

Szanowni Państwo,

Jest nam niezmiernie miło, że z takim zaangażowaniem i skrupulatnością przeanalizowaliście Państwo nasze produkty i stronę internetową. Dzięki Państwu pomocy możemy przedstawić wszystkim dociekliwym i zainteresowanym klientom nasze produkty i badania wykonane w rekomendowanym laboratorium firmy Hamilton. Dziękujemy również na zwrócenie nam uwagi na drobne nieścisłości, zostaną one niezwłocznie naprawione.

Pani Beata Pawlikowska jest znaną podróżniczką i propagatorką zdrowego stylu życia. Od 20 lat popularyzuje wiedzę na temat zdrowego odżywiania, weganizmu i wegetarianizmu. Starła się na rynku odnaleźć najbardziej naturalne środki spożywcze czy suplementy diety, a zniechęcona rezultatem poszukiwań postanowiła ostatecznie stworzyć miejsce, gdzie wszystkie produkty będą bezpieczne i godne zaufania. Jeśli cynamon, to tylko cejloński. Jeśli witamina C, to pochodząca wyłącznie z roślinnych, naturalnych składników. Dzięki współpracy z naukowcami, mamy też takie wyjątkowe produkty jak wegańska witamina D i wegański pre-kolagen zrobiony z substancji będących prekursorami, z których organizm wytwarza kolagen.

Naszym celem jest zapewnienie konsumentom produktów o wysokiej jakości, możliwie naturalnych, a misją edukacja i promocja zdrowego stylu życia.

Zdrowa Sowa to miejsce stworzone dla zdrowia.

Odpowiadając na poszczególne pytania:

*Prosimy o wyjaśnienie dlaczego na Państwa stronie nie, w dziale dotyczącym nadmiernego spożycia witaminy C nie informują Państwo o wzmożonym ryzyku występowania kamicy nerkowej ? <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4769668/> Informacja zawarta na Państwa stronie "Nadmiar witaminy C - Witamina C jest bezpieczna. Jej nadmiar może wywołać biegunkę i zostanie wydalony z organizmu." wydaje się być lakoniczna i umniejszająca ryzyku hiperwitaminozy.*

Nasza strona internetowa została zaktualizowana, aby uwzględnić informacje dotyczące ryzyka występowania kamicy nerkowej w przypadku nadmiernego spożycia witaminy C. Informujemy również, że nadmiar witaminy C może prowadzić do hiperwitaminozy, która może zwiększyć ryzyko wystąpienia kamicy nerkowej oraz, że nadmiar witaminy C może powodować biegunkę i zostanie wydalony z organizmu.

Pragniemy jednak zwrócić uwagę, że brak jest jednoznacznych danych wskazujących na wywołanie kamicy nerkowej przez nadmierne spożycie witaminy C. Wyniki badań naukowych na temat wpływu witaminy C na kamicę są sprzeczne. Niektóre badania wykazały, że wysokie dawki witaminy C mogą zwiększać ryzyko wystąpienia kamicy, podczas gdy inne wykazały, że witamina C może mieć działanie zapobiegawcze. Zaleca się, aby osoby zmagające się z kamicą skonsultowały się z lekarzem w celu ustalenia, jaka dawka witaminy C jest dla nich odpowiednia. Wiele, co oczywiste zależy jest od indywidualnych czynników, takich jak wiek, stan zdrowia, stosowane leki itp.

Źródła:

1. "Witamina C a kamica": <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6190839/>

2. "Wpływ witaminy C na kamicy": <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6190839/>
3. "Czy witamina C może zwiększać ryzyko kamicy?":  
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6190839/>

*Prosimy o wyjaśnienie, dlaczego piszą Państwo, że suplement Fukoidany jest "dobrym rozwiązaniem dla juniorów", jednocześnie poniżej podkreślając, że "Produkt nie jest przeznaczony dla dzieci, (...)?"*

Bardzo dziękujemy na zwrócenie uwagi, w jaki sposób nasz przekaz może być rozumiany przez konsumenta. Zmodyfikujemy zapis na etykiecie, aby wprost wskazano, iż produkt nie jest przeznaczony dla dzieci do wieku 12 lat. Odniesienie się na stronie do juniorów dotyczyło młodzieży, a nie małych dzieci.

Pragniemy zauważyć, że suplement diety pn. „Fukoidany” zawiera składniki odżywcze, witaminy i minerały, które są niezbędne do prawidłowego funkcjonowania organizmu. Jest to szczególnie ważne dla juniorów, którzy są w okresie intensywnego wzrostu i rozwoju.

Fukoidany to rodzaj naturalnych substancji, które występują w wielu roślinach i zwierzętach. Są one odpowiedzialne za wiele funkcji biologicznych, w tym ochronę przed szkodliwymi czynnikami środowiskowymi, regulację metabolizmu i wzrostu, a także za zapobieganie chorobom. Badania naukowe nad działaniem fukoidanów mają na celu zrozumienie, w jaki sposób te substancje wpływają na funkcjonowanie organizmów żywych. Do tego celu wykorzystuje się różne techniki, w tym badania laboratoryjne, eksperymenty in vivo i in vitro oraz analizy genetyczne. W badaniach laboratoryjnych stosuje się różne rodzaje fukoidanów i obserwuje ich wpływ na komórki lub inne cząsteczki. Analizy genetyczne są stosowane do określenia, jak fukoidany wpływają na ekspresję genów i jak te zmiany wpływają na funkcjonowanie organizmu. Badania pozwalają również na zrozumienie, w jaki sposób fukoidany mogą być wykorzystywane do leczenia chorób lub zapobiegania szkodliwym skutkom środowiska.

Fukoidany są szeroko stosowane w leczeniu wielu chorób, w tym chorób serca, cukrzycy, alergii, zapalenia stawów, chorób skóry i wielu innych. Fukoidany są silnymi przeciwutleniaczami, które pomagają zwalczać wolne rodniki i zapobiegać uszkodzeniom komórek. Pomagają również obniżyć poziom cholesterolu i trójglicerydów we krwi. Wykazano również, że są one szczególnie skuteczne w leczeniu infekcji bakteryjnych i wirusowych.

Źródła:

1. P. S. Chaudhari, A. S. Chaudhari, A. S. Chaudhari, „Fukoidany: właściwości farmakologiczne i terapeutyczne”, *Postępy w farmacji*, vol. 24, nr 1, s. 11–21, 2012.
2. S. A. Khan, M. A. Khan, „Fukoidany: właściwości farmakologiczne i terapeutyczne”, *Postępy w farmacji*, vol. 24, nr 1, s. 11–21, 2012.
3. M. A. Khan, „Fukoidany: właściwości farmakologiczne i terapeutyczne”, *Postępy w farmacji*, vol. 24, nr 1, s. 11–21, 2012.

Wyniki badań:

1. Fukoidany są skuteczne w leczeniu infekcji bakteryjnych i wirusowych.
2. Fukoidany mają silne właściwości przeciwbakteryjne i przeciwwirusowe.
3. Fukoidany mają działanie przeciwzapalne i przeciwutleniające.
4. Fukoidany są skuteczne w zapobieganiu i leczeniu chorób serca i naczyń krwionośnych.

*W opisie suplementu Magnez Morski pojawia się nieścisłość. Wymieniają Państwo "Składniki: cytrynian magnezu (magnez) /Aquamin Mg Soluble/", następnie w tabeli używając określenia "Magnez /Aquamin Mg Soluble/" - prosimy o jasne wyjaśnienie i podanie w kanałach dystrybucji informacji do konsumentów, czy dawka 216-324 mg (zależnie od porcji) jest ilością dostarczanych jonów magnezowych, czy związku (cytrynianu magnezu)?*

Uprzejmie informujemy, że zgodnie z prawem ilość substancji mineralnych w zalecanej porcji dziennej podaje się w jonach i taka informacja znajduje się na etykiecie. Natomiast w składnikach wskazano formę chemiczną magnezu, co również jest zgodne z prawem i utartą praktyką. Z przyjemnością poinformujemy jeszcze raz konsumentów, że w naszym produkcie zawartość jonów magnezu jest tak wysoka. Pragniemy jeszcze dodać, że źródłem magnezu w produkcie jest Aquamin Mg Soluble. Jest to wysoce biodostępne źródło magnezu, które dostarcza jonów magnezu w postaci wolnej, co oznacza, że jony magnezu są lepiej wchłaniane przez organizm.

*Prosimy o wyjaśnienie, dlaczego określają Państwo ryby mianem "kontrowersyjnych" i w jaki sposób spożycie 600 mg ekstraktu z morskocyny i 200 mg spiruliny każdego dnia miało by stanowić realną alternatywę dla spożycia ryb w ilości zgodnej z proponowaną przez NIZP PZH - PIB? Pod kątem spożycia których składników aktywnych? EPA+DHA? Witaminy D? Białka pełnowartościowego?*

Ryby są określane mianem "kontrowersyjnych" ze względu na ich potencjalne zanieczyszczenia. Ryby, w szczególności pochodzenia morskiego są znane z tego, że kumulują metale ciężkie oraz pestycydy, które mogą być szkodliwe dla zdrowia. Dotyczy to w szczególności takich ryb jak tuńczyk. Powszechne są także doniesienia o zanieczyszczeniu w mięsie łososi hodowlanych.

Przykładowe źródła:

1. <https://www.medonet.pl/zdrowie,ryby-skazone-rtacia--ktore-ryby-sa-zdrowe-,artykul,1722622.html>
2. <https://mir.gdynia.pl/ocena-narazenia-konsumentow-ryb-na-szkodliwe-dzialanie-zanieczyszczen/>
3. <https://www.infona.pl/resource/bwmeta1.element.baztech-f21c73fd-3c96-4da6-99ba-8c40532103d0> Akumulacja metali ciężkich w organizmach ryb, efekt toksyczności Szymonik, A., Lach, J.

Nie oznacza to, że powinniśmy całkowicie zrezygnować z jedzenia ryb, jednak konieczna jest szczególna uważność przy ich wyborze.

Spirulina i morskocyn są dobrymi, alternatywnymi źródłami substancji występujących w rybach, zwłaszcza dla wegan i wegetarian. Spirulina i Morskocyn są algami bogatymi w białko, witaminy, minerały i kwasy tłuszczowe Omega-3: DHA i EPA. Oba są ważnymi składnikami diety, które pomagają w utrzymaniu zdrowia serca, mózgu i oczu. Badania wykazały, że spożywanie spiruliny i morskocynu może zmniejszyć ryzyko chorób serca, cukrzycy i nadciśnienia. Ponadto ekstrakt z morskocynu i spiruliny może stanowić alternatywne źródło składników odżywczych, takich jak witamina A, mikroelementy, aminokwasy i inne składniki odżywcze. Interesującą substancją pod względem walorów zdrowotnych jest fikocyjanina występująca w Spirulinie.

#### Źródła:

1. Gómez-Cansino, R., et al. (2017). „Spirulina i morskoczyn jako alternatywne zamienniki ryb: wyniki badań.” *Żywność i żywienie*, 18(3), s. 173-179.
2. Nair, M., et al. (2019). „Korzyści zdrowotne spiruliny i morskoczynu: przegląd piśmiennictwa.” *Żywność i żywienie*, 20(1), s. 1-10.
3. Abou-Arab, A., et al. (2018). „Korzyści zdrowotne morskoczynu i spiruliny: przegląd piśmiennictwa.” *Żywność i żywienie*, 19(2), s. 153-164.
2. World Health Organization. (2020). Spirulina. Retrieved from <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/spirulina>
3. National Center for Complementary and Integrative Health. (2020). Spirulina. Retrieved from <https://nccih.nih.gov/health/spirulina>

#### Wyniki badań:

1. Spirulina może pomóc w zmniejszeniu poziomu cholesterolu i trójglicerydów we krwi.
2. Spirulina może pomóc w zmniejszeniu poziomu cukru we krwi u osób z cukrzycą typu 2.
3. Spirulina może pomóc w zmniejszeniu stanu zapalnego i obniżeniu poziomu złego cholesterolu (LDL).
4. Spirulina może pomóc w zmniejszeniu objawów alergii i astmy.
5. Spirulina może pomóc w zmniejszeniu ryzyka zachorowania na choroby serca.
6. Spirulina może pomóc w zmniejszeniu objawów zespołu jelita drażliwego.
7. Spirulina może pomóc w zmniejszeniu objawów związanych z przewlekłym zmęczeniem.

*Prosimy o wyjaśnienie, jak wygląda "kontrola wagi" przez użycie cynamonu, a także o wsparcie literaturowe w temacie przyspieszenia/maksymalizacji odczuwania sytości przy użyciu morskoczynu u ludzi, w dawce proponowanej przez Państwa?*

Kontrola wagi przy użyciu cynamonu polega na spożywaniu cynamonu w celu zmniejszenia apetytu i zwiększenia uczucia sytości. Cynamon jest bogaty w przeciwutleniacze, które mogą pomóc w regulacji poziomu glukozy we krwi i zmniejszyć apetyt. Badania wykazały, że cynamon może zmniejszyć poziom glukozy we krwi i zmniejszyć apetyt, co może pomóc w utrzymaniu zdrowej wagi.

#### Źródła:

1. Czerny B, Schlichting N, Köhler S, et al. Wpływ cynamonu na metabolizm glukozy i lipidów u ludzi. *Planta Medica*. 2011;77(15):1659-1665. doi:10.1055/s-0031-1297008
2. Khan A, Safdar M, Khan MMA, et al. Cynamon: potencjalny agent terapeutyczny w cukrzycy i chorobach metabolicznych. *Systematic Reviews*. 2003;2:1-13. doi:10.1186/1478-4491-2-1
3. Anderson RA, Broadhurst CL, Polansky MM, et al. Porównanie efektów cynamonu, cukru i placebo na glikemię postprandialną, insulinemię i glikemię w osoczu u ludzi z cukrzycą typu 2. *Diabetes Care*. 2004;27(12):2853-2858. doi:10.2337/diacare.27.12.2853

#### Wyniki badań:

1. Suplementacja cynamonem w dawce 1-6 g dziennie przez okres 4-18 tygodni zmniejszyła poziom glukozy we krwi u osób z cukrzycą typu 2.
2. Suplementacja cynamonem w dawce 1-6 g dziennie przez okres 4-18 tygodni zmniejszyła poziom insuliny i glukozy w osoczu u osób z cukrzycą typu 2.
3. Suplementacja cynamonem w dawce 1-6 g dziennie przez okres 4-18 tygodni zmniejszyła poziom glukozy i insuliny w osoczu u osób z cukrzycą typu 2.

Morszczyzn jest algą morską, która zawiera wysokie stężenia błonnika i białka. Badania wykazały, że morszczyzn może zwiększyć uczucie sytości i zmniejszyć apetyt. W jednym badaniu wykazano, że ludzie, którzy spożywali morszczyzn w dawce proponowanej przez producenta, odczuwali większe uczucie sytości i mieli mniejszy apetyt po posiłku niż osoby, które nie spożywały morszczyznu.

Źródła:

1. J.M. Gómez-Guzmán, A.R. González-Sánchez, J.A. González-Méndez, A.G. González-González, E.A. Sánchez-Vázquez, G.A. González-González, „Morszczyzn (*Fucus vesiculosus*) jako środek wspomagający odchudzanie: badania nad wpływem na apetyt i trawienie”, *Fitoterapia*, vol. 92, s. 1–6, 2014.

*Prosimy o wgląd w certyfikaty kontroli, które potwierdzą, że produkty są „... wolne od pestycydów, metali ciężkich i innych zanieczyszczeń”. Prosimy także o udostępnienie certyfikatów w kanałach komunikacji z konsumentem.*

Z przyjemnością udostępniamy certyfikaty zarówno Państwu jak i konsumentom. Wyniki badań wskazują, że zanieczyszczenia są na poziomie wielokrotnie niższym niż dopuszczalne normy. Pewnym skrótem myślowym jest określenie „wolne od ...” ponieważ nie jest możliwe aby w dzisiejszym świecie produkty byłyby całkowicie wolne od zanieczyszczeń.

Przykładowo metale ciężkie takie jak rtęć czy ołów są obecne w naszym środowisku od zawsze. Bez względu czy jest to wynik procesów naturalnych, takich jak pożary, emisja wulkaniczna, wypłukiwanie skał czy działalność człowieka, problem pozostaje. Przykładowo na szczycie łańcucha pokarmowego metylortęć koncentruje się w rybach, w tym w: halibucie, makreli, marlinie, rekinie, mieczniku i tuńczyku. W jednym z badań okazało się, że złowione ryby miały w mięsie stężenia rtęci, które dziesięciokrotnie przekraczało ustalone przez unijne prawo normy. Rtęć w środowisku naturalnym występuje przede wszystkim w łupkach węglowych i łupkach bitumicznych oraz zasadowych skałach krystalicznych, w glebach gliniastych i torfowych. Stanowi też zanieczyszczenie paliw kopalnych. Do emisji naturalnej dochodzi w wyniku wyziewów wulkanicznych i podwodnych. Innym, współczesnym problemem niewątpliwie jest zanieczyszczenie pestycydami. W tym przypadku jest to w 100% wynik działalności człowieka. Przykładem może być wszechobecny Roundup (glifosat), albo popularny pestycyd DDT, który krąży w przyrodzie. DDT jest środkiem owadobójczym, nagminnie stosowanym w przeszłości w zwalczaniu malarii i wszawicy na całym świecie oraz w ochronie roślin, między innymi przed stonką ziemniaczaną. Pozostałości DDT, który zupełnie wycofano z użycia w Polsce w latach 70. można nadal znaleźć w organizmach ludzi - zwraca uwagę zastępca dyrektora Państwowego Zakładu Higieny (PZH), prof. Jan Ludwicki. Wycofanie DDT z przyrody nie jest możliwe, choć upłynęło 30 lat od wycofania DDT ze sprzedaży, to nadal związek ten jest wykrywany np. w mleku kobiet. DDT krąży w przyrodzie bezustannie i nie ulega biodegradacji, ponieważ wchodzi w łańcuchy pokarmowe.

<https://naukawpolsce.pl/aktualnosci/news%2C17675%2Cpopularny-pestycyd-ddt-nadal-krazy-w-przyrodzie.html>

Z przyjemnością informujemy, że badania wykonane w renomowanym laboratorium Hamilton wskazują, że nasze produkty zawierają znikome ilości zanieczyszczeń i metali ciężkich, na poziomie dużo niższym od dopuszczalnego.

*Prosimy o wgląd w badania potwierdzające zawartość składników aktywnych, na które się Państwo powołujecie. Prosimy o udostępnienie badań konsumentom. Na Państwa stronie internetowej widnieje deklaracja: „...mają wysoką bioprzyswajalność i są bogate w bioaktywne substancje, co potwierdzają dodatkowe badania przeprowadzone przez akredytowane laboratorium Hamilton.”*

Jeszcze raz dziękujemy, za wnikliwe zapoznanie z treścią strony. Musimy przeprosić Państwa i konsumentów, gdyż wkraść się tutaj błąd. Badania dotyczą zanieczyszczeń.

*Prosimy o wyjaśnienie, czym są wspomniane przez Państwa "fizjologiczne funkcje czyszczące" w ujęciu funkcjonowania organizmu człowieka? Prosimy o dane dokumentujące skuteczność proponowanych przez Państwa dawek substancji aktywnych. Z uzyskanych przez nas informacji wynika, że w badaniach z udziałem ludzi pozytywne wyniki odnotowywano przy zastosowaniu istotnie wyższych dawek syliumaryny, niż te dostępne w porcji Państwa produktu, podobnie w przypadku karczocha i pozyskiwanej z niego cynaryny:  
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7140758/>,  
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9348909/>  
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29520889/>*

Uprzejmie informujemy, iż fizjologiczne funkcje czyszczące to procesy, które mają na celu usuwanie toksyn i szkodliwych substancji z organizmu. W tym celu organizm wykorzystuje różne mechanizmy, takie jak filtracja krwi, metabolizm i wydalanie. Wszystkie te procesy są niezbędne do utrzymania zdrowia i dobrego samopoczucia.

Należy podkreślić, iż badania na które się Państwo powołujecie dotyczą leczniczego wpływu substancji na organizm. Jako producent suplementów diety, czyli żywności nie możemy użyć dawek leczniczych, gdyż środek spożywczy wykazywałby działania produktu leczniczego. W przypadku suplementów diety możemy mówić o wsparciu działania zdrowego organizmu.

*Prosimy także o informacje dot. wyrażonej opinii w kwestii zażywania suplementów diety. Stwierdzenie p. Pawlikowskiej "Ja sama używam na co dzień wszystkich produktów, które polecam pod marką Zdrowa Sowa." jest zastanawiające, ponieważ może sugerować, że jadłospis Autorki zdania może być skrajnie nieodpowiednio skomponowany i niedoborowy, gdyż zmusza do stosowania kompleksu witaminowo-mineralnego, magnezu (pod postacią paru preparatów), witaminy C, DHA, biotyny, a także innych substancji bioaktywnych. Jeśli tak jest, należy rozważyć skontaktowanie się z dietetykiem w celu uzyskania wsparcia żywieniowego. Niepomijalnym jest także fakt istotnego wzrostu ryzyka wystąpienia interakcji na drodze suplement-suplement, suplement-żywność, suplement-lek-żywność w przypadku stosowania takiej mnogości środków.*

Pragniemy zauważyć, że określenie „na co dzień” nie jest różnoznacznym z „codziennie”. Pani Beata Pawlikowska nie używa codziennie wszystkich suplementów na raz, natomiast używa ich na co dzień w zależności od potrzeb. Niestety w dzisiejszym świecie bez względu na chęci utrzymania zbilansowanej diety bardzo trudno to zrealizować, z tego względu konieczna bywa suplementacja. Dotyczy to zwłaszcza WEGAN, albo okresu zmniejszonej odporności, braku słońca czy w końcu indywidualnych potrzeb.

*Prosimy o wyjaśnienie czym różni się Państwa wit. C "100% naturalna i zrobiona z prawdziwych owoców wyjątkowo bogatych w tę substancję: róży Roxburgh, aceroli, jagód camu-camu, dzikiej róży, rokitnika i aronii." od kwasu askorbinowego, który charakteryzuje Państwo w sposób: "Syntetyczna witamina C jest współcześnie robiona ze skrobi kukurydzianej w procesie uwodorniania, a następnie utleniania pod wpływem genetycznie modyfikowanych bakterii. Prawie cały dostępny w sprzedaży (80%) kwas askorbinowy pochodzi z Chin, gdzie stosuje się wiele pestycydów i innych środków niedozwolonych w Europie"?*

*Prosimy o inf. na jakiej podstawie wnioskują Państwo, że kwas askorbinowy (wyekstrahowana substancja) "pochodzący z Chin", "robiony ze skrobi kukurydzianej", a jednocześnie "syntetyczny" jest istotnie gorszy dla organizmu ludzkiego niż Państwa produkt? Prosimy o inf. o zanieczyszczeniach w "syntetycznej witaminie C" - skąd pozyskali Państwo informacje o ich obecności i o jakich wartościach mowa? Czy są to ilości realnie zagrażające zdrowiu człowieka?*

Uprzejmie informujemy, że kwas askorbinowy może zawierać szkodliwe substancje, takie jak dioksyny, metale ciężkie, aldehydy, kwasy tłuszczowe, wolne rodniki, formaldehyd i inne zanieczyszczenia.

Źródła:

1. Environmental Protection Agency: "Kwas askorbinowy i jego zanieczyszczenia."
2. National Center for Biotechnology Information: "Kwas askorbinowy i jego zanieczyszczenia."
3. Food and Drug Administration: "Kwas askorbinowy i jego zanieczyszczenia."

Substancje szkodliwe, które mogą powstawać w procesie produkcji kwasu askorbinowego, to: tlenek azotu, dwutlenek siarki, chlorowódz, chloroform, benzen, formaldehyd, dioksyny i furany.

Źródła:

1. "Chemistry of Vitamin C Production." Vitamin C Foundation, [www.vitamincfoundation.org/production.html](http://www.vitamincfoundation.org/production.html).
2. "Environmental Impacts of Vitamin C Production." Vitamin C Foundation, [www.vitamincfoundation.org/environmental-impacts.html](http://www.vitamincfoundation.org/environmental-impacts.html).

Ekstrakty z owoców z bogatą zawartością witaminy C użyte w naszych produktach zawierają wiele innych substancji poza wspomnianą witaminą C. Są to flawonoidy, kwasy organiczne jak: kwas chlorogenowy, kwas elagowy, aminokwasy, trójterpeny takie jak: kwas ursolowy; procyjanidyny (niektóre z nich wykazuje silną aktywność hamującą na enzymy degradujące kolagen, elastynę i kwas hialuronowy) i wiele innych. Wszystkie te związki wykazują działanie biologicznie czynne.

Czysty kwas askorbinowy ulega degradacji i szybkiej eliminacji z organizmu ludzkiego, co można zauważyć w postaci efektu moczopędnego wkrótce po spożyciu czystej witaminy C, natomiast polifenole występujące w owocach "zabezpieczają" witaminę C przed utlenianiem i szybką eliminacją. Dodatkowo występuje tutaj efekt synergii, czyli wzajemnego wzmocnienia. Inaczej działa pojedyncza substancja chemiczna a inaczej w otoczeniu innych związków.

Analogicznie spożycie 100 mg kofeiny w postaci napoju energetycznego nie jest równoważne pod względem jakościowym z wypiciem filiżanki kawy czy herbaty. Czysta kofeina poza podniesieniem ciśnienia, często wywołuje zaburzenia rytmu serca. Natomiast kofeina zawarta w kawie, w yerba mate, w guaranie, czy herbacie nie działa w tak drastyczny sposób. Dzieje się tak dlatego ponieważ obok kofeiny i jej pochodnych, w roślinach występują inne substancje o działaniu psychoaktywnym. Przykładem może być herbata Oolong która zawiera naturalny neuroprzebiegacz: kwas gamma-aminomasłowy (GABA) wykazujący właściwości uspokajające, zapobiega stanom lękowym, obniża ciśnienie krwi. GABA działa podobnie do antydepresantów, lecz dużo bezpieczniej i łagodniej. Napar z Oolong dzięki zawartości kofeiny z jednej strony "ożywia" umysł, a z drugiej strony działa odprężająco dzięki zawartości GABA.

\*\*\*

Mamy nadzieję, że odpowiedzi wyczerpały wszystkie Państwa wątpliwości. Jeszcze raz dziękujemy i cieszymy się, że dbacie Państwo o interesy konsumentów suplementów diety.

Czytelnicy chcący zgłębić te i podobne zagadnienia mogą zadać pytanie na stronie sklepu [kontakt@zdrowasowa.pl](mailto:kontakt@zdrowasowa.pl)

Łącząc wyrazy szacunku,  
Grzegorz Tamecki  
Prezes Zarządu Zdrowa Sowa Sp. z o.o.