

Nagy vitaminkalauz – I. rész

A vitaminok az élet erőforrásai. Egyszerűen mindentudók, amelyek a szervezetet csúcspontjára hozzák. A túladagolásról és a mellékhatásokról szóló jelenlegi beszámolók azonban sokakat elbizonytalanítanak. Az alábbiakban áttekintjük, mennyi vitamint van szükségünk valójában, és hogyan használhatjuk ki optimálisan az életadó energiákat.

A vitaminok csodálatosak, de nem csodaszerek. Esetenként hiányos táplálkozáshoz is vezethetnek. A vitamin-tablettákat szedők gyakran tévednek abban, hogy ezáltal minden táplálkozási hibát kompenzálni tudnak. A dolog ugyanis másféleképp fest. Egy hosszas tanulmány, melyet hússzezer amerikai bevonásával végeztek, kimutatta, hogy a mindennap rendszeresen vitamint majszolók valamivel gyakrabban betegedtek meg, s némileg rövidebb lett várható élettartamuk is a vitamin-tablettákat nélkülöző kontrollcsoport tagjaiéhoz képest. Dr. Norman Rosenberg úgy véli, hogy az ily módon megnyugtató lelkiismeret („Hiszen szedem a vitaminokat”) a vitaminszedőket egészség-telen táplálkozásra csábíthatja, s ennek eredményeképpen nő a betegségre való hajlam.

Akkor tehát egyáltalán nem is érnek semmit a vitaminok? Dehogynem! Sőt, nagyon is sokat! Am úgy tűnik, nem tabletták formájában. Az amerikai táplálkozásszakértő, Will Brown professzor a kaliforniai Berkeley Egyetemről így vélekedik: „A vitaminok csak a táplálékból felvett biológiai kiegészítők jelenlétében hatnak.” Az alábbiakban áttekintjük, mennyi vitamint van szükségünk valójában, és milyen forrásból szerezhetők be.

A-vitamin a szép bőrért és a jó látásért

Mire jó? Az A-vitamin és természetes előanyaga, a béta-karotin erősíti a bőrt, a haját, a fogakat és a fogínyét. Jelentősen hozzájárul a látóképességhez, segíti a nyálkahártyák felépülését és erősíti az immunrendszert.

Mire vigyázzunk? A tablettáformában túladagolt A-vitamin fejfájást és izomfájdalmat idéz elő, hajhullást eredményez, megzavarja a bőr és a máj működését. Különösen óvatossá kell lenniük a várandós kismamáknak, mert túl sok A-vitamin-tabletta az embrió fejlődési rendellenességeihez vezethet. A természetes béta-karotin azonban nem káros az egészségre, és ha a szükségesnél sokkal több kerül a szervezetbe, a felesleg a vizelettel kiválasztódik. Ha 400 NE E-vitamint szed, legalább 10000 NE A-vitamint van szükség.

Napi szükséglet: 800–1000 NE, amely mennyiséget egy pohár répalé, egy liter tej, 125 g édeskáposzta, három paradicsom vagy 50 g brokkoli tartalmazza.

Tipp: reszeljük le a nyers sárgarépát, majd keverjük hozzá némi olajat, mert enélkül a béta-karotin nem hasznosul. Egy csésze párolt sárgarépa 15000 NE A-vitamint tartalmaz.

„Kötélidegzet“ B1-vitaminnal

Mire jó? A B₁-vitamin (tiamin) fontos az idegek és az izmok működéséhez. Derűsebbé tesz, és segít a mozgásszervi betegségen is.

Mire vigyázzunk? Az alkohol, a cukor, a stressz, a műtéti beavatkozás és a nikotin sok B₁-vitamint elhasznál. Főzés során a B₁-vitamin jelentős része elbomlik. A fogamzásgátlók, a savlekötők és a „szulfa”-gyógyszerek (antibiotikumok, gyulladáscsökkentők) közömbösítik.

Napi szükséglet: 1–1,6 mg, melyet például egy evőkanál sörélesztő vagy 45 g napraforgómag tartalmaz. Emellett a teljes kiőrlésű termékek és a sertéshús is jó B₁-vitamin-források. Leghatásosabb a többi B-vitaminnal együtt!

Tipp: röviddel tállalás előtt adjunk egy evőkanál sörélesztőt az ételhez, ami ettől érdekesen pikáns lesz.

B2-vitamin – a bőr és a körmök szépségelixírje

Mire jó? A B₂-vitamin (riboflavin) gondoskodik az egészséges bőrről és az erős körmökről, jól tesz a látóképességnek, és fényessé varázsolja az ajkakat.

Mire vigyázzunk? A B₂-vitamin fényérzékeny, az átlátó üvegekben tárolt tej három óra alatt elveszíti B₂-vitamintartalmának 75%-át. A vitamin főzés közben is elbomlik. Legjobban B₆- és C-vitaminnal, miacinnal együtt hat.

Napi szükséglet: 1,2–1,6 mg (utóbbi a várandósokra vonatkozik), melyet fél liter tej és két szelet, sajttal megrakott, teljes kiőrlésű kenyér tartalmaz, vagy egy zöldségtál tojással, illetve egy evőkanál sörélesztő.

Tipp: a fejes saláta külső leveleiben akár ötször annyi B₂-vitamin is található, mint a belsőben. Cukorbeteg és rendszeresen diétázók, fogyókúrázók és fekélyesek na-

gyobb adagban használják a B₂-vitamint!

B3-vitamin – az egészséges szív testőre

Mire jó? A B₃-vitamin (niacin) csökkenti a koleszterinszintet, a vér zsírsavszintjét és a túl magas vérnyomást. Véd a migrén ellen, jó alvászavarok és depresszió esetén is. A niacin segíti a zsírsavak felszabadítását, és így csökkenti a koleszterinszintet, tágítja az ereket, s így véd az érlemezés ellen, enyhíti a migrént.

Mire vigyázzunk? Az édességek rajongóinak és mindenkinek, aki antibiotikumot szed, egyértelműen nagyobb a B₃-vitamin-szükséglete. Hiánya bőr-, bél- és idegrendszeri zavarokat idéz elő, a triptofán niacinná alakulását csökkenti, és emiatt szerotoninhiányt idéz elő, amely pedig depresszióhoz és alvászavarhoz vezet!

Napi szükséglet: 9–25 mg, amely megtalálható 100 g teljes kiőrlésű sárgabarackos müzliben vagy egy adag rizszel tálalt sampinyon gombában.

Tipp: a B₃-vitamin különösen jó hatékonyságú, ha fehérjében gazdag étellel, például lazaccal kombináljuk.

Karcsúsító B5-vitamin

Mire jó? A B₅-vitamin (pantoténsav) a kortizol nevű hormon termelésében vesz részt, amely segít a stressz kezelésében és csökkenti a gyulladást. Mivel a kortizol fokozza a zsírbontást, segít, a B₅-vitamin is a karcsúság vitaminja. Reggeli izületi merevség, gyulladás esetén szintén sokat segíthet. Növeli vitalitásunkat, a sejtek energiatermelését, a haj pigmentálódását.

Mire vigyázzunk? Az ételben található értékes pantoténsavnak legalább a harmada veszendőbe megy hosszú ideig tartó főzéskor, sütéskor. A zöldségek is elvesztik B₅-vitamin-tartalmukat, ha sokáig áztatjuk őket. A mélyhűtött hűtőben sokáig tárolt zöldségek vitamintartalma szinte nullára esik! Az erőltetett, túl intenzív sport kimeríti a B₅-vitamin-készletet.

Napi szükséglet: 6–10 mg (utóbbi várandósoknál), amely megtalálható sampnyongombával elkészített omlettben vagy egy pohár tejben.

Tipp: aki erős idegi megterhelésnek van kitéve, annak jót tesz a sörélesztő-tabletta. A Gelée royale és az olajos magvak is nagyon gazdagok B₅-vitaminban.

B6-vitamin – az immunrendszer hajtóanyaga

Mire jó? A B₆-vitamin (pyridoxin) stimulálja a védekezőrendszert, és segíti a fehérje-anyagcserét. A legújabb ismeretek szerint valószínűleg a szívinfarktus szemből is védelmet nyújt. Elősegíti a szerotonin keletkezését triptofánból, gondoskodik a sejtek egyenes glükózellátásáról, energiatermeléséről.

Mire vigyázzunk? A hormonális fogamzásgátló szerek akadályozzák, hogy a B₆-vitamin az anyagcsere útján hasznosuljon. A fogyókúrát és diétát súlyos B₆-vitamin-hiányt idézhetnek elő. Fény hatására elbomlik. Ha beteg a bélrendszer, nemcsak a felszívódása, hanem a termelődése és az aktiválódása is csökken.

Napi szükséglet: 2–3,5 mg, melyet fedez például egy szelet lazacot eszünk salátával és burgonyával, vagy reggelire egy jó adag sokpelyhes gabonamüzi.

Tipp: a B₆-vitamin egyike a PMS-t (premenstruális szindrómát) hatékonyan kezelő terápiának.

B12-vitamin – az egészséges növekedés alapköve

Mire jó? A B₁₂-vitamin (kobalamin) erősíti az idegrendszert, és serkenti a vérképződést. Gyermekknél fokozza az étvágyat és a növekedést. Segíti a koncentrációt, és kiegyensúlyozottá tesz. Elősegíti az A-vitamin aktiválását, a sejttag felépülését, a fehérje-, zsír- és cukoranyagcserében együttműködik a C-vitaminnal, folsavval és pantoténsavval.

Mire vigyázzunk? A fogamzásgátló tabletták és az altatók akadályozzák, hogy a B₁₂-vitamint a szervezet felhasználja. Nagyon erős menstruáció esetén a szükséglet is növekszik. Hiányában a zsírbontást gyorsító karnitin is hatástalan, s megnő a vérszint!

Napi szükséglet: 2–4 µg, melyet 100 g csirkehús, 200 g kovászos uborka vagy egy tojás tartalmaz.

Tipp: aki sem a húst, sem a tojást nem szereti, egyen búzacsírt. Mivel újabb adatok szerint a csontképzésben is fontos a B₁₂-vitamin, ajánlatos, hogy gyerekek és a klímaktérium idején a nők ne szenvedjenek belőle hiányt!

Balaicza, E.; Bárdosi, E. Ideál - Reforméletmód magazin

(befejező rész következő lapszámunkban!)

Diófalevél (Juglandis folium)

A drogot a diófa- Juglans regia L. a diófafélékhez- Juglandaceae családnhoz tartozó növény szárított levelei szolgáltatják. A drogot képező levelek 20-25 cm hosszúak, páratlanul szárnyasan összetettek, a levélkék ellipszisalakúak, épszélűek, borszerűek, zöld színűek. Gyenge jellegzetes szagúak, összehúzó, kesernyős ízűek.

Gyűjtés:

- júniusban friss levelek
- június közepe zöld dió
- a zöld dió burkát közvetlenül érés előtt mielőtt megbarnul

Hatóanyagok

cserzőanyagok (főleg ellagsavszármazékok) kb.10%-ban juglon és hidrojuglon monoglikozidok. A juglon rendkívül könnyen polimerizálódik barna és fekete pigmentanyagokká, ezért az idősebb levelekben csak nyomokban található. A drog tartalmaz még flavonoidokat (kvercetin és kemperol származékok), továbbá kávésvavat, neoklorogénsavat, illóolajat (0,01-0,03%), valamint aszkorbinsavat (C-vitamint).

Hatása:

összehúzó (adsztringens)

Alkalmazás

-főleg külsőleg használják (fürdők, borogatások) makacs bőrbetegségeknek (ekcéma, gennyes bőrgyulladások, fekélyek, akne).

- fürdővízbe keverve: görvéllykór, angolkór, csontszú, csonttritkulás, gennyes körömgulladás

- lemosás a zöld dió levelével: tejküítés, fejkoszma, rüh, pattanás, gennyes kiütés, lábizzadás, fehér folyás, fejtetvesség, hajhullás

- öblögetés: szájpenész, fogínygyulladás torokgyulladás, a gége megbetegedése

- erősebb diólevél főzet gyógyítja a fagydagaganatot

-a diólevélből főtt tea hasmenés ellen, étvágytalanság esetén, vértisztító

- Szent Iván előtt, tehát június közepén szedett zöld diónak nem csontos a héja ebből esszencia készíthető: elősegíti a máj, a gyomor és belek normális működését. Csökkenti a trombózis képződést.

Felhasználási módok:

Tea: 1 púpozott teáskanál apróra vágott diólevelet 1/4 liter forró vízzel leöntünk., rövid idei állni hagyjuk

Lemosás fürdő: teljes fürdőhöz 100g lemosáshoz egy púpozott teáskanál összeaprított levelet teszünk. Koncentrált főzethez dupla mennyiséget használunk.

Dióesszencia: kb. 20 db négyfelé vágott zöld dióval megtöltünk egy befőttes üveget, leöntjük, 1 liter gabona pálinkával, úgy, hogy 2-3 újnyira ellepje. Az üveget jól lezárva meleg helyen tartjuk 2-4 hétig. Szükség szerint egy-egy teáskanállal fogyasztunk belőle

Dió likőr: készítéskor a dióesszenciába 2-3 szegfűszeget, 1 fahéjat, egy kis darab vaníliát, egy fél narancs héját keverünk. A leszűrt esszenciához cukorszirupot adunk, amit 1/4 liter vízben felfőztünk majd lehűtöttünk.

Általánosságban belsőleges célra 1,5 g porított drogból főzéssel készítenek kivonatot kb. 150 ml vízzel. 3-5 perc állás után szűrjük, és naponta 1-3× fogyasztják. Általánosságban külsőleges célra 5 g drogból 200 ml vízzel készítenek főzetet.

Átlagos napi dózis: 1-3 g

