

Om Trace Nutrients™ konsept.

En samtale med Dr. David L. Watts

Er kosttilskudd nødvendig for folk flest?

Uten tvil, det er nødvendig for de fleste av oss. Det er vel kjent at ernæringsmessige behov påvirkes av mange faktorer. Vår alder, kjønn, stress – og aktivitetsnivå, psykologiske behov, livsstil, sykdommer og til og med vår bruk av medikamenter, kan påvirke våre ernæringsmessige behov. Hver av disse faktorene, så vel som mange andre faktorer, øker våre ernæringsmessige behov langt utover hva som kan tilfredstilles bare ved å ha et "varierte kosthold".

Men, ekspertene fortsetter å si at det å ha et variert kosthold vil sørge for at vi får i oss den anbefalte, daglige kvote av essensielle (livsviktige) vitaminer og mineraler.

Det er korrekt. Vi har alle hørt dette om og om igjen. Men, kanskje vi skulle ta en nærmere titt på hva den anbefalte daglige kvoten (Recommended Daily Allowance = RDA) innebærer.

Definisjonen på RDA kom i 1974, og lyder slik:

"Food and Nutrient Board's" vurdering er at nivået på inntak av essensielle næringsstoffer, på bakgrunn av vitenskapelig kunnskap, er tilstrekkelig for å møte de kjente behov for næringsstoffer, hos praktisk talt alle friske personer."

Basert på denne definisjonen, er jeg sikker på at du er enig i at disse retningslinjene bare er vurdert/ beregnet ut fra kjønn og meninger angående formodentlig friske mennesker. Disse retningslinjene er absolutt ikke basert på "folk flest", med variert genetisk sammensetning, og som muligens lider av sykdommer som diabetes, fedme, depresjon, hjertesykdom eller kreft. "Folk flest" har forskjellig stress- og aktivitetsnivå, kan gå på medisiner, og kan være på forskjellige dietter. Siden retningslinjene ble publisert første gang i 1943, har innholdet blitt endret gjennom årene. Retningslinjene ble engang kalt "daglig minimumsbehov" (Minimum Daily Requirement – MDR), og ble omsider endret til RDA. Mange innen det ernæringsmessige feltet, omtaler RDA sarkastisk som "Ridiculous Daily Amounts"; "latterlig daglig mengde", siden det ikke tas høyde for de individuelle behovene.

Så RDA har blitt justert gjennom årene?

Ja, den har blitt oppdatert hvert fjerde år, basert på den siste

forskningen. Forskningen fortsetter faktisk å vise at den daglige anbefalte kvoten egentlig er bare det absolutte minimum for å forhindre akutt ernæringsmessig mangeltilstand.

Som jeg har sagt tidligere, RDA-verdiene er ganske enkelt basert på befolkningsstudier, som sjelden gjenspeiler den ernæringsmessige tilstanden til *hvert enkelt individ*.

Hvorfor kan vi ikke få de næringsstoffene vi trenger gjennom kostholdet vårt?

Dette spørsmålet er jeg blitt stilt mange ganger i mine forelesninger, over mange år. Mitt svar er, at vi kunne det, men bare dersom vi levde i en ideell verden!

Det betyr, om vi ikke hadde den omfattende miljøforurensningen, utarmet jordsmonn, tusensvis av tilsetningsstoffer i maten vår, og så mange andre skadelige faktorer, så kunne vi få de nødvendige næringsstoffene fra kostholdet vårt.

Men, vi lever i det 21. århundre, med alle dets fordeler og ulemper, så vi må ta vare på oss selv så godt vi kan. Vi er på en måte i en krig, lever i en slags kjemisk suppe som de fleste av oss ikke kan rømme vekk fra. Vi må derfor beskytte oss selv, og jeg følger at kosttilskudd er nødvendig for å hanskens med den moderne verdens uheldige elementer.



Er det ikke slik at mange sykdommer er relatert til et for dårlig kosthold?

Ja og nei. Vi vet godt at kosthold eller ernæring kan hjelpe til med å forebygge mange vesentlige sykdommer. Men,

forskningen viser at matinntaket hos de som utvikler kroniske sykdommer faktisk er likt matinntaket til de som ikke utvikler slike forhold. Så et sunt kosthold alene kan ikke forhindre utvikling av sykdom. Dette er sannsynligvis enda en grunn til at *individuell*, målrettet ernæring gjennom kosttilskudd, er så viktig.

Kan kosttilskudd erstatte et godt kosthold?

Nei, absolutt ikke, og jeg kan ikke poengtere dette nok. Kosttilskudd er bare det: Tilskudd. Det er et supplement til kosten, og kan på ingen måte erstatte et godt kosthold. Tilskuddet hjelper til med å sikte inn mot hvert individs spesielle ernæringsmessige behov. Ubalanse eller motstridende forbindelse mellom næringsstoffer, er hovedproblemet vi har å hanskens med i dagens samfunn. Ubalanser bidrar til en hel rekke med helseproblemer på grunn av subklinisk (en sykkelig forandring) ernæringsmessige forhold, som nå stadig blir mer anerkjent.

Kan vi få det vi trenger fra et vanlig vitamin- og mineraltilskudd?

Dette ville være en ideell løsning, dersom vi alle var like. Igjen, når vi snakker om at menneskers livsstil varierer voldsomt i virkeligheten, forstår vi at det ville være vanskelig å få alle til å passe under én ernæringsmessig paraply. Hver person er unik, og har ulike ernæringsmessige behov.

Hva var årsaken til at du utviklet TRACENUTRIENTS™ konsept for kosttilskudd?

Som du vet, TEI (Trace Elements Inc.) er et klinisk laboratorium som er spesialisert på hårmineralanalyser (HTMA). HTMA skaffer en hel del informasjon om en persons unike ernæringsmessige behov, noe som er uoppnåelig ved de fleste andre tester. Fra testresultatet kan vi plassere hvert individ i spesifikke stoffskifte kategorier. Dette gir oss informasjon, ikke bare om personens behov, men også hva personen *ikke* trenger, noe som er minst like viktig.

Før introduksjonen av vårt unike konsept, var det ingen individuelt tilpassede stoffskiftetilskudd på markedet. Som du kanskje husker, var de fleste tilskuddene på den tiden (og noen faktisk fremdeles) laget slik at de inneholdt alt fra A til Å. Disse produktene kan ha inneholdt noen av næringsstoffene en spesiell stoffskiftetype trenger, men de inneholdt også mange stoffer som de *ikke* trengte, og var faktisk skadelige for noen stoffskiftetyper.

Mange kosttilskudd inneholder en rekke av vanlige allergener (stoffer som fremkaller allergi). Gjennom mitt arbeid med mennesker som blir syke av forhold i miljøet rundt dem (f.eks. forurensning, div. tilsetningsstoffer mm.), er jeg blitt svært oppmerksom på at de som lider av overømfintlighet for kjemiske stoffer og forskjellige matsorter, ikke kan innta slike produkter.

Pasientens kostnader er også en faktor som betyr mye. Jeg

ønsket kosttilskudd som var av høy kvalitet, med lav risiko for allergisk reaksjon (hypoallergenisk), som sørget for maksimal absorpsjon (opptak) og effekt på stoffskiftet, og som var kostnadseffektivt.

Ikke noen enkel oppgave, men jeg tror virkelig at vi har nådd målet, og at disse produktene, når de brukes riktig, er de beste som er tilgjengelig på markedet.

Det finnes noen produkter på markedet nå, som sier at de er for individuelle stoffskiftetyper.

Er konseptet for disse produktene sammenlignbare med TRACE NUTRIENTS™'s konsept?

De er på ingen måte like. I bunn og grunn, det er noen produsenter der ute, som markedsfører sine produkter ved å hevde at deres produkter er individualisert stoffskiftetilpassede. Men, om du ser nøye etter, de er ganske enkelt basert på generell grunnlag, nemlig alder, kjønn, kroppstype og blodtype. Ingen av disse andre produktkonseptene er baserte på kliniske data fra spesifikke tester fra hvert individ, slik som hårmineralanalyser. For det meste er de baserte på indirekte målinger, og lengre intervjuer. Vårt konsept derimot, er basert på kliniske data fra tester på tusensvis av mennesker.

Kan du nevne noen av fordelene som kan oppnås ved å bruke TRACE NUTRIENTS™ metabolske konsept?

Vel, først vil jeg poengtere at de viktigste fordelene vil være avhengig av hver persons individuelle kjemi. Generelt sett, Para-Pack for eksempel, inneholder de samarbeidende næringsstoffene som trengs for å støtte et lavt stoffskifte, mens det suppleres med spesielle antioksidanter som behøves hos den langsomme stoffskiftetyper.

Som du kanskje har gjettet, "Para" i Para-Pack står for parasympatisk. Para-Pack er blitt laget for å hjelpe til med å heve den metabolske (stoffskifte-) hastigheten ved å øke cellulær aktivitet via glukosesirkelen. Spesielle næringsstoffer hjelper til med å støtte neuro-endokrin aktivitet og redusere spesiell frieradikal-aktivitet, forbundet med parasympatisk dominans.

Sym-Pack, hjelper på samme måte ved å redusere overdreven neuro-endokrin aktivitet. De primære næringsstoffene sikter seg inn mot en reduksjon av overdriven glukoseaktivitet, mens sitronsyresyklusen forsterkes hos de med raskt stoffskifte. Anti-oksidanter i Sym-Pack adresserer også spesifikt dannelsen av oksidative (innføre oksygen eller ta bort hydrogen i en kjemisk forbindelse) frie radikaler i mitokondriene (en del av en celle, som inneholder enzymer, og som påvirker overføring av arveinformasjon under celledeling.)

Men, kan du nevne noen helsemessige forhold som kan bli påvirket?

La meg først understreke, at det første og viktigste steget mot å velge den riktige formen i forhold til hver enkelts stoffskifte, er å ha gjennomført en hårmineralanalyse (HTMA). Imidlertid, generelt sett, vil Para-Pack være det riktige for personer med lavt stoffskifte. Forhold som assosieres med

et for lavt stoffskifte, er lavt energinivå og tretthet, gjerne fulgt av depresjoner, som ofte kan skyldes utilstrekkelig skjoldbruskkjertel- og binyrefunksjon. Lavt blodtrykk, lavt blodsukker, autoimmune (overømfintlighet mot stoffer som finnes i kroppen) reaksjoner, osteoporose (beinskjørhet) type 2, nedsatt blodsirkulasjon, allergier pga. lav histaminproduksjon, mat- og miljøallergi, å legge på seg, særlig rundt hofter og lår, er vanlig med en parasympatisk dominans.

Så har vi Sym-Pack, som ville være gunstig for de med raskt stoffskifte, noe vi forbinder med overdriven produksjon av hormoner i binyrene, angst og uro, og økt skjoldbruskkjertelfunksjon. Kjennetegnet ved sympatisk dominans, er også allergier med høyt histaminnivå, luftveisallergier, osteoporose type 1, høyt blodtrykk, høyt blodsukker, autoimmune forhold i kroppsvæskene, og vektøkning som setter seg rundt mageregionen.

Igen vil jeg poengtere at disse er generelle indikatorer, og det er alltid best å bestemme hvilken metabolsk "resept" hver pasient trenger, ved først å utføre en hårmineralanalyse.

Disse formelene virker absolutt spesielle!

Ja, de er svært spesielle. Para-Pack består kun av næringsstoffer som hjelper til med å øke stoffskiftet, mens Sym-Pack inneholder stoffer som hjelper til med å senke et raskt stoffskifte. I tillegg er vårt konsept myt mer kostnadseffektivt ved at de antagonistiske (som virker motsatt/ opphever virkningen av) næringsstoffene skilles ut. Våre produkter absorberes og nyttegjøres også lettere sammenlignet med de fleste andre multivitakudd som inneholder alle mulige næringsstoffer.

Disse "sekkproduktene" hvor du har alle ingrediensene mikset, noe du finner i mange av disse tungt markedsførte produktene, ville bli betraktet som ikke å passe for de fleste individer, uansett metabolsk type.

Kan du gi et eksempel på antagonistiske næringsmidler? De fleste tenker ikke på at næringsstoffer kan virke negativt på hverandre.

Man har funnet ut at næringsstoffer, spesielt mineraler, er "fiendtlige" – altså virker mot hverandre. Denne antagonismen oppstår i tarmsystemet, hvor et næringsstoff kan redusere opptaket av et annet. For eksempel kalsiumopptak kan for eksempel føre til svikt i opptaket av jern. Vitamin A, som er kjent for å forbedre skjoldbruskkjertelens aktivitet, er antagonist til vitamin D, som senker skjoldbruskkjertelens aktivitet. Der er årsaken til at vitamin D er tilstilt i Sym-Pack, og vitamin A tilstilt i Para-Pack. Antagonisme mellom næringsstoffer oppstår også på cellulært nivå. De fleste vet, for eksempel, at vitamin D hjelper til med absorpsjon og nyttiggjøring av mineralet kalsium. Men, visste du at ved å innta for mye C-vitamin, kan kroppen tape mer kalsium? Ofte tar vi inn for mye C-vitamin, noe som kan bidra til dårlig bindevevsstruktur, blødende tannkjøtt og at man lett får blå merker.

Hvordan kan det skje? Disse er alle symptomer som man forbinder med svikt i vitamin C-nivået.

Det er riktig. Vitamin C er antagonist til kobber, og en kobbersvikt kan bidra til alle de samme symptomene som ved for lite vitamin C. Å ta kosttilskudd tilfældig over en lang periode, kan være skadelig. Nå er jeg sikker på at du kan gjette at *balanse* er en viktig faktor når det gjelder å opprettholde god helse. En målrettet ernæringsmessig tilnærming vil være mye gunstigere enn å benytte gjetting eller en hagleddning som fremgangsmåte.



Noen av TRACE NUTRIENTS™ kosttilskudd inneholder animalsk protein. Hva er deres funksjon?

La meg begynne med å si at disse animalske proteinene ikke inneholder hormoner. De er ganske enkelt protein-konsentrater, som innehar potensiell aktivitet som vevs-spesifikke fysiologiske effekter. Det betyr at de har vevs-spesifikke fysiologiske effekter som blir betraktet som styrkende og gjenopbyggende. De fleste er kjent med beinmarstransplantasjon og beindeler (bein som flyttes fra en del av kroppen til en annen under operasjon) som følger de samme prinsippene som vevs-spesifikke fysiologiske effekter. Beinmar som blir implantert (satt inn) hos en kompatibel mottager, vil utføre dens forventede funksjon. Når et bein er transplantert over til et annet bein i samme kropp, vil det nye beinet til slutt gå i ett med hvilken som helst del av skjelettet det er implantert i. I dag blir til og med celler sprøytet inn i syke organer. Friske leverceller som blir sprøytet inn i syk lever vil kolonisere, og begynne å utføre livsviktige funksjoner.

Vet du at bruk av proteiner fra kjertellev har vært benyttet i kosttilskudd i flere hundre år? Noen ganger kalles det organterapi, og bruken av dette har blitt referert til i romanske, kinesiske, egyptiske og ayurvediske tekster.

Hva med vegetarianere, hva kan de gjøre for å hjelpe sitt stoffskifte?

De fleste av TRACE NUTRIENTS™ produkter har godkjente formler for bruk av vegetarianere, og det er helt klart angitt på bestillingsskjemaet for kosttilskuddet. For metabolsk støtte, har vi metabolske pakninger som er spesielt sammensatt for vegetarianere. Para-Veget og Syn-Veget har blitt introdusert i

løpet av de siste par årene som et vegetarisk alternativ til Para-Pack og Sym-Pack.



Fortell oss litt om dine kostmineraltilskudd.

Vel, først av alt, våre mineralprodukter inneholder fullspektrede aminosyrebelagte mineraler. Det vil med andre ord si: mineraler som er bundet til aminosyrer for at disse skal kunne trekkes gjennom tarmveggen og inn i blodbanen. For det andre, og dette er ganske unikt, de er utformet med synergistiske (samvirkende, forsterkende) næringsstoffer. For eksempel er inneholder Kalsium Plus også vitamin D som synergist, siden vitamin D forsterker opptaket av kalsium. Et annet produkt, Sink Plus, inneholder aminosyresynergisten methionine, som er kjent for å forsterke absorpsjonen av sink. GT-formula inneholder et aminosyrebelagte krom, og de andre kjente glucosetoleranse-faktorene: niacin, glycine, cysteine og glutaminsyre.

Er alle mineralene du benytter aminosyrebelagte?

Nei, men de fleste av mineralene vi benytter, er aminosyrebelagte. Det er bare noen få spesialprodukter som ikke inneholder komplette aminosyrebelagte mineraler, for å oppnå deres respons. Men, for de aller fleste av mineralproduktene, benytter vi fullspektrede aminosyrebelagte mineraler.

Hva mener du med fullspektrede kelateringer?

Med det mener jeg at mineralene vi benytter er "pakkert" inn i aminosyrer. Dette er nødvendig for transporten gjennom tarmtunnelen. Vi benytter et helt spekter av aminosyrer fra ris som proteinkilde. Når det gjelder årsaken til at vi benytter ris-proteiner, er svaret relatert til de allergene stoffene som finnes i mange andre tilgjengelige proteinkilder.

Hvorfor ikke benytte de populære picolinate og citrater?

Selv om disse er populære om dagen, har jeg ikke funnet noen data som viser at de har bedre effekt, verken i forhold til absorpsjon eller nyttiggjørelse, enn de fullspektrede aminosyrebelagte. Tvert imot, ved å bruke hårmineralanalyser som målermetode, har faktisk min forskning vist at picolinate og citrater har svært begrenset verdi.

Men, fastslår ikke litteraturen at de er overlegne i forhold til andre aminosyrebelagte mineraler?

Jo, noe av litteraturen gjør det, men du må forstå markedsføringen bak disse påstandene. De rapporterte studiene angående disse formene for kelateringer har bare blitt sammenlignet med det elementære mineralet, ikke med andre typer aminosyrebelagte mineraler. Studier av sink-picolinate for eksempel, sammenligner det bare med absorpsjonen av ikke aminosyrebelagte sink-sulfat. Selv om litteraturen kan erklære at sink picolinate har overlegen absorpsjon, har de egentlig bare sammenlignet deres absorpsjon med absorpsjonen av elementære saltformen av mineralet. Vi har lest mellom linjene i disse studiene, og hårmineralanalyseforskningen har ikke funnet at disse typene av kelateringer er like effektive som fullspektrede aminosyrebelagte mineraler.

Jeg vil foreslå deg om at dersom de er bedre, vil jeg være den første til å inkludere dem i våre produkter. Imidlertid, jeg vil ikke forsvare deres bruk bare fordi de for tiden er populære.

Kalsium ser ut til å være svært populært å bruke for å forhindre utvikling av osteoporose og avkalkning av beinstrukturen. Er kalsium det mineralet du anbefaler mest?

Kalsium anbefales faktisk bare for ca. 20% av den hårmineraltestede delen av befolkningen. Denne prosentandelen er også tilfældigvis ganske samsvarende med prosentandelen av de mennesker som faller innenfor "*raskt-stoffskifte*"-kategorien. Den alminnelige indikasjonen for kalsiumtilskudd inkluderer: raskt stoffskifte, høyt histaminallergier, mangel på vitamin D, for mye vitamin A, angst/uro, for lav biskjoldbruskkjertelfunksjon, høyt blodtrykk, og osteoporose type 1. Andre indikasjoner inkluderer: noen former for søvnløshet, for høy funksjon av skjoldbruskkjertelen og binyrene, hyperaktivitet, og andre tilstander på grunn av opphopning av tungmetaller.

Jeg vil understreke at kalsiumtilskudd, som ikke er av god nok kvalitet, faktisk kan bidra til avkalkning av beinstrukturen i noen tilfeller.

Husker du antagonismene? Vel, kalsium kan motvirke magnesium og fosfor, som også er nødvendige i den riktige balansen for å oppnå normalt frisk beinstruktur. Osteoporose kan bli et resultat av at disse tre mineralene i kroppen kommer ut av balanse. Vi ser også ofte at pasienter, spesielt kvinner, som lider under vektøkning og depresjon; ukritisk tar kalsiumtilskudd. Uheldigvis, disse tilskuddene forverrer deres vekt- og depresjonsproblematikk.

Hvordan kan kalsiumtilskudd forårsake depresjoner og vektøkning?

For mye kalsium kan føre til et utall av problemer, men vektøkning og depresjon er de mest vanlige. Kalsium er et sedativt (beroligende) mineral, som betyr at det reduserer stoffskiftet hastigheten. Og en reduksjon av *et allerede for lavt stoffskifte* vil medvirke til tretthet, og eventuelt depresjon. Jeg burde også nevne at tretthet og depresjon kan være forårsaket av jernmangelanemi, en vanlig tilstand som også oppstår pga. overdrivet inntak av kalsium.

Hva er din mening om den såkalte "natural food supplement"?

Vel, det er sikkert ikke noe galt med dem. Men, når de er bearbeidet, næringsstoffene trukket ut, kombinert med andre faktorer, og til slutt plassert i en tablett eller kapsel, er det ikke lenger snakk om "naturlig" mat. Da er det et kosttilskudd. Mange ganger forsøker de som driver reklame for såkalt "natural food supplement", å selge det som den beste formen for kosttilskudd. Men, de forsøker bare å sette inn et kosttilskudd i stedet for mat. Som jeg har nevnt før, kosttilskudd kan ikke erstatte sunne kostvaner. Kosttilskudd er supplement til kosten, produsentene av disse kosttilskuddene følger også at de kan forsvare å forlange 300 til 1500 prosent høyere pris enn andre kosttilskudd, bare ved å kalle sine produkter "natural food supplement".

Til slutt, er det noe annet du vil si?

Jeg tror jeg enkelt og greit vil poengtere at ernæring, brukt på riktig måte, har potensiale for å gi en fantastisk terapeutisk effekt. Men, som mange er oppmerksom på, å innta kosttilskudd uten å vite hva kroppen trenger, kan bidra til mangel på andre næringsstoffer, og kan forårsake helseproblemer ved å forstyrre den naturlige balansen i kroppen. I lys av dette, vår store oppgave her ved TEI er å hjelpe til med å gjenopprette balansen i kroppen, og derved til slutt la den normale funksjonen overta.

Selv om høykvalitetskosttilskudd er tilgjengelig for helsepersonell, har vi enda ikke funnet noen som er sammensatt i følge de kjente synergist og antagonister som finnes mellom vitaminer og mineraler. Så jeg håper at våre klienter vil overveie å dra fordel av deres tilgang til dette unike produktkonseptet. I tillegg vil å holde svært høy produktkvalitet, vil våre produkter supplere metabolsk typeklassifisering og sportstoffanalyseresultatene, og eliminere behovet for å lete etter produkter med den riktige mengde av - og balanse mellom ingrediensene.