniem nasze dzienne zapotrzebowanie na witaminę A.

Źródło: www.twoj-lekarz.com.pl