

Källa

http://articles.mercola.com/sites/articles/archive/2016/02/20/vitamins-healing-potential.aspx?e_cid=20160220Z2_DNL_art_1&utm_source=dnl&utm_medium=email&utm_content=art1&utm_campaign=20160220Z2&et_cid=DM98043&et rid=1365548306

Documentary Sheds Light on the Benefits of Vitamins

Story at-a-glance+

By Dr. Mercola

"That Vitamin Movie," created by award-winning producer and director Michael Beattie,¹ features a long list of vitamin experts and health professionals in the complementary medicine field — including yours truly — discussing the healing potential of vitamins.

Beattie was inspired to make this film after Trevor, a close friend of three decades, told him he'd turned his life around; finally getting a handle on the depression that had plagued him. Removing sugar from his diet was the first step. Taking niacin (vitamin B3), was the second.

This tip was something Trevor had gleaned from watching the film, "[Food Matters](#)," in which Andrew Saul, Ph.D. talks about the usefulness of niacin in the treatment of depression.

His curiosity peaked, Beattie then heard about cases of people being brought back from the brink of death with the use of [high-dose vitamin C](#), and how many chronic diseases appear to be outgrowths of various nutrient deficiencies.

But if vitamins are so effective for treating disease, including mental disorders like depression, why aren't doctors prescribing them instead of drugs? Together with Trevor, Beattie set out to investigate the truth of the matter.

How and Why Natural Medicine Was Replaced by Toxic Drugs

As I mention in this film, the shift from using natural remedies to using toxic drugs did not occur by chance. It was carefully orchestrated from the start, and the drug industry still, to this day, dismisses inexpensive, safe, and effective remedies in order *to protect their own business*.

As detailed in my article, "[How the Oil Industry Conquered Medicine, Finance and Agriculture](#)," the transformation of the practice of medicine went into full force in 1901, with the establishment of the Rockefeller Institute for Medical Research. Up until that point, naturopathic-based herbal medicine had been the norm, and Rockefeller — an oil king pin — set out to shift the medical industry toward using oil-derived pharmaceuticals instead.

The institute was headed up by Simon Flexner, whose brother, Abraham, was contracted by the Carnegie Foundation to author a report on the current state of medical education. His report (The Flexner Report)² resulted in a radical overhaul of the medical education system.

Any remedy that could not be patented was vigorously dismissed as quackery, and the sole focus of medicine shifted to the use of synthetic drugs and surgery, which quickly resulted in a massive "medical economy."

Modern Medicine Is a Profit-Driven Business, Divorced From Healing

In short, medicine became an exceptionally profitable *business*, and has only gotten more so over the past 100 years as people forgot or neglected what their grandparents or great grandparents knew about the prevention and treatment of disease, which was founded on the premise that *food is medicine*.

The average American, aged 19 to 64, now takes close to 13 prescription drugs.³ Not even children are spared from excessive drugging, and seniors are taking a downright frightening number of medications.

The average annual prescription rate for children up to the age of 18 is now over 4 prescriptions per capita, and the average senior over the age of 65 is on 28 drugs!

As noted by Saul, thousands of chemical reactions take place in your body at any given second, and many of these cannot occur without the presence of certain vitamins. Vitamins C and D and magnesium are just three examples of nutrients without which your biochemistry suffers.

Real Food Is Your Primary Source of Vitamins and Nutrients

While the film highlights the potential benefits of using unnaturally high doses of vitamin supplements, as a general rule I recommend getting the bulk of your nutrition from eating REAL food.

I firmly believe that if people would pay careful attention to their food choices and lifestyle (such as getting sensible sun exposure to optimize their vitamin D), nutritional deficiencies would be largely avoided in the first place.

However, there are exceptions to every rule, and in *some* cases, taking specific nutrients may be therapeutically necessary, which can be far less toxic and less expensive than drug treatments. One example would be the treatment of acute and serious infections.

Other rarer examples are presented by Dr. Atsuo Yanagisawa, who has treated girls suffering side effect from the HPV vaccine with upwards of 12 to 25 grams of vitamin C (first bi-weekly, and then weekly), and uses high-dose intravenous vitamin C to counteract the effects of radiation in exposed workers at the Fukushima plant.

So when it comes to taking large doses of supplements, there needs to be a solid justification for it. It's not something you should embark on at your own behest. Many could potentially do more harm than good by taking mega-doses of specific nutrients, as this upsets the balance with *other* nutrients.

[Vitamins D, K2, magnesium and calcium](#) are but one example of nutrients that work synergistically and need to be kept in balance. [Potassium and sodium](#) are another example.

Unbalanced ratios of nutrients tend to be a side effect of eating a processed food diet, and can be worsened by mega dosing on individual vitamins.

Even When Eating Real Food, Some Nutrient Insufficiencies May Persist

All of that said, even if you eat organic whole food, you may still get insufficient amounts of certain nutrients, for the fact that [most of our soils are frequently depleted](#)

[of micronutrients](#). As a result of industrial agricultural practices, foods simply are not as nutrient-dense as they used to be.

For example, in order to receive the same amount of iron you used to get from one apple in 1950, by 1998 you had to eat 26 apples. So a case can certainly be made for the usefulness of vitamin supplementation — *within reason*.

In my view, there are certain supplements that most people will benefit from taking. Vitamin D3 (unless you're able to get sufficient amounts of sun exposure year-round) is at the top of that list. Animal-based omega-3 fat, such as the fat found in krill oil, is another nutrient that most people simply don't get enough of.

If you still have not shifted away from processed foods, vitamin C may be worth considering, as processed foods will not provide you much of this vitamin.

If you're not eating traditionally fermented foods, you'd also be wise to take a high-quality probiotic supplement, and at the very least consider increasing your consumption of fresh vegetables, as the [fiber](#) provides important nourishment for beneficial bacteria in your gut that help calibrate your immune system.

Treating Disease With Nutrition in Medical Practice

The film includes a number of physicians who use diet and natural remedies in their medical practice — with great success. For example, Dr. Garry Vickar is a psychiatrist who incorporates nutrition in his practice.

Dr. David Brownstein, an expert on [iodine](#), notes that virtually all of his patients tend to be low in this important nutrient; this is particularly true for those with cancer. He also talks about how he successfully treated an elderly dementia patient with B12 and CQ10 supplementation.

Drs. Michael Gonzalez and Jorge Miranda both treat cancer nutritionally. The conventional cancer treatment model typically calls for radiation and/or chemotherapy — both of which *destroy* your immune system, the job of which is to protect your health, while simultaneously failing to treat the root cause of the cancer.

Considering these facts, and the abysmal success statistics of these interventions, it's quite clear that conventional cancer treatment is based on a profit scheme; not that which has the best and safest effect.

As noted by Dr. Alan Gaby, health problems are not always restricted to nutritional deficiencies. Many people have hidden food intolerances, and once you identify them and remove those foods from your diet, disease symptoms will often improve or resolve.

That said, he too is a strong supporter of nutritional supplements. In his estimation, were people to follow nutritional recommendations, health care costs in the U.S. could be reduced by about 50 percent within a few years. And therein lies the crux of the problem, because the drug industry certainly does NOT want that to happen!

Your Body Is Designed to Self-Heal

Most natural health professionals in this field believe that your body was designed to stay healthy, *given the chance*. Your body will always work *in the direction of health*, not in the direction of disease. When it's diseased, and/or struggling to recover from an illness, it means your body is not receiving everything it needs to get the job done right. Your diet is absolutely essential in this regard, and to lay the foundation for good health, you need to:

- Eat REAL FOOD, ideally organic and locally grown
- Cut down on refined sugars, processed fructose, grains and flours, as they promote insulin and leptin resistance, which underlies virtually all disease

In essence, if you want to be healthy, you, your spouse, or someone you employ, must take the time to cook from scratch. There's just no way around it. If you rely on industrial processes to prepare your food, you are going to die prematurely. And while alive, you're undoubtedly going to struggle with disease.

What Makes Vitamin C so Effective?

The film focuses a great deal of attention on the benefits of vitamin C. What is it about this vitamin that makes it so special? [Vitamin C](#) is a water-soluble vitamin, which means your body doesn't store it. Unlike most other mammals, humans do not have the ability to make vitamin C, which means you need to consume it via your diet.

Vitamin C has many functions in your body, including acting as an essential cofactor in enzymatic reactions. In this way, it plays a role in the production of collagen, carnitine (which helps your body turn shuttle fat into the mitochondria for fuel), and catecholamines (hormones made by your adrenal glands), for starters.

Vitamin C is also used by your body for wound healing, repairing, and maintaining the health of your bones and teeth, and plays a role in helping your body absorb iron. However, it's vitamin C's role as an antioxidant that it is most well known for.

As an antioxidant, vitamin C is known to block some of the damage caused by DNA-damaging free radicals. Over time, free radical damage may accelerate aging and contribute to the development of heart disease and other health conditions. It's through this antioxidant effect that it's thought vitamin C may play a role in protecting [heart health](#).

It also has potent anti-cancer properties. As explained in the film, the molecular structure of vitamin C is similar to sugar, which cancer cells need to thrive. Cancer cells have glucose receptors, and if there's no glucose present, they will pull in vitamin C instead. In the presence of oxygen, hydrogen peroxide is produced, which kills the cancer cell from the inside.

Vitamin C even plays a role in brain health, as it is necessary to make certain neurotransmitters, including serotonin. Vitamin C may also be useful for:[4](#)

Boosting immune system function	Improving vision in people with uveitis (inflammation of the middle part of the eye)	Allergy-related conditions, such as eczema, asthma and hay fever
Treating sunburn	Alleviating dry mouth	Healing burns and wounds
Decreasing blood sugar in diabetics	Fighting viral illnesses, such as mononucleosis	Maintaining healthy gums
Preventing and	Osteoarthritis	Age-related macular

shortening the duration of the common cold and flu

degeneration

Why Even Young People May Want to Consider a Multivitamin Supplement

While many studies focus on the benefits of supplementation in older populations, younger generations stand to benefit as well, especially children and women of child-bearing age. Studies also suggest that men's health at time of conception may be critical to delivering a healthy child.

When selecting a high-quality dietary supplement, be sure it is as close as possible to its natural (whole food) form and follows industry standards for quality assurance including ISO 9001, ISO 17025, and Good Manufacturing Processes (GMP) certifications.

Remember, if you are interested in optimizing your health, your BEST solution is to avoid all processed foods and eat a wide variety of REAL FOODS. You can use my [free nutrition plan](#) and work your way up to the [advanced stage](#). Once you have addressed your diet and are looking for further improvement, odds are you might benefit from certain supplements, such as vitamin D3, [animal-based omega-3 supplement](#), and a probiotic for example.

There are many others you could consider depending on your specific circumstances, including a high-quality multivitamin, additional [antioxidant](#) support and others.

Google översättning av artikeln här nedan

Dokumentär belyser fördelarna med vitaminer Story på ett ögonkast+

Av Dr. Mercola

"Det Vitamin film," som skapats av prisbelönta producent och regissör Michael Beattie, [en](#) har en lång lista med vitamin experter och sjukvårdspersonal inom komplementär medicin fältet - inklusive undertecknad - diskuterar läkande potential vitaminer.

Beattie blev inspirerad att göra den här filmen efter Trevor, en nära vän till tre decennier, sa att han hade vänt sitt liv; äntligen få ett grepp om den depression som hade plågat honom. Ta bort socker från hans diet var det första steget. Tar niacin (vitamin B3), var den andra.

Denna spets var något Trevor hade plockat från att titta på filmen, "[Food Matters](#)", där Andrew Saul, Ph.D. talar om användbarheten av niacin vid behandling av depression.

Hans nyfikenhet kulminerat, Beattie hört sedan om fall där människor förs tillbaka från randen av döden med användning av [höga doser C-vitamin](#) , och hur många kroniska sjukdomar verkar vara utväxter av olika näringsbrister.

Men om vitaminer är så effektiva för att behandla sjukdomar, inklusive psykiska sjukdomar som depression, varför inte läkare förskrivning dem i stället för droger? Tillsammans med Trevor, Beattie anges att undersöka sanningen.

Hur och varför naturmedicin ersattes av toxiska läkemedel

Som jag nämner i denna film, gjorde övergången från att använda naturläkemedel att använda giftiga droger inte förekommer av en slump. Det var noggrant iscensatt från början, och läkemedelsindustrin fortfarande, till denna dag, avfärdar billiga, säkra och effektiva åtgärder för *att skydda sin egen verksamhet* .

Som beskrivs i min artikel, "[Hur oljeindustrin erövrade medicin, finans och jordbruk](#) ," omvandlingen av läkekonsten gick i full kraft 1901, med inrättandet av Rockefeller institutet för medicinsk forskning.

Fram till denna punkt hade naturläkemedel-baserade örtmedicin varit normen, och Rockefeller - en oljetappen - anges att flytta den medicinska industrin mot användning av oljebaserade läkemedel i stället.

Institutet leddes av Simon Flexner, vars bror, Abraham, kontrakterades av Carnegie Foundation för att författa en rapport om det aktuella läget i medicinsk utbildning. Hans rapport (Flexner rapporten) [2](#) resulterade i en radikal översyn av medicinsk utbildningssystemet.

Alla åtgärd som inte kan patenteras var kraftigt avfärdas som kvacksalveri, och den enda fokus för medicin flyttats till användningen av syntetiska droger och kirurgi, vilket snabbt ledde till en massiv "medicinsk ekonomi."

Modern medicin är ett vinstdrivande Business, skild från Healing

Kort sagt, blev medicin en exceptionellt lönsam *verksamhet* , och har bara blivit mer så under de senaste 100 åren som folk har glömt eller försummat vad deras farföräldrar eller stora farföräldrar visste om förebyggande och behandling av sjukdomar, som grundades på antagandet att *maten är medicin* .

Den genomsnittliga amerikanska, i åldern 19-64, tar nu nära 13 receptbelagda läkemedel. [3](#) Inte ens barn förskonade från överdriven medicinering, och seniorer tar ett rent skrämmande antal läkemedel.

Den genomsnittliga årliga förskrivning för barn upp till 18 år är nu över fyra recept per capita, och den genomsnittliga senior över 65 års ålder är på 28 droger!

Som noterats av Saul, tusentals kemiska reaktioner sker i kroppen vid varje given sekund, och många av dessa kan inte ske utan närvaro av vissa vitaminer. Vitamin C och D och magnesium är bara tre exempel på näringsämnen utan som din biokemi lider.

Real Food är din primära källa för vitaminer och näringsämnen

Medan filmen belyser de potentiella fördelarna med att använda onaturligt höga doser av vitamintillskott, som en allmän regel jag rekommenderar att få den största delen av din kost från att äta riktig mat.

Jag är övertygad om att om människor skulle ägna stor uppmärksamhet åt sina val och livsstil mat (t.ex. att få vettig solexponering för att optimera deras vitamin D), skulle näringsbrist undvikas i stor utsträckning i första hand.

Det finns emellertid undantag till varje regel, och i vissa fall kan ta specifika näringsämnen vara terapeutiskt nödvändig, vilket kan vara mycket mindre toxisk och billigare än läkemedelsbehandlingar. Ett exempel skulle vara behandling av akuta och allvarliga infektioner.

Andra sällsynta exempel presenteras av Dr Atsuo Yanagisawa, som har behandlat flickor lider bieffekt från HPV-vaccin med uppemot 12 till 25 gram C-vitamin (första varannan vecka, och sedan varje vecka), och använder hög dos intravenöst vitamin C för att motverka effekterna av strålning i exponerade arbetare vid Fukushima anläggningen.

Så när det gäller att ta stora doser av kosttillskott, det måste finnas en solid motivering för det. Det är inte något du bör inleda på egen order. Många skulle kunna göra mer skada än nytta genom att ta mega-doser av specifika näringsämnen, eftersom det rubbar balansen med *andra* näringsämnen.

[Vitamin D, K2, magnesium och kalcium](#) är bara ett exempel på näringsämnen som arbetar synergistiskt och måste hållas i balans. [Kalium och natrium](#) är ett annat exempel.

Obalanserade förhållanden mellan näringsämnen tenderar att vara en bieffekt av att äta en bearbetad kost, och kan förvärras av mega dosering på enskilda vitaminer.

Även när man äter Real Food kan vissa närings Brister Persist

Allt detta sagt, även om du äter organisk helhet mat, du kan fortfarande få tillräckliga mängder av vissa näringsämnen, för det faktum att [de flesta av våra jordar ofta utarmat av mikronäringsämnen](#) . Som ett resultat av metoder industriella jordbruks livsmedel är helt enkelt inte så näringsrik som de brukade vara.

Till exempel, för att få samma mängd järn du använde för att ta sig från en Apple i 1950, med 1998 var du tvungen att äta 26 äpplen. Så fall kan säkert göras för nyttan av vitamintillskott - *inom rimliga gränser* .

Enligt min mening finns det vissa kosttillskott som de flesta människor kommer att gynnas av att ta. Vitamin D3 (om du kan få tillräckliga mängder av solexponering året) är högst upp på listan. Djurbaserade omega-3-fett, såsom fett som finns i krill, är en annan näringsämne som de flesta människor helt enkelt inte få nog av.

Om du fortfarande inte har skiftat bort från förädlade livsmedel, kan C-vitamin vara värt att överväga, som bearbetade livsmedel inte kommer att ge dig mycket av detta vitamin.

Om du inte äter traditionellt fermenterade livsmedel, skulle du också vara klokt att ta en hög kvalitet probiotiska tillskott, och åtminstone överväga att öka din konsumtion av färska grönsaker, eftersom [fibern](#) ger viktig näring för nyttiga bakterier i tarmen att hjälpa kalibrera immunförsvaret.

Behandla sjukdomar med Nutrition i medicinsk praxis

Filmen innehåller ett antal läkare som använder diet och naturläkemedel i sin medicinsk praxis - med stor framgång. Till exempel är Dr. Garry Vickar en psykiater som innehåller näring i sin praktik.

Dr. David Brownstein, en expert på [jod](#), konstaterar att nästan alla av hans patienter tenderar att vara låg i denna viktigt näringsämne; Detta gäller särskilt för dem med cancer. Han talar också om hur han framgångsrikt behandlat en äldre dement med B12 och CQ10 tillskott.

Drs. Michael Gonzalez och Jorge Miranda båda behandla cancer näringsmässigt. Den konventionella cancerbehandling modell efterlyser typiskt för strålning och / eller kemoterapi - som båda *förstör* immunsystemet, jobbet är att skydda din hälsa, samtidigt som misslyckas med att behandla orsaken till cancer. Med tanke på dessa fakta, och de urusla framgångs statistik för dessa insatser, är det helt klart att konventionell cancerbehandling är baserad på en vinst system; inte det som har den bästa och säkraste effekt.

Som påpekats av Dr Alan Gaby är hälsoproblem inte alltid begränsad till näringsbrist. Många människor har dolt matintolerances, och när du identifiera dem och ta bort dessa livsmedel från din kost, kommer sjukdomssymtom ofta förbättra eller lösa.

Som sagt, han är också en stark förespråkare för kosttillskott. I sin uppskattning, var folk att följa näringsrekommendationer, kan sjukvårdskostnader i USA minskas med cirka 50 procent inom några år. Och däri ligger problemets kärna, eftersom läkemedelsindustrin verkligen inte vill att det ska ske!

Din kropp är utformad för att själv läka

De flesta naturliga vårdpersonal inom detta område tror att kroppen har utformats för att hålla sig frisk, *får chansen*. Din kropp kommer alltid att fungera *i riktning mot hälsa*, inte i riktning mot sjukdomen. När det är sjuka, och / eller kämpar för att återhämta sig från en sjukdom, betyder det din kropp inte får allt som behövs för att få jobbet gjort rätt. Din kost är absolut nödvändigt i detta avseende och att lägga grunden för en god hälsa, måste du:

- Äta riktig mat, helst ekologiskt och lokalt odlade
- Skär ner på raffinerat socker, bearbetade fruktos, korn och mjöl, eftersom de främjar insulin och leptin motstånd, som ligger till grund praktiskt taget alla sjukdomar

I huvudsak, om du vill vara frisk, du måste din make, eller någon du anställa, ta tid att laga mat från grunden. Det finns bara ingen väg runt det. Om du är beroende av industriella processer för att förbereda maten, du kommer att dö i förtid. Och medan levande, du utan tvekan kommer att kämpa med sjukdom.

Vad gör C-vitamin så effektiv?

Filmen fokuserar en hel del uppmärksamhet på fördelarna med vitamin C. Vad är det om detta vitamin som gör det så speciellt? [C-vitamin](#) är ett vattenlösligt vitamin, vilket innebär att din kropp inte lagrar den. Till skillnad från de flesta andra däggdjur, behöver människor inte har möjlighet att göra C-vitamin, vilket innebär att du behöver för att konsumera det via din kost.

C-vitamin har många funktioner i kroppen, bland annat i egenskap av en viktig kofaktor i enzymatiska reaktioner. På detta sätt spelar det en roll i produktionen av kollagen, karnitin (som hjälper din kropp tur transfer fett till mitokondrierna för bränsle), och katekolaminer (hormoner som gjorts av binjurarna), till att börja med.

Vitamin C används också av kroppen för sårhäkning, reparation och underhåll av hälsan hos dina ben och tänder, och spelar en roll i att hjälpa kroppen absorbera järn. Men det är vitamin C: s roll som en antioxidant som det är mest känd för.

Som en antioxidant, är C-vitamin känt för att blockera en del av de skador som orsakas av DNA-skadande fria radikaler. Med tiden kan fria radikaler accelerera åldrande och bidra till utvecklingen av hjärtsjukdomar och andra sjukdomstillstånd. Det är genom denna antioxidant effekt som det är tänkt C-vitamin kan spela en roll för att skydda [hjärthälsa](#) .

Den har också potenta anticanceregenskaper. Såsom förklaras i filmen, är den molekylära strukturen av vitamin C som liknar socker, som cancerceller behöver frodas. Cancerceller har glukos receptorer, och om det finns någon närvarande glukos, kommer de att dra in C-vitamin i stället. I närvaro av syre, väteperoxid, som producerats, som dödar cancercellen från insidan.

Vitamin C spelar även en roll i hjärnans hälsa, eftersom det är nödvändigt att göra vissa signalsubstanser, däribland serotonin. C-vitamin kan också vara användbara för: [4](#)

Öka immunsystemets funktion	Förbättra synen hos personer med uveit (inflammation i den mellersta delen av ögat)	Allergi-relaterade tillstånd, såsom eksem, astma och hösnuva
behandling av solbränna	Lindra muntorrhet	Läka brännskador och sår
Minskande blodsocker hos diabetiker	Kampen mot virussjukdomar, såsom mononukleos	Att upprätthålla friskt tandkött
Förebygga och förkorta varaktigheten av en vanlig förkylning och influensa	osteoartrit	Åldersrelaterad makuladegeneration

Varför ens ungdomar kanske vill överväga ett multivitaminpreparat

Medan många studier fokuserar på fördelarna med tillskott i äldre befolkningar, yngre generationer står att gynna också, särskilt barn och kvinnor i barnafödande ålder. Studier tyder också på att män hälsa vid tidpunkten för befruktningen kan vara avgörande för att leverera ett friskt barn.

När du väljer ett kosttillskott av hög kvalitet, vara säker på att det är så nära som möjligt till dess naturliga (hela livsmedel) formen och följer branschstandarder för kvalitetssäkring inklusive ISO 9001, ISO 17025 och god tillverkningsprocess (GMP) certifieringar.

Kom ihåg att om du är intresserad av att optimera din hälsa, är din bästa lösningen för att undvika alla bearbetade livsmedel och äta en mängd olika verkliga livsmedel. Du kan använda min [gratis kost plan](#) och arbeta dig fram till [framskridet stadium](#) . När du har tagit upp din kost och letar efter ytterligare förbättringar, oddsen är du kan dra nytta av vissa kosttillskott, såsom vitamin D3,[djurbaserade omega-3 tillskott](#) , och en probiotisk till exempel.

Det finns många andra du kan överväga beroende på särskilda omständigheter, inklusive en högkvalitativ multivitamin, ytterligare[antioxidant](#) stöd och andra.