

Suplementy diety: Jak uniknąć kupowania fikcji

Rynek różnych suplementów i odżywek pęka w szwach.

Producenci prześcigają się w opisach, z których wynika, że właściwie wystarczy kupić i cukrzyca nie ma. Oczywiście zdecydowana większość tych produktów, im bardziej strojona dla „cukrzyka” tym bardziej okłamana i nastawiona na wydobycie pieniędzy. Najciekawsze jest to, że my chorzy kupujemy i wiemy przed zastosowaniem, że to nie załatwi problemu ale i tak kupujemy. Mamy skłonność doszukiwać się niestworzonych właściwości i łatwo wierzymy różnym internetowym „cudtwórcom”. Moim zdaniem wystarczy trochę poznać procesy, które tworzą cukrzycę, czy też ją rozwijają i to już pozwoli nam swobodnie odróżnić zwykłe kłamstwa i próby wyciągnięcia pieniędzy od produktów, które mogą pomagać.

Jak odróżnić preparaty pomagające od prób oszukania i wyłudzenia pieniędzy

Poniższy wykaz pozwoli Tobie mniej ulegać bzdurom lub sprytnym próbom nadinterpretacji i bardziej skupić się na płaszczyznach na które masz wpływ

- 1) Slogany reklamowe, które już z założenia mówią, że produkt najprawdopodobniej jest nastawiony tylko i wyłącznie na pozyskanie pieniędzy:
 - a. Obniża glukozę
Analiza tutaj jest prosta: Jeśli często mimo leczenia glukoza jest poza normą to znaczy, że oporność insulinowa jest wysoka. Oporność rozwija cukrzycę (w większości przypadków) a ta z kolei wynika z nadwagi, która przebiega w zespole metabolicznym. Tylko usunięcie zespołu metabolicznego, bardzo poważna zmiana wagi daje szansę na zmniejszenie oporności insulinowej. Leki oczywiście są równie istotne ale czy nie jest tak, że często mamy glukozę ponad normę mimo leków? Tutaj zadaję sobie pytanie jakież to cudowny proces wykonuje jakiś suplement, że jest potężniejszy niż odpowiednia utrata wagi i leki?

Tutaj należy wiedzieć o bardzo ważnej rzeczy. Szukamy cudownych składników w suplementach ale nie wiemy, że suplementy zostają dopuszczone do sprzedaży tylko wtedy kiedy ich skład, składniki są dopuszczone do sprzedaży w Polsce czy Unii Europejskiej. Już między Europą kontynentalną a Wielką Brytanią istnieją wielkie różnice dot. Tego co wolno. Tak więc w składzie suplementów znajdziecie właściwie tylko to co jest dopuszczone jako suplement czyli witaminy, minerały, zioła i podobne preparaty. Nie ma tu szansy na oficjalny zakup np. Yohimbiny czy innych środków mogących przy okazji działania obniżyć glukozę.

- 2) Wyleczysz cukrzycę, Jakiś (pewnie nie istniejący) Tybetański uczonec wyleczył już tysiące ludzi. Piszę z przymrużeniem oka ale nie brakuje takich wspaniałości.

W takich przypadkach, często suplement jest o wiele droższy, strona z której go kupujemy nie jest polska, płacimy przez serwis nie europejski. Wynik jest zawsze taki sam. Mentor który nam to sprzedał zarabia a my połykamy tabletkę z hmmm no jak jest tam zielona herbata to

będzie sukces. Tutaj znowu wracamy do momentu, w którym powinniśmy sobie wyobrazić jak złożonym procesem zaburzeń jest cukrzyca typu 2. Warto też pamiętać o tym, że istnieje coś takiego jak bariera między układem trawiennym a krwią. To oznacza, że organizm będzie robił wszystko, żeby do krwi nie przedostało się nic czego nie zna organizm. Tak więc nawet jak ten cud był w kapsułce to z dużym prawdopodobieństwem trafi do toalety (żartuję może taka substancja się znajdzie ale wtedy będzie lekiem a nie suplementem). Warto pamiętać o tym jaka jest różnica między lekiem a suplementem. Otóż suplement jest substancją która nie działa bezpośrednio na organizm, co ważniejsze to suplement jest substancją spożywczą, która może uzupełniać dietę. Bezpośrednie działanie przypisujemy lekom, leki też zawierają substancje wpływające na stan zdrowia i bezpośrednio oddziałujące na organizm. Tak więc jeśli opis na pudełku mówi coś o bezpośrednim działaniu na chorobę to już wiesz...

- 3) Bez tego będziesz chorował mocniej, to jest niezbędne i żadnemu choremu nie wolno pomijać akurat tego produktu. Lekarz w reklamie mówi że to jest najlepsze. Jakiś Pan w internecie opisuje produkt jako niesamowity.

W tym wypadku najczęściej mówimy o produktach, w których złożono kilka witamin, minerałów a cena urosła dużo bardziej. Zawsze warto przeanalizować czy zakup, witamin czy minerałów osobno i bez szumnych opisów nie wyjdzie najtaniej. W efekcie najczęściej okazuje się że z ceny ponad 100PLN robi nam się około 20PLN.

Wybierając pamiętaj:

- 1) Suplement nie będzie potężniejszy niż lek. Brutalne jest to, że w cukrzycy typu 2 najpotężniejsza będzie zawsze dieta.
- 2) Twój skład ciała mówi o tym jaka jest oporność i zmniejszanie jej to dieta pomimo, że wszyscy chcielibyśmy żeby była tabletką która to załatwi
- 3) Jeśli wspomagasz się witaminami minerałami sprawdzaj czy nie jest tak że można to kupić dużo taniej tylko w mniej ciekawym opakowaniu (nie płać za karton i filmy reklamowe)
- 4) Nie kupuj produktów nie dopuszczonych do sprzedaży. To nie jest cud tylko oszustwo. Zawsze możesz sprawdzić na stronie Głównego Inspektora Sanitarnego czy dany produkt istnieje na naszym rynku
- 5) Uleganie agresji internetowej, która ma oskarżać przemysł farmaceutyczny zawsze jest autorstwa ludzi, którzy sprzedają swoje suplementy 😊 Sprytne prawda?
- 6) Nie ma skrótów ale i tak będziemy ich szukać. Potęga dieta uzupełniona lekami potrafi zdziałać cuda. Dieta jednak jest na tyle skomplikowanym procesem, że stosowanie ogólnych zaleceń, o których czytasz w internecie najprawdopodobniej nic nie zmieni.