

A szervezet mindenre reagál

A szakorvosok szerint az érzékeny szervezetért nemcsak a genetikai adottság, hanem a túl sok stressz, az erős napsugarak, az alkohol és a nikotin is felelős lehet.

Minden embernek más- és más a szervezete, Természetes körülmények között képes előállítani a környezetből felvett anyagokból minden, a működéséhez szükséges anyagot. A civilizáció ártalma miatt viszont a környezetünk ásványanyag összetétele jelentősen megváltozott. **Ezért célszerű a hiányzó anyagokat természetes anyagkivonat koncentrátumokkal pótolni. Az ajánlott termékek tökéletesen megfelelnek ezeknek, az elvárásoknak.** A leghelyesebb, ha ezeket az étkezésünk kiegészítőjeként visszük be a szervezetünkbe. Ezek speciális hatóanyagai ugyanis kiegészítik egymást, és így jobb eredményt érhetünk el testünk egyensúlyának a fenntartásában.

A-vitamin:

A **béta-karotin** az **A-vitamin** provitaminja, ami azt jelenti, hogy a szervezet – szükségleteinek megfelelően - maga állítja elő belőle az A-vitamint a májban. Az A-vitamin számos **szempanasz kezelésében** segíthet, véd a légúti fertőzésekkel szemben, egészségesen tartja a bőrt, a haját, a fogakat és a fogínyt. Részt vesz az ellenanyag-aktivitással rendelkező **fehérjék**, az úgynevezett **immunglobulinok képzésében**. A májfoltok, öregségi foltok kezelésében hasznos lehet. **Gyorsítja a növekedést és a csontfejlődést. Védi a száj, az orr, a garat, a légcső és a tüdő nyálkahártyáját.** Tüdőtágulat és pajzsmirigy-túlműködés esetén is jó kiegészítő hatóanyag. Külön figyelmet érdemel a **béta-karotin** a rák megelőzésében betöltött szerepe miatt.

A daganatos betegségeket megelőző hatása azon alapul, hogy a rákkeltő tulajdonságú anyagcsereterméket vagy a külvilágból a szervezetbe került anyagok átalakulási termékeit ártalmatlanabb szerkezetű vegyületekké alakítja át. A kutatók szerint **az A-vitamin azért véd a ráktól, mert elősegíti a sejtdifferenciálódást, és ezzel ellenőrzés alatt tudja tartani a daganatos sejtek vad, differenciálatlan növekedését.** A **cink** pedig az **A-vitamin** forgalmát szabályozza a sejtekben.

A **béta-karotin** **ösztönzi az immunrendszer működését is.** Nemcsak a daganatos megbetegedések, hanem az **érelmeszesedés** ellen is véd, **csökkenti a szívkoszorúér-elzáródás, a szívinfarktus és a hirtelen szívhalál kockázatát.**

Egy tíz éven át, tartó amerikai kísérlet bebizonyította, hogy a rendszeresen béta-karotint szedő férfiak körében fele annyi szívbetegség és prosztata rákos megbetegedés fordult elő, mint a kontrollcsoportban, amelynek tagjai nem kaptak béta-karotint. A **béta-karotin** minden zöld

növényben megtalálható, **legértékesebb forrásai**: a rebarbara, a sárgarépa, a paraj, a kelkáposzta, a gyümölcsök közül pedig a sárgadinnye és a kajszibarack. Élelmiszereink sajnos gyakran vegyszerrel, környezetkárosító anyagokkal szennyezettek, így nem nyújtanak ideális vitaminforrást. **A sárgarépában például, hacsak nem garantált minőségű, bio termék, gyakran több a kadmium és a nitrát, mint a béta-karotin.** Ezért nagy segítséget jelent szervezetünknek, ha tiszta béta-karotinhoz juttatjuk. A túladagolás veszélyétől ez esetben nem kell tartanunk, a béta-karotinból ugyanis a szervezet csak annyit alakít át A-vitaminná, amennyire éppen szüksége van.

FIGYELEM!

A cukorbetegnek szervezete kevesebb béta-karotint tud hasznosítani, ezért nem ajánlatos túl nagy adagban szedniük. **E-vitamin** szedése esetén **több A-vitaminra vagy béta-karotinra van szükségünk.** A koleszterinszintet csökkentő szerek (szója, fokhagyma) csökkentik az A-vitamin felszívódását, tehát nagyobb az **A-vitamin** szükséglet.