

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.

Szelén:

A szelén szerepét az utóbbi években kezdték el tisztázni. Annyit tudunk, hogy az emberi szervezetben nagyon kevés, mintegy hat mg szelén van összesen, ennek nagy része is a májban, a fogzománcban és a körömben található.

Az antioxidánsok közé tartozik, ami azt jelenti, hogy a táplálékok bomlásakor keletkező szabad gyököket megköti. Az E-vitaminnal kölcsönösen erősítik egymás hatását (szinergista hatásúak). A szelén lassítja az öregedést, enyhíti a menopauzás tüneteket, megakadályozza a fejbőr korpásodását, növeli az ellenálló képességet, megelőzi az infarktust és hatásos ízületi gyulladásoknál. Növeli a hallásélességet, segíti az izmok egészséges működését, elősegíti a termékenységet, támogatja a máj megfelelő működését. A szelén név a "Selene" görög szóból származik, ami holdat jelent. Ezt a nyomelemet 1817-ben fedezték fel. Olyan ritka, mint az arany, átlag 0,09 mg található 1 kg földben. A növény a szerves szelént szervessé alakítja, és ezt tudja a szervezet felhasználni. Ha csökken a szervezetben ennek az életfontosságú nyomelemnek a mennyisége, akkor számos védőfaktor működése zavart szenved. Ezt megakadályozhatjuk a szelén folyamatos szedésével.

A szelénnek az ember szervezetére gyakorolt jótékony hatása már Magyarországon is ismert. Csak a legutóbbi években kezdtek összegyűlni a fejlett ipari országokban azok a kísérleti adatok, amelyek egyértelműen bizonyították, hogy a szelén is az antioxidánsok közé tartozik, s ekként igen fontos szerepet játszik az egészség megőrzésében. A szelén megakadályozza, vagy legalábbis lassítja a szövetek öregedését. Közömbösíti néhány rákkeltő anyag hatását, és védelmet nyújt bizonyos daganatos megbetegedésekkel szemben. Fontos a hasnyálmirigy működéséhez és a testszövetek rugalmasságához. A változás korában lévő nőknek előnyös a szedése, mivel enyhíti a menopauzában fellépő hőhullámokat és rossz közérzetet. A férfiaknak azonban még nagyobb szükségük van a szelénre, mivel annak nagy része a herékben

összpontosul, és a spermával együtt tetemes mennyiség ürül ki a szervezetünkől. A szelén csökkenti a haj korpásodását. Fontos tudni, hogy a szelén és az E-vitamin szinergista hatású, ami azt jelenti, hogy együttesen erősebben hatnak az egészséges szívműködés biztosítására és az antitestképzésre, mint külön-külön. A kínai Keshan tartományban előforduló tömeges szívizom rendellenességet is a szelénhiány okozta, innen ered a Keshan-betegség elnevezés. A szelén természetes forrásai: búzacsíra, korpá, hagyma, paradicsom, brokkoli, tonhal. Hiánya az ellenálló képesség korai elvesztésében nyilvánul meg. Átlagos napi szükséglete felnőttek részére 50-200 µg, az utóbbit csak orvosi javaslatra és ellenőrzés mellett tanácsos meghaladni, mert a túladagolás árthat.

Hatása:

- Segít megőrizni a szövetek fiatalságát és rugalmasságát.
- Enyhíti a menopauzában fellépő hőhullámokat és a rossz közérzetet.
- Megakadályozza a fejbőr korpásodását.
- Esetleg közömbösíti néhány rákkeltő anyag hatását, és bizonyos daganatos megbetegedésekkel szemben védelmet nyújt.

Hiánybetegség:

Az ellenálló képesség korai elvesztése.

Forrása:

Búzacsíra, korpá, tonhal, hagyma, paradicsom, brokkoli.

Szinte minden multivitamin és ásványianyag-komplex tartalmazza. A különböző "antioxidáns" termékek E-vitaminnal, C-vitaminnal, béta-karotinnal és egyéb antioxidánsokkal együtt tartalmazza.