

# ROSA CANINA – SIMBOL LJUBEZNI in njen C VITAMIN – POGOJ ZA ZDRAVJE

Maria Ana Kolman

**Šipek (*Rosa canina L.*) je pravzaprav divja vrtnica. Je ena najstarejših okrasnih rastlin, saj jo omenjajo že sumerski viri 2700 let pr.n.št. Uporablja ga tako tradicionalna kot uradna medicina in morda je šipek eden redkih plodov narave, kjer se obe medicini ne prerekata o tem – ali je to zdravilo ali ne.**

Če si bolan in se pozdraviš npr. s šipkom, je resnično popolnoma odveč dilema ali je naravni šipek zdravilo ali preprosto grm, ki raste v naravi. Dejstvo je, da vsi prepri in zakonske določbe o tem, kakšno delovanje smemo pripisati nekemu plodu narave, izvirajo iz ogroženosti oz. interesov. Koliko manj dobička bi imela farmacevtska industrija, če bi ljudje šli preprosto v naravo nabirat šipkove plodove? Farmacevtski giganti so v boju za ohranitev svojih pozicij sposobni v svoj voz vpreči celo OZN.

Leta 1996 se je v Bonnu sestala komisija strokovnjakov OZN in v okviru t.i. Codex Alimentarius med drugim sprejela naslednje sklepe:

1. Razširjanje zdravstvenih informacij o vitaminih, aminokislinah, mineralih in drugih naravnih snoveh za preprečevanje in zdravljenje bolezni naj bo prepovedano po vsem svetu.
2. Distribucija vitaminov in drugih naravnih snovi, ki prekoračujejo določene vrednosti, naj bo prepovedano po vsem svetu.
3. Ob naslednjem zasedanju te komisije jeseni 1998 naj ti sklepi postanejo zavezujoča zakonska predloga za vse članice OZN.
4. Države, ki te zakonske predloge ne bi sprejele in uveljavile, naj bodo kaznovane z gospodarskimi sankcijami.

Zato se tudi pri nas o zdravilnih učinkih naravnih substanc, zlasti še tistih, ki jih lahko naberemo v naravi, ne govori. Četudi je znanstveno dokazano, da npr. pomanjkanje C vitamina povzroča vrsto bolezni in iz najstarejših pisnih in ustnih virov znano in priznано, da je te bolezni možno **pozdraviti** z uživanjem npr. šipka, naj se zaradi zakonskih regulativ o tem ne bi pisalo.

V Sibiriji in Rusiji pa je drugače. Tam gresta tradicionalna, torej ljudska medicina in uradna medicina z roko v roki in se z namenom, da ozdravita pacienta (kajti edino to je važno), dopolnjujeta. Zato v nadaljevanju članka pišem o tem, kaj se dogaja onstran Urala – vsakršna podobnost z našimi okoliščinami, pa je zgolj naključna. In ker šipek raste tudi pri nas, priporočam, da se odpravite na sprehod v naravo in si sami naberite šipkove plodove. Pri tem se naravi ne pozabite zahvaliti za darilo. Iz teh plodov si lahko pripravite izvrsten vitaminski pripravek, ki vam bo v zimskih dneh zagotavljal dovolj C vitamina. Šipkove plodove zmeljite in jih vmešajte v med. Vsak dan pojejte 1 žlico tega šipkovega medu.

V Sibiriji iz šipka pridobivajo **hladno stiskano olje**, ki se uporablja kot vsakodnevna hrana in tudi v zdravilne namene, uporabljajo tako rdeč mesnat ovoj plodu, kot tudi seme. Tako olje je bogato s **karotenom, vaminom. E, magnezijevimi solmi in je rekorder po vsebnosti C vitamina**. Uporabljajo ga tako v tradicionalni kot tudi v uradni medicini.

Po zaslugi celične medicine danes vemo, da vsaka telesna celica potrebuje iste biokatalizatorje, torej biološko gorivo za vzdrževanje svojih biokemičnih funkcij. Najvažnejši

biokatalizatorji so vitamini, minerali, mikroelementi in aminokisljine. Nekatere od teh ne moremo proizvesti sami, ampak jih moramo zaužiti s hrano. **Pomanjkanje vitaminov je vzrok za vrsto bolezni: obolenja srca in ožilja, visok krvni tlak, diabetes, sladkorna bolezen, srčna oslabelost in motenj v ritmu bitja srca,...** Srčni infarkt, kap in obolenja obtočil so najpogostejši vzrok smrti. Danes v Evropi zaradi tega umre vsak drugi človek. **Živali ne poznajo teh bolezni, ker v svojih jetrih proizvajajo dovolj lastnega C vitamina in tako stabilizirajo stene žil.** Skoraj vse živali izgrajujejo to imunsko snov same v presnovi iz glukoze. Samo nekatere opice, ptiči, ribe, morski prašiček in človek nimajo sposobnosti za lastno izgradnjo vitamina C. Ljudje smo na neki točki evlucijskega razvoja to sposobnost izgubili. Zanimivo je, da živali proizvajajo C vitamin po nekem notranjem ključu: več ga potrebujejo, več ga njihov organizem proizvede. Dejstvo namreč je, da organizem v stanju psihofizične obremenitve potrebuje več C vitamina kot v stanju mirovanja. Če na primer sibirski sobolj ure in ure na lovu za plenom brede skozi snežni metež, ustvarja v presnovi glukoze toliko vitamina C kot ga njegov organizem zaradi povečane fizične aktivnosti potrebuje. Zato se sobolj ne prehladi. »Negibna« bitja, torej rastline, potrebujejo za življenje malo C vitamina. Bolj ko sta žival ali človek aktivna, več te snovi potrebujeta. Bolj ko je biološki razvoj človeka napredoval, večja je bila poraba po vitaminu C. Vzoredno s tem pa je šla prehrana sodobnega človeka v obratno smer: namesto, da bi človeku zagotavljala dovolj vitamina C, je postala vedno bolj siromašna z njim. **Sodoben človek s svojim nespametnim načinom prehranjevanja dobi morda le toliko dnevne potrebe po tem vitaminu, kot bi ga potreboval, če bi bil rastlina, ki ves dan ne dela nič drugega kot da se obrača za soncem.** Izpostavljenost škodljivim okoliščinam, stresu, psihofizičnim obremenitvam itd. pa zahteva vsak dan večjo porabo C vitamina, ki ga v sodobni prehrani primanjkuje. Pri stresu na primer telo izloča velike količine histamina, ki za svoj nastanek potrebuje C vitamin, za vsako molekulo histamina je potrebna molekula C vitamina. Stres dobesedno posrka vso zalogo C vitamina. Podobno se estrogen, ki ga ženske dobivajo s kontracepcijskimi ali hormonskimi tabletami, veže s C vitaminom in ga dobesedno izniči. Mnogi zdravniki priporočajo ženskam srednjih let, naj jemljejo estrogen, češ da preprečuje osteoporozo. Vendar to ne drži! V času mene se ne poruši le ravnovesje hormonov, ampak ravnovesje v izmenjavi mineralnih snovi. Telo potrebuje več kalija, magnezija in naravnih elementov. V Rusiji zato ženskam priporočajo in jih tudi zdravijo z oreščki sibirske cedre ali z oljem, ki ga pridobivajo iz teh oreškov, saj ima izjemno idealno sestavo vitaminov :ves B kompleks, tudi B12, ki ga sicer najdemo le v mesu, antioksidante (vitamina C in E in beta karoten) in veliko mineralov - visoko vsebnost joda, ki je potreben za pravilno delovanje ščitnice in posledično za hormonsko ravnovesje, pa tudi kalija, magnezija in drugih mikroelementov. Če telo ne dobi dovolj teh elementov, ki so potrebni za pravilno delovanje celičnih procesov, s hrano, jih vzame iz kosti. **Torej osteoporozo ne nastane zaradi neravnovesja hormonov, ampak zaradi pomanjkanja mineralov!** Zato je jemanje estrogena ne le nekoristno, ampak celo škodljivo, saj ta hormon znižuje raven vitamina C in stimulira proteazo (encim, ki izzove rakava obolenja).

**Kajenje, kontracepcijske tablete, antibiotik tetraciklin, aspirin in kortikosteroidi zmanjšujejo raven vitamina C v telesu!**

C vitamin deluje tudi kot lovilec prostih radikalov in kot katalizator pri delovanju jeter. Ker je C vitamin poleg vsega tudi transmittor v celico, je problem še večji, saj celica ob njegovem pomanjkanju praktično ne dobi hranil. Železo iz zelenjave, sadja in žit se sicer težje absorbira, vendar vitamin C poveča absorpcijo kar za 85%. Vitamin C je kot lovilec prostih radikalov pomemben zaščitnik telesnih celic in preprečuje njihovo izroditev v rakaste celice. Krepi imunski sistem tako, da pospešuje nastajanje beljakovine interferona in s tem močno otežuje vstop bolezenskih povzročiteljev skozi celično membrano v notranjost celice. Deluje kot nekakšen vratar v celico.

O nujnosti zadostnega uživanja C vitamina nas opozarjajo na vsakem koraku. Ampak običajno je tako, da človek ne sliši in ne vidi nečesa, kar je sila preprosto in povrh vsega še poceni ali pa celo zastoj. Za to poskrbijo tudi agresivne reklame multinacionalk in nesmiselne zakonske določbe, ki prepovedujejo informiranje o zdravilnosti naravnih substanc, ki nam jih ponuja narava. Opozorila: uživajte vsaj 50 mg C vitamina na dan, da ne boste zboleli ali uživajte vsaj 250 mg vitamina C dnevno, da se boste pozdravili – z drugimi besedami jejte zelje, šipek, agrume, ... v abnormalnih količinah – to je res preveč enostavno, da bi verjeli in temu sledili. Tudi v preteklosti je bila ta preprosta resnica postavljena na rob verodostojnosti. **Dr. Linus Pauling** je bil prvi, ki je opeval vitamin C kot zdravilo proti prehladu in virozam, poveličeval ga je na vso moč in trdil, da preprečuje srčne bolezni in raka. Paulinga je klasična medicina razglasila za čudaka. Teško je povsem ovreči trditve človeka, ki je dobil dve Nobelovi nagradi, eno za znanost, drugo pa za mir.

**Dr. Matthias Rath**, ki je nadaljeval delo dr. Paulinga, je v svojih raziskavah na Linus Paulingovem Inštitutu za znanost in medicino prišel do ugotovitve o soodvisnosti bolezni srca in ožilja s pomanjkanjem C vitamina. Dr. M. Rath tako pravi, da je vitamin C pogoj za nastajanje kolagenov, elastinov in drugih stabilizacijskih molekul v telesu. Kolagen tvori vezivno tkivo telesa, kosti, kože in žilnih sten. Kolikor več C vitamina je na voljo, toliko več kolagena se ustvarja in toliko bolj čvrste in prožne so stene arterij, ven in kapilar. Če pa ima telo na voljo premalo C vitamina, se na notranjih stenah arterij pojavijo razpoke in poškodbe – to je začetek arterioskleroze. Vezivna tkiva in žilne stene začnejo počasi razpadati in človek lahko zaradi notranjih krvavitev (skorbut) umre. Naše telo ima v določeni meri tudi sposobnost samozdravljenja, zato skuša žile utrditi na drug način: razpoke zamaši z maščobami in beljakovinami. To zasilno popravilo pa vodi do povečane proizvodnje holesterola v jetrih. Holesterol je torej nekakšna »malta«, ker se zaradi pomanjkanja C vitamina ne morejo tvoriti normalne stabilizacijske molekule. Zaradi pomanjkanja C vitamina tako telo tvori preveč holesterola in drugih krvnih maščob, ki se plast za plastjo nalagajo v žilah kot arteriosklerotične obloge, ki zožujejo žile in končno privedejo do infarkta. Ker so koronarne arterije izpostavljene največ obremenitvam, v njih nastane največ razpok in se tvori največ oblog, zato je srčni infarkt najpogostejši zaključek tega procesa. Podobno pa vodi zoženje možganskih arterij do možganske kapi.

Angina pectoris, visok krvni tlak, oslabelost srca in motnje v bitju srca so pravtako posledica dolgoletne pomanjkljive preskrbe celice z vitamini. Koronarna skleroza pri tem napreduje izjemno hitro – kot je dokazal dr. Rath, obloge v srčnih arterijah naraščajo vsako leto za 44%. Razgrajevanje maščob v krvi je mogoče pospešiti s povečanim uživanjem vitamina C, pa tudi vitamina E oz. tokoferola (rekorder je hladno stiskano olje iz pšeničnih kalčkov, saj vsebuje 600 mg tokoferola na 100g). Vrsta znanstvenih raziskav potrjuje, da dodajanje vitamina C in E vsakodnevni prehrani, še bolj pa naravna oblika obeh vitaminov, zmanjšuje tveganje za infarkt in možgansko kap za polovico. Ti rezultati so mnogo boljši kot jih izkazuje katerokoli farmacevtsko zdravilo. Tudi tu namreč uradna medicina zamenjuje vzrok in posledico: stališče uradne medicine je namreč, da visoka raven holesterola povzroča okvaro sten arterij in posledično arteriosklerozo. Zato predpisujejo tablete za znižanje ravni holesterola, ki imajo vrsto negativnih stranskih učinkov, torej odpravljajo posledice in ne vzroka, ki je preprosto pomanjkanje C vitamina. Zato bi bilo bolj smiselno, da bi medicina pacienta napotila nabirat šipek, zelje, limone, ... oz. ga opozorila na to, da mora poskrbeti za zadostno količino vitaminov in vzpostaviti vitaminsko ravnovesje. Jetra bi po tem namreč samodejno zmanjšala tvorbo holesterola! Nasprotno pa medicina vztrajno predpisuje zdravila, ki sicer znižujejo raven holesterola, ampak znižujejo tudi raven drugih življenjsko pomembnih snovi, kar najpogosteje privede do oslabitve srčne mišice, motenj pri delovanju jeter in raka. V ameriškem zdravstvenem časopisu »Journal of the American Medical Association« je 3. jan.

1996 izšel članek z naslovom »Povzročanje raka z zdravili za zmanjševanje krvnih maščob«, vreden branja in razmisleka.

Zanimivo je, da je 33 držav kljub vsemu uspelo npr. registrirati **črno deteljo** (*Trifolium pratense*) kot uradno **ZDRAVILO** proti raku. Pri nas jo je v izobilju, ampak o njenem antikarcinogenem delovanju ne ve skoraj nihče. Tudi **naravni inzulin** raste v naravi – korenina navadnega repinca (*Arctium lappa* L.) ima 40-70% inulina, ki se v farmaciji uporablja za proizvodnjo inzulina. To je tista rastlina, ki običajno kot plevel raste ob ograjah in gozdnih robovih in nam na obleki pusti tiste nadležne kosmate bobice. Nešteto rastlin raste v naravi, ki smo jim še pred kratkim smeli reči **zdravilne** in v literaturi navesti njihovo zdravilno delovanje. Danes beremo le še o zdravilnem delovanju farmacevtskih zdravil in ko se čez čas ugotovi in morda celo napiše, koliko škode našemu zdravju je neko zdravilo povzročilo, je to pač nekaj, kar je »past tense«, mi pa drvimo novim zdravilom naproti.

Diabetes, ki lahko povzroči slepoto, odpoved ledvic, možgansko kap in srčni infarkt. Če sladkorni bolniki dodatno jemljejo C vitamin, se vzpostavi ravnovesje med sladkorjem in vitaminom C. Že l. 1937 je klinična študija dunajske univerze pokazala, da dnevni odmerek 250 do 500 mg C vitamina zniža raven sladkorja povprečno za 30%, medtem, ko je potreba po inzulinu padla za 27%.

Medtem, ko Evropa in svet golta tablete PROTI različnim bolezenskim stanjem in polni žepe farmacevtskih gigantov, pa prebivalci Sibirije nabirajo gozdne sadeže, jih sušijo, stiskajo iz njih olja, delajo marmelade,... Na stotine in stotine km daleč namreč nimajo lekarne. Lekarna jim je narava. Bolezni, za katerimi umira bolna Evropa, skoraj ne poznajo. Dejstvo je, da farmacevtski giganti živijo od bolnih ljudi, torej je interes razvitega sveta, da je čimveč ljudi bolnih – to je preprosta logika. **Več ljudi živi od boleznih kot jih pa zaradi boleznih umre!** Deklaracija, ki jo je sprejela posebna komisija na OZN s tem dobiva pravi pomen: Zakonska prepoved pisanja o tem, da je šipek zdravilo je seveda nevzdržna! Šipek je namreč zastoj, raste v naravi, dan od Boga in vsem na razpolago. Edini problem je osveščenost – ljudje so včasih to vedeli, danes pa jih je potrebno na to spomniti, jih naučiti, jim razložiti. To se pa seveda ne sme. **Naša življenja so stvar »biznisa«!** Toda šipek raste tudi pri nas!

NASVET: Sibirci zjutraj popijejo svoj **eliksir življenja**, ki ga pripravijo iz sledečih sestavin:

- 1 dcl tople vode, žlica medu, žlička cvetnega prahu, žlička šipkovega džema ali olja, žlička olja iz oreškov sibirske cedre in žlička olja pšeničnih kalčkov. Vse to premešajo in popijejo na tešče. Nekateri temu dodajo tudi vodko, da jih malo pogreje. Dr.Ševcov priporoča kot dodatek tudi žličko cimeta, ki dodatno zmanjšuje raven sladkorja in holesterola.

**SIBIRSKA HLADNO STISKANA OLJA SO NA PRODAJ V VSEH  
SPECIALIZIRANIH TRGOVINAH Z ZDRAVO PREHRANO IN NEKATERIH  
LEKARNAH, LAHKO PA JIH ANROČITE TUDI V SPLETNI TRGOVINI  
[www.sequoia.si](http://www.sequoia.si) ALI PO TEL. 041 704 014**