

W tym miejscu chcemy się z Państwem podzielić naszą ogólną wiedzą na temat suplementów diety, które w naszym odczuciu pomagają nam lepiej znosić trudne choroby. Wiemy jak ważne jest dobre samopoczucie w procesie powrotu do zdrowia, dlatego przedstawiamy Państwu kilka preparatów, które w znaczący sposób oddziałują na nasz organizm. Jednocześnie zachęcamy Państwa do podzielenia się z Nami własnymi opiniami i doświadczeniem.

Magnez



Znajduje się we wszystkich komórkach organizmu, jest zaliczany do grupy najcenniejszych biopierwiastków. Znajduje się we wszystkich komórkach organizmu.

Funkcje:

- jest niezbędny w organizmie człowieka do działania około 80 enzymów i aktywacji witaminy B1
- uczestniczy w odbudowie fosforanowych źródeł energetycznych skurczu mięśniowego, kwasu ATP i fosforanu kreatyny
- uczestniczy w syntezie i stabilizacji kwasów nukleinowych DNA i RNA,
- zapewnia funkcjonowanie mitochondriów komórkowych, uczestniczy, razem z wapniem, w funkcjonowaniu tkanki nerwowej i mięśniowej
- brak magnezu pogłębia stany depresyjne
- bierze udział w przesyłaniu impulsów nerwowych a zwłaszcza w utrzymaniu prawidłowego rytmu pracy serca
- konieczny jest do właściwego metabolizmu witaminy C
- od jego stężenia w organizmie zależy ilość potasu
- wpływa korzystnie na układ nerwowy
- pomaga zachować równowagę psychiczną i fizyczną
- koi nerwy
- usuwa zmęczenie
- chroni przed chorobami naczyń krwionośnych
- zapobiega nadciśnieniu
- zapobiega skurczom
- zapobiega odkładaniu się cholesterolu na ściankach tętnic, dzięki temu zmniejsza ryzyko zachorowalności na miażdżycę
- obniża ryzyko wystąpienia zawału
- działa korzystnie na krzepliwość krwi
- zapobiega moczeniu się u dzieci
- wzmacnia układ odpornościowy
- blokuje szkodliwe działanie metali trujących
- bierze udział w procesie wytwarzania insuliny

Profilaktyka:

- kamienie nerkowe
- astma
- osteoporoza
- depresja, niepokój
- brak energii
- zespół napięcia przedmiesiączkowego
- bóle menstruacyjne
- wspomaga siły i wytrzymałość u sportowców
- hipoglikemia
- bezsenność
- choroby dziąseł
- wysoki poziom cholesterolu
- zatrucie ciążowe
- problemy z prostatą

Objawy niedoboru:

- niewydolność pracy serca
- arytmia,
- nadciśnienie tętnicze,
- zahamowanie wzrostu,
- depresja,
- skłonność do płaczu,
- pogorszenie koncentracji,
- poranne zmęczenie,
- nawet po wielu godzinach snu,
- wrażenie ociężałości,
- bóle głowy,
- zawroty głowy,
- utrata równowagi,
- drgania powiek,
- wrażliwość na zmiany pogody,
- skurcze mięśni,
- drętwienie kończyn,
- drgawki,
- bezsenność,
- pocenie się w nocy,
- koszmarne sny,
- osłabienie,
- puchnięcie dziąseł,
- próchnica zębów,
- wypadanie włosów,
- łamanie się paznokci,
- przerwy w oddychaniu, astma

Przedawkowanie:

- niewydolność nerek
- osłabienie
- ospałość
- mrowienie w rękach i nogach
- trudności z oddychaniem
- luźne stolce
- biegunka

Co wpływa na polepszenie wchłaniania: jego wchłanianie zwiększa się w obecności witaminy B6, białek i cukru mlecznego laktozy.

Źródła w żywności:

Sery żółte, sery białe, mleko, sardynki, rzeżucha, jaja, kapusta, mięso, ziemniaki, buraki, rośliny strączkowe, orzechy.

Zalecane normy dietetyczne na Wapń dla różnych grup ludności*

Grupy ludności	Magnez Zalecane normy dietetyczne [mg / dzień]
Dzieci 1-3 lat	80
Dzieci 4-8 lat	130
Chłopcy 9-13 lat	240
Młodzież męska 14-18 lat	410
Mężczyźni 19-30 lat	400
Mężczyźni 31-50 lat	420
Mężczyźni 50-70 lat	420
Mężczyźni powyżej 70 lat	420
Dziewczęta 9-13 lat	240
Młodzież żeńska 14-18 lat	360
Kobiety 19-30 lat	310
Kobiety 31-50 lat	320
Kobiety 50-70 lat	320
Kobiety powyżej 70 lat	320
Kobiety ciężarne do 18 lat	400
Kobiety ciężarne 19-30 lat	350
Kobiety ciężarne 31-50 lat	360
Kobiety karmiące do 18 lat	360
Kobiety karmiące 19-30 lat	310
Kobiety karmiące 31-50 lat	320

*(według Dietary Reference Intakes ustalone przez National Academy of Sciences, Food and Nutrition Board, USA)

Ciekawostki:

- magnez i wapń mają wpływ na skurcze i rozkurcze naczyń krwionośnych. Zbyt duża ilość wapnia a mała magnezu powoduje skurcz naczyń wieńcowych co może powodować niedotlenienie mięśnia sercowego
- magnez jest niezbędny w organizmie człowieka do działania około 80 enzymów i aktywacji witaminy B1

Chrom



W organizmie występuje w śladowych ilościach. Przez wiele lat uważany był za pierwiastek toksyczny. Dopiero w 1957 roku odkryto, że pełni bardzo ważną funkcję w metabolizmie glukozy. Obecnie jest wykorzystywany razem z magnezem i witaminami B w przemianach metabolicznych cukru. Nadmiar cukru może zniszczyć jego zapasy. Ten minerał wpływa także na poziom cholesterolu we krwi.

Funkcje:

- wzmacnia działanie insuliny
- zmniejsza ryzyko zawału serca
- obniża stężenie cholesterolu
- zapobiega zapaleniu naczyń
- wspomaga odchudzanie
- zmniejsza łaknienie
- zwalcza zmęczenie
- opóźnia starzenie się

Profilaktyka:

- wysoki poziom cholesterolu
- hipoglikemia
- cukrzyca
- choroby serca
- depresja
- niepokój
- objawy związane z zespołem napięcia przedmiesiączkowego

Przedawkowanie:

- ograniczenie działania insuliny

Źródła w żywności:

- orzechy, mąka pełnoziarnista, wątroba, grzyby, rośliny strączkowe, szparagi, brokuły.

Zalecane normy dietetyczne na Chrom dla różnych grup ludności*

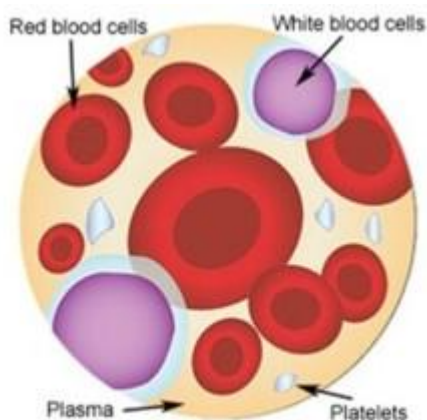
Grupy ludności	Chrom Zalecane normy dietetyczne [μg / dzień]
Dzieci 1-3 lat	11
Dzieci 4-8 lat	15
Chłopcy 9-13 lat	25
Młodzież męska 14-18 lat	35
Mężczyźni 19-30 lat	35
Mężczyźni 31-50 lat	35
Mężczyźni 50-70 lat	30
Mężczyźni powyżej 70 lat	30
Dziewczęta 9-13 lat	21
Młodzież żeńska 14-18 lat	24
Kobiety 19-30 lat	25
Kobiety 31-50 lat	25
Kobiety 50-70 lat	20
Kobiety powyżej 70 lat	20
Kobiety ciężarne do 18 lat	29
Kobiety ciężarne 19-30 lat	30
Kobiety ciężarne 31-50 lat	30
Kobiety karmiące do 18 lat	44
Kobiety karmiące 19-30 lat	45
Kobiety karmiące 31-50 lat	45

*(według Dietary Reference Intakes ustalone przez National Academy of Sciences, Food and Nutrition Board, USA)

Ciekawostki:

- duża zawartość cukrów prostych w pożywieniu przyspiesza utratę chromu z organizmu
- dieta bogata w błonnik zwiększa przyswajanie chromu
- chrom stał się popularny jako środek odchudzający, ponieważ hamuje podjadanie między posiłkami oraz zmniejsza apetyt na słodczyce

Witamin B12



AUUUU.ORG

witamina rozpuszczalna w wodzie

Jest jedyną witaminą zawierającą niezbędne składniki mineralne. Ułatwia syntezę kwasów nukleinowych w czerwonych ciałkach krwi. Jest niezbędna do prawidłowego funkcjonowania układu nerwowego i rozrodczego.

Funkcje witaminy B12:

- uczestniczy w przemianach puryn i pirymidyn
- zapobiega anemii złośliwej
- bierze udział w syntezie DNA
- tworzy osłonki komórek nerwowych
- uczestniczy w przemianach metabolicznych tłuszczów i węglowodanów
- bierze udział w przemianie kwasu foliowego do biologicznie aktywnego tetrahydrofolianu

Profilaktyka:

- problemy z apetytem
- rekonwalescencja
- chroniczne zmęczenie
- stan splątania i demencji
- szum w uszach
- stwardnienie rozsiane
- przewlekłe bóle
- drażliwość

Niedobór witaminy:

- zaburzenia powstawania ciałek krwi, zwłaszcza czerwonych – niedokrwistość złośliwa, magaloblastyczna (choroba Addisona – Biermera)
- zmiany zwyrodnieniowe błony śluzowej żołądka
- zaburzenia żołądkowo jelitowe i brak apetytu
- stany zapalne ust
- zaburzenia w układzie nerwowym (zaburzenia czucia, niezdarność ruchów, zmęczenie, drętwienie rąk i nóg, trudności w chodzeniu)
- zaburzenia wzrostu u dzieci
- nieemiły zapach ciała
- hiperhomocysteinemia
- jąkanie się
- depresja
- dolegliwości miesiączkowe

Przedawkowanie witaminy B12:

- przy stosowaniu przez dłuższy czas megadawek tej witaminy zaobserwowano u niektórych ludzi objawy uczuleniowe.

Co wpływa na polepszenie wchłaniania: witamina A, witamina B1, witamina B6, kwas foliowy, witamina C, witamina H, potas, wapń, sorbitol

Źródła w żywności:

Zawartość w 100 [g] lub [ml] produktu	[µg]
Wątroba	68,0
Wątróbka drobiowa	37,2
Watrobianka	23,4
Ostrygi	18,2
Śledź	13,4
Makrela	9,1
Sardynki w oleju	8,7
Pstrąg	7,4
Żółtko jaj	3,6
Węgorz	2,9
Mięso	2,4
Kurczak	0,9
	0,3

Mleko

Zapotrzebowanie:

Witaminę B12 wyraża się w tabelach żywieniowych w mikrogramach [μg]. Dla tej witaminy z powodu braku danych nie została oznaczona bezpieczna maksymalna dawka nie powodująca ryzyka efektów ubocznych, dlatego też, aby nie dopuścić do możliwości przedawkowania, źródłem tej witaminy powinna być żywność.

Zalecane normy dietetyczne na Witaminę B12 dla różnych grup ludności*

Grupy ludności	Witamina B12
	Zalecane normy dietetyczne [μg / dzień]
Dzieci 1-3 lat	0,9
Dzieci 4-8 lat	1,2
Chłopcy 9-13 lat	1,8
Młodzież męska 14-18 lat	2,4
Mężczyźni 19-30 lat	2,4
Mężczyźni 31-50 lat	2,4
Mężczyźni 50-70 lat	2,4
Mężczyźni powyżej 70 lat	2,4
Dziewczeta 9-13 lat	1,8
Młodzież żeńska 14-18 lat	2,4
Kobiety 19-30 lat	2,4
Kobiety 31-50 lat	2,4
Kobiety 50-70 lat	2,4
Kobiety powyżej 70 lat	2,4
Kobiety ciężarne do 18 lat	2,6
Kobiety ciężarne 19-30 lat	2,6
Kobiety ciężarne 31-50 lat	2,6
Kobiety karmiące do 18 lat	2,8
Kobiety karmiące 19-30 lat	2,8
Kobiety karmiące 31-50 lat	2,8

*(według Dietary Reference Intakes ustalone przez National Academy of Sciences, Food and Nutrition Board, USA)

Ciekawostki:

- należy łączyć ją z wapniem, ponieważ nie jest łatwo przyswajalna
- antagonistą witaminy B12 jest witamina C i B1, utrudniają one wchłanianie jej
- niedobór witaminy E powoduje uaktywnienie się B1

Witamina B6



Witamina rozpuszczalna w wodzie

Uczestniczy aktywnie aż w 100 reakcjach chemicznych. Bierze udział w przemianie białek i aminokwasów. Wspomaga mózg zapobiega anemii. Organizm nie potrafi jej magazynować a jej zapasy wyczerpują się po miesiącu.

Funkcje witaminy B6:

- bierze udział w przemianie aminokwasów, ułatwia ich rozkład, przemianę tłuszczów i węglowodanów
- umożliwia magazynowanie energii
- uczestniczy w tworzeniu enzymów, hormonów, hemoglobiny
- uczestniczy w powstawaniu prostaglandyn
- ma wpływ na ciśnienie krwi, skurcze mięśni, pracę serca, prawidłowe funkcjonowanie układu nerwowego
- zwiększa odporność organizmu
- łagodzi skutki uboczne leków
- wspomaga leczenie nerek
- zmniejsza nadmierne wydalanie kwasu szczawowego z moczem
- zapobiega tworzeniu się kamieni nerkowych
- pomaga zwalczać ból i zesztywnienia nadgarstka i dłoni
- łagodzi objawy tzw. napięcia przedmiesiączkowego, depresji, drażliwości, bolesności piersi, bólów głowy
- wspomaga leczenie łojotokowego zapalenia skóry, wypadania włosów, zapalenia warg i języka

Profilaktyka:

- kurcze mięśni
- kurcze nóg
- drętwienie rąk
- poranne mdłości
- choroby skórne
- zaburzenia nerwowe
- odporność na insulinę
- zespół napięcia przedmiesiączkowego
- astma
- kamienie nerkowe, anemia, zatrzymanie płynów
- autyzm dziecięcy
- choroby serca

Niedobór witaminy B6:

- stany zapalne skóry – dermatitis (łojotokowe zmiany na twarzy, podrażnienie języka i błon śluzowych jamy ustnej)
- zapalenie błony śluzowej jamy ustnej (języka, kąsików warg)
- zmiany w ośrodkowym układzie nerwowym (apatia, bezsenność, nadwrażliwość, napady drgawek)
- zwiększona podatność na infekcje
- nadmierne pocenie się
- niedokrwistość makrocytarna

Przedawkowanie witaminy B6:

- przy dłuższym stosowaniu pirydoksalu w ilości 2 g dziennie mogą wystąpić zaburzenia neurologiczne

Co wpływa na polepszenie wchłaniania: witamina B1, witamina B2, witamina B5, witamina H, witamina C, magnez, cynk

Źródła w żywności:

Występuje w: rybach, wieprzowinie, jajach, wątrobie, niełuskanym (brązowym) ryżu, soi, pszenicy, owocach (bananach), warzywach (kapuście, awokado), orzechach

Zawartość w 100 [g] lub [ml] produktu	[mg]
Drożdże	
Wątróbka	0,90
Ziarna soi	0,86
Kiełki pszeniczne	0,72
Orzechy włoskie	0,68
Ryby	0,39
Banany	0,34
Szpinak	0,25
Awokado	0,22
Mąka pełnoziarnista	0,17
Drób	0,17

Zalecane normy dietetyczne na Witaminę B6 dla różnych grup ludności*

Grupy ludności	Witamina B6	
	Zalecane normy dietetyczne [mg / dzień]	Bezpieczna maksymalna dawka nie powodująca ryzyka efektów ubocznych [mg / dzień]
Dzieci 1-3 lat	0,5	30
Dzieci 4-8 lat	0,6	40
Chłopcy 9-13 lat	1,0	60
Młodzież męska 14-18 lat	1,3	80

Mężczyźni 19-30 lat	1,3	100
Mężczyźni 31-50 lat	1,3	100
Mężczyźni 50-70 lat	1,7	100
Mężczyźni powyżej 70 lat	1,7	100
Dziewczęta 9-13 lat	1,0	60
Młodzież żeńska 14-18 lat	1,2	80
Kobiety 19-30 lat	1,3	100
Kobiety 31-50 lat	1,3	100
Kobiety 50-70 lat	1,5	100
Kobiety powyżej 70 lat	1,5	100
Kobiety ciężarne do 18 lat	1,9	80
Kobiety ciężarne 19-30 lat	1,9	100
Kobiety ciężarne 31-50 lat	1,9	100
Kobiety karmiące do 18 lat	2,0	80
Kobiety karmiące 19-30 lat	2,0	100
Kobiety karmiące 31-50 lat	2,0	10

*(według Dietary Reference Intakes ustalone przez National Academy of Sciences, Food and Nutrition Board, USA)

Ciekawostki:

- niedobór witaminy B6 utrudnia działanie wapnia i magnezu, miedzi, selenu
- zbyt mała ilość witaminy B6 obniża ilość witaminy C we krwi, a niedobór witaminy C zwiększa wydalanie B6
- witamina B6 przyspiesza i ułatwia wchłanianie magnezu
- witaminę B6 powinni przyjmować ludzie narażeni na promieniowanie, chorzy na serce, nerki, nowotwory, astmę

Zielona herbata



Herbata zielona jest najstarszym napojem świata.

Pochodzi z tego samego krzewu co czarna. Różni się natomiast sposobem produkcji. Liście, z których się ją wytwarza nie są poddawane procesom fermentacji (oksydacji) a tylko stosuje się podgrzewanie. Aby wydobyć z liści pełnię smaku, poddaje się je skręcaniu, suszeniu i sortowaniu. Herbata zielona zachowuje słodycz świeżych liści, wiele cennych witamin (A, B, B2, C) i innych składników odżywczych, dlatego posiada właściwości zdrowotne, doskonały smak i jest niezwykle aromatyczna. Zawarte w niej składniki wpływają hamująco na procesy starzenia się organizmu. Szczególnie docenia się też jej pobudzające i odprężające działanie. Dzięki zawartości kofeiny jest idealnym napojem dla osób od , których wymaga się nieustannej jasności umysłu i aktywności. Ze wszystkich herbat, zielona ma największe właściwości lecznicze, ze względu na szczególnie sposób w jaki jest suszona.

W liściach herbaty zidentyfikowano 6 rodzajów katechin:

- katechina (C)
- epikatechina (EC)
- gallokatechina (GC)
- epigallokatechina (EGC)
- galusan epikatechiny (ECG)
- galusan epigallokatechiny (EGCG) – katechina, która występuje w największej ilości i posiada najwyższą aktywność, a jednocześnie jest najmniej stabilna.

Składniki zielonej herbaty:

- garbniki (polifenole) – nadają jej rzeźkość i cierpkość
- kofeina (zwana teiną)
- mikroelementy (fluor, wapń, żelazo, potas, sód, cynk)
- witaminy (A,B1,B2,C, E, K)
- olejki eteryczne

Działanie zielonej herbaty:

- ułatwia koncentrację, poprawia pamięć, rozjaśnia umysł (na skutek obecności kofeiny, zwanej teiną- pobudzające działanie herbaty (w porównaniu do kawy) przebiega wolniej i stateczniej, jest też dłuższe)
- obniża ryzyko zawału serca i miażdżycy tętnic, zmniejsza ryzyko zakrzepów (ponieważ

- polifenole zawarte w herbacie osłabiają możliwość odkładania się cholesterolu)
- obniża ciśnienie krwi (przeciwdziała tworzeniu się złożeń na ściankach naczyń krwionośnych)
 - służy w profilaktyce nowotworowej (niektóre z polifenoli zawartych w herbacie potrafią hamować oddziaływanie związków odpowiedzialnych za powstawanie zmian nowotworowych)
 - antyseptyczne działanie – garbniki zawarte w zielonej herbacie mogą zwalczać wirusy i bakterie – wspomaga więc leczenie chorób infekcyjnych (grypy, przeziębienia, biegunki, stanów zapalnych śluzówki jamy ustnej). Antyoksydacyjne, czyli opóźniające efekty starzenia (dzięki obecności antyutleniaczy)
 - napar z zielonej herbaty sprzyja trawieniu i usuwa uczucie przepełnionego żołądka, na przykład po ciężkostrawnym posiłku (poprzez pobudzenie wydzielania soków żołądkowych)
 - zmacnia zęby i chroni przed próchnicą, odświeża oddech (wysoka zawartość fluoru w zielonej herbacie oraz przeciwbakteryjne działanie polifenoli)
 - zielona herbata może pomóc w obniżeniu poziomu cholesterolu i zmniejszenia ryzyka wystąpienia udaru mózgu
 - zmniejsza stres i może spowolnić proces starzenia
 - hamuje rozwój różnych bakterii, powodujących choroby
 - zielona herbata pomaga likwidować zaparcia

Komponenty zielonej herbaty i ich efekty:

Katechiny:

- zmniejszają ryzyko zachorowania na raka
- powstrzymuje nowotwory
- zmniejsza ryzyko mutacji
- obniża cholesterol we krwi
- zapobiega wysokiemu ciśnieniu krwi
- zapobiega wysokiemu poziomowi cukru we krwi
- zabija bakterie
- zapobiega psuciu się zębów
- chroni przed złym oddechem

Kofeina:

- pobudza
- działa moczopędnie

Witamina C:

- redukuje stres
- chroni przed grypą

Witamina B:

- wspiera metabolizm

Flawonoidy:

- wzmacniają ściany naczyń krwionośnych

- chronią przed złym oddechem

Polisacharydy:

- obniżają wysoki poziom cukru we krwi

Witamina E:

- działa jako przeciwutleniacz i przyczynia się do spowolnienia procesu starzenia.

Taina:

- podkreśla smak

Naukowcy wciąż badają i odkrywają cudowne właściwości nie tylko herbaty zielonej, ale również czerwonej, czarnej jak i białej. Dlatego warto pić różne herbaty. Najwięcej badań zostało przeprowadzonych nad herbatą zieloną i dlatego ma najwięcej udowodnionych właściwości leczniczych. Równie dobrze w przyszłości herbata biała, czerwona, czarna czy żółta może być uważana za najzdrowszą.

należy pić 4-5 filiżanek zielonej herbaty na dobę.

Zaparzanie zielonej herbaty

Parzenie doskonałej filiżanki herbaty jest skomplikowanym procesem i aby uzyskać najlepszą herbatę należy postępować zgodnie z instrukcjami producenta.

Oto kilka wskazówek:

- Użyj 1 torebkę, lub 2-4 gramy herbaty, na filiżankę
- Zagotuj wodę
- Po zagotowaniu odczekaj 2 minuty
- Zalej gorącą wodą i odczekaj 3-4 minuty (im większe liście tym parz dłużej).

Różeniec górski (*Rhodiola rosea* L.) - Roślina lecznicza: W związku z udowodnieniem bardzo korzystnych własności leczniczych, rozpowszechnia się uprawa różańca górskiego dla pozyskania surowca. Surowiec zielarski: kłącze z korzeniami. Zawiera ogromną ilość substancji czynnych: fenoloalkohol, glikozydy salidrozydu, rozarin, rozawin, rozin, liczne flawonoidy, fenolokwasy, kwasy organiczne (bursztynowy, cytrynowy, jabłkowy, szczawiowy), garbniki, tłuszcze, wosk, steryny, oksykumarynę, cukry i wiele innych. Z kłącza i korzeni wytwarza się nalewkę *Rhodiolae fluidum* i preparat Rodozin. Zioło to wchodzi w skład preparatu Meteo – na dolegliwości pogodowe.

Działanie: pobudzające (podwyższa sprawność organizmu), wzmacniające i adaptogenne (zwiększa wytrzymałość organizmu na stres i inne niekorzystne czynniki środowiska, zwiększa odporność na choroby).

- Wśród ludów [Syberii](#), [Chin](#) i Azji południowo-środkowej różeniec górski uznawany był za ważną roślinę leczniczą. Rosyjscy uczeni potwierdzili jego uzdrawiające właściwości, podobne do tych, jakie ma korzeń [żeń-szeń](#).
- W University of Pennsylvania i Frederiksberg University Hospital prowadzone są badania kliniczne nad zastosowaniem *Rhodiola rosea* w terapii depresji^[4] oraz nad wpływem *Rhodiola rosea* na ogólną sprawność psycho-fizyczną^[5]

Koenzym Q10



Odkrycie koenzymu Q10 uznano za jedno z największych osiągnięć naukowych XX wieku. Badania wykazały bowiem, że enzym ten nie tylko likwiduje wolne rodniki, dzięki czemu opóźnia proces starzenia się skóry, ale i działa prozdrowotnie: utrzymuje w dobrym stanie tętnice, znacznie przedłużając ich młodość oraz poprawia wydolność fizyczną organizmu. Wraz z upływem lat od ok. 25 r.ż ilość koenzymu Q10 w organizmie człowieka maleje, dlatego powinno się uzupełniać jego niedobory.

Funkcje:

- zwiększa odporność
- poprawia metabolizm mięśnia sercowego
- zapobiega chorobie wieńcowej i chorobom serca
- opóźnia proces starzenia się
- potrzebny do prawidłowego funkcjonowania układu nerwowego i komórek mózgu
- podnosi poziom energii
- jest stosowany w leczeniu chorób dziąseł
- koenzym Q10 dodaje blasku cerze, sprawia, że staje się gładka, świeża, promienna
- koenzym Q10 wpływa na przyspieszenie metabolizmu
- polepsz dotlenienie komórek
- jest silnym przeciwutleniacze
- chroni komórki przed działaniem wolnych rodników.

Niedobór:

- badania wykazują, że niedobór Q10 może powodować nieprawidłowości w funkcjonowaniu serca i układu krążenia, nadciśnienie tętnicze
- zaburzenia przemiany materii, regeneracji tkanek oraz układu odpornościowego
- kłopoty z cholesterolem
- może wpływać na spadek nastroju

Źródła w żywności:

Naturalnym i bogatym źródłem koenzymu są makrela, łosoś, sardynki. Dobrym źródłem kwasów omega-3 są też orzechy włoskie, nasiona lnu, soi czy rzepaku. Najbogatsze w ten związek jest surowe mięso, a zwłaszcza serce, nerki, wątroba i śledziona, to znaczy organy o największym zapotrzebowaniu energetycznym, i właśnie one są najbardziej wrażliwe na ubytek czy niedobór tego związku. Niewielkie ilości koenzymu są w świeżych owocach i warzywach. Przyjmowany jest on z pożywieniem, ale ulega zniszczeniu podczas gotowania i przetwarzania produktów. Ponieważ zaliczany jest do związków rozpuszczalnych w tłuszczach, tylko w ich obecności jest wchłaniany z przewodu pokarmowego. Koenzym wytwarza też ludzka wątroba.

Dzienne zapotrzebowanie na kwasy tłuszczowe omega-3

ok. 30 mg Q10, a po tygodniu zwiększyć dawkę do 60mg
aby pokryć dzienne zapotrzebowanie organizmu na niezbędne kwasy tłuszczowe z rodziny omega-3 wystarczy 100 g tłustej ryby morskiej (łosoś, makrela, tuńczyk), 1,5 łyżki oleju lnianego lub orzechowego i 3 kromki chleba żytniego

Ciekawostki

- dzięki kwasom omega-3 wzmocnisz serce, ochronisz mózg, a nawet możesz mieć mądrzejsze dzieci
- badania wykazały, że kobiety spożywające kwasy omega 3 są mniej narażone na raka piersi, okrężnicy oraz trzonu macicy
- prawdopodobnie omega-3 mogą łagodzić dolegliwości astmy i reumatoidalnego zapalenia stawów

Miłorząb japoński



Miłorząb japoński to najstarsze drzewo na świecie, od tysięcy lat był stosowany w tradycyjnej chińskiej medycynie. Zawiera przeciwutleniacze i uważa się, że m.in. poprawia pamięć i zdolność koncentracji.

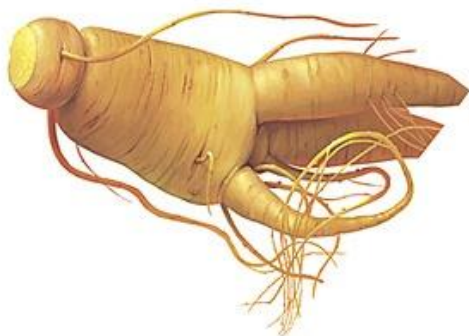
Miłorząb zmniejsza szkody jakie przynosi starzenie się, szczególnie w układzie krwionośnym i nerwowym.

Wzmacnia naczynia krwionośne, dlatego jest często zalecany osobom starszym z objawami demencji takimi jak: dezorientacja, utrata pamięci, bóle głowy, depresja, zawroty głowy, szum w uszach. Pomaga ludziom skarżącym się na skurcze nóg spowodowane upośledzonym przepływem tętniczym. Ma silne właściwości antyoksydacyjne, skutecznie zapobiega pogorszeniu się wydolności umysłowej u osób starzejących się. Miłorząb japoński zawiera flawonoidy glikozydowe i terpentyny, które odpowiadają za większość z wymienionych działań na ludzkie zdrowie.

Zaleca się w:

- w osłabieniach
- nadmiernej nerwowości
- zaburzeniach koncentracji uwagi
- przy podwyższonym poziomie cholesterolu
- nadciśnieniu tętniczym
- w cukrzycy
- przy osłabieniu odporności organizmu
- zaleca się osobom w podeszłym wieku jako środek zwiększający sprawność ruchową i psychiczną
- ponadto wzmacnia naczynia krwionośne,
- wywiera korzystny wpływ na krążenie krwi w mózgu
- jest silnym przeciwutleniaczem
- zmniejsza szkody wywołane przez promieniowanie radioaktywne

Żeń-szeń-szeń



Korzeń żeń-szenia, stosuje się w celu łagodzenia różnych dolegliwości, od tych związanych ze starzeniem się do osłabienia potencji seksualnej, a nawet aby poprawić sprawność umysłową. Jest źródłem aminokwasów, pierwiastków śladowych

Funkcje:

- dodaje energii, skraca czas reakcji, poprawia umiejętność koncentracji i zapamiętywania
- poprawia funkcjonowanie układu immunologicznego
- podnosi witalność w średnim i starszym wieku
- zwiększa odporność na stres
- obniża poziom glukozy i cholesterolu we krwi (ważne przy wadliwej tolerancji cukru)
- pomaga w redukcji nadwagi
- posiada właściwości antyoksydacyjne
- wykazuje działanie przeciwnowotworowe
- chroni komórki przed zanieczyszczeniem
- poprawia pamięć i koncentrację, zdolność uczenia się
- pomaga zmniejszyć skutki stresu
- poprawia apetyt, nastrój i sen

Źródło : Internet