

Nagy vitaminkalauz - II. rész

C-vitamin – bőrfeszítő és sejtvédő

Mire jó? A C-vitamin (aszcorbinsav) közreműködik a kötőszövet felépítésében, erősíti a védekezőrendszert, és véd a fertőzésektől. Emellett semlegesíti a sejtkárosító szabad gyököket, melyek a környezetszennyezés, a stressz, a dohányzás és az UV-fény hatására képződnek.

Mire vigyázzunk? A kávé megakadályozza a C-vitamin felszívódását, a fogamzásgátló tabletták pedig a felhasználását. Amerikai tanulmányok szerint minden egyes cigaretta 25–100 mg C-vitamint pusztít el. Az aszpirin megháromszorozza a kiválasztásra kerülő C-vitamin-mennyiséget. 40°C feletti hőmérséklet hatására a C-vitamin elbomlik, ezért hatástalan a „forró citromlé”. Ugyancsak hatástalanok a pezsgőtabletták is, mert a pezsgéshez szükséges cink-oxid a C-vitamin hatását közömbösíti. Grammnyi mennyiségében a szintetikus C-vitamin hasmenéshez vezet. A „pajzsmirigy alumműködés” sokszor nem valódi hormonhiány miatt jön létre, hanem azért, mert kevés a szervezetben a hormont védő C-vitamin!

Napi szükséglet: 200 mg, de számos szakember ennél jóval nagyobb adagokat ajánl. 60 mg-ot tartalmaz például egy maréknyi feketebizli vagy egy darab nyers pirospaprika.

Tipp: ginszenget 2-3 órával a C-vitamin beszedése után érdemes bevenni, így hatékonyabb! Gyümölcsöt, zöldséget, salátaféléket mindig frissen vásároljunk, lehetőleg ne aprítsuk meg őket és szinte azonnal fogyasszuk el. Aki napi 750 mg C-vitaminnal többet szed, vegyen be magnéziumot is, hogy csökkentse a vesekőképződést. Maximális hatást bioflavonoidokkal, kalciummal és magnéziummal lehet elérni.

D-vitamin – vigyáz a csontokra és a fogakra

Mire jó? A D-vitamin (kalciferol) szabályozza a kalciumháztartást, erősíti a csontokat és a fogakat. Fokozza az A-vitamin felszívódását, C-vitaminnal együtt véd az influenza ellen. Csökkenti a kötőhártyagyulladást.

Mire vigyázzunk? Túladagolása fejfájáshoz, étvágytalansághoz, rosszulérthez és alkalmanként depresszióhoz vezet.

Napi szükséglet: 10 ?g-ig, melyet például 100 g lazac vagy egy teáskanál csukamájolaj tartalmaz. Leghatásosabb A- és C-vitaminnal, kolinnal, kalciummal és foszforral együtt!

Tipp: a D-vitamin aktiválásához nappali fényre van szükség. Tehát naponta legalább húsz percet töltsünk kinn a szabadban. Aki sokat van fényhiányos, zárt helyen, okvetlen szedjen néha D-vitamint!

E-vitamin – a sejtek nagyakarója

Mire jó? Az E-vitamin (tokoferol) védi a sejteket, fokozza a vérellátást, lassítja az öregedési folyamatokat, és segít a károsodott sejtek helyreállításában. Csökkenti a trombózhajlamot, A-vitaminnal védi a tüdőt a légszennyeződések káros hatásai ellen.

Mire vigyázzunk? Egyesek szerint a nagy dózisú (100 mg-nál többet tartalmazó) E-vitamin-készítmények sem jobbak, mert a szervezet ennél több E-vitamint egyszerűen nem tud feldolgozni.

Napi szükséglet: 8–15 mg. Terhesség, nehéz fizikai munka vagy versenyszerű sportolás során a szükséglet egészen napi 100 mg-ig növekedhet. Az átlagos napi bevétel fedezésére elegendő 20 g zabpehely (müzliben), két adag friss zöldség vagy olajos magvakból egy maréknyi mennyiség.

Tipp: salátát mindig búzacsírával, napraforgó- vagy hidegen sajtolt olívaolajjal készítsünk. Szelénnel és C-vitaminnal együtt hatékonyabb. Szeretlen vas (vas II-szulfát) szedésekor tönkremegy az E-vitamin, ezért ha kell, csak szerves formát (vas II-glukonát, -citrát) szedjen.

Folsav – a természet boldogságot varázsoló ereje

Mire jó? A folsav elősegíti a vérképződést és a növekedési folyamatokat. Fájdalomcsillapítóként hat és fokozza az étvágyat. A legújabb tanulmányok szerint véd a szívinfarktustól is. Olyan biológiai vegyület, amelynek segítségével a szervezet saját, a boldogságérzetért felelős hormonjai (serotonin és noradrenalin) képződnek. A szerotonin feszültségoldó és nyugtató, alvást segítő, a noradrenalin a stressz leküzdésében segít, az optimizmus hormonja!

Mire vigyázzunk? Az alkohol (napi két pohárnál több) elvonja a szervezetből a folsavat. A szintetikus C-vitamin fokozza a kiválasztását. A napozás és a szoláriumozás is emeli a folsavszükségletet. A krónikus vashiány és a fogamzásgátló tabletták megzavarják hasznosítását. B₁₂-vitaminnal együtt sokkal hatékonyabb, hiánya annak a hiánytüneteit is fokozza.

Napi szükséglet: 200–400 ?g, A citrommal elkészített

fejes saláta 100 g-ja 1,9 g folsavat tartalmaz, a napi adag csaknem tízszeresét. Egy kisebb evőkanál sörélesztő vagy egy pohár friss, zöldséglé fedezi a napi szükségletet. Stressz esetén a folsavszükséglet jelentősen több a normáladagnál!

Tipp: Várandós nőknek különösen ügyelniük kell az elegendő folsavbevitelre, mert a terhesség utolsó hónapjaiban gyakran kialakulhat a nem megfelelő folsavellátás. Ideális formában jutunk folsavhoz friss nyers zöldséggel: saláta, paraj, mangold, káposztafélék. Legjobb a fiatal, zsenge levelek.

K-vitamin – nagy segítség kritikus napokon

Mire jó? A K-vitamin (phillokinon) gondoskodik az egészséges csontokról, megelőzi az oszteoporózis kialakulását, és elősegíti a véralvadást.

Mire vigyázzunk? Az aszpirin és a hashajtó szerek kimosás a szervezetből a K-vitamint, gyakori szedésük tehát egyértelműen hiánytünetekhez vezet. A nagy dózisú K-vitamin (tabletta) mérgező!

Napi szükséglet: 300–500 ?g. Ez a mennyiség megtalálható például 100 g savanyú káposztában, 250 g baromfimájban vagy 100 g spenótban.

Tipp: gyakori orrvérzés esetén több K-vitamint fogyasszunk! Ezenkívül az orvos is felírhat K-vitamint a menstruációs zavarok megelőzésére.

Biotin – a mindentudó bőrápoló

Mire jó? A biotin (alkalmanként még H-vitaminnak nevezik) kulcsszerepet játszik az anyagcserében, stabilizálja a vércukrot, mert elősegíti a cukor glikogénné (keményítővé) alakulását. Segíti a fehérjék feldolgozását és a zsírok elégetését. Mivel a leghatékonyabb kénvegyület-szállító, belülről erősíti és szépíti a hajat és a körmöket, enyhíti a bőrkütsést és az izomfájdalmat. Szabályozza a faggyúmirigyek működését is, hiányában a bőr seborrhoeás lesz. A sportolóknak több biotinra van szükségük. Javarészt a bélbaktériumok állítják elő, hiányában fontos a bélfloóra-regenerálás is.

Mire vigyázzunk? A biotin egyetlen ellensége a nyersfehérje, mert ez gátolja a szervezetben a felvételét. Ha a bélrendszer beteg, nemcsak biotint szedjen, hanem regenerálja a baktériumokat is.

Napi szükséglet: 0,16–0,40 ?g, ezt a mennyiséget egy tojással elkészített nagy adag saláta vagy zöldségtál, illetve hántolatlan rizzsel és spenóttal körített máj tartalmazza.

Tipp: a zöldségeket mindig saját levükben vagy csak kevés vízzel pároljuk, illetve kíméletesen főzzük. Nyers tojást lehetőleg ne fogyasszunk.

Egészségesen és fitten, természetes vitaminokkal

Az alábbi étrenddel a táplálék útján minden vitamint magunkhoz veszünk, amire szükségünk van

Egy pohár (250 ml) zöldséglé, melyet zellerből, paradicsomból, répából, céklából és almából készítünk, esetleg fél hagymát és egy teáskanál olívaolajat is belekeverhetünk.

Egy maréknyi vegyes dió- és mogyoróféle, mandulával. Egy-két pohár frissen préselt, hígított vegyes gyümölcslé: almából, banánból, grépfrútból, sárgarépából.

Egy-két szelet teljes kiőrlésű kenyér. Két szem aszalt szilva vagy szárított sárgabarack.

Egy pohár joghurt (200 g) vagy túró. Egy kis tálka többféle pehelyből és tejből/joghurtból készült müzli, friss gyümölcsökkel.

Továbbá: hetente egyszer együnk halat, és maximum kétszer sovány fehérhúst.

Bárdosi Erika–dr. Balaicza Erika

Extra tippek

Rendszeresen futók, sportolók szedjenek: 1000 mg C-vitamint, kombinált B-vitaminkomplexet 2-3x1-et, 2x400 NE E-vitamint és napi 3x1 ligetszépe- vagy halolajkapszulát – kúraszerűen 6-8 hétig, majd 3-4 hét szünet után ismételtető.

Irodai dolgozóknak javasolt: B-vitamin (komplex) 2x1 tableta 3x1 evőkanál lecitin, 2x1 L-triptofán, reggelire pedig joghurtos banános turmix kevés mézzel.

Diákok számára ajánljuk: 400 NE E-vitamin, B-vitaminkomplex cinkkel 2x1, 3x1 ginszeng és 2x1 evőkanál lecitin. Napközben 1 doboz joghurt, reggelire friss gyümölcsös müzli.

Vezetőknek javasolt: 1000 mg C-vitamin, B-vitamin (komplex) 2x1, magnézium (szerves! – pl.: Mg-kolát vagy -orotát) 400 mg, 2x1 L-triptofán. Reggel 1 csésze zöldtea – kávé helyett –, este 1 csésze citromfű- és orbáncfűtea – sör és bor helyett.

Náthaszezonban ajánlott: 3x1000 mg C-vitamin, 2x25000 NE A-vitamin 5 napig, majd 2 nap szünet, 2x400 NE E-vitamin, 3x15 mg cinktableta, 3x2 Noni- vagy Shii take gombakapszula. La pacho (aktimuntea) vagy ginszengtea 3-4 csésze.

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

Százsorszép (Bellis perennis)

A fészkesvirágzatúak (Compositae) családjába tartozó, réteken, legelőkön gyakran előforduló, kicsiny, évelő növény, amely telepeken nő.

Előfordulás

Kedveli a jó vízáteresztő talajt, napos és félárnyékos helyeken nő. Virágai fényre nyílnak, de amint elmegy a nap, összecsukódnak.

Alak

Parkok gyepeinek a díszítésére fűmagokhoz is keverik. 3-5 cm hosszú tőlevelei rózsában állnak, fordított tojásdadok vagy lapockásak, finoman csipkés, fogas szélűek.

Tőkocsányuk 5-10 cm hosszú, rajtuk egy 2-3 cm átmérőjű fészkesvirágzat fejlődik. A sugárvirágok fehérek, pirosas csúosúak; a korongvirágok sárgák; koratavasztól virágzik.

Gyűjtés

Ezt a bájos kis virágot mindenki ismeri, bár kevesen használják, mint gyógyfüvet

A növény kinyílt virágzatait legfeljebb 1 cm hosszú kocsányrésszel lecsípve kell gyűjteni. 5-6 kg friss virágból lesz 1 kg száraz.

Alkalmazás

Levelei és virágai gyógyhatásúak. A százsorszép külsőleg alkalmazva nyugtatja az irritált bőrfelületet és enyhíti a vérömlenyeket. Nyálkaoldó hatású, teáját hurut ellen is isszák, valamint elősegíti a méreg- és salakanyagok lebomlását, kiválasztását. A konyhában ritkán használják, esetleg salátákban, vagy megfőzött leveleiből finom levest készítenek. A friss százsorszép íze kissé csípős, ezért mértékkel kell vele bánni.

