

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 vitaminok az élet erőforrásai. Egyszerűen mindentudók, amelyek a szervezetet csúcsmódba hozzák. A túladagolásról és a mellékhatásokról szóló jelenlegi beszámolók azonban sokakat elbizonytalanítanak.

A-vitamin a szép bőrért és a jó látásért

Mire jó? Az A-vitamin és természetes előnyaga, a béta-karotin erősíti a bőrt, a haját, a fogakat és a fogínyt. 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 A-vitamint szedsz, legalább 10000 NE A-vitaminra 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 nyers sárgarépát, majd keverjük hozzá némi olajat, mert e nélkül a bétakarotin nem hasznosul. Egy csésze párolt sárgarépa 15000 NE A-vitamint tartalmaz.