



Anne Simons

OPC

ekstrakt z pestek winogron

Kompletny przewodnik
bezpiecznego wykorzystania
najsilniejszego przeciwutleniacza



vital
GWARANCJA ZDROWIA

OPC

- ekstrakt z pestek winogron

Anne Simons

OPC

- ekstrakt z pestek winogron

Kompletny przewodnik
bezpiecznego wykorzystania
najsilniejszego przeciwutleniacza

The logo for Vital features the word "Vital" in a stylized, lowercase font with a small dot above the 'i'. Below it, the words "GWARANCJA ZDROWIA" are written in a smaller, uppercase font.

Vital
GWARANCJA ZDROWIA

REDAKCJA: Irena Kloskowska
SKŁAD: Iga Figlewska
PROJEKT OKŁADKI: Iga Figlewska
TLUMACZENIE: Joanna Zaczek

Wydanie I
BIAŁYSTOK 2017
ISBN 978-83-65404-88-6

Tytuł oryginału: Das OPC-Arbeitsbuch: Gesundheitswissen kompakt

Copyright © 2004-2016 MayaMedia-Verlag Dr. Andreas Gößling, Berlin

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2017
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część tej publikacji nie może być powielana ani rozpowszechniana za pomocą urządzeń elektronicznych, mechanicznych, kopiujących, nagrywających i innych bez pisemnej zgody posiadaczy praw autorskich.

Książka ta zawiera porady i informacje odnoszące się do opieki zdrowotnej. Nie powinny one jednak zastępować porady lekarza ani dietetyka. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś skonsultować się z lekarzem, zanim rozpoczniesz jakiegokolwiek program poprawy zdrowia czy leczenia. Določono wszelkich starań, aby informacje zaprezentowane w tej książce były rzetelne i aktualne podczas daty jej publikacji. Wydawca i autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek skutki dla zdrowia mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.

vital
GWARANCJA ZDROWIA

15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
85 662 92 67 – redakcja
85 654 78 06 – sekretariat
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt
85 654 78 35 – www.vitalni24.pl – detal
strona wydawnictwa: www.wydawnictwovital.pl
sklep firmowy: Białystok, ul. Antoniuk Fabr. 55/20

Więcej informacji znajdziesz na portalu www.odzywianie24.pl

PRINTED IN POLAND

Podziękowanie:

Moje serdeczne podziękowania kieruję do wszystkich, którzy gotowi byli podzielić się swoimi doświadczeniami oraz udostępnić je dla ogółu.

SPIS TREŚCI

Przedmowa do V wydania w języku niemieckim.....	11
Przedmowa do IV wydania w języku niemieckim	12
Przedmowa	13

CO TO JEST OPC?

15

Korzystne działanie OPC	16
Co oznacza „OPC”?	29
Skąd pochodzi substancja?	30
Czy OPC jest wiarygodnym środkiem?	30
Dlaczego OPC nie jest bardziej znane?	30
Dlaczego OPC jest tak wielostronne?	32

OPC JAKO ŚRODEK CHRONIĄCY NACZYNNIA

33

Ochrona kolagenu	35
Awitaminoza (szkorbut) spowodowana rozpadem kolagenu ...	41
Prowitaminy OPC i witamina C	42
Problemy naczyniowe w dzisiejszych czasach	45
Jak można chronić swoje naczynia?	48
OPC i piękno	48
OPC i choroby skóry	50

OPC JAKO PRZECIWUTLENIACZ

69

Czym są wolne rodniki?	69
Jak tlen staje się rodnikiem?	70
Czym jest utlenianie?	70
Niebezpieczne dla ciała wolne rodniki	72

Dlaczego temat „wolnych rodników” stał się w ostatnich dekadach tak ważny?	75
Stres	75
Substancje szkodliwe dla środowiska	76
Napromieniowanie	76
Co zapobiega powstawaniu wolnych rodników?	77
1. Błony komórkowe	78
2. Tkanka łączna	78
3. DNA, nośnik informacji genetycznej	78
4. „Prekancerogenne” molekuly	78
5. Alkohol i inne substancje	79
Jakie choroby wywołują wolne rodniki?	79
Czym są przeciwutleniacze i jak chronią przed wolnymi rodnikami?	80
Skąd pochodzą przeciwutleniacze?	80
Witamina C (kwas askorbinowy)	82
Witamina E (tokoferol)	83
Przeciwutleniacze w odżywianiu	83
Szczególna pozycja OPC wśród przeciwutleniaczy	84
OPC i francuskie prawo farmaceutyczne	85
Cudowne właściwości OPC	86
Kilka faktów o OPC	86
Co oznacza „biodostępność”?	87
Pokonanie bariery krew-mózg	88
Dlaczego OPC pomaga całemu ciału	88
Główna zasada przeciwutleniającego sposobu działania OPC	92

ROZMAITE ZASTOSOWANIE OPC JAKO PRZECIWUTLENIACZA	93
---	-----------

Regulacja poziomu cholesterolu	93
--------------------------------------	----

Poprzez regulację cholesterolu OPC zapobiega zawałowi	97
Arterioskleroza	100
OPC zapobiega zawałowi również	
w przypadku arteriosklerozy	101
Wzrok	103
Zaćma	103
Przemęczenie	103
Retinopatia	103
Cukrzyca	107
Zdolność myślenia, koncentracja i pamięć	109
Choroba Alzheimerera	115
Stany zapalne	116
Alergie	119
Choroby reumatyczne	128
Ostrzeżenie	129
System immunologiczny	130
Wyczerpanie	132
Próchnica zębów	137
Dolegliwości uwarunkowane hormonalnie	138
Zapobieganie guzom	143
Starzenie	147
Alkoholizm	148
Uzależnienie od papierosów	150

WOKÓŁ OPC: PRAKTYCZNE WSKAZÓWKI STOSOWANIA 157

Kto powinien przyjmować OPC?	157
OPC jako przeciwutleniacz przy jednoczesnym	
stosowaniu wielokrotnie nienasyconych tłuszczów	158
Ludzie starsi	158
Grupy ryzyka	159

Wyczynowi sportowcy	159
Ludzie, którzy często przebywają na świeżym powietrzu	159
Stosowanie i dozowanie	159
Profilaktyczne stosowanie OPC w celu utrzymania zdrowia	160
Stosowanie docelowe przy dolegliwościach	161
Działania uboczne?	162
Produkcja wedle kryteriów ekologicznych	163
Zachowanie ostrożności w związku z opakowaniami, które wprowadzają nabywcę w błąd odnośnie ilości lub jakości zakupionego produktu	164
Jakość produktów OPC	164
Stosowanie OPC u zwierząt	165
Słowo końcowe	169

ZAŁĄCZNIK 171

Udokumentowane przykłady w książce „Gesund länger durch OPC”	171
---	-----

Literatura 183

Przedmowa do V wydania w języku niemieckim

Od momentu ukazania się IV wydania tej książki minęło pięć lat, podczas których dotarłam do tysięcy osób, które uczestniczyły w sporej ilości wykładów. Wielu z nich nie znało jeszcze OPC i podczas moich wykładów chcieli zasięgnąć informacji na ten temat. Również za każdym razem pojawiali się ludzie, którzy poznali już OPC. Chcieli oni podzielić się swoimi doświadczeniami podczas prywatnych rozmów.

Zanikanie dzięki OPC głównych problemów, takich jak podwyższony poziom cholesterolu czy reakcje alergiczne potwierdziły to, czego nauczyłam się podczas studiów naukowych. Ponadto osoby zainteresowane tematem opowiadały również o nadzwyczajnych, częściowo zapierających dech w piersiach przeżyciach związanych z OPC.

Aby możliwie dużo ludzi było poinformowanych o potencjale stosowania OPC i mogli na tym zyskiwać, zaoferowałam osobom zainteresowanym zanotowanie ich doświadczeń oraz odpowiedzenie na moje pytania. Opisy te zostały ujednolicone, np. poprzez podanie dozowania i masy ciała, oraz potwierdzały swoją całkowitą poprawność.

W swoim ebooku – *Das OPC-Wunderbuch*, wydanym w wydawnictwie MayaMedia – zostało opublikowanych 88 przykładów. Duża część praktycznych doświadczeń została ujęta w omawianym V wydaniu. Moje serdeczne podziękowania kieruję do wszystkich, którzy podzielili się swoimi wartościowym doświadczeniami.

Anne Simons, zima 2013/14

Przedmowa do IV wydania w języku niemieckim

W tym wydaniu uzupełniłam wiedzę naukową o OPC aktualnymi punktami widzenia. Dzięki licznym odzewom moich czytelników oraz dzięki ich gotowości związanej ze szczegółowym objaśnieniem personalnych doświadczeń z OPC niniejsze wydanie zawiera, poza kilkoma interesującymi przykładami, również nowe przykłady. Niestety z powodu niewystarczającej ilości miejsca nie mogły zostać przytoczone wszystkie prezentacje. Moje serdeczne podziękowania kieruję do wszystkich, którzy oddali mi do dyspozycji swoją historię.

Anne Simons, lato 2009



Przedmowa

Kiedy w 1998 r. ukazała się książka pod tytułem *Das OPC-Gesundheitsbuch*, OPC nie było jeszcze znane w Niemczech. Do dnia dzisiejszego znacznie się to zmieniło. Z upływem czasu OPC stało się składnikiem uzupełniającym regularną dietę, zarówno u ludzi w kraju, jak i na całym świecie. Stało się tak samo potrzebne jak przyjmowanie witaminy C.

Kto poznaje OPC, jest na początku zaskoczony wielostronnymi możliwościami stosowania. W wielu przypadkach początkowy sceptycyzm zastąpiony został przekonaniem, że ta „cudowna substancja” z natury jest niezbędna do życia w zdrowiu.

W poprzednich latach podczas moich wykładów rozmawiałam z niezliczoną liczbą osób, które informowały mnie, w jaki sposób OPC pomogło ich zdrowiu: uregulowanie wydzielającego się spod kontroli poziomu cholesterolu oraz poziomu lipidów we krwi, występowanie mniejszej ilości reakcji alergicznych, złagodzenie chorób skóry, szybsze gojenie się ran, zapalenia dziąseł oraz innych zapaleń, odbudowa kości, spadek zaburzeń uczenia i koncentracji oraz wiele więcej. Te działania, dające wrażenie cudownych, poparte zostały w prawie wszystkich przypadkach naukowymi badaniami. To, dlaczego OPC jest tak wielostronne, da się wyjaśnić. Jest to również bez trudu zrozumiałe dla laików.

We Francji OPC jest podstawą leków stosowanych w ochronie naczyń krwionośnych. Leki te od dziesiątek lat przepisywane są przez lekarzy: jest to standardowy środek, z którym niewiele leków jest porównywalnych. Po drugiej wojnie światowej profesor Jack Masquelier odkrył OPC jako składnik roślin.

Wykształcił on metodę, dzięki której uzyskuje się OPC w formie wysoko skoncentrowanej. Tym sposobem OPC może być dostępne dla organizmu człowieka. W trakcie swoich badań naukowych Masquelier odkrył, że dodatkowo OPC, oprócz swoich cech chroniących naczynia, ma również znaczące działanie dla zdrowia: OPC okazało się najsilniejszym jak dotąd znanym roślinnym przeciwutleniaczem, 20 razy silniejszym niż witamina C oraz od 40 do 50 razy silniejszym niż witamina E.

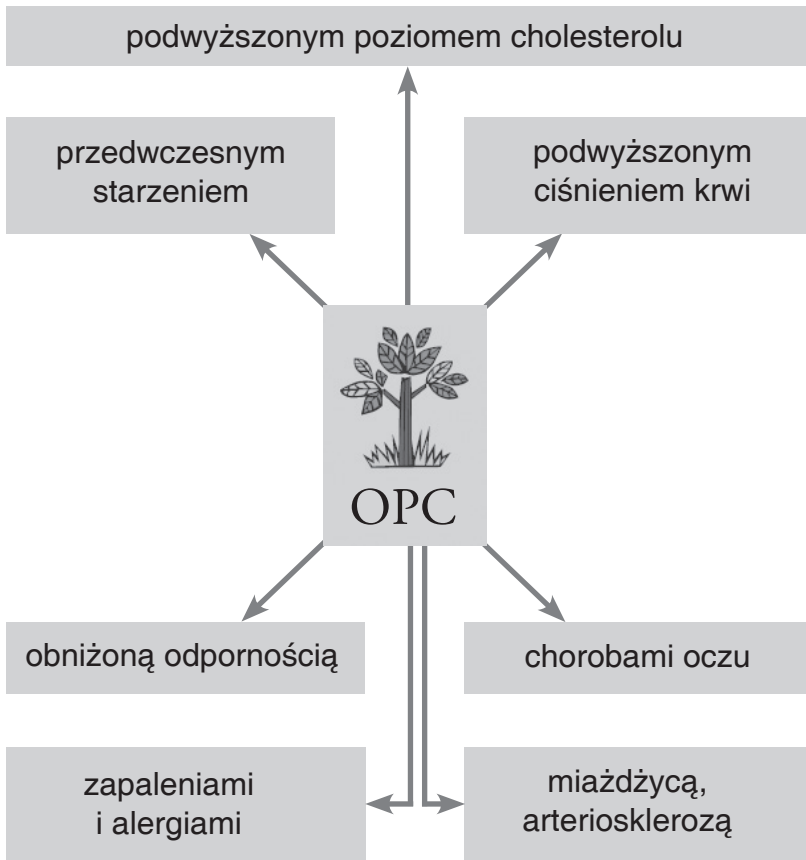
Przeciwutleniacze są rywalami niszczyielskich wolnych rodników tlenowych. Te ze względu na rosnące zanieczyszczenia środowiska w dzisiejszych czasach silnie atakują organizm ludzki i przyczyniają się do powstawania bardzo przewlekłych i złośliwych chorób. OPC jest w stanie powstrzymać powstawanie niebezpiecznych molekuł. Dzięki temu uniemożliwia nie tylko rozwijanie chorób, ale może również wywołać zatrzymanie procesu chorobotwórczego, jak również spowodować jego całkowity regres. Jest to możliwe wszędzie tam, gdzie działają wolne rodniki, czyli innymi słowy: w całym ciele.

Profesor Masquelier zalicza się do naukowców, których odkrycie ma nieoszacowaną wartość dla ludzkości. Dla swoich studentów był on wybitnym nauczycielem. W wielu rozmowach z nim sama skorzystałam z tego, że w pewien sposób mogłam poznać tajemnicę natury, mogłam doświadczyć pełnej przygód podróży, która obrazuje nasze życie. Temu wybitnemu naukowcowi oraz wszystkim pomocnym ludziom chciałabym – chcielibyśmy wszyscy – serdecznie podziękować.

Anne Simons



OPC jako przeciwutleniacz chroni m.in. przed...



Ilustracja 6: Działanie ochronne OPC jako przeciwutleniacza.

Niebezpieczne dla ciała wolne rodniki

Tymczasem wolne rodniki uchodzą za niebezpiecznych napastników naszego układu immunologicznego i stają się odpowiedzialne za przewlekłe choroby, takie jak rak, schorzenia krążenia wieńcowego, alergie, zaćma i wiele innych. Paraliżują one naturalne systemy obrony naszego organizmu.

Udaje się im to tym lepiej, im starsi się stajemy. W naszej młodości wystarczają jeszcze własne systemy ochronne organizmu, ale od pewnego wieku słabną. Większość niszczących i wyczerpujących chorób przewlekłych staje się widoczna od czterdziestego roku życia, ponieważ, kiedy wolne rodniki w organizmie nie natrafiają na żaden opór, mogą przeprowadzić bez zahamowań swoje niszczące działanie przede wszystkim w naczyniach krwionośnych i tkankach.

Wolne rodniki atakują układ immunologiczny i wywołują różnorodne choroby i dolegliwości:

- schorzenia układu wieńcowego
- rak
- reumatyzm
- cukrzyca
- zapalenie wątroby
- niewydolność nerek
- stany zapalne
- alergie
- nadciśnienie tętnicze
- zaćma
- choroba Parkinsona
- choroba Alzheimera



- obniżona odporność
- wyczerpanie itd.

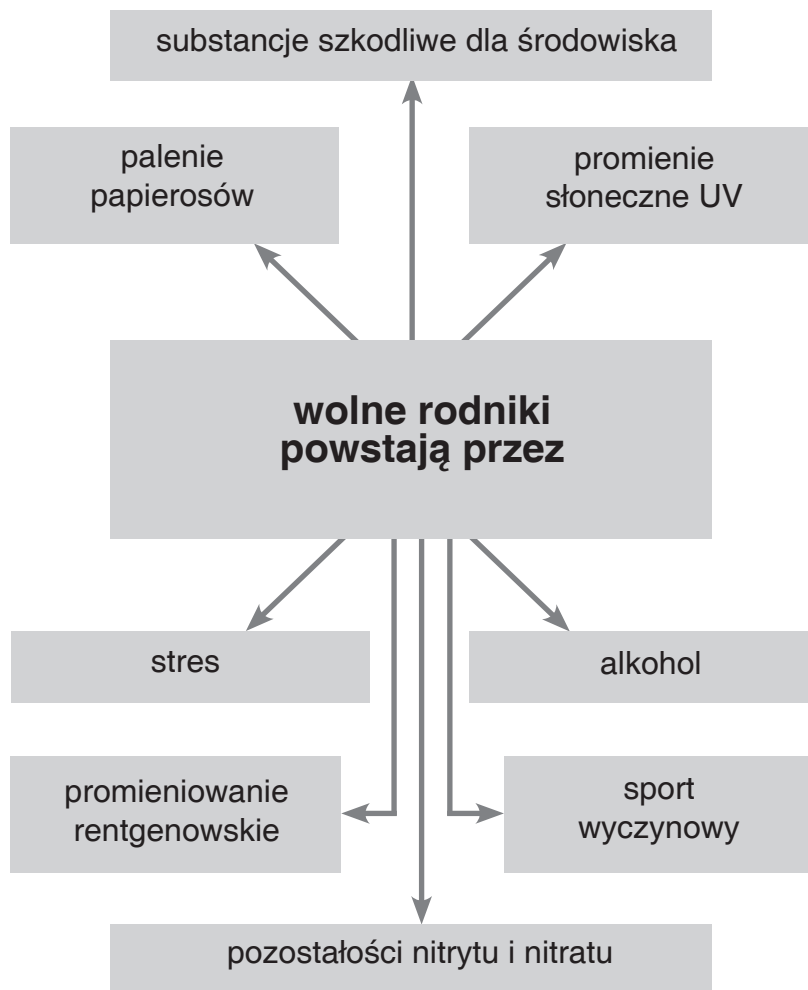
Przerażające jest działanie wolnych rodników w naszym organizmie z powodu silnych ataków na nasz system immunologiczny, przez co mogą powstawać ciężkie i przewlekłe choroby.

Wolny rodnik może powstać poprzez dodatkowe czynniki, takie jak promieniowanie słoneczne i kosmiczne, a następnie może wyprodukować kolejny wolny rodnik, i tak w kółko.

Praktyczny przykład: jeśli lecis na południe i przez dwa tygodnie narażasz się niechroniony na promieniowanie słoneczne, wówczas powstaje ryzyko, że z czasem poprzez połączenie promieni słonecznych i tlenu na twojej skórze uruchomi się rodnikowa reakcja łańcuchowa. Jeśli w pobliżu nie ma żadnych przeciwutleniaczy, które mogłyby przerwać reakcję łańcuchową, to efekt śnieżnej kuli będzie się ciągnął dalej i tym sposobem kiedyś rozwinie się jakaś choroba, przede wszystkim rak skóry. Wolne rodniki w ciele są ekstremalnie niebezpieczne, ponieważ posuwają się one daleko poprzez swoją określoną rolę.

Masquelier wizualizuje niebezpieczeństwo następującym obrazem: wyobraź sobie doniczkę, która znajduje się na balustradzie balkonu na piątym piętrze pewnego domu. Dopóki się tam znajduje, jest nieszkodliwą ozdobą, z której mieszkańcy są bardzo zadowoleni. Kiedy jednak doniczka ulegnie niewielkiemu uderzeniu, tak że spadnie przez balustradę na dół, stanie się to niebezpieczne dla życia tego, kto przypadkiem będzie właśnie przechodził. Doniczka, tzn. jej masa, wywiera potencjalną energię, która poprzez minimalne uderzenie staje się bardzo duża.

Ten obraz wykazuje kombinację przypadkowości i niebezpieczeństwa, co jest typowe dla przemiany tlenu z normalnego na rodnikowy.



Ilustracja 7: Przyczyny wolnych rodników.



Dlaczego temat „wolnych rodników” stał się w ostatnich dekadach tak ważny?

Rosnące znaczenie wolnych rodników wiąże się z dramatycznym wzrostem molekuł tlenu. Po części ludzie sami to powodują. Wolne rodniki powstają poprzez połączenie tlenu z pewnymi substancjami, np. zagrażającymi środowisku, jak również przez stres. Gdy się zastanowić, na jak wiele tysięcy trucizn narażeni jesteśmy podczas oddychania, picia wody, a nawet w naszej codziennej diecie i że wzrósł poziom stresu w naszym społeczeństwie, to stanie się jasne, w jak dużym niebezpieczeństwie się znajdujemy.

Stres

Wolne rodniki wiążą się ze stresem: wywołują go i w równej mierze są jego przyczyną. Kto jest zestresowany, jest w złej kondycji psychicznej. Osłabiony organizm nie potrafi bronić się przed atakiem wolnych rodników. I na odwrót, powodują one stres w organizmie, np. w przypadku AIDS. Tym samym uruchomiony zostaje niebezpieczny cykl.

W naszych krótkotrwałych czasach nie ma praktycznie nikogo, kto nie byłby narażony na stres. Zawodowe i szkolne wymagania, egzaminy i konkursy we wszystkich dziedzinach, utrata bliskich, choroba, przeprowadzka, utrata pracy czy obawa przed tym – to wszystko są czynniki wywołujące stres. Nawet małe dzieci nie są od tego wolne.

Profesor Masquelier opowiedział mi, że kiedy studiował w 1940 r., w maju i czerwcu, podczas całorocznych egzaminów końcowych, wśród studentów wzrosła nagle liczba osób chorujących na gruźlicę – jest to oznaka tego, jaki fizyczny wpływ na choroby ma stres.

Substancje szkodliwe dla środowiska

Wszędzie w powietrzu i wodzie pitnej znajdują się tysiące różnych chemicznych trucizn. Spaliny samochodowe, palenie papierosów, opary rozmaitych środków czystości, środki konserwujące, syntetyczne substancje słodzące, substancje barwiące, wzmacniacze smaku i wszystkie tego rodzaju składniki znajdujące się w gotowych daniach i innych tak zwanych produktach żywnościowych; poza tym środki owadobójcze, pestycydy, nawozy, metale ciężkie ... Listę można długo kontynuować. I każda z tych trucizn obciąża nasz organizm.

Napromieniowanie

Silne promieniowanie słoneczne, radioaktywność, promienie kosmiczne i ziemskie oraz wiele przeróżnych nowoczesnych sprzętów o mniejszym i większym promieniowaniu stawiają organizm pod ostrzałem promieniowania, z którym ciężko się uporać i które wywołują najcięższe procesy utleniania. Do tej listy zalicza się również promieniowanie rentgenowskie.

Eksperyment: Działanie wolnych rodników

Postaw w południowym słońcu talerz na stronie z gazety. Po kilku godzinach odsuń talerz i zobacz: znajdująca się pod talerzem część gazety ma ten sam kolor co kilka godzin wcześniej. Część gazety, która nie znajdowała się pod talerzem, wyraźnie zmieniła swoją barwę na żółtą. Połączenie słońca i tlenu gwałtownie przyspieszyło starzenie się gazety – nawet o 300 000 razy.



Nasz organizm codziennie musi uporać się ze sporą ilością szkodliwych obciążeń, a to sprawia, że nasz system immunologiczny często jest obciążony, co niekorzystnie wpływa na zdrowie organizmu.

Początek choroby może mieć całkiem banalną, niepozorną przyczynę: przypadkowy wpływ – na przykład promieni słonecznych czy dymu papierosowego – przyczynia się do powstawania wolnych rodników, które następnie produkują nowe wolne rodniki i tak dalej. To może być początek długotrwałej choroby. Z pomocą prostego eksperymentu możesz sam przekonać się o tym działaniu.

Co zapobiega powstawaniu wolnych rodników?

Zanim zagłębię się bardziej w pytanie, co ma OPC do czynienia z wolnymi rodnikami, pozwól poruszyć jeszcze jeden istotny punkt: jakie są dokładnie cele ataków wolnych rodników w organizmie? Na początku, kiedy się je pozna, można ocenić, jakie znaczenie mają przeciwutleniacze – a zwłaszcza OPC.

Przeciwko czemu skierowane są ataki wolnych rodników w organizmie?

1. Wielokrotnie nienasycone kwasy tłuszczowe, części składowe błon komórkowych.
2. Tkanka łączna (kolagen i elastyna).
3. DNA, nośnik informacji genetycznej.
4. Liczne „prekancerogenne” molekuły.
5. Substancje pochodzące z syntetycznych środków leczniczych i żywieniowych, również alkohol.

Wolne rodniki uszkadzają i kaleczą, względnie zmieniają następujące obszary:

1. Błony komórkowe

Błony, które oddzielają poszczególne komórki od siebie, zawierają wielokrotnie nienasycone kwasy tłuszczowe. Troszczyć się o to, żeby ściany międzykomórkowe pozostały płynne. Tylko w stanie płynnym są one przepuszczalne i pozwalają na dostarczenie składników odżywczych i tlenu do komórki.

Wolne rodniki atakują przede wszystkim te wielokrotnie nienasycone kwasy tłuszczowe. Przez to błony komórkowe stają się mocne i nie pozwalają na przemianę materii. Komórki nie są zaopatrzone w składniki odżywcze i umierają.

2. Tkanka łączna

Kolagen i elastyna, które budują tkankę łączną, są atakowane. Wówczas przyspieszone zostają procesy starzenia. Dotyka to nie tylko wyglądu zewnętrznego organizmu, z którego można to wyraźnie odczytać, ale również układ krążenia, naczynia włosowate, tętnice, żyły i naczynia limfatyczne.

3. DNA, nośnik informacji genetycznej

DNA zmienia się pod wpływem wolnych rodników, co prowadzi do błędnej syntezy białek.

4. „Prekancerogenne” molekuly

Pod tym wyrażeniem rozumie się molekuly, które nie posiadają jeszcze pobudzających raka cech i znajdują się jeszcze w niez-



grożonym położeniu. Jeśli wolne rodniki natrafiają na nie, wówczas staną się one niebezpieczne i mogą rozwijać się nowotwory.

5. Alkohol i inne substancje

Duże nieporęczne molekuly – alkoholu, pewnych syntetycznych leków czy środków żywnościowych – mogą rozszczepić i podzielić organizm z pomocą agresywnych wolnych rodników. Jeśli więc pije się dużo alkoholu, w coraz większym stopniu tworzą się wolne rodniki. Pomniejszają one nie tylko molekuly alkoholu, ale też bezcelowo atakują sąsiadujące tkanki. Znane dewastujące skutki alkoholizmu oddziałują na wolne rodniki i na ich niszczyielskie działanie na organizm.

Jakie choroby wywołują wolne rodniki?

Wolne rodniki przyspieszają zanik tkanek, a tym samym procesy starzenia. Ty sam jesteś odpowiedzialny za przyspieszony przebieg pewnych chorób zwyrodnieniowych, takich jak:

- choroby układu oddechowego
- miażdżyca, arterioskleroza
- rak
- choroby naczyń krwionośnych
- cukrzyca
- mukowiscydoza
- zapalenia, np. zapalenie wątroby
- organiczne uszkodzenia mózgu
- niewydolność nerek
- reumatoidalne zapalenie stawów
- choroba Alzheimera
- choroba Parkinsona

Czym są przeciwutleniacze i jak chronią one przed wolnymi rodnikami?

Na szczęście nie jesteśmy całkiem bezradni wobec wolnych rodników. Natura daje nam do dyspozycji całą gamę środków ochronnych. Między innymi istotną rolę odgrywają przeciwutleniacze w naszym pożywieniu. Są one tak zwanymi rywalami wolnych rodników tlenowych. Chronią one organizm przed szkodliwym tlenem i naprawiają już wyrządzone szkody.

Jak to działa? Przypomnij sobie: poprzez stres i oddziaływanie substancji szkodliwych molekuła tlenu traci elektron i próbuje odzyskać ten elektron w agresywny sposób. Dlatego molekuła ta staje się rodnikiem.

Przeciwutleniacze mają taką cechę, że odzyskują elektrony bez stawiania się rodnikami. Jeśli przeciwutleniacze są dostępne w pobliżu, mogą zastopować proces utleniania już w fazie początkowej.

Ich nazwa mówi sama za siebie: przeciwutleniacze są środkiem przeciw utlenianiu, substancjami, które przeciwdziałają utlenianiu. Poprzez ich występowanie powstrzymane zostają procesy chorobotwórcze już od samego zarodka. Wymienione wyżej różnorodne choroby nie mają żadnego podłoża i nie mogą się już rozwijać.

Skąd pochodzą przeciwutleniacze

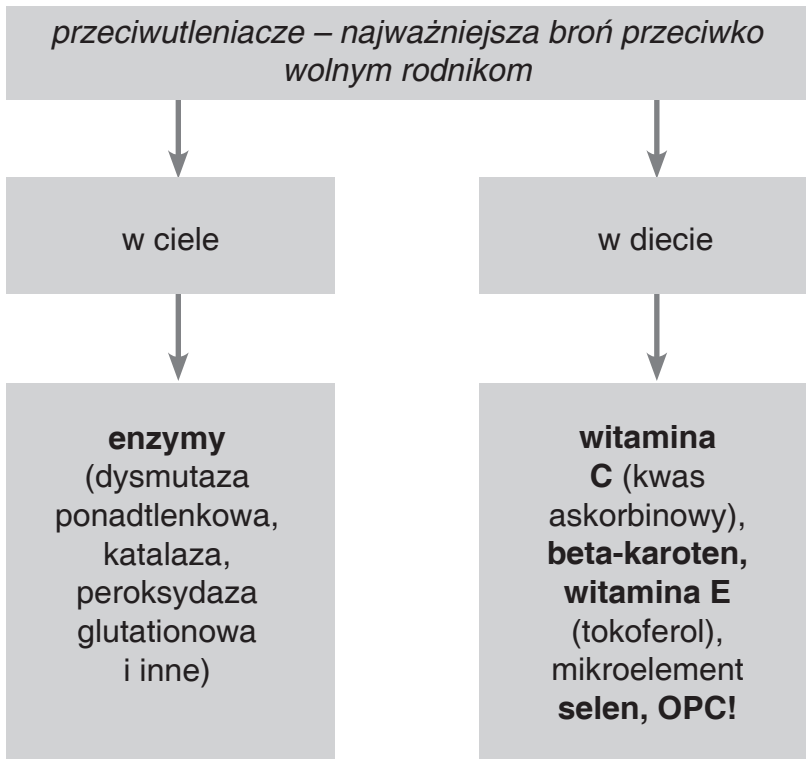
Rozróżniamy dwa typy przeciwutleniaczy: jedne produkowane są przez organizm w celu zapewnienia własnej ochrony. Te drugie dostarczane są organizmowi z pokarmem.

Przeciwutleniacze wytwarzane przez organizm to przede wszystkim różnorodne enzymy i substancje pokrewne, np. bilirubina czy koenzym Q₁₀. Wprawdzie z upływem lat ciało produkuje

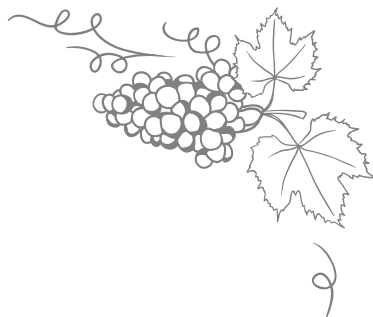


coraz mniej przeciwutleniaczy, tak że im człowiek staje się starszy, tym więcej przeciwutleniaczy musi przyjmować, aby podtrzymać ochronę odporności. Ale również w latach młodości ochrona wytwarzana przez organizm może okazać się niewystarczająca, kiedy jest się cały czas narażonym na szkodliwe substancje.

Najważniejszymi przeciwutleniaczami w naszej diecie są witamina E (tokoferol), witamina C (kwas askorbinowy), selen, beta-karoten i OPC.



Ilustracja 8: Przeciwutleniacze w ciele i w diecie.



WOKÓŁ OPC: PRAKTYCZNE WSKAZÓWKI STOSOWANIA

Kto powinien przyjmować OPC?

Odpowiedź na to pytanie jest bardzo prosta: każdy, najlepiej od dziecka. Tak jak jest oczywiste, że zaopatrujemy się w witaminę C, A, E oraz inne witaminy, tak też oczywiste powinno być to, że powinniśmy również pokryć zapotrzebowanie na OPC. OPC utrzymuje nas w zdrowiu i chroni nas przed różnorodnymi atakami substancji szkodliwych, promieniowania i stresu. Chroni cały organizm i zapobiega przedwczesnemu starzeniu.

Dla niektórych ludzi lub w sytuacjach wyjątkowych przyjmowanie OPC jest szczególnie ważne. Najważniejsze grupy osób i sytuacji życiowych zostały przedstawione poniżej.

Kto powinien przyjmować OPC? Każdy!

OPC jest szczególnie ważne

- przy przyjmowaniu wielokrotnie nienasyconych tłuszczów
- dla ludzi starszych
- w grupach ryzyka:
 - palacze
 - ludzie, którzy narażeni są na silne promieniowanie słoneczne
 - alkoholicy
 - sportowcy wyczynowi
 - ludzie w sytuacjach stresowych

OPC jako przeciwutleniacz przy jednoczesnym stosowaniu wielokrotnie nienasyconych tłuszczów

Ponieważ wielokrotnie nienasycone tłuszcze skłaniają do utleniania, zaleca się dodatkowe stosowanie OPC jako przeciwutleniacza. W wielu roślinnych olejach witamina E jest już zawarta jako przeciwutleniacz.

Ludzie starsi

Ponieważ ze wzrostem wieku zmniejsza się produkcja własnych enzymów, które chronią przed utlenianiem, zwiększa się potrzeba na przeciwutleniacze dostarczone z zewnątrz. Z uwagi na swoją ogromną siłę działania zaleca się OPC.



Grupy ryzyka

Należą do nich alkoholicy, palacze, ludzie, którzy narażeni są na silne promieniowanie słoneczne i ci, którzy znajdują się w sytuacjach stresowych.

Wyczynowi sportowcy

Oni potrzebują szczególnej ochrony dostarczonej przez OPC, ponieważ sporty wyczynowe często prowadzą do obniżonego zaopatrzenia mięśni w tlen. To znów pociąga za sobą zwiększone powstawanie wolnych rodników, jak zostało to opisane w przypadku zawału serca.

Ludzie, którzy często przebywają na świeżym powietrzu

W przypadku gdy zdziwił cię ostatni punkt – dotąd myślałeś, że sport jest zdrowy, a sporty wyczynowe są klasyfikowane tak samo – z pewnością jesteś zaskoczony. Bądź co bądź przebywanie na świeżym powietrzu związane jest z ruchem i oddychaniem świeżym powietrzem. Twoje zdanie okazuje się być słuszne.

Mimo tego ludzie, którzy zawodowo lub z innych powodów większość czasu przebywają na zewnątrz, potrzebują szczególnej ochrony przed promieniami słonecznymi. Jak pokazał eksperyment, połączenie tlenu i promieni słonecznych przyspiesza dynamicznie starzenie. Dotyczy to nie tylko stron gazety, ale niestety również ludzkiej skóry.

Marynarze, rolnicy czy ogrodnicy mają często ogorzałą, przedwcześnie pomarszczoną twarz. Ich twarze wyglądają zazwyczaj na starsze niż rzeczywiście są, ponieważ są pomarszczone. To przedwczesne starzenie może zostać zahamowane przez przyjmowanie OPC, ponieważ OPC zarówno utrzymuje kola-

gen skóry elastyczny, jak również rozbraja powstające na skutek promieni słonecznych wolne rodniki.

Taka ochrona konieczna jest również dla urlopowiczów, którzy chętnie przesiadują w słońcu, na plaży oraz w wodzie lub nad wodą albo podczas długiego chodzenia po górach. Już kilka dni przed urlopem na południu powinno się zacząć stosowanie OPC w wysokiej dawce (400-500 mg dziennie) oraz utrzymywać dawkę podczas urlopu. Oczywiście wskazane jest, aby możliwie często przebywać w cieniu i regularnie smarować się środkami zapewniającymi ochronę przed słońcem.

Stosowanie i dozowanie

Profilaktyczne stosowanie OPC w celu utrzymania zdrowia

Kiedy jest się zdrowym i chce się utrzymać ten stan, tzn. przyjmować OPC w celu ochrony naczyń i jako środek przeciw wolnym rodnikom, przyjmuje się taką zasadę:

1-2 mg na każdy kilogram masy ciała

Ta ilość jest całkowicie wystarczająca. Drobni i lekcy ludzie potrzebują mniej, zaś osoby z większą masą ciała trochę więcej. Przykład: osoba ważąca 50 kg może zaopatrzyć się w 50-100 mg OPC dziennie. Jeśli przeżywasz okres stresowy, możesz podwoić dawkę na czas trwania ciężkiego okresu.

W niektórych przypadkach dochodzi do pewnego rodzaju pogorszenia w fazie początkowej. Niektórzy ludzie po pierwszym przyjęciu OPC mogą poczuć się źle i zmęczeni, jak przy nadchodzącej grypie. Ten fenomen wiąże się z aktywacją zapisanej w ciele witaminy C, która wzmacnia przepływ krwi i pobu-



dza do odprowadzenia z komórek zalegających substancji trujących. Złe samopoczucie wyjaśnia się przez to, że trucizny te zostają zmobilizowane i znajdują się na drodze do wydostania się z organizmu. Jak tylko zostaną wydalone, człowiek czuje się dobrze i wyraźnie bardziej witalny niż wcześniej.

Innymi słowy: taka reakcja nie jest powodem do niepokoju. Przeciwnie – pokazuje, że ciało jest uwalniane od substancji trujących. Nie można w tej sytuacji zaprzestać stosowania OPC. Ewentualnie można zmniejszyć dawkę.

Stosowanie docelowe przy dolegliwościach

Przy dolegliwościach zdrowotnych zwiększa się dawkę. W całym szeregu badań naukowych zostały osiągnięte dobre lub bardzo dobre skutki leczenia przy poniżej wymienionym dozowaniu.

- ▶ *Te badania opisane zostały w książce „Gesund länger leben durch OPC”.*

Dzienne dawki przy dolegliwościach

Żylaki i osłabienie żylny w nogach	150-300 mg
Swędzenie, „ciężkie nogi” i nocne skurcze	300 mg
Pękające naczynia krwionośne, plamy starcze, krwawienia	100-150 mg
Zaburzenia koncentracji u dzieci	brak informacji
Retinopatia	100 mg
Choroby oczu spowodowane brakią żelaza w zaopatrzeniu krwi	100 mg

Zmniejszenie się uwarunkowanego zranieniem obrzęku u piłkarzy	200-400 mg
Zmniejszenie lub przyspieszony spadek pooperacyjnych obrzęków	300 mg
Przyspieszone leczenie złamań kości	400-500 mg
Krwawienia wewnętrzne wskutek przepuszczalności naczyń	do 500 mg
Hemoroidy	do 500 mg

Do leczenia dolegliwości wystarczy wprowadzić 300 mg. Te mogą zostać zwiększone przy wybuchu alergicznego, reumatologicznego lub hemoroidalnego kryzysu. Ta dawka przewidywana jest jako górna granica dziennego przyjmowania OPC. Większe ilości mogą zostać nieprzerobione przez organizm, byłyby zmarnowane.

Działania uboczne?

Negatywne działania uboczne nie zostały stwierdzone przez lata naukowych badań. Obszerne badania na toksyczność OPC przebiegały z jednoznacznym, negatywnym skutkiem:

OPC jest całkowicie nietrujące!

Między innymi renomowany Instytut Pasteura ustalił:

OPC nie jest:

- trujące
- rakotwórcze
- mutagenne



Osoby testowane otrzymały do zaaplikowania przez ten sam okres – sześć miesięcy – 35 000 mg (czyli 35g!) OPC dziennie! Nie wykazywały żadnych niebezpiecznych skutków. W międzyczasie zauważono, że ludzie ci mieli fantastycznie gładką skórę – co byłoby wprawdzie osiągalne dzięki dawce maksimum 500 mg na dzień (ponieważ nasze ciało, jak wcześniej wspomniano, nie jest w stanie więcej przerobić).

Jednak OPC może być przeciwwskazane. Dzieje się tak w przypadku, kiedy witamina C nie działa korzystnie, np. podczas białaczki. Chorzy na leukemię (białaczkę) powinni przyjmować możliwie małą ilość witaminy C, ponieważ ta domaga się tworzenia leukocytów, a te w czasie białaczki produkowane są w zwiększonej liczbie. Dodatkowe wytwarzanie wzmocniłoby jeszcze bardziej niebezpieczeństwo. Nie zaleca się więc wówczas stosowania OPC ze względu na jego wzmocnione działanie na witaminę C.

Sporne jest również przyjmowanie OPC podczas leczenia raka.

Produkcja wedle kryteriów ekologicznych

Uspokajające w przemysłowym pozyskiwaniu OPC z roślin jest to, że nie są one zbierane lub – w przypadku drzew – ścinane wyłącznie na ten cel. Przeciwnie: OPC pozyskiwane jest z tak zwanych produktów ubocznych: z pestek winogron (*vitis vinifera*), które pozostają przy produkcji wina lub soku, lub z kory drzewa piniowego (*pinus maritima*), które ścinane są do produkcji papieru i produkcji drewna budowlanego. Zarówno pestki winogron, jak i kora piniowa odznaczają się tym, że mają wysoką zawartość OPC. Związek pomiędzy wydatkami a dochodami w przypadku ekstrakcji OPC spełnia zarówno ekonomiczne, jak i ekologiczne wymagania.

Zachowanie ostrożności w związku z opakowaniami, które wprowadzają nabywcę w błąd odnośnie ilości lub jakości zakupionego produktu

Tak jak mało witaminy C znajduje się w soku pomarańczowym czy przecierze z pomarańczy, tak samo mało OPC znajduje się w ekstraktach z kory piniowej i pestek winogron. Właśnie pod tymi ostatnimi nazwami były do kupienia w ostatnich latach produkty, które nie były całkowicie dobre jakościowo. Zawartość OPC w tak zwanym ekstrakcie z pestek winogron jest minimalna. To potwierdza cały szereg testów, które w 1997 r. przeprowadzone zostały przez niezależne laboratorium w Chelmsford, w stanie Massachusetts. Po wielkim sukcesie „ekstraktu z pestek winogron” w USA – w 1996, 1997 i 1998 r. został on wybrany na „środek roku uzupełniający dietę” – weszła na rynek niezliczona ilość produktów, wiele z nich o podejrzanej jakości. Wyniki testów wykazały dokładnie: tylko trzy spośród dziesięciu produktów zostały wyprodukowane według starannej metody Masqueliera, inne zawierają mało OPC i są nieskuteczne.

Jakość produktów OPC

Profesor Masquelier opanował metodę, w której pokazuje, jak wyprodukować z roślin możliwie jak najwięcej OPC. Za pomocą jego opatentowanej metody pozyskuje się między 85 a 90 procent bioaktywnych substancji, czyli molekuły OPC oraz te, które są z nim ściśle związane, np. katechiny. Są to znane substancje, które dodają przykładowo zielonej herbacie domagającego się zdrowia działania. Ekstrakt, który oprócz molekuł OPC zawiera również katechiny, jest szczególnie skuteczny.



W produktach standaryzowanych według przekonań Masqueliera czysty udział OPC stanowi zawsze minimum 65 procent spośród 85 do 90 procent bioaktywnych substancji.

Tymczasem jest wiele produktów z OPC na rynku i użytkownik zadaje sobie pytanie o ich jakość. Ponieważ patent produkcyjny profesora Masqueliera w międzyczasie się przeterminował, każdy ma prawo wyprodukować produkt według tej formuły. Możliwe jest więc, że istnieje wiele wysokowartościowych produktów z OPC. Wprawdzie nie widać ich z zewnątrz. Według posiadanych przeze mnie informacji nie podejmuje się żadnego ryzyka, kiedy kupuje się produkty International Nutriron Company, INC (<http://www.masqueliers.com>), które zawierają OPC – czy czyste, czy w kombinacji z innymi substancjami naturalnymi – ponieważ są one certyfikowane przez profesora Masqueliera.

Stosowanie OPC u zwierząt

Organizmy większości rodzajów zwierząt same produkują witaminę C. Jako czynnik współdziałający OPC odgrywa podrzedną rolę. Jego chroniące kolagen właściwości wychodzą na dobre również zwierzętom. Regularnie dodawanie do pokarmu wzmacnia je i spowalnia u nich również proces starzenia. OPC pielęgnuje sierść i przyspiesza leczenie ran. U koni odnotowano dobre doświadczenia w przypadku egzemy plamistej, wpływają też na błyszczącą sierść u małych zwierząt domowych.

Dozowanie OPC u zwierząt dostosowuje się (tak samo jak u ludzi) na podstawie ich masy. Przy ostrych dolegliwościach daje się do 3 mg dziennie na kilogram masy ciała. Pies ważący 20 kg mógłby otrzymać do 60 mg OPC dziennie, zaś kot o wadze pięciu kilogramów otrzyma do 15 mg dziennie.

- ▶ *Informacje odnośnie pielęgnacji i leczenia zwierząt poprzez OPC znajdziesz również w książce „Gesund länger leben durch OPC”, strona 147f.*

Roswitha Z., Peiting, 47 lat

Moja **klacz** rasy Appaloosa miała pozornie zbyt wiele energii i nie wiedziała skąd. Galopowała bardzo szybko na zewnątrz, po pokrytej śniegiem powierzchni boiska piaskowego, tak że po raz pierwszy zobaczyłam, jak mój koń siedzi...! Początkowo wyglądało to bardzo śmiesznie, a ona nie miała żadnych widocznych ran. Ta sytuacja powtórzyła się jeszcze kilka razy na wybiegu. To ją chyba pogrążyło, ponieważ kiedy wyprowadzałam ją z boksu, ona utykała i miała dość szeroki obrzęk na długość ok. 30 cm.

Podawałam jej OPC oraz mieszanką z flawonoidów, witamin i minerałów z czerwonych owoców. Chociaż otrzymywała ona (porównywalnie niewielką) dawkę dla ludzi, to następnego dnia obrzęk w połowie zniknął. Byłam zaskoczona. Taką dawkę aplikowałam jej przez trzy do czterech dni i potem wszystko zniknęło.

Mój pies miał lekkie **skrzywienie tylnych łap** i z tego powodu chodził zablokowany i pochylony. Otrzymał ode mnie OPC (50 mg) oraz kwas hialuronowy i po kilku dniach na spacerze był bardzo odprężony. Jego **sierść** dzięki OPC i witaminom/minerałom/ oraz błonnikowi stała się jedwabista i gładka, tak że wyglądał, jakby świeżo wyszedł od fryzjera i był oceniany na bardzo młodego.



Petra N., Lemwerder

Ponieważ sama mam dobre doświadczenia z OPC, jeśli chodzi o katar sienny, wpadłam na pomysł podawania OPC mojemu szesnastoletniemu psu – rasy West **Highland Terrier** – kiedy nagle dostał **udar**.

Było to dla mnie bardzo bolesne, kiedy wiedziałam, że mój ukochany pies cierpi: nie mógł chodzić, utracił również wzrok i wyglądał, jakby w ogóle nie miał radości z życia.

Dawałam mu 50 mg OPC dziennie (rozwgniecione z niewielką ilością i podane bezpośrednio do pyska) i miałam nadzieję, że chociaż trochę poprawi to jakość jego życia.

Udało mi się. Już po krótkim czasie mógł znów się podnieść, chodzić i lepiej widzi. Ogólnie stał się ożywiony i wyraźnie dawał oznaki radości i energii. Weterynarz umocniła mnie w tym, aby dalej podawać mu OPC.

Karin L., Alfeld

Trzy lata temu chcieliśmy wyjechać i wziąć ze sobą naszego jamnika. Dzień przed podróżą zauważyłam, że cały czas się drapie. Zbadałam go na pchły i roztocza, ale nie było żadnych oznak. **Drapanie** ustało, ale następnego dnia tak wzrosło, że pies w ogóle nie miał spokoju. Trzeba było odwiedzić weterynarza.

Wtedy na myśl przyszło mi OPC: szybko ukryłam pół tabletki (50 mg) w metce i podałam jamnikowi. To było szalone: pół godziny później przestał się drapać. Minęło! Teraz – ma 13 lat – też każdego dnia otrzymuje 50 mg OPC. Ma wyniki badań krwi jak młody pies i piękną, mocną sierść.



Vital
GWARANCJA ZDROWIA

Poznaj cudowne właściwości OPC:

- zwalcza wolne rodniki.
- opóźnia procesy starzenia.
- eliminuje stany chorobowe w organizmie.
- przyspiesza proces rekonwalescencji.
- zwiększa odporność.
- likwiduje stany zapalne.
- niweluje przyczyny przewlekłych alergii.
- usuwa uczucie zmęczenia i przepracowania.
- jest najsilniejszym środkiem ochronnym naczyń krwionośnych i limfatycznych.
- poprawia działanie układu sercowo-naczyniowego.
- zapobiega zatorom i zakrzepom żylnym.
- jest 50 razy silniejszym antyoksydantem niż witamina C.

Wyeliminuj wolne rodniki.

Patroni:

NATURA I TY

**MIESIĘCZNIK
SZAMAN**
CZŁOWIEK • ZDROWIE • NATURA

DOLCEVITA
celebruujemy życie



Zdrowe odżywianie
www.odzywianie24.pl

Vitalni24.pl
RAZEM ZADBAJMY O ZDROWIE!

Cena: 39,30 zł

ISBN: 978-83-65404-88-6



9 788365 404886