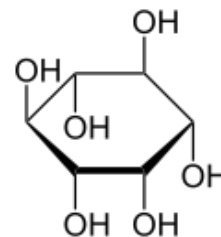


# INOZYTOL – wit. B<sub>8</sub>

## Witamina dobrego samopoczucia.



**Inozytol**, zwany witaminą B<sub>8</sub> został wykryty ponad sto lat temu w moczu chorych na cukrzycę, jednak wówczas nie rozpoznano jego wpływu na nasz organizm. Dopiero w 1941 roku Gavin i McHenry odkryli jego ważną rolę w metabolizmie człowieka. Występuje głównie w mięsie, mleku, owocach, orzechach, zbożu i warzywach. Jednakże, aby nasz organizm mógł wykorzystać inozytol z pożywienia, potrzebny jest enzym o nazwie fytaza, który znajduje się w soku jelitowym i kosmkach jelitowych. Kiedy niewłaściwie się odżywiamy, korzystając z żywności mocno przetworzonej dochodzi do niedoboru inozytolu w naszym organizmie.

**Odgrywa on ważną rolę w funkcjonowaniu neuroprzekaźników acetylocholin i serotoniny (zwiększa wrażliwość receptorów na serotoninę), działa odprężająco i relaksująco. Poprawia kondycję psychiczną, poprawiając również sprawność umysłową. Zapewnia równowagę jonów miedzi i cynku w komórkach mózgu, co jest istotne dla układu nerwowego.**

**Inozytol, jako składnik lecytyny, chroni organizm przed arteriosklerozą.**

**Ma działanie chroniące przed nowotworami, na tyle silne, że rozważa się jego wykorzystanie jako leku.** Badania wskazują na to, że produkt ten może być jednym z najskuteczniejszych dostępnych leków na rynku farmaceutycznym. Szczególnie dotyczy to raka płuc, palacze powinni zażywać inozytol.

**Inozytol przeciwdziałając hiperinsulinemii jest w stanie uchronić organizm kobiet przed zespołem policystycznych jajników (PCOS).** Inozytol przynosi także pozytywne efekty w leczeniu PCOS u kobiet z nadwagą. Suplementacja zmniejsza m.in. masę ciała, poziom insuliny, hormonu LH oraz proporcji LH do FSH. **Obniża także wskaźnik insulinooporności.**

U kobiet, które przyjmują inozytol występuje mniejsze ryzyko hiperandrogenizmu, (nadmiaru męskich hormonów płciowych), poprawie ulega także gospodarka węglowodanowa. Podawanie inozytolu zwiększa stężenie progesteronu w fazie lutealnej.

Inozytol u kobiet zmniejsza **objawy emocjonalne i psychiczne towarzyszące PMS (zespół napięcia przedmiesiączkowego)**

## **Objawy niedoboru:**

- depresja, obniżenie nastroju, przewlekły stres
- otyłość
- cukrzyca
- miażdżyca (nieprawidłowa praca serca)
- przewlekłe choroby płuc
- niepłodność
- zespół policystycznych jajników
- destabilizacja błon komórkowych
- marskość i stłuszczenie narządów mięszowych (wątroba, nerki, serce)
- niedowłady i zaniki mięśni
- krążenie mózgowe i obwodowe ulega zakłóceniu
- bolesne skurcze naczyniowo-mięśniowe kończyn dolnych

**W przypadku przyjmowania nadmiaru inozytolu nie stwierdzono toksyczności.**

## **Zastosowanie w profilaktyce i leczeniu:**

- otyłość
- cukrzyca
- miażdżyca naczyń krwionośnych
- zespół policystycznych jajników
- depresja, obniżenie nastroju, przewlekły stres
- niedowłady i zaniki mięśni
- przewlekłe choroby płuc
- zawroty głowy i szum w uszach na tle zaburzeń krążenia
- chromanie przystankowe
- hiperlipidemia
- nerwobóle na podłożu cukrzycy
- choroba Raynauda
- wirusowe zapalenie wątroby
- marskość i stłuszczenie narządów mięszowych (wątroba, nerki, serce)
- mikotoksykoza (zatrucia grzybami)
- w terapii łojotoku i trądziku (trądzik różowaty lub sterydowy)
- bolesne skurcze naczyniowo-mięśniowe kończyn dolnych

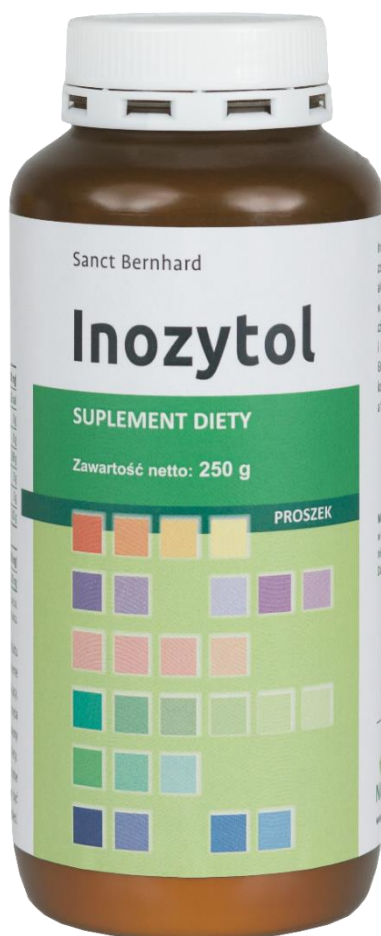
### **Czy wiesz, że...**

- u ludzi pijących po 2-4 filiżanki kawy dziennie może nastąpić jego niedobór
- osoby, które piją zbyt wiele wody (ponad 2,5 l dziennie), wypłukują inozytol z organizmu
- inozytol zapobiega wypadaniu włosów, powoduje lepsze dotlenienie mieszków włosowych
- działa przeciwstarzeniowo, usuwając z komórek nadmiar jonów żelaza, które są odpowiedzialne za starzenie się komórek

- zapobiega przebarwieniom i powstawaniu melaniny
- uszczelnia naczynia krwionośne powodując chowanie się tzw. „pajęczków”
- zapobiega zwapnieniu tętnic, przez co może obniżyć ciśnienie krwi
- naturalny antyoksydant, usuwa aktywny tlen z komórek, blokuje oksydację lipidów komórkowych
- reguluje wewnątrzkomórkową gospodarkę wapniową
- wzmacnia pamięć
- pomaga się odprężyć, łagodzi rozdrażnienie
- niedobór inozytolu może być przyczyną niepłodności

**Pozytywne efekty suplementacji inozytolu każą przypuszczać, że powinno się go konsumować znacznie więcej, niż jest to zalecane.**

Dziennie zalecane zapotrzebowanie na inozytol to ok 1500 mg. Suplementacja dużymi dawkami (ponad 10 g) u osób z depresją, nerwicami okazywała się skuteczniejsza od najlepszych obecnie dostępnych leków. Co więcej inozytol jest pozbawiony skutków ubocznych.



**Nie czekaj aż  
dopadnie Cię  
choroba**

**Sięgnij już  
dziś po dar  
natury**

**Całkowicie roślinny**