

Trace Nutrients™ produktsortiment

Samtal med Dr. David L. Watts

Är det nödvändigt att äta näringstillskott?

Ja, det är utan tvekan nödvändigt för de flesta människor. Det är välkänt och accepterat att vårt näringsbehov påverkas av många faktorer. En människas ålder, kön, stress- och aktivitetsnivåer, fysiologiska behov, livsstil, sjukdomar och till och med intag av läkemedel kan påverka näringsbehovet. Var och en av dessa, och flera andra faktorer, ökar näringsbehovet utöver det som kallas en *balanserad diet*.

Men många experter fortsätter att hävda att man får i sig det dagliga behovet av livsnödvändiga vitaminer och mineraler genom att äta en balanserad diet.

Det är sant och vi alla har hört detta om och om igen. Men låt oss se vad det rekommenderade dagliga intaget, eller RDI, betyder: RDI fastställdes 1974 som: *nivåer av intag av livsnödvändiga näringsämnen som av Livsmedelsverket beräknas vara tillräckliga för att möta kända näringsbehov för nästan alla friska personer.*

Utifrån denna definition är jag säker på att du förstår att dessa riktlinjer är baserade på uppskattningar och åsikter om förmodat friska personer. Dessa riktlinjer är i alla fall inte baserade på behov som människor i "verkliga livet" har, med differentierande genetik, sjukdomar som diabetes, fetma, depression, hjärtsjukdomar och cancer. "Vanliga" människor har alla olika stress- och aktivitetsnivåer, äter kanske mediciner och har olika matvanor. Riktlinjerna för RDI publicerades första gången 1943 och har ändrats sedan dess. En gång i tiden kallades de för MDI (minimalt dagligt intag) och ändrades sedan till RDI. Många inom näringsområdet betecknar RDI som löjligt små mängder, då det inte tar hänsyn till individuella behov.

Har RDI ändrats under åren?

Ja, de uppdateras vart femte år baserat på den senaste forskningen. Faktum är att forskningen fortsätter att

visa att RDI bara rekommenderar minimala nivåer för att förebygga akuta näringsbrister, och inte för att förebygga sjukdom och behålla optimal hälsa.

Varför kan vi inte få tillräckligt med näring från dieten?

Jag har fått den frågan många gånger under åren som föredragshållare. Mitt svar är att vi kan det, men bara om vi lever i en idealisk värld. En sådan värld skulle kunna existera om vi inte hade miljöförstöring, utarmade jordar, tusentals livsmedelstillsatser och många andra skadliga faktorer. Vi lever på 2000-talet med alla fördelar och nackdelar, och då måste vi göra det bästa av situationen. Vi lever i en omgivning med mängder av kemikalier som vi inte kan undgå. Därför måste vi skydda oss och jag anser att näringstillskott är en nödvändighet i vår moderna värld.

Är inte många sjukdomar relaterade till dålig diet?

Både ja och nej. Vi vet att kost och näring kan hjälpa till att förebygga många allvarliga sjukdomar. Men forskning visar faktiskt att de som utvecklar sjukdom äter liknande kost som de personer som inte utvecklar samma tillstånd.

Faktum är att en hälsosam diet i sig själv inte garanterar att du inte blir sjuk. Det är ytterligare en anledning till att riktad näring genom kosttillskott är så viktigt.



Kan näringstillskott ersätta bra mat?

Absolut inte, och det kan inte nog betonas. Närings-tillskott är vad de heter: tillskott. De är tillskott till kosten och kan inte på något sätt ersätta en bra kost. Men tillskott kan hjälpa till att rikta näringsbehovet hos individen. Obalanser mellan näringsämnen är det huvudsakliga problemet som vi har att ta itu med i dagens samhälle. Obalanser bidrar till ett antal hälsoproblem som uppstår ur subkliniska näringsstillstånd som just nu håller på att bli mer uppmärksammade.

Får man vad man behöver från ett vanligt multivitamin-/mineraltillskott?

Om alla människor var lika så skulle det vara så. När vi pratar om ”vanliga” människor vars livsstil varierar kraftigt, så skulle det vara svårt att få alla att få plats under samma ”näringsparaply”. Varje person är unik och har unika näringsbehov.

Vad var anledningen till att du utvecklade Trace Nutrients™ produktsortimentet?

Trace Elements är ett kliniskt laboratorium som har specialiserat sig på hårmineralanalys (HMA). HMA ger mycket information om en människas unika näringsbehov, information som är svår att få från de flesta andra tester. Från testresultaten kan vi sätta individer i olika metaboliska kategorier.

Det ger oss både information om vad personen behöver och vad den inte behöver, vilket kan vara väl så viktigt.

Innan vi introducerade våra unika tillskott fanns det inte några individanpassade tillskott på marknaden. Dessa produkter kan ha innehållit en del av de näringsämnen som individen behövde, men också många ingredienser som det inte fanns behov av, och som i vissa fall var skadliga för vissa metaboliska typer.

Många näringstillskott innehåller ett antal vanliga allergener. I mitt arbete med människor med miljörelaterade sjukdomar har jag blivit medveten om att de som lider av överkänslighet mot kemikalier och födoämnen inte kan inta vissa tillskott.

Kostnaden för patienten var också en viktig faktor. Jag ville ha tillskott som var av hög kvalitet, hypoallergeniska, lättupptagliga, hade stark metabolisk effekt samt var kostnadseffektiva.

Jag tror verkligen att vi har nått det målet och att dessa produkter, när de används på rätt sätt, är de bästa på marknaden.

Det finns produkter på marknaden som påstår att de är för individuella typer. Liknar dessa produkter Trace Nutrients produkter?

Inte på något sätt. Det finns några företag på marknaden som påstår att deras produkter är för individualiserade metaboliska behov. Men om du studerar dem riktigt noga så baseras de på generella faktorer som ålder, kön, stress, kroppstyp och blodgrupp. Ingen av dessa produktserier baserar sig på verklig analys, såsom HMA. Som mest baserar de sig på indirekta mätningar och långa frågeformulär, medan våra produkter baserar sig på kliniska data som erhållits från analyser av tusentals individer.

Vilka är några av fördelarna med att använda Trace Nutrients metaboliska produkter?

Det första jag vill framhålla är att de huvudsakliga fördelarna beror på varje individs kemi. Generellt sett, om vi till exempel pratar om Para-Pack, så innehåller den synergistiska näringsämnen som behövs för att stödja en reducerad metabolism samtidigt som den ger specifika antioxidanter som den långsamma ämnesomsättaren behöver. Para i Para-Pack står för parasympatisk. Para-Pack har designats för att hjälpa till att höja ämnesomsättningen genom att öka den cellulära metaboliska aktiviteten. Specifika näringsämnen hjälper till att stödja neuroendokrin aktivitet och reducera specifik aktivitet av fria radikaler som associeras med parasympatisk dominans.

Sym-Pack hjälper till att reducera allt för kraftig sympatisk neuroendokrin-aktivitet. De huvudsakliga näringsämnena riktar in sig på att öka aktiviteten i Krebscykeln hos den snabba ämnesomsättaren. Antioxidanterna i Sym-Pack riktar sig också mot oxidationen som uppstår via bildningen av fria radikaler i mitokondrierna.

Vilka sjukdomstillstånd kan påverkas?

Låt mig först betona att det första och viktigaste steget för att välja rätt metabolisk formel är att göra en hårmineralanalys. Men generellt sätt så är Para-Pack indikerad för individer med långsam metabolism. Tillstånd som associeras med reducerad metabolism inkluderar låg energinivå och trötthet tillsammans med depression, som ofta kan bero på nedsatt aktivitet hos sköldkörtel och binjurar. Lågt blodtryck, lågt blodsocker, cellulära autoimmuna tillstånd, typ 2 osteoporos, dålig cirkulation, allergi där låga halter histamin förekommer, födoämnes- och miljöbetingade allergier samt övervikt som sätter sig på höft och lår är alla vanliga symtom vid parasympatisk dominans.

Sym-Pack, å andra sidan, är värdefull vid snabb metabolism, vilken associeras med ökad binjurerespons, oro och överaktiv sköldkörtelfunktion. Sympatisk dominans är också associerad med allergi där höga halter

histamin förekommer, allergi i luftvägarna, typ 1 osteoporos, högt blodtryck, blodburna autoimmuna tillstånd och övervikt som sätter sig vid buken. Lägg märke till att dessa är generella tillstånd och att det alltid är bäst att fastställa vilken metabolisk kombination som patienten behöver genom att göra en HMA.

Dessa kombinationer är verkligen specifika

Ja, de är verkligen specifika. Para-Pack innehåller bara näringsämnen som hjälper till att öka den metaboliska takten medan Sym-Pack innehåller ämnen som reducerar en förhöjd ämnesomsättningstakt. I tillägg till detta är våra produkter de mest kostnadseffektiva, då vi separerar antagonistiska näringsämnen. De är också mer lättupptagliga jämfört med många andra multitillskott som innehåller varje möjlig ingrediens.

Kan du ge ett exempel på antagonistiska ingredienser? De flesta människor tror inte att näringsämnen är antagonistiska till varandra

Man har funnit att näringsämnen, framför allt mineraler, är antagonister till varandra. Det innebär att ett näringsämne kan reducera upptaget i tarmen av ett annat ämne. Långvarigt kalciumintag kan till exempel leda till järnbrist. A-vitamin är känt för att kunna öka sköldkörtelaktiviteten, och är samtidigt antagonist till D-vitamin, som minskar sköldkörtelaktiviteten. Därför finns D-vitamin i Sym-Pack och A-vitamin i Para-Pack. Antagonism mellan näringsämnen uppstår även på cellnivå. Till exempel, de flesta känner till att D-vitamin förbättrar absorptionen och tillvaratagandet av kalcium. Men visste du att om du intar för mycket A-vitamin kan det orsaka ökad kalkutsöndring från kroppen. Ofta tas C-vitamin i överdrivna doser vilket kan hos vissa individer leda till svagt kollagen, blödande tandkött och blåmärken.



Hur är det möjligt? Alla dessa symtom är ju associerade med C-vitaminbrist

Det är sant. C-vitamin är antagonist till koppar, och kopparbrist kan ge upphov till samma symtom som C-vitaminbrist. Det avgörande är att om du tar ett och samma tillskott under lång tid så kan det vara skadligt. Nu förstår du säker att balans är en viktig faktor när

det gäller att behålla hälsan. En riktad näringsterapi blir mer framgångsrik än om man gissar eller använder en bred allmängiltig näringsterapi.

Vissa av Trace Nutrients tillskott innehåller animaliskt protein. Varför det?

För det första innehåller dessa proteiner inte hormoner. De är enkla proteinkoncentrat som ger potent aktivitet genom vävnadsspecifika aktiverande substanser. Det innebär att de har vävnadsspecifika fysiologiska effekter som kan sägas vara av återställande och regenererande karaktär. De flesta människor känner till benmargstransplantation och benimplantat, som följer samma princip.

Benmarg som transplanteras i kompatibel mottagare kommer att fungera som tänkt i kroppen. När en skelettdel transplanteras till ett annat ben i samma kropp kommer det nya benet att eventuellt fästa och växa ihop med skelettdelen den transplanterats till. Idag injicerar man till och med celler i sjuka organ. Friska leverceller kan injiceras i en sjuk lever där de kommer att kolonisera och börja fungera som en del av levern.

Visste du att det näringsmässiga användandet av protein från körtelorgan har använts i årtionden? Ibland kallas det för organterapi och det finns referenser till detta i gamla texter från Romarriket, Kina och Egypten samt Ayurvediska texter.

Hur är det med vegetarianer? Vad kan de göra för att få metaboliskt stöd?

Det är faktiskt så att de flesta av Trace Nutrients produkter är vegetabiliska, och det framgår klart och tydligt av innehållsförteckningen. Vi har dessutom vegetabiliska metaboliska produkter speciellt designade för vegetarianer. ParaVege och SymVege har introducerats under de senaste åren som vegetariska alternativ till Para-Pack och Sym-Pack.



Berätta lite om era mineraltillskott

För det första innehåller våra mineralprodukter aminosyrakelaterade mineraler av fullspektrumtyp. För det andra, och det här är ganska unikt, så är de sammansatta med synergistiska näringsämnen. Till exempel, Kalcium Plus innehåller D-vitamin, då D-vitamin förbättrar kroppens upptagningsförmåga av kalcium. En annan produkt, Zink Plus, innehåller aminosyrasynergisten metionin som är känd för att förbättra absorptionen av zink. GT Formula innehåller ett äkta kromkelat och andra kända glukostoleransfaktorer som niacin, glycin, cystein och glutaminsyra.

Är alla mineraler som du använder aminosyrakelaterade?

Nej, inte alla. Men majoriteten av de mineraler som vi använder är aminosyrakelaterade. Det är bara några få specialprodukter som inte innehåller kompletta aminosyrakelat. Men för majoriteten av alla produkter som innehåller mineraler använder vi aminosyrakelat av fullspektrumtyp.

Vad menar du med kelat av fullspektrumtyp?

Med det menar jag att våra mineraler är kelaterade genom att vi använder ett fullt spektrum av aminosyror från en risproteinkälla. Anledningen till att vi använder risprotein är att många individer är allergiska mot andra former av protein.

Varför inte använda de populära pikolinat- och citratformerna?

Även om dessa är populära har vi inte funnit några data som säger att de skulle vara mer effektiva, varken när det gäller absorption eller tillvaratagande än aminosyrakelat av fullspektrumtyp. Det är i själva verket så att min forskning via hårmineralanalysen visar att pikolinater och citrater har ett begränsat värde.

Men påstår inte litteraturen att de är överlägsna andra former av kelat?

Ja, viss litteratur gör det, men du måste också förstå marknadsföringen bakom dessa påståenden. I de studier som används som stöd har man bara jämfört dessa kelat med grundmineralet och inte med andra former av mineralkelat. Till exempel studier gjorda på zink-pikolinat jämför bara absorptionen med icke-kelaterad zinksulfat. Fastän litteraturen påstår att zinkpikolinat har överlägsen absorptionsförmåga så jämför den bara absorptionen med det grundläggande mineralsaltet av mineralen.

Vi har läst mellan raderna i dessa studier och HMA-forskning har inte visat att de här typerna av kelat är lika effektiva som fullspektrumkelaten. Om de var bättre skulle jag vara den första att införliva dem i våra produkter. Men jag kommer inte att börja använda dem bara för att de är populära just nu.

Kalcium verkar vara ganska populärt för att förebygga osteoporos och benförtunning. Är kalcium det mineral som du rekommenderar mest?

Det är faktiskt så att det rekommenderas bara till ungefär tjugo procent av dem som gör HMA. Detta procenttal tycks sammanfalla med antalet *snabba ämnesomsättare*. De generella indikationerna för kalciumsupplementering inkluderar: snabb metabolism, allergi där hög halt histamin förekommer, D-hypovitaminos, A-hypovitaminos, oro, hypoparatyroidea, högt blodtryck och typ 1 osteoporos. Andra indikationer är: svårt att somna, hypertyroidea, hyperaktivitet och vissa fall av tungmetallackumulering.

Jag framhåller att felaktig kalciumsupplementering faktiskt kan bidra till benförtunning i vissa fall.

Kommer du ihåg antagonism? Kalcium kan motarbeta magnesium och fosfor, vilka också är nödvändiga i balansen vid normal hälsa. Osteoporos kan uppstå som resultat av att dessa tre mineraler inte är i balans i kroppen. Vi ser också ofta kvinnor som lider av viktökning och depression som utan reservation tar kalciumtillskott. Olyckligtvis leder denna supplementering bara till ökade vikt- och depressionsproblem.

Hur kan kalciumtillskott orsaka depression och viktökning?

För mycket kalcium kan leda till många problem, men viktökning och depression är de vanligaste. Kalcium är ett lugnande mineral, vilket betyder att det reducerar den metaboliska takten. Ytterligare reduktion vid en redan långsam takt kommer att leda till trötthet och eventuellt depression. Det är viktigt att nämna att trötthet och depression också kan orsakas av järnbristanemi, ett vanligt tillstånd som kommer från överdrivet kalkintag.

Tekniskt sett kan kalcium leda till viktökning eller oförmåga att gå ned i vikt på grund av dess effekt på fettomsättningen. När överskottskalk byggs upp i cellen aktiverar det en enzym kallat fettsyrsyntas. Detta enzym ökar lagringsförmågan av fett och reducerar förmågan att bryta ned fett. Detta ökar ytterligare den hämmande effekten hos kalcium och D-vitamin på sköldkörtelaktiviteten. Den här effekten av kalcium kommer inte bara från kalciumtillskott, utan också från hårt vatten som innehåller höga halter kalk. De goda nyheterna är att vi har sett många individer förbättra sitt känslomässiga och psykologiska tillstånd när deras kalkintag reducerades eller upphörde helt.

Vad anser du om den så populära korallkalken?

De som marknadsför dessa produkter påstår saker som inte är sanna. Kalcium som utvinns ur korall är helt enkelt karbonat och innehåller hundratals andra ämnen. Olyckligtvis är många av de andra ingredienserna inte önskvärda i ett kosttillskott.

Vad tycker du om silvertillskott, som också är väldigt populärt?

Det är sant att silver är ett mineral som tidigare använts för sina antibakteriella egenskaper. Faktum är att tandläkare använder silver för att hämma bakterie-tillväxt i rotkanaler. Av samma anledning används det också i vattenfilter, speciellt kolfilter. Oavsett detta så är silver en tungmetall och har stora nackdelar. Jag skulle inte rekommendera att inta det som tillskott, då det med tiden kommer att lagras upp i kroppen på samma sätt som andra tungmetaller som bly, kadmium och kvicksilver. Det är också viktigt att nämna att silver är antagonist till mineralet zink och kan bidra till ökad produktion av fria radikaler. Tro det eller ej, men det kan till och med leda till ökad mottaglighet för virus.

Vad är din åsikt om så kallade naturmattillskott?

Det är verkligen inget fel med naturlig mat. Men när den behandlas genom att näringsämnen utvinns och kombineras med andra faktorer och slutligen blir en tablett eller kapsel så är det inte längre naturlig mat. Då är det ett tillskott. Ofta marknadsförs dessa tillskott som den bästa formen av tillskott. Men vad de gör är att bara försöka ersätta ett tillskott med ett annat. Som jag nämt tidigare så kan man inte ersätta hälsosamma kostvanor med kosttillskott. Kosttillskott är just ett tillskott till maten. Bara genom att kalla sina produkter för naturmattillskott kan vissa av tillverkarna sätta ett pris som är 300 - 1 500 procent över priset för andra produkter på marknaden.

Till sist, är det någonting annat som du vill säga?

Jag vill bara säga att näring som används på rätt sätt kan erbjuda en signifikant terapeutisk effekt. Men att ta kosttillskott utan att veta vad kroppen behöver kan leda till brister på andra näringsämnen och orsaka hälsoproblem genom att störa kroppens naturliga balans. Mot bakgrund av detta strävar vi på Trace Elements efter att hjälpa människor att behålla kroppens balans och genom detta tillåta normala kroppsfunktioner.

Yrkesarbetande terapeuter har tillgång till många olika högkvalitativa näringstillskott, men trots detta ser vi att dessa tillskott inte tillverkas i enlighet med känd synergism och antagonism som existerar mellan vitaminer och mineraler. Därför hoppas jag att våra kunder drar fördel av att de har tillgång till det här unika produkt-sortimentet. Förutom att tillskotten är av hög kvalitet kompletterar de olika metaboliska grupper och spårmineralanalysresultat.