

A bőr mindenre reagál

A bőrgyógyász szakorvosok szerint az érzékeny bőrért nemcsak a genetikai adottság, hanem a túl sok stressz, az erős napsugarak, az alkohol és a nikotin is felelős lehet. A kozmetikusok azt ajánlják, hogy az érzékeny bőrű hölgyek soha ne kísérletezzenek. Sokkal jobban teszik, ha speciális, kifejezetten érzékeny bőrre készült arckrémeket és más kozmetikai szereket vásárolnak. **Az ajánlott termékek tökéletesen megfelelnek ezeknek, az elvárásoknak.** A leghelyesebb, ha az érzékeny bőrre készült kozmetikumokat használunk. Ezek speciális hatóanyagai ugyanis kiegészítik egymást, és így jobb eredményt érhetünk el bőrünk ápolásában.

A szervezet mindenre reagál:

Szervezetünk 25-30-féle kémiai elemből épül fel, melyek a természetben elsősorban a szerves anyagokban találhatóak meg, kis mennyiségben azonban jelen vannak az élőlényekben és a [növények](#)ben is.

Az anyagcseréhez az ásványi anyagok nélkülözhetetlenek. Ahogy a [vitaminok](#)nál, úgy az [ásványi anyagok](#)nál is előfordulhat az emberi szervezetben hiányállapot, ha táplálkozásunk nem kiegyensúlyozott, vagy a felszívódás akadályba ütközik.

Hiányuk sokféle panaszhoz vezethet, nem is gondolnánk, azonban szinte minden betegségnek vélt tünet, vagy tünetegyüttes valamilyen vitamin vagy vitaminok, ásványi anyagok, mikrotápanyagok hiánya miatt alakul ki. A kialakult betegség pedig már a hiányállapot legvégső stádiuma, egy hosszantartó folyamat végeredménye, amikor jöhetnek a gyógyszerek és nem ritkán kellemetlen mellékhatásaik.

<u>Ásványi anyag</u>	<u>Természetes forrásai</u>	<u>Fontos szerepe van</u>	<u>Tünetek hiány esetén</u>
Foszfor	Szinte minden étel, főleg a fehérjedús élelmiszerek, az élelmiszeripar - elsősorban savanyító adalékanyagként - egyre több foszfort használ fel, általában foszforsavként.	Egészséges csontok, energia-átalakítás és -tárolás minden sejtben, izomműködés, egyes enzimek működése, egyes tápanyagok felszívódása a vékonybélből, idegrendszer működése, fehérje-, szénhidrát-, zsíranycsere, fehérjeszintézis.	Étvágytalanság, gyengeség, csontfájdalom, ízületi merevség, idegpályák betegségei. Túladagolása esetén gátolhatja a kalcium, a vas, a magnézium, és a cink vékonybélből való felszívódását.
Kalcium	Tejtermékek, olajos	Csontok, fogak egészséges	Gyermekeknél a fejlődés, és

	magvak, kemény csapvíz, hal, főleg a szardínia, vízigesztenye, kalciummal dúsított hántolatlan gabonafélék, fehér lisztből készült ételek.	növekedése, állaguk megőrzése, néhány enzim működése, véralvadás, több életfontosságú folyamat, mint az idegsejtek működése, véralvadás, izomösszehúzódás.	kifejezetten a csontok növekedésének zavara, mentális zavarok, az idegrendszer és az izmok fejlődésének problémái, felnőtteknél az izmok fokozott görcskészsége, a csontok törékennyé válása, a kalciumban és D-vitaminban szegény táplálkozás, valamint a nem megfelelő mennyiségű mozgás csonttritkuláshoz vezet. Túladagolása elősegíti a székrekedést, csökkenti a vas és a cink felszívódását és vesekőképződéshez vezethet.
Kálium	A legtöbb étel, de főleg a gyümölcsök , zöldségek , burgonya, hús, teljes kiőrlésű liszt, hántolatlan gabonafélék és termékeik, tej, kávé, tea, konyhasó-helyettesítők.	Az izmok és idegek működése, a szervezet folyadékegyensúlyának, főleg, vízegyensúlyának fenntartása, sav-bázis egyensúly, sejtek energiaellátása.	Hányás, bélpuffadás, izomgyengeség, izombénulás, tüszúrásszerű bizsergés, étvágytalanság, alacsony vérnyomás, szomjúságérzet, szélsőséges esetben aluszékonyság, kóma, a vesék működése károsodhat.
Magnézium	A legtöbb étel, főleg a zöldségek , teljes kiőrlésű liszt és gabonatermékek, tej, tojás, hús, magvak, főleg mogyoró, amerikai mogyoró, hüvelyesek, kagyló, rák, pánccelos testű tengeri állatok.	Egészséges csontok, fogak, izmok, idegek, anyagcsereenzimek, B1- és B12-vitamin megfelelő működése, megakadályozza a vese- és epekövek létrejöttét, szív és keringési rendszer, gyomorrontás enyhítése.	Étvágytalanság, émelygés, gyengeség, szorongás, izomgörcs, -remegés, álmatlanság, gyors és szabálytalan szívverés, alacsony vércukorszint, személyiségváltozás, anorexia, hányinger, anyagcsere-zavarok, idegrendszeri problémák.
Nátrium	Konyhasó, sütőpor, legtöbb élelmiszer, főleg a tartósított húsok, füstölt hal, tej, konzervek, sütőipari termékek.	Az izmok és idegek működése, szénhidrát- és fehérje anyagcsere, a szervezet folyadékegyensúlyának, főleg, vízegyensúlyának fenntartása, sav-bázis egyensúly.	A kiszáradást kísérheti és alacsony vérnyomást okoz. Túladagolása esetén magas vérnyomás, szívbetegségek, babáknál, hasmenés, kiszáradás.
Vas	Vörös húsok, vese, máj, hüvelyesek, szárított sárgabarack , füge, kakaó, vassal dúsított fehér liszt és az ebből készült termékek, vassal dúsított hántolatlan gabonafélék, ehető magvak,	Vörösvérsejtek egészséges működése, az oxigén szállítása a különféle szövetekhez, a szén-dioxid elszállítása a szövetekből a hemoglobin révén, enzimek működése.	Vérszegénység, sápadtság, fáradékonyság, szellemi képességek csökkenése, meddőség, súlyos esetben az immunrendszer leromlása.

Cink	mandula. A legtöbb étel, főleg máj, vörös húsok, hüvelyesek, tojás, tejtermékek, teljes kiőrlésű liszt, hántolatlan gabonafélék és termékeik, tengeri ételek, osztriga.	Sok enzim működése, normális növekedés, fejlődés, inzulinfelszabadulás, A-vitamin termelődése, egészséges szaporodás, sebgyógyulás.	Lassú fizikai, szellemi, nemi fejlődés, meddőség, lassú sebgyógyulás.
Fluor	Fluorozott fogkrémek, tea, főleg a kínai teák, szardínia, csontjokkal, szálkáikkal együtt fogyasztott halak, hús, hántolatlan gabonafélék.	Egészséges fogak, csontok.	Fogszuvasodás, csontritkulás. Túladagolása a fogak és csontok márványozottságát, elszíneződését, az ínszalagok kalcifikációját, a csontok állományának elváltozását okozza.
Jód	Jódozott asztali só, tengeri állatok, növények, algák , hús, jódban gazdag talajon nevelt gyümölcs- és zöldségfélék.	Pajzsmirigy hormonok képződése, egészséges anyagcsere, idegrendszer, vérkeringés, növekedés, fejlődés, a káros környezeti radioaktív sugárzások kivédése.	Golyva, az anyagcsere lelassulása, álmoság, levertség, fáradtság, elhízás. Magzatnál, csecsemőnél a szellemi fejlődés visszamaradása.
Kén	Állati és növényi fehérjék: hús, tejtermékek, hüvelyesek.	Fehérjeszintézis, erős haj, köröm, bőr.	
Kobalt	Hús, máj, vese, tojás.	A B12-vitamin nélkülözhetetlen alkotóeleme.	A B12-vitamin hiánya miatt vészes vérszegénység, izomgyengeség, bélpanaszok, idegpályák betegségei.
Króm	Nyers és finomítatlan élelmiszerek, főleg a teljes kiőrlésű liszt, hántolatlan gabonafélék és termékeik, friss gyümölcsök , magvak, máj, vese, marhahús, élesztő.	Zsírok, cukrok anyagcseréje és tárolása, a vázizmok működése, az immunrendszer egyes elemeinek működése.	Ingerlékenység, zavartság, gyengeség, depresszió.
Mangán	Sok étel, főleg a teljes kiőrlésű gabonafélék, magvak, dió, mogyoró, tea, hüvelyesek, avokádó.	A növekedés szabályozása, fehérje-, DNS- és RNS-szintézis, számos enzim, az ideg- és izomrendszer működése, erős, egészséges csontok kialakulása, szénhidrát- és zsírananyagcsere.	Lassabb növekedés, csontfejlődési rendellenességek. Túladagolása esetén agykárosodást okozhat.
Molibdén	Sok étel, főleg a rozsliszt, árpa, zab, máj, hüvelyesek.	Fogszuvasodás megelőzése, vasanyagcsere, férfi nemszervek működése.	Fogszuvasodás, impotencia, szélsőséges esetben szívritmuszavar, kóma.
Szelén	Finomítatlan élelmiszerek, teljes kiőrlésű liszt, hántolatlan gabonafélék és termékeik, tengeri ételek,	Egészséges májfunkció, az E és C-vitaminnal együtt a szelén csökkenti a szabad gyökök képződését, a kadmium, az	Szív- és érrendszeri betegségek, érlemeszesedés, vérszegénység egyes típusai.

tojásfehérje, máj, vese, sörélesztő, [fokhagyma](#).

ólom és a réz káros hatásait, lassítja az öregedést, szükséges a vörös- és fehérvérsejtek működéséhez, enyhíti a menopauzás tüneteket, megelőzi az infarktust és hatásos ízületi gyulladásoknál, növeli az ellenállóképességet, sejtmembránok épségének megtartása.

Bór
Tengeri eredetű élelmiszerek, bór-tartalmú ásványvizek, tej.

Csökkenti a kalcium és a magnézium ürülését a vizelettel, ezáltal segíti a csontképzést, akadályozza a csonttrikulás kifejlődését, az arthritis (ízületi gyulladás) megakadályozása, kalcium hormonális szabályozásában és így a sejtosztódásban is fontos szerepet játszik, fokozza a csontsűrűséget, mérsékeli a kalcium vesztséget.

Hiánya miatt testünk elveszti azon képességét, hogy kalciumot tartson a csontozatban. A hölgyeknél az ösztrogén, férfiaknál a tesztoszteron szintjét segít fenntartani.

[Arany](#) [Gyümölcsök, zöldségek.](#)

Ízületi gyulladások esetén hatásosan csökkenti a fájdalmakat, csillapítja a duzzanatot, javítja az ízületek mozgását. **Csökkenti a stressz káros hatásait, javítja az agyműködést és megújítja az idegrendszert.**

Reumás ízületi fájdalmak, gyulladások, idegrendszer betegségei, fáradékonyság, depresszió, ingerlékenység, szorongás, immunrendszer gyengesége, szívbetegségek, asztma, allergia, bőrbetegségek.

[Ezüst](#) [Gyümölcsök, zöldségek.](#)

Baktériumok- és vírusölő, fertőzőes betegségek kezelése, torokgyulladásra, szájnyálkahártya és fogínypanaszokra, szemgyulladásra, külsőleg lemosásra, borogatásra, bőrbajokra ajánlott. Allergia esetén gyorsan megszünteti a megfázásos, influenzás tüneteket, illetve a tüdőgyulladást és az egyéb légzőszervi és orrüregi fertőzéseket. Reuma, ízületi panaszok, leukémia, szifilisz és vérélősködők, Lyme-kór, nyirokérgyulladás, gyomorfekély, pattanások, gombás fertőzések, szemgyulladás, fülgyulladás, a szájnyálkahártya fertőzése és

Immunrendszer gyengesége, betegségekre való fogékonyság (vírusok, baktériumok)

Réz

A legtöbb étel, főleg kagyló, osztriga, magvak, kakaó, hüvelyesek, gabonafélék, máj, vese, élesztő, csapvíz, ha rézcsövön át folyik.

sérülése, valamint herpesz esetén is hatásosnak bizonyult.

Sok enzim működéséhez szükséges, vörös vérszövetek képződése, szív és a vérerek kötőszöveteinek karbantartása, csontok növekedése, központi idegrendszer működése. **A cinkkel és a C-vitaminnal együtt fontos szerepe van a bőr rugalmasságáért felelős elasztin előállításában.**

Reumás ízületi fájdalmak, alacsony fehérvérsejtszám, hajszín- és – szerkezetváltozás, kopaszodás, ősziülés, hasmenés, csontfejlődési zavarok, csontritkulás, vérszegénység, gyengeség, fáradékonyság, ingerlékenység, bőrgyulladás, növekedésbeli zavarok, emelkedő koleszterinszint, vérnyomásproblémák.

Egyes elemek aránylag nagy mennyiségben vannak jelen szervezetünkben, például a csontokban és fogakban megtalálható kalcium és foszfor. Mások, mint pl. a vas, melynek felét a vörösvérsejtekben lévő hemoglobinnal tartalmazza. Egyes elemekre, az ún. nyomelemekre még a vasnál is kisebb mennyiségben van szükség.

Az ásványi alapanyagok felszívódása sok tényezőtől függhet. Az állati eredetű ételekből pl. a vas sokkal jobban felszívódik, mint a zöld növényekből. A C-vitamin segíti a vas felszívódását, míg a teában megtalálható tannin gátolja azt. A rostok pedig több elem felszívódását is csökkentik.

Gyermekek kalciumból, a nők vasból, a várandós és szoptató anyák mindkét elemből többet igényelnek a megszokottnál.

Egy egészséges szervezetnek a kiegyensúlyozott étrend elvileg minden szükséges vitamin és ásványi anyagot, nyomelemet, kellő mennyiségben tartalmaz. Azonban egyre többször olvashatunk arról is, hogy a nem megfelelő földgazdálkodás, a környezetszennyezés, és a vegyszerekkel kezelt élelmiszerek tápanyagtartalma messze nem olyan, mint körülbelül 100 évvel ezelőtt.