

# Wielka wojna o pestki grejpfruta...

## Drogi Czytelniku,

ekstrakt z pestek grejpfruta stanowi ciekawy temat wielu badań naukowych, przedmiot walki medialnej i... – niestety – oszustw biznesowych.

Pomimo wątpliwości niektórych środowisk naukowych co do jego skuteczności, produkt ten jest uważany za źródło naturalnego zdrowia. Setki tysięcy ludzi na świecie ufają, że wzmacnia on układ odpornościowy, zwalcza wolne rodniki i wszelkiego rodzaju infekcje.

### Czy wiesz, że był to kiedyś „najlepszy” naturalny środek przeciwbakteryjny?

W 1980 roku Jacob Harich, lekarz, fizyk i immunolog, mieszkający na Florydzie miłośnik ogrodnictwa, spostrzegł rzecz zaskakującą: gdy przygotowywał kompost w swoim ogrodzie, zauważył, iż te jego przyzmy, które zawierały pestki grejpfruta, nie gnęły.

Postanowił więc zrozumieć to dziwne zjawisko, badając właściwości ekstraktu z pestek grejpfruta w warunkach laboratoryjnych. Nie spodziewał się, że te badania zajmą mu resztę życia!

W trakcie swojej pracy Harich wyizolował z nasion grejpfruta substancje przeciwpasożytnicze i antybiotyczne.

Pierwszym jego sukcesem było przekonanie doktora Stevena Otwell i Wayne Marshalla, specjalistów mikrobiologii, o potencjale ekstraktu z grejpfruta w zwalczaniu bakterii, pasożytów i grzybów oraz zaproszenie ich do współpracy.

W latach dziewięćdziesiątych XX w. badania opublikowane przez Jacoba Haricha cieszyły się dobrą opinią międzynarodową. Lekarze i terapeuci z całego świata byli zainteresowani samym ekstraktem oraz jego dobroczynnymi skutkami zdrowotnymi. Ekstraktowi z pestek grejpfruta poświęcono wiele książek, a jego właściwości lecznicze podkreślano w wielu pracach.

Ekstrakt z pestek grapefruita był zazwyczaj przedstawiany jako szczególnie skuteczny naturalny „antybiotyk”, **pomocny w zapobieganiu i leczeniu wielu infekcji**, takich jak:

- zatrucie pokarmowe,
- biegunka,
- choroby pasożytnicze,
- przeziębienia,
- infekcje,
- grypa,
- zapalenie oskrzeli,
- infekcje dróg moczowych
- i wiele innych.

Stosowany zewnętrznie wykazywał **skuteczność w leczeniu wielu chorób dermatologicznych**, takich jak:

- trądzik,
- zapalenie skóry,
- łuszczyca,
- brodawki,
- zakażenia grzybicze,
- świąd,

**a nawet ginekologicznych** – między innymi infekcji pochwy.

Zalecano go również w celu **wzmocnienia systemu odpornościowego i zwalczania alergii**.

Dzięki pracy naukowców i terapeutów przekonanych o jego zaletach, ekstrakt z nasion grejpfruta stał się w ostatnich latach niezbędnym naturalnym produktem zdrowotnym dla setek tysięcy osób, które stosują go, aby wzmocnić układ odpornościowy i zwalczyć zakażenia.

Ten rosnący entuzjazm został jednak niemal całkowicie zniszczony przez szokujące odkrycie.

### Wyciąg z pestek grejpfruta to oszustwo?

Przeprowadzone w 2001 r. badanie wielu produktów opartych na ekstraktach z grejpfruta wykazało obecność w nich środków syntezy antybiotyków i środków konserwujących stosowanych w przemyśle, w tym chlorku benzetonowego (toksycznego czwartorzędowego amonu), chlorku benzalkoniowego, triklosanu (związku chloroorganicznego) i parabenu metylu<sup>1</sup>.

Według tych badań produkty zawierające wyciąg z pestek grejpfruta posiadały swoje zalety, ale w rzeczywistości należało wyjaśnić, czy nie jest tak na skutek obecności w nich wymienionych cząstek chemicznych...

Na producentów i sprzedawców tego hitu spadł deszcz kontroli wszelkiego rodzaju. Niektórzy z nich musieli wycofać swoje produkty z rynku.

Oszukani użytkownicy, producenci w trudnej sytuacji, produkty wycofane z rynku... Można było wtedy się spodziewać, że to koniec wspaniałej historii wyciągu z pestek grejpfruta.

Cóż, wcale nie! Stało się całkiem inaczej, bo w rok po wybuchnięciu skandalu opublikowano nowe badania, które ukazały ekstrakt z pestek grejpfruta w nowym świetle.

W 2002 r. *Journal of Alternative and Complementary Medicine* opublikował badania przeprowadzone na ludzkich komórkach, które wykazały przeciwbakteryjne właściwości ekstraktu<sup>2</sup>.

W 2004 roku przeprowadzono eksperyment na szczurach. Jego wyniki zostały zamieszczone w *Journal of Physiology and Pharmacology*. Dowiodły one ochronnego oddziaływania wyciągu z pestek grejpfruta na trzustkę<sup>3</sup>.

Co ciekawe, oznaczono zawartość wolnych flawonoidów (naringiny oraz hesperydyny) w ekstrakcie z nasion grejpfruta. Zauważono, że ich występowanie może być najważniejszą zaletą tego wyciągu. Związki flawonoidowe stanowią naturalne antyoksydanty (przeciwutleniające), które neutralizują wolne rodniki w organizmie, a tym samym zapobiegają wystąpieniu chorób sercowo-naczyniowych, niektórych nowotworów i innych chorób przewlekłych, takich jak stany zapalne, cukrzyca czy otyłość. Ekstrakt z pestek grejpfruta zawiera także w swoim składzie witaminę C, tokoferole, sterole, limonoidy, kwas cytrynowy oraz sole mineralne<sup>4,5</sup>.

W każdym razie opiniom naukowców poddającym w wątpliwość wartość ekstraktu z pestek grejpfruta przeczy szereg badań potwierdzających jego właściwości przeciwbakteryjne i przeciwgrzybicze – które są wykorzystywane choćby w rolnictwie ekologicznym do zwalczania grzybów i chorób grzybowych roślin, jak również w weterynarii – u zwierząt cierpiących z powodu wywołanych przez grzyby zakażeń, chorób jamy ustnej lub po prostu w celu wzmocnienia ich układu odpornościowego.

### **Zapoznaj się z wyciągiem z pestek grejpfruta, ale upewnij się, co kupujesz...**

Dzięki wynikom najnowszych badań i wysiłkom podejmowanym przez miłośników medycyny naturalnej, aby proponować produkty wolne od substancji chemicznych, wyciąg z pestek grejpfruta odzyskał ponownie swoje miejsce wśród naturalnych rozwiązań zdrowotnych – tych najbardziej popularnych i cenionych.

Choć dowody naukowe na jego skuteczność nie są wystarczające, aby odrzucić jednoznacznie wątpliwości terapeutyczne dotyczące ekstraktu, nadal jest on uważany przez wielu terapeutów i zwolenników medycyny naturalnej jako produkt niezastąpiony w wielu sytuacjach, w szczególności:

- jako środek zapobiegawczy przed infekcjami,
- jako wsparcie systemu odpornościowego,
- jako preparat zwalczający stres oksydacyjny ze względu na wysoką zawartość flawonoidów.

**Jeśli stosujesz wyciąg z pestek grejpfruta lub chcesz go wypróbować, bezwzględnie przestrzegaj poniższych wskazówek, aby upewnić się, że kupujesz produkt dobrej jakości:**

1. Upewnij się, że jest to ekstrakt z nasion *Citrus paradisi*, gatunku grejpfrutów importowanych z Azji, które były przedmiotem badań naukowych i mają korzystną opinię.
2. Sięgaj po ekstrakty wyprodukowane w Europie. Daje to większą szansę, że unikniesz wtedy oszustw produkcyjnych, które mogą zdarzać się w innych miejscach.
3. Wybierz najlepiej formę płynną i powstałą w wyniku ekstrakcji gliceryną roślinną. Forma ta jest uważana za czystsza i efektywniejszą terapeutycznie niż tabletki.
4. Upewnij się, że nie ma w nim żadnych dodatków i konserwantów innych niż zazwyczaj stosowane środki konserwujące, takie jak kwas askorbinowy, kwas cytrynowy lub sorbinian potasu. Sprawdź,

zwłaszcza, czy produkt nie zawiera chlorku benzetoniumowego, który może wywołać objawy uczulenia i podrażnienie!

5. Aby przynosić efekty, produkt powinien zawierać około 33% ekstraktu z grejfruta. Zawartość naringiny, głównego składnika i jednocześnie silnego przeciwutleniacza, powinna wynosić co najmniej 400 mg /100 g ekstraktu (wg oznaczenia metodą HPLC), lub około 1200 mg (wg oznaczenia metodą UV)<sup>6</sup>.

Zaleca się przechowywanie wyciągu z pestek grejfruta w butelkach ze szkła oranżowego w celu lepszej ochrony produktu przed utratą właściwości. Wiele preparatów na świecie jest jednak sprzedawanych w plastikowych buteleczkach, które według mojej wiedzy nie stanowią problemu w zapewnieniu jakości produktu.

W ostatnich latach producenci poprawili znacznie jakość produktów zawierających ekstrakt z nasion grejfruta, dzięki czemu można łatwo znaleźć w Internecie, aptece lub w specjalistycznych sklepach całkiem dobre produkty, spełniające odpowiednie kryteria jakości.

Jeśli informacje na opakowaniu lub w ulotce są niewystarczające, nie wahaj się poprosić sprzedawcy o udzielenie odpowiedzi na wszelkie pytania.

### Jak stosować ekstrakt z pestek grejfruta?

Leczenie powinno trwać od 3 tygodni do 1 miesiąca.

#### Zapobiegawczo w okresie przeziębień i grypy:

Dorośli: 30 kropli (1 łyżeczka) dziennie wymieszaj ze szklanką wody lub soku owocowego. Najlepiej pij rano.

Dla dzieci stosuj dawkę o połowę mniejszą (1/2 łyżeczki), podaną w ten sam sposób.

**W celu zwalczania typowych dolegliwości zimowych** (przeziębienie, stany grypopodobne, grypa, ból gardła, zapalenie oskrzeli, zapalenie zatok) **oraz problemów trawiennych** (zatrucie pokarmowe i inne choroby przewodu pokarmowego):

Dorośli: 30 kropli wymieszaj ze szklanką wody lub sokiem owocowym i pij 3 razy dziennie.

Dla dzieci stosuj dawkę o połowę mniejszą (1/2 łyżeczki), podaną w ten sam sposób.

#### Na ból gardła:

3–15 kropli dodaj do szklanki wody. Płucz taką mieszanką gardło 2 do 3 razy na dobę.

#### Zewnętrznie przeciwgrzybiczo oraz pomocniczo w zwalczaniu grzybic:

Nakładaj prewencyjnie lub na chorobowo zmienioną część ciała rozcieńczony ekstrakt lub zastosuj gotowy preparat w formie żelu, na przykład na stany zapalne jamy ustnej.

Szpeciallynie jesienią i zimą warto zadbać o swój organizm, szukając tego, co dobre dla zdrowia, w naturalnych źródłach.

Na zdrowie!

Aldona Adamska- Szewczyk

François Mercier

PS Jeśli uważasz, że ktoś z Twoich znajomych mógłby chcieć otrzymywać (oczywiście bezpłatnie) ten newsletter, proszę, prześlij mu go, zachęcając do zapisania się na niego.

PPS Jeśli otrzymałeś ten newsletter od znajomego, a chciałbyś sam go zaprenumerować (bezpłatnie!), kliknij [tutaj](#).

### Gdy medycyna konwencjonalna zawodzi...

Medycyna konwencjonalna – ręka w rękę z przemysłem farmaceutycznym – proponuje Ci coraz

**O**gólniejsze i coraz bardziej niebezpieczne leki i terapie. A jednocześnie ta sama medycyna nie waha się  
**Ł**ożać przed Tobą naturalnych metod leczenia – a nawet zabraniać Ci ich stosowania – tylko dlatego,  
**SZ** że nie pasują one do jej przekonań.

**EN** Poznaj i Ty nowe czasopismo o naturalnych metodach ochrony zdrowia, które służy Czytelnikom w  
**IE** Europie już od kilkunastu lat. W 100% niezależne od jakichkolwiek nacisków lub wpływów, w pełni wiarygodne.

[Kliknij tutaj, aby dowiedzieć się więcej.](#)

Źródła:

1. Takeoka G. et al., Identification of Benzethonium Chloride in Grapefruit Seed Extracts Commercial, J. Agric. Food Chem. 2001, 49, s. 3316-3320.

2. Heggers JP et al., The effectiveness of processed grapefruit-seed extract as an antibacterial agent: II. Mechanism of Action and in vitro toxicity., *J Altern Complement Med.* 2002 Jun, 8 (3), s. 333-340.
3. Dembinski A. et al., Extract of grapefruit-seed Reduces acute pancreatitis induced by ischemia / reperfusion in rats: possible involvement of tissue antioxidants, *J Physiol Pharmacol.* 2004, 55 (4), s. 811-821.
4. Armando C., Maythe S., Beatriz N.P., Antioxidant activity of grapefruit seed extract on vegetable oils., *Journal of the Science of Food and Agriculture*, 1998, 77 (4), s. 463–467.
5. Wu T., Guan Y., Ye J., Determination of flavonoids and ascorbic acid in grapefruit peel and juice by capillary electrophoresis with electrochemical detection, *Food Chemistry*, Volume 100, Issue 4, 2007, s. 1573–1579.
6. La grande bataille du pépin de pamplemousse - artykuł opublikowany w serwisie *Neo-Nutrition* w dniu 25.10.2013