



Nazwa: Jan Kowalski
Mężczyzna, 38 Lata (12.02.1986)
69 kg, 183 cm

Data: 06.02.2024 08:11:39
Typ analizy: Pomiar podstawowy, 200
Interwały

Dane dotyczące zdrowia

Alergie: Gluten,
Mleko/produkty mleczne
Grupa krwi? 0 negatywny

Spożywanie alkoholu?
Sporadycznie
Codzienne życie na siedząco?
Tak

Aktywność sportowa? Lekko
wyszkolony
Ból? Tak

Funkcjonowanie tarczycy?
Normalna

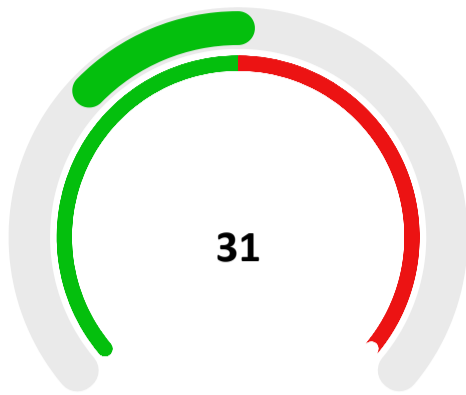
Typ metabolizmu

Klasa 5

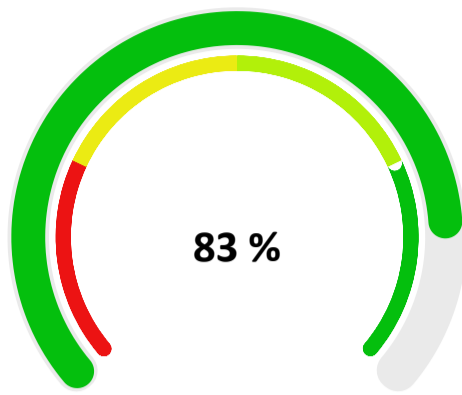


Streszczenie

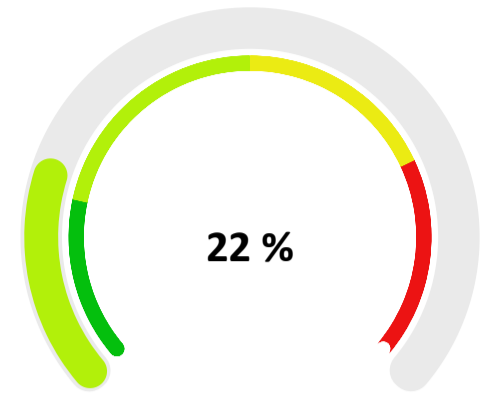
Wiek biologiczny



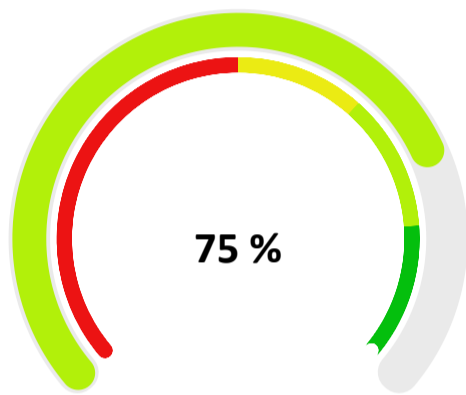
Układ trawienny



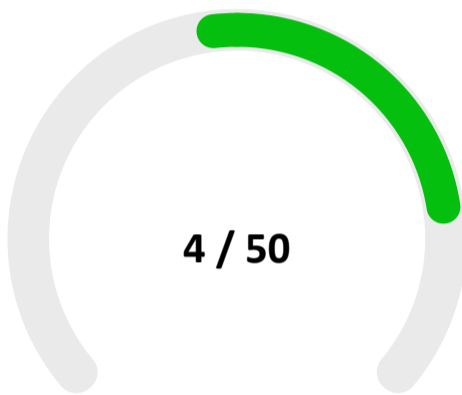
Wpływ na środowisko naturalne



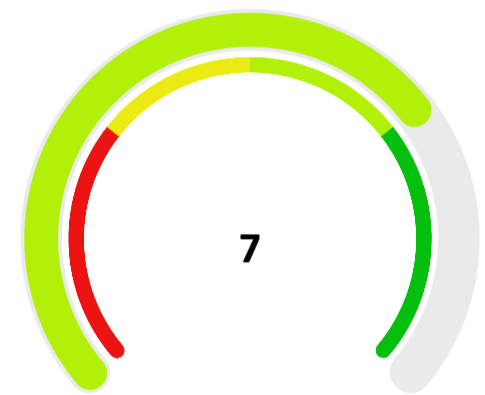
Wynik żywieniowy



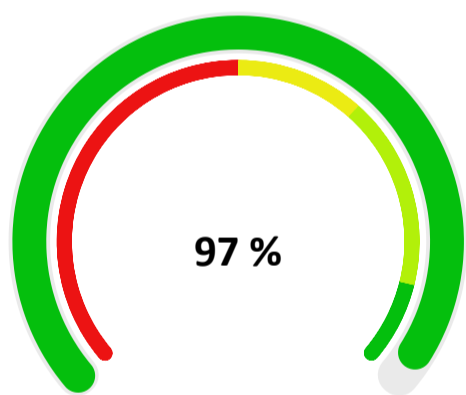
Równowaga stresu



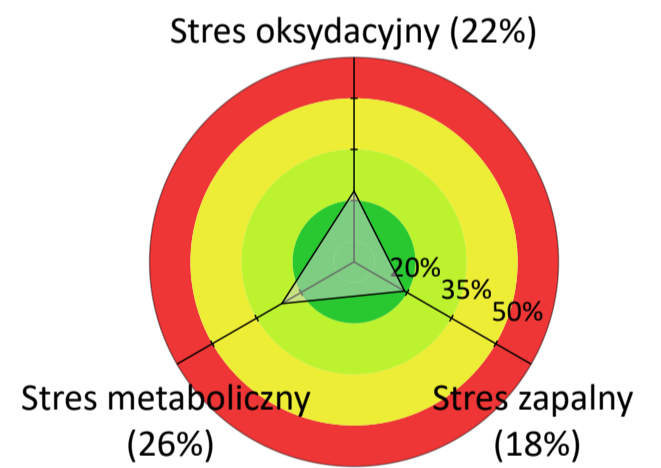
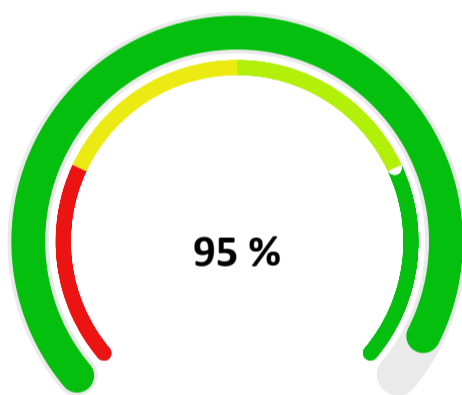
Stan odporności



Wydajność

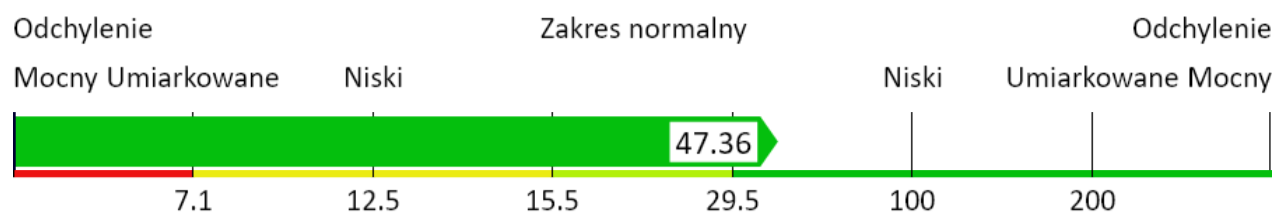


Wskaźnik zdrowia



Dane ogólne

Wskaźnik zdrowia



Opis

Ogólny stan zdrowia związany z aktualnym stylem życia, jak również markery wydajności i energii autonomicznego układu nerwowego. Niskie wartości odpowiadają gorszej ogólnej kondycji fizycznej, wyższe wartości (powyżej 30) wskazują na zrównoważony, pozytywny styl życia.

Zalecane rozwiązania

Składniki, które mają pozytywny wpływ na wydajność i poziom energii, jak również na stabilny fizyczny i psychiczny system regulacji:

- Umiarkowane, regularne ćwiczenia fizyczne
- Koncentracja na dobrostanie emocjonalnym
- Zwróć uwagę na równowagę między życiem zawodowym a prywatnym
- Unikaj długotrwałych sytuacji stresowych i stanów wyczerpania.
- Zadbaj o wystarczającą ilość zdrowego snu
- Spożywać jak najmniej przetworzonej przemysłowo zdrowej żywności
- Pij wystarczającą ilość czystej wody
- Unikaj nikotyny i spożywania alkoholu

gospodarka wodna organizmu



Opis

Ciało ludzkie składa się głównie z wody. U dorosłego człowieka zawartość wody wynosi około 60 procent. Kobiety, ze względu na większą zawartość jałowej tkanki tłuszczowej, mają około 10% procent mniej, w tym około 2/3 wody jest w komórkach organizmu (ICR) i 1/3 zewnątrzkomórkowo.

Ciało „zużywa” przy tym codziennie około 2,5 litra wody, które muszą zostać zwrócone poprzez picie i jedzenie. Sport, pocenie się, zaburzenia nerek i jelit może jednak zwiększyć tę potrzebę. Praktyczną radą jest wskazówka: jeśli mocz jest jasnożółty do bezbarwnego, to pobór cieczy jest w porządku.

Długotrwały brak wody z reguły wysusza skórę i wspomaga jej starzenie się.

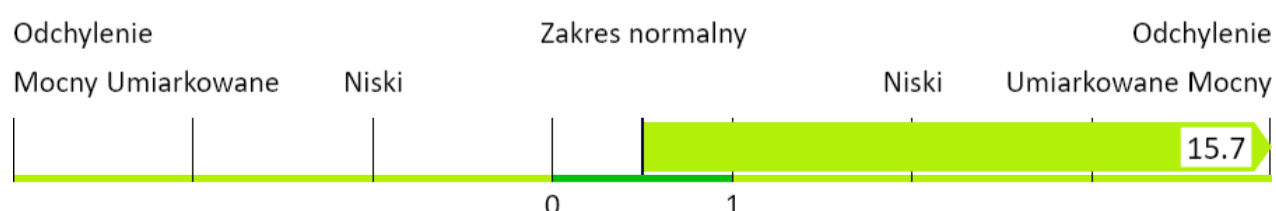
Skutkami braku wody mogą być: bóle głowy, migreny, bóle pleców i szyi, zapalenie stawów i artroza, zapalenie błony śluzowej żołądka, zgaga, zaparcia, nadciśnienie, alergię i astma, uczucie zmęczenia, zaburzenia koncentracji, zapomnianie, bezsenność.

Zalecane rozwiązania

Należy pić 1,5 do 2,5 l (co najmniej 30 ml na kg masy ciała) niegazowanej, przefiltrowanej wody dziennie. Pić jedną do dwóch szklanek z połową wyciśniętej cytryny przed śniadaniem, do ½ godziny przed posiłkiem, nie pić wcale lub niewiele podczas głównego posiłku i 2 ½ godziny po nim.

Uwaga: Należy dostosować spożycie wody dla osób chorych na serce i cukrzycę.

Płyn wewnątrzkomórkowy

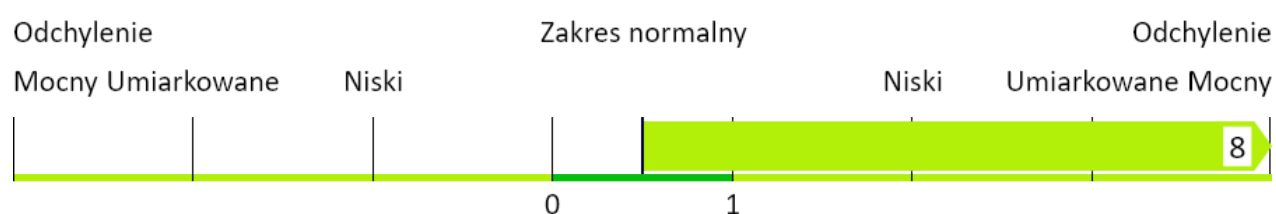


Opis

Całkowita woda w organizmie jest podzielona na około 40% płynu wewnątrzkomórkowego i około 20% płynu zewnątrzkomórkowego. Charakter płynu wewnątrzkomórkowego wpływa na wytrzymałość i elastyczność tkanek, jak również na transport wody, składników odżywczych i sygnałów między komórkami.

Dobrze zbilansowana zawartość wody w organizmie ma korzystny wpływ na zdrowie: komórki szybciej się regenerują, krew jest bardziej płynna, co odciąża serce.

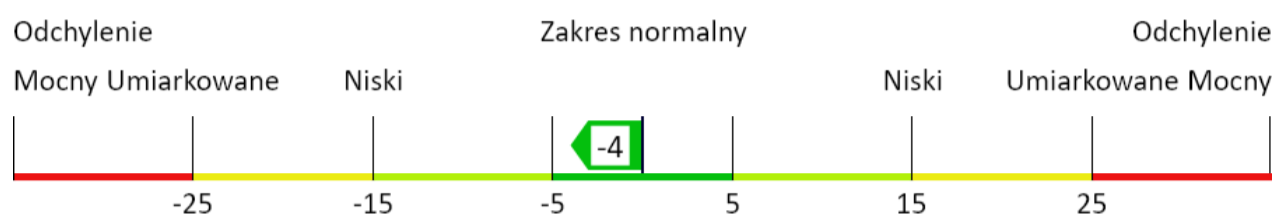
Płyn pozakomórkowy



Opis

Całkowita woda w organizmie jest podzielona na około 40% płynu wewnątrzkomórkowego i około 20% płynu zewnątrzkomórkowego. Płyn pozakomórkowy obejmuje wszystkie płyny ustrojowe znajdujące się poza komórkami. Składa się z płynu tkankowego (ok. 76%), osocza krwi (ok. 21%) i w mniejszym stopniu z płynu mózgowo-rdzeniowego (ok. 3%). Objętość regulowana jest przez nerki. Skóra i tkanka łączna służą jako zbiorniki dla płynu tkankowego.

równowaga kwasowo-zasadowa



Opis

Bardzo ważnym czynnikiem w utrzymaniu dobrego stanu zdrowia jest równowaga kwasowo-zasadowa. Oznacza to, że we krwi, limfie i tkankach panuje równowaga między kwasami i zasadami.

Zakwaszenie jest główną przyczyną prawie wszystkich chorób.

Kwasowość (pH) we krwi jest prawie zawsze utrzymywana stale w przedziale 7,35-7,45, inaczej nie mogłoby przebiegać wiele procesów metabolicznych.

Przesunięcia równowagi kwasowo-zasadowej nie można w związku z tym stwierdzić we krwi. Nadmiar kwasów powinien być neutralizowany przez zasady własne ciała, przez minerały tak, że organizm ludzki nie zostanie sparaliżowany przez nadmiar kwasu.

Te minerały znikają z kości, chrząstek i tkanki łącznej. Gęstość mineralna kości zmniejsza się, odwapnienie kości (osteoporoza), zwyrodnienie chrząstki (choroba zwyrodnieniowa stawów), osłabienie tkanki łącznej (żylaki i hemoroidy) są chorobami metabolicznymi poprzez zwiększony przyptyw kwasów i zbyt niski przyptyw zasad.

Dlatego szczególnie ważne jest, aby dostarczyć wystarczającą ilość zasad w diecie, optymalnie składników 80% zasadowych i 20% kwasowych. Kwasotwórcza żywność to:

- mięso, wędliny, ryby
- białko
- produkty mleczne
- napoje gazowane
- kawa
- nikotyna
- wzmacniacz smaku

Zasadotwórcze artykuły spożywcze to:

- owoce
- warzywa, ziemniaki
- zioła

Zalecane rozwiązania

Zdrowa dieta powinna składać się w około 80 procentach z pokarmów alkalicznych, które mogą przyczynić się do zrównoważonej równowagi kwasowo-zasadowej, a tym samym do lepszego samopoczucia.

W przybliżeniu: owoce i warzywa są zasadowe, podczas gdy mięso i wędliny, ryby i owoce morza oraz produkty mleczne są kwaśne. Cukier przemysłowy i zboża również należą do pokarmów kwaśnych, podobnie jak rośliny strączkowe i orzechy, które jednak spożywane w niewielkich ilościach należą do dobrych (20%) producentów kwasu.

Żywność alkaliczna:

Owoce - wszystkie odmiany, w tym suszone, ale niesiarczane i niesłodzone.

Warzywa i sałatki.

Grzyby, algi, dzikie zioła i rośliny zielne.

Pokrzywa - jest szczególnie bogata w minerały i witaminę C oraz wspomaga detoksykację organizmu.

Pietruszka - Jest to zioło kuchenne najbogatsze w potas.

Trawy (np. trawa jęczmienna, trawa pszeniczna) - są bardzo bogate w minerały i mają wysoką zawartość chlorofilu.

Rzodkiewka, jarmuż i koper włoski.

Szpinak - jest szczególnie bogaty w witaminy z grupy B, a także witaminę C i beta-karoten, prekursor witaminy A.

Kiełki - wszystkie odmiany kiełkujące.

Migdały i orzechy kokosowe - Jako owoce pestkowe należą do żywności zasadowej.

Orzechy tygrysi - słodki w smaku orzech tygrysi jest w rzeczywistości bulwą rośliny trawiastej.

Łubin - jest jedynym źródłem białka roślinnego, które jest alkaliczne.

Dobre kwaśne jedzenie:

Rośliny strączkowe - są bardzo dobrym roślinnym źródłem białka.

Pełne ziarna - wszystkie z wyjątkiem pszenicy.

Pseudozboża - Należą do nich quinoa (o wysokiej zawartości białka) i amarantus.

Mięso z ekologicznych upraw dostosowanych do gatunku - spożywać tylko w małych ilościach.

Złe kwaśne jedzenie:

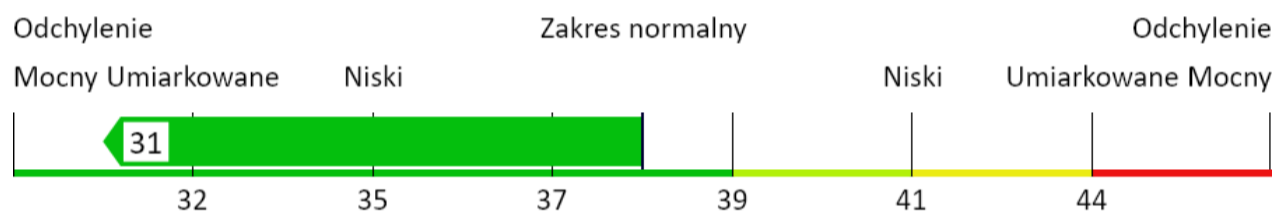
Ryby, mięso i wędliny z konwencjonalnej hodowli.

Produkty mleczne - z wyjątkiem śmietany, masła i ghee.

Również - Produkty gotowe, mąki ekstrahowane / białe mąki, cukier przemysłowy, kawa, alkohol.

Zmniejszenie stresu jest bardzo ważne. Poświęć wystarczająco dużo czasu podczas posiłków i zawsze włączaj fazy relaksu do codziennej rutyny.

Wiek biologiczny



Opis

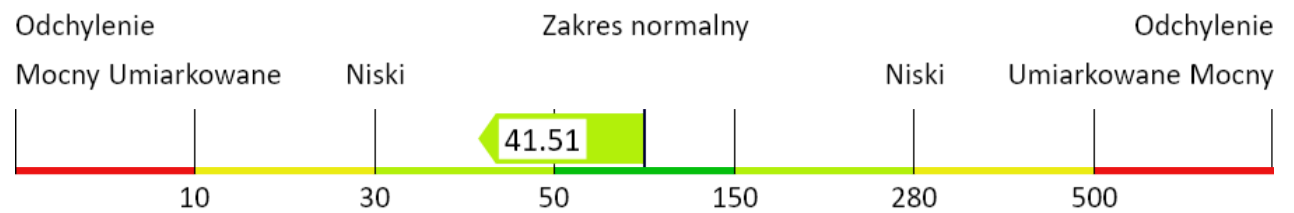
Suma wieku kalendarzowego oraz wpływów fizycznych i psychicznych nazywana jest wiekiem biologicznym. Ta różnica między datą urodzenia a wiekiem biologicznym może w skrajnych przypadkach wynosić nawet do 20 procent. Wpływ na to może mieć styl życia.

Zalecane rozwiązania

Czynniki, które pozytywnie wpływają na wiek biologiczny to zrównoważone zdrowe nawyki żywieniowe, regularne sesje ćwiczeń, wystarczające fazy regeneracji poprzez dobry sen i relaks, stabilne środowisko społeczne i pozytywne nastawienie do życia. Ponadto, unikanie zanieczyszczeń, np. nikotyny i wpływów promieniowania, jak również unikanie długotrwałych sytuacji stresowych bezpośrednio przyczynia się do poprawy wieku biologicznego.

Stres

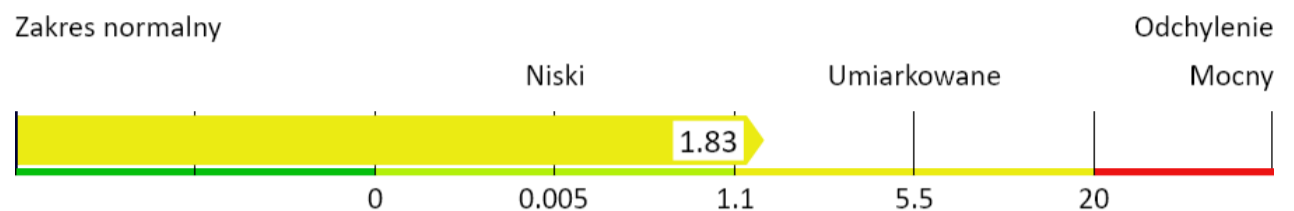
Wskaźnik stresu



Opis

Bardzo skutecznie pokazuje aktualne napięcie i poziom obciążenia organizmu. Wysokie wartości powyżej 500 bez wysiłku fizycznego należy uznać za alarmujące.

Wskaźnik Stresu Przewlekłego



Opis

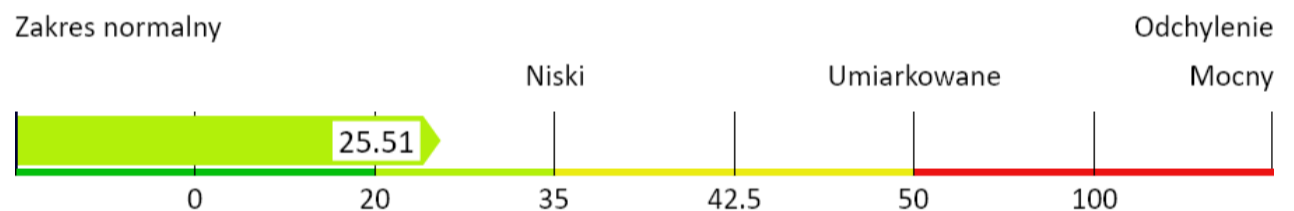
Długotrwały wskaźnik stresu lub utrwalonej sztywności w regulacji autonomicznego układu nerwowego.

Zalecane rozwiązania

Aby zmniejszyć stres, weź wszystko, co zwiększa go na stałe i ucz się na swoich błędach.

- Prawidłowe zarządzanie czasem w pracy i życiu codziennym
- Upewnij się, że masz wystarczająco dużo zdrowego snu
- Zaplanuj spokojne i przyjemne zajęcia, takie jak spacer po lesie.
- Utrzymywanie pozytywnych kontaktów społecznych
- Realizuj swoje hobby (muzyka, sport)
- Regularnie włączaj do codziennego rozkładu zajęć czynności relaksacyjne (np. medytację).
- Sprawdzanie i korygowanie nawyków żywieniowych

Stres metaboliczny

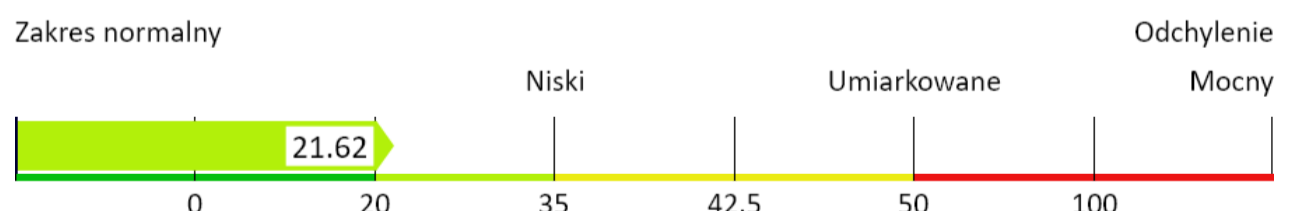


Opis

Nasz funkcjonalny profil mikrośladników odżywczych składa się z kombinacji biomarkerów, które zapewniają wgląd w ważne szlaki metaboliczne wyższego poziomu, które odgrywają rolę w rozwoju choroby.

Ryzyko: Choroby układu krążenia, osteoporoza, alergie/nietolerancje, problemy jelitowe, zespół jelita drażliwego, problemy skórne, cukrzyca, stłuszczenie wątroby, zmęczenie, depresja, wypalenie zawodowe, CFS (zespół przewlekłego zmęczenia) i inne.

Stres oksydacyjny



Opis

Nasz funkcjonalny profil mikrośladników odżywczych składa się z kombinacji biomarkerów, które zapewniają wgląd w ważne szlaki metaboliczne wyższego poziomu, które odgrywają rolę w rozwoju choroby.

Ryzyko: Choroby zwyrodnieniowe stawów, osteoarthritis, zwyrodnienie płamki żółtej, uszkodzenia komórek, DNA i mitochondriów, nowotwory.

Zalecane rozwiązania

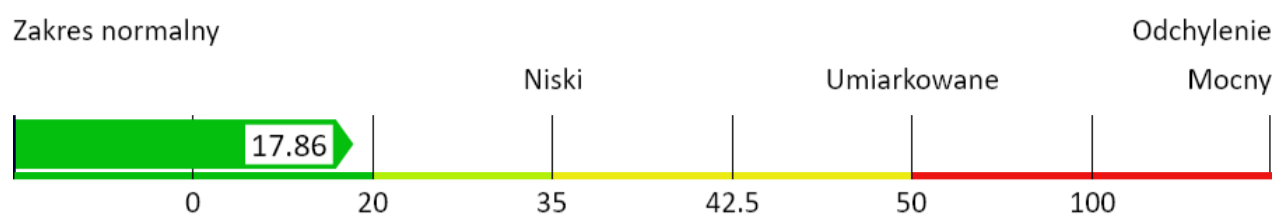
Dieta bogata w antyoksydanty jest podstawą w walce ze stresem oksydacyjnym.

Dlatego spożywanie co najmniej 5 porcji warzyw i owoców dziennie jest zalecane przez wszystkie wiodące organizacje zdrowotne.

Świeże warzywa i owoce poprawiają stan zdrowia i mogą zmniejszyć ryzyko zachorowania na raka, choroby układu krążenia i wiele innych chorób degeneracyjnych.

W naszych szerokościach geograficznych nie spożywa się jednak wystarczającej ilości warzyw i owoców, dlatego też w Niemczech zainicjowano kampanię zdrowotną "5 a day". Główne przesłanie brzmi: jedz co najmniej 5 porcji warzyw i owoców dziennie (3 porcje warzyw i 2 porcje owoców).

Stres zapalny

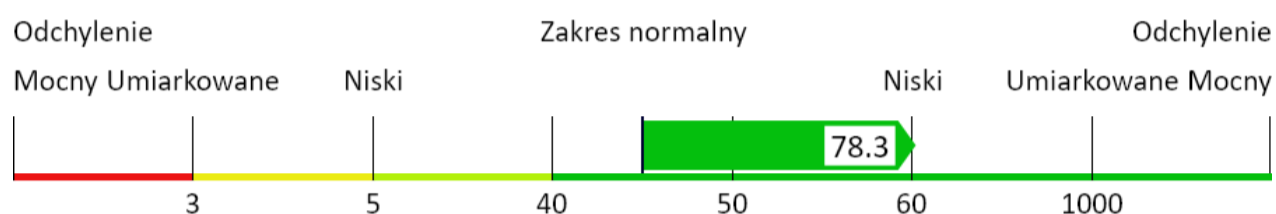


Opis

Nasz funkcjonalny profil mikrośladników odżywczych składa się z kombinacji biomarkerów, które zapewniają wgląd w ważne procesy metaboliczne wyższego poziomu, które odgrywają rolę w rozwoju chorób.

Zagrożenia: infekcje zewnątrz- i wewnątrzkomórkowe, reumatyzm, zapalenie stawów, parazytoza, choroby układu oddechowego, przyspieszone procesy starzenia, niedobory odpornościowe i wiele innych.

Relax-Factor



Opis

Czynnik Relaks opisuje proces regeneracji i odbudowy struktur, które zostały poddane stresowi (fizycznemu i psychicznemu). Proces ten może być w szczególny sposób wspierany przez różne środki. Im bardziej wydajna jest regeneracja organizmu po stresie, tym wyższy jest współczynnik Relax Factor.

Zalecane rozwiązania

Aдекватne środki, które mają związek z poprzednim obciążeniem i służą przywróceniu fizjologicznego stanu równowagi.

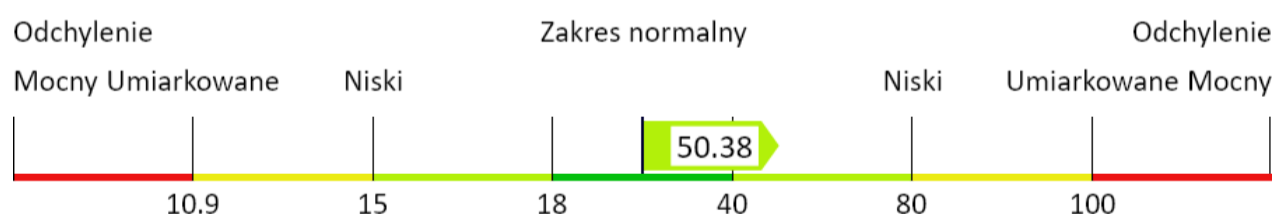
Pomiary po jednostkach sportowych.

Dostateczne spożycie płynów (bez alkoholu), uzupełnić zapasy składników odżywczych.

Aktywny powrót do zdrowia poprzez ćwiczenia rozciągające, biegi regeneracyjne, ćwiczenia relaksacyjne, masaże, sauna, kąpiele lodowe, naprzemienne prysznicze.

Środki psychiczne: Medytacja, ćwiczenia oddechowe, trening autogenny, sen.

Zdolność do wypoczynku



Opis

Ocena zdolności organizmu do odpoczynku i regeneracji.

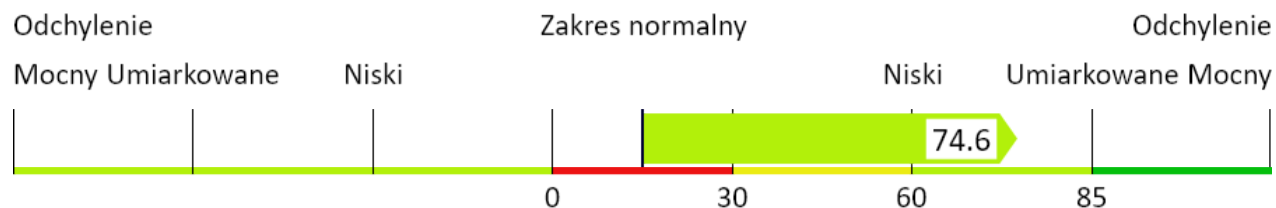
Wartość ta pokazuje, jak szybko organizm może reagować na obciążenie.

Wysoka wartość RMSSD oznacza dobrą siłę hamowania. Ciało dobrze radzi sobie z przejściem od napięcia i stresu do odprężenia.

Ważne: Procesy regeneracyjne w organizmie przebiegają w warunkach aktywności przywspółczulnej, czyli w warunkach relaksu.

Pierwiastki śladowe i minerały

Pierwiastki śladowe i minerały (grupa)



Opis

Minerały to cenne substancje, bez których organizm ludzki nie mógłby funkcjonować. Dzięki nim procesy metaboliczne w ogóle funkcjonują.

Różnica między minerałami a pierwiastkami śladowymi

Organizm potrzebuje pierwiastka śladowego w małych ilościach, tj. poniżej 50 mg/kg masy ciała. Z kolei pierwiastek masowy jest potrzebny organizmowi w większych ilościach, tj. powyżej 50 mg/kg masy ciała. Składniki mineralne to na przykład magnez, wapń, cynk, selen i miedź. Ponieważ organizm nie może sam wytwarzać minerałów, a są one niezbędne do życia, muszą być przyjmowane z pożywieniem. W przypadku normalnych potrzeb stosuje się zróżnicowaną dietę złożoną z dobrej regionalnej i sezonowej żywności ekologicznej. Jednak zwiększona wydolność sportowa lub fizyczna zawsze powoduje większe zapotrzebowanie.

Minerały zawsze działają synergicznie, tzn. ręka w rękę. Nigdy nie ma tylko jednej substancji odpowiedzialnej za jedną funkcję w organizmie. W pracy zespołowej substancje te - które wraz z witaminami, aminokwasami i innymi mikroelementami - są niezbędne dla pewnych procesów metabolicznych lub pełnią funkcję kofaktora, dzięki czemu w organizmie wszystko przebiega bez zakłóceń.

Teraz pozostaje pytanie: kto ile czego potrzebuje? Dzielne zapotrzebowanie na minerały i pierwiastki śladowe może w znacznym stopniu zależeć od wieku, płci i sytuacji życiowej danej osoby.

Wapń 1 000 - 1 200 mg

Potas 2 000 mg

Magnez 300 - 400 mg

Sód 1 500 mg

Fosfor - 1250 mg (młodzież), 700 mg (dorośli)

Chrom 30 - 100 µg

Żelazo 12 - 15 mg (młodzież), 10 mg (mężczyźni), 15 mg (kobiety)

Jod 200 µg

Miedź 1 - 1,5 mg

Mangan 2 - 5 mg

Molibden 50 - 100 µg

Selen 30 - 70 µg

Cynk 7 - 10 mg

Pokarmy bogate w minerały:

Burgery, frytki i inne to popularne w dzisiejszych czasach fast foody, które zaspokajają głód i apetyt. Tego typu posiłki dostarczają niewiele lub prawie wcale składników mineralnych. Aby pokryć nasze codzienne zapotrzebowanie na składniki mineralne, natura dostarcza nam wspaniałych alternatywnych źródeł, którymi możemy się codziennie wspomagać i wzbogacać naszą dietę. Przede wszystkim są to wszelkiego rodzaju warzywa, owoce i produkty pełnoziarniste. Orzechy, nasiona, kiełki, dobre mięso i ryby to także pokarmy o wysokiej zawartości minerałów.

Wapń



Opis

Szkielet dorosłego człowieka zawiera około 1 kg wapnia. Ze względu na wysoką zawartość wapnia w organizmie niedobory wapnia były obserwowane już dekady temu. Pomaga w odnowie komórek i ma pozytywny wpływ na podział komórek.

Jest stosowany w leczeniu od alergii do poważnego schorzenia.

Działa zapobiegawczo w schorzeniach raka jelita grubego i choroby przyzębia.

Zmniejsza dolegliwości menstruacyjne wymagające dodatkowego uzupełniania magnezu.

Wspomaga wzrost kośćca u dzieci. Pomaga przy osteoporozie.

Działa na nadciśnienie, powodując obniżenie ciśnienia krwi, zmniejsza napięcie mięśni i powoduje zwiększenie krzepliwości krwi.

DGE -Zalecenia:

- niemowlęta 420-400 mg (szacunkowo)
- dzieci 600 -1000 mg
- młodzież 1100- 1200 mg
- dorośli 1000 mg (Werbach: 1000 -1500 mg),
- kobiety w ciąży i karmiące 1000 mg

Ostrzeżenie: obciążenia toksyczne, niestrawność, niedobór witaminy D, alkohol, fosforany, fityniany i żywność zawierająca oxal, taka jak: kiełbasa, ser topiony, czekolada, kakao, czekolada do smarowania, tłuszcz, kawa, herbata i zboża zmniejszają wchłanianie. Zwiększone zapotrzebowanie na wapń może wynikać z przyjmowania antybiotyków, leków przeciwcukrzycowych, aspiryny, barbiturany, leków moczopędnych, leków przeczyszczających, leków wspomagających metabolizm tłuszczu, kortyzonu i pigułek antykoncepcyjnych.

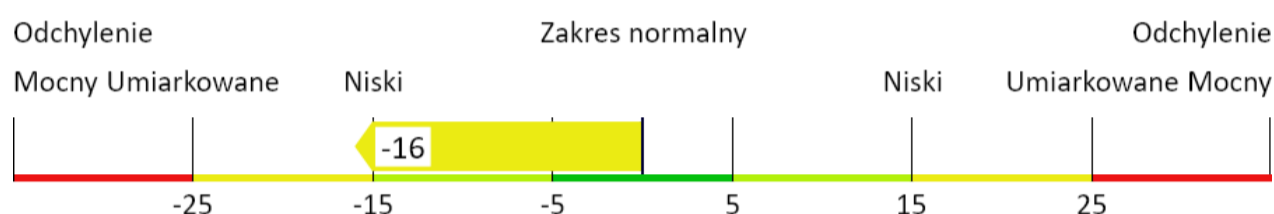
Wapń nie powinien być przyjmowany przy nadczynności tarczycy i zatruciem witaminą D.

Zalecane rozwiązania

Zrównoważona dieta jest ważnym elementem zaopatrzenia w minerały.

Pokarmy bogate w wapń to jarmuż, migdały, nasiona sezamu, szpinak, orzechy laskowe i figi.

Żelazo



Opis

Żelazo jest niezbędne do transportu tlenu w organizmie. Jest silnym przeciwutleniaczem, który hamuje cholesterolu LDL i chroni przed miażdżycą i jest ważne dla detoksykacji. Niedobór żelaza wspomaga wchłanianie toksyn. Działa w układzie nerwowym, a zwłaszcza w produkcji hormonów i neuroprzekaźników.

Wspiera procesy powstawania i rozwoju kolagenu do regeneracji kości, chrząstki, tkanki łącznej.

Żelazo jest szczególnie ważne dla kobiet w ciąży i w trakcie krwawienia miesięczkowego. Jest istotne w przewlekłych chorobach żołądka i jelit.

Istnieje także zwiększone zapotrzebowanie przy braku witamin A, B6, C i miedzi, u pacjentów dializowanych, osób ze stanami zapalnymi i infekcjami, przewlekłego zmęczenia, sportowców i ludzi, którzy często oddają krew.

DGE- zalecenia:- osoby dorosłe po menopauzie 10 mg

- młodzi mężczyźni 12 mg
- młode kobiety 15 mg
- kobiety przed menopauzą 15 mg
- ciężarne 30 mg
- karmiące piersią 20 mg

Żywność: proszek z topinambura (10 g dziennie).

Dodatkowe przyjmowanie witaminy C zwiększa wchłanianie pięciokrotnie. U osób starszych, zaburzenia koncentracji i pamięci są często uważane za objawy demencji starczej, chociaż są one często tylko efektem niedoboru żelaza.

Uwaga: zwiększone zapotrzebowanie przy przyjmowaniu: leków neutralizujących działanie kwasu żołądkowego, wysokich dawek minerałów pochodzących z suplementów żywieniowych, takich jak wapń i magnez, dodatki do żywności, takie jak fosforany w mięsie. Jeśli pijemy dużo kawy lub herbaty z posiłkami, zwiększa się tym samym zapotrzebowanie na żelazo. Preparaty zawierające żelazo powinny być przyjmowane niezależnie od posiłków, najlepiej w wielu pojedynczych dawkach podzielonych w ciągu dnia. Przyjmowanie z witaminą C polepsza wchłanianie.

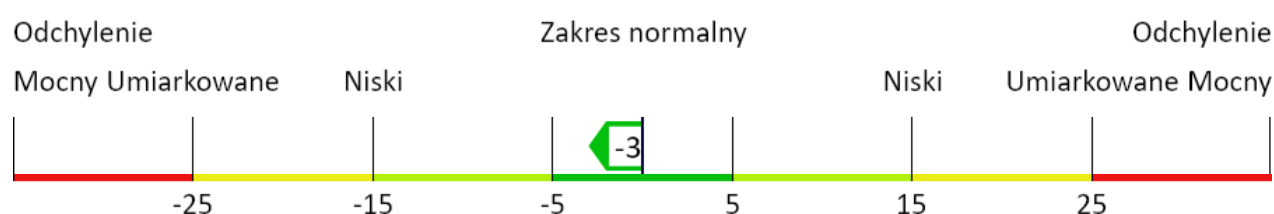
Zalecane rozwiązania

Zrównoważona dieta jest ważnym elementem zaopatrzenia w minerały.

Pokarmy bogate w żelazo to płatki zbożowe, rośliny strączkowe, orzechy, nasiona oleiste, warzywa takie jak koper włoski, roszponka, rukola, cukinia, zielony groszek, szpinak, salsefia. Suszone owoce takie jak brzoskwinia, daktyle i morela również zawierają dużo żelaza.

Uwaga: Witamina C (także warzywa i owoce bogate w witaminę C) poprawia wchłanianie żelaza, fosforany zmniejszają wchłanianie.

Cynk



Opis

Cynk jest niezbędnym do życia pierwiastkiem śladowym i przeciwutleniaczem. Cynk może być dostarczony tylko z jedzeniem. Jest ważny dla wzrostu komórek organizmu, w gojeniu się ran, a także dla metabolizmu skóry i wątroby.

Ponadto, do detoksykacji (pozbywania się z organizmu metali ciężkich), dla naszego układu odpornościowego, problemach ze skórą, włosami i paznokciami. Działa na reumatyzm, choroby jelit, zapalenie trzustki i innych procesów zapalnych ciała, przy anemii i na nerki. Cynk ma pozytywny wpływ na hormony płciowe, hormony narządów płciowych (testosteron) i jest ważny w przechowywaniu insuliny służącej do regulowania poziomu cukru we krwi.

DGE - zalecenia:

- niemowlęta w wieku 0- 6 miesięcy 3 mg
- dzieci 6 - 12 miesięcy 5 mg
- dzieci od 1-10 lat 12 - 15 mg
- młodzież 12-15 mg
- dorośli 15 - 20 mg
- kobiety w ciąży 20-30 mg
- matki karmiące 30 - 40 mg

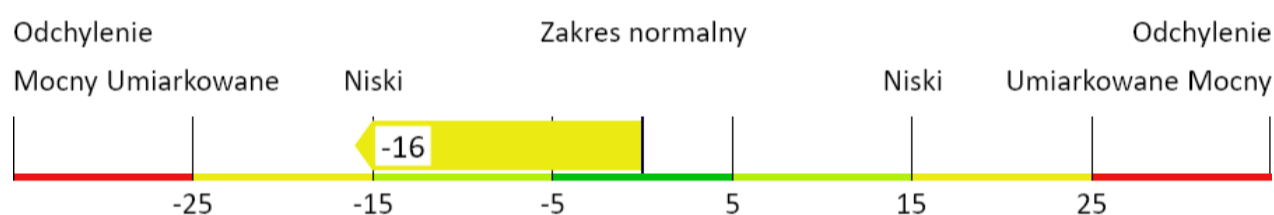
Niedobór cynku w długim okresie może powodować niedobór witaminy A. Aminokwasy zwiększają absorpcję cynku. Wyższe dawki miedzi, żelaza, wapnia i fosforanu hamują wchłanianie cynku. Przedawkowanie nie wchodzi w grę. Dopiero dawka od 500 mg na kg masy ciała może powodować reakcje toksyczne.

Zalecane rozwiązania

Zrównoważona dieta jest ważnym elementem zaopatrzenia w minerały.

Pokarmy bogate w cynk to kielki pszenicy, pestki dyni, płatki owsiane, orzechy brazylijskie, orzeszki ziemne, orzechy włoskie, kasza gryczana, brukselka, soczewica, marchew i jajko kurze.

Selen



Opis

Selen jest niezbędny do życia i ważnym pośrednim antyutleniaczem z wysokim działaniem przeciwnowotworowym.

Jest to skuteczna ochrona membranowa (utrzymanie stabilizacji błon komórkowych), obniża ryzyko chorób serca, pomaga w detoksykacji, w szczególności ołowiu i rtęci.

Selen powinny przyjmować osoby palące i weganie. Działa zapobiegawczo w schorzeniach reumatycznych, jak również w leczeniu stanów zapalnych przewodu pokarmowego.

DGE zalecenia:

- dzieci 10 - 40 mg
- młodzież i dorośli 30 - 70 mg
- kobiety ciężarne i karmiące 30 - 70 mg

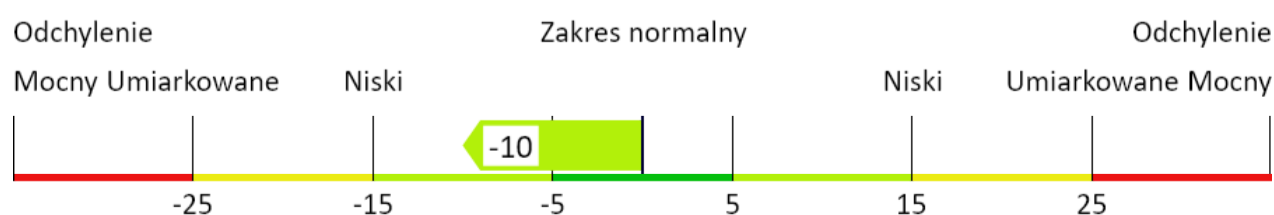
Ostrzeżenie: połączenie z witaminą E i / lub witaminą C w naturalnej postaci (250 mg dziennie) zwiększa przyswajalność. Od 1 g wysokiej dawki witaminy C przyswajalność jest hamowana.

Zalecane rozwiązania

Zrównoważona dieta jest ważnym elementem zaopatrzenia w minerały.

Pokarmy zawierające selen to orzechy brazylijskie, nasiona słonecznika, brązowy ryż, płatki owsiane, brukselka, jaja kurze, fasola, soczewica, ciecierzycy, topinambur i kokos. Ostrygi, krewetki i tuńczyk również zawierają dużo selenu.

Fosfor



Opis

Fosfor jest zaangażowany we wszystkie procesy energochłonne w organizmie. Niedobór jest niezwykle rzadki. Fosfor jest ważny dla aktywności mięśni, w celu utrzymania równowagi kwasowo-zasadowej, procesy wzrostu percepcji czuciowej i ciepła ciała.

DGE - zalecenia:

- dzieci 500 - 1200 mg
- młodzież 1250 mg
- dorośli 700 mg
- kobiety ciężarne 800 mg
- karmiące piersią 900 mg

Uwaga: Jest przyjmowany raczej zbyt dużo niż za mało z jedzeniem, co może prowadzić do utraty wapnia.

Żywność: ziemniaki, pszenica, chleb, mięso, mleko

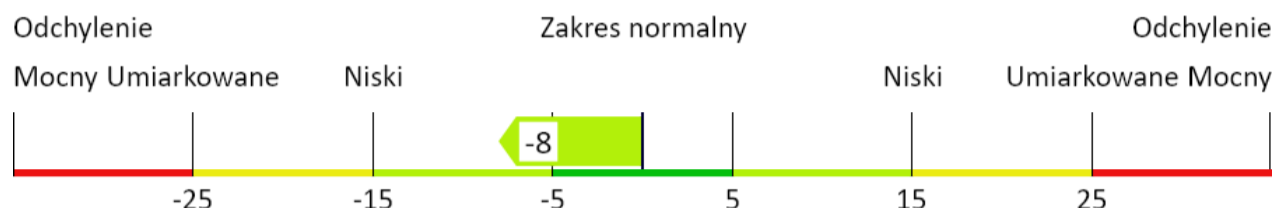
Zalecane rozwiązania

Zrównoważona dieta jest ważnym elementem zaopatrzenia w minerały.

Pokarmy o wysokiej zawartości fosforu to otręby pszenne, ser topiony, gouda, soczewica i orzechy włoskie.

Szpinak liściowy, gruszki i truskawki mają niską zawartość fosforu.

Potas



Opis

Jest wchłaniany głównie w górnym odcinku jelita cienkiego. Potas jest odpowiednikiem sodu i reguluje gospodarkę wodną, równowagę kwasowo-zasadową i metabolizm komórkowy. Ponadto potas jest ważny dla mięśni i nerwów. Potas pobudza pracę jelit, zmniejsza zatrzymywanie wody w tkankach, pomaga przy oparzeniach i jest zalecany przy dużym spożyciu alkoholu. Potas jest podawany razem z magnezem przy wysokim ciśnieniu krwi i zaburzeniach rytmu serca. Najnowsze dane wskazują, że potas może mieć pozytywny wpływ na gęstość kości. Niedobór potasu jest często związany z wahaniami nastroju i zmęczeniem.

Zalecenia żywieniowe:

- Niemowlęta i małe dzieci 400 - 650 mg
- Dzieci 1000 - 1900 mg
- Dorośli i młodzież 2000 mg

Porada: Niedobór magnezu zmniejsza wchłanianie potasu. Zwiększone wydalanie potasu jest zwykle związane ze zwiększonym wydalaniem sodu, dlatego może również wystąpić niedobór sodu.

Ostrożnie: Niedobór potasu może wystąpić podczas przyjmowania leków takich jak leki zobojętniające, długotrwałe antybiotyki, kwas acetylosalicylowy, inhibitory ACE, leki moczopędne, preparaty naparstnicy i środki przeczyszczające.

Nadmiar potasu może prowadzić do zaburzeń rytmu serca, osłabienia i niepokoju, spadku ciśnienia krwi, dezorientacji i drętwienia rąk i stóp.

Dlatego osoby z chorobami nerek i serca powinny przyjmować suplementy potasu wyłącznie pod nadzorem lekarza.

Zalecane rozwiązania

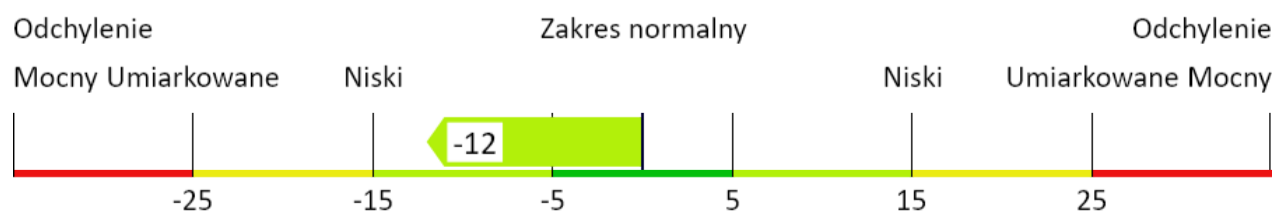
Zrównoważona dieta jest ważnym elementem zaopatrzenia w minerały.

Pokarmy bogate w potas to głównie pokarmy roślinne. Zwłaszcza w przypadku dłuższego pozostawiania warzyw w wodzie lub dłuższego gotowania potas przechodzi do wody. W przypadku niedoboru należy więc nadal używać tej wody lub blanszować (krótko gotować) warzywa.

Pokarmy bogate w potas to rośliny strączkowe, awokado, koper włoski, jarmuż, szpinak, grzyby, suszone owoce, ziemniaki, orzechy, migdały, nasiona, seler i prawie wszystkie rodzaje kapusty.

Soki warzywne lub smoothie warzywne również zawierają dużo potasu.

Magnez



Opis

Magnez można zawsze znaleźć tam, gdzie potrzebny jest wapń. Jest to minerał anty-stresowy, więc dobry również na nerwy.

Magnez jest zalecany w okresie ciąży i laktacji, profilaktyki udaru mózgu, kamieni nerkowych, przy wysokim poziomie tłuszczu we krwi, skurczach mięśni, chorobach cukru, chorobach jelit, przy nadmiernym spożyciu alkoholu, sportach wyczynowych i niezrównoważonej diecie. Pozytywne działanie daje również zastosowanie magnezu przy migrenie, jak również przewlekłych i związanych z alergią chorobach płuc.

Magnez jest ważny dla budowy kości i zębów, ponadto jest podawany w chorobach sercowo-naczyniowych, zwłaszcza na obniżenie poziomu cholesterolu. Magnez bierze udział w 300 aktywnościach enzymatycznych.

DGE - zalecenia:

- dzieci 80 - 250 mg
- młodzież 310 - 400 mg
- dorośli 300 400 mg (Werbach 300 1500 mg)
- kobiety w ciąży 310 mg
- kobiety karmiące piersią 390 mg

UWAGA: długotrwałe stosowanie zawierających alkohol leków, środków zobojętniających kwasy, antybiotyków, leków moczopędnych, środków przeczyszczających, środków obniżających poziom lipidów i spożycie glikozydów naparstnicy, Orlistatu (tetrahydrolipostatyny), kortyzonu, tabletek kalcytoniny i pigułek antykoncepcyjnych prowadzi do zwiększonego zapotrzebowania na magnez.

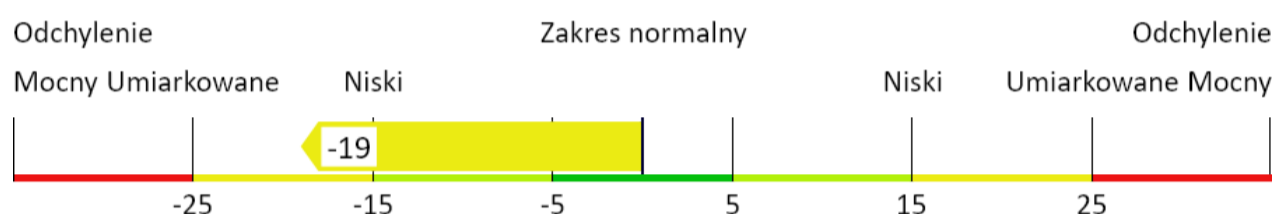
Neutralizatory kwasu żołądkowego hamują ponadto wchłanianie magnezu w organizmie.

Zalecane rozwiązania

Zrównoważona dieta jest ważnym elementem zaopatrzenia w minerały.

Pokarmy bogate w magnez to produkty pełnoziarniste, otręby, płatki owsiane, brązowy ryż, zielone warzywa, rośliny strączkowe, takie jak fasola i groch, orzechy i nasiona słonecznika.

Miedź



Opis

Miedź jest niezbędna do wzrostu i stabilizacji kości i tkanki łącznej, razem z witaminą C jest ważna do wykorzystania żelaza. Może pomóc w zapobieganiu osteoporozie.

Miedź wzmacnia układ odpornościowy, zwłaszcza w detoksykacji wolnych rodników, miedź jest więc ważnym przeciwutleniaczem. Miedź obniża poziom homocysteiny i ma pozytywny wpływ na tkankę łączną. Ponadto, miedź jest zaangażowana w regulację hormonalną.

W ortomolekularnej profilaktyce miedź jest stosowana w leczeniu chorób serca (produkcja energii łańcucha oddechowego), rozszerzeniu naczyń krwionośnych, zwiększonych poziomów lipidów we krwi i zaburzeń nerwowych.

Uwaga: jeśli w domu istnieje miedziana sieć hydrauliczna, żywność dla niemowląt powinna być przygotowana wyłącznie z przefiltrowanej wody, istnieje ryzyko wystąpienia przedawkowania.

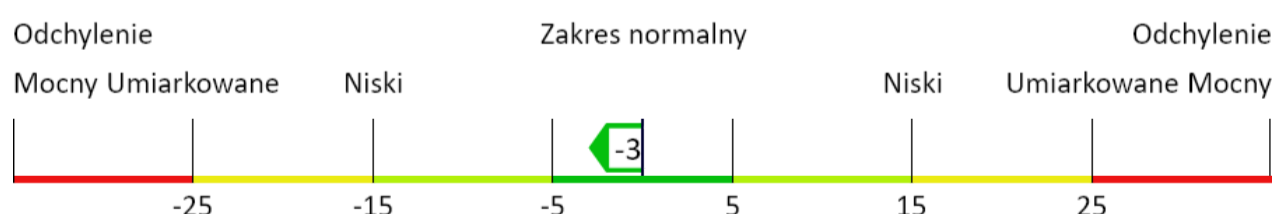
Suplementy miedzi nie powinny być przyjmowane razem z witaminą B6, witaminą C, żelazem lub cynkiem ponieważ będzie zmniejszone wchłanianie miedzi.

Zalecane rozwiązania

Zrównoważona dieta jest ważnym elementem zaopatrzenia w minerały.

Pokarmy, które są bogate w miedź to soczewica, groch, czerwona fasola, topinambur, ziemniaki, grzyby, nasiona słonecznika, kakao i orzechy.

Kobalt



Opis

Kobalt jest głównym składnikiem witaminy B12 (kobalaminy). W Niemczech nie ma się co obawiać niedoboru. Konsekwencje niedoboru kobaltu są takie same jak w przypadku niedoboru witaminy B12. Kobalt ma pozytywny wpływ na układ pokarmowy, nieżyt żołądka, niewydolność tworzenia się kwasu żołądkowego, choroby Leśniowskiego- Crohna oraz trzustki. Kobalt jest potrzebny dla całego układu nerwowego, przy opryszczce, stwardnieniu rozsianym, drętwieniu i mrowieniu w rękach i nogach, niepewnym chodzie i spastyczności.

Zaburzenia psychiczne, takie jak depresja, zaburzenia pamięci i dezorientacji mogą być skutkami niedoboru kobaltu. Ponadto może być osłabiony wzrok .

Kobalt jest niezbędny ww wszystkich komórkach do wytwarzania materiału genetycznego DNS / DNA.

DGE - zalecenia: nieznane. Porusza się w zakresie mikrogramów.

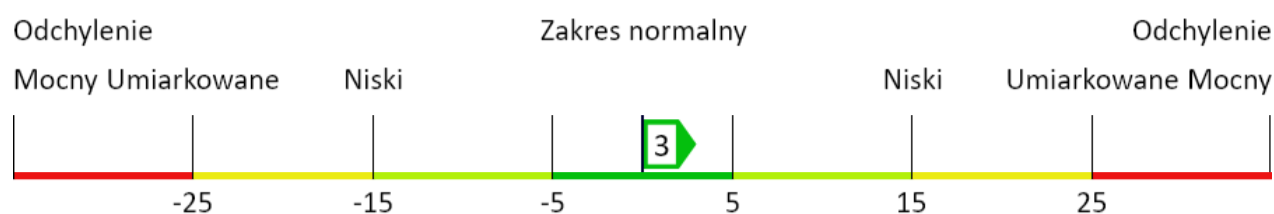
Ostrzeżenie: w przypadku przedawkowania możliwe są uszkodzenia mięśnia sercowego i wola.

Zalecane rozwiązania

Zrównoważona dieta jest ważnym elementem zaopatrzenia w minerały.

Ponieważ kobalt jest głównym pierwiastkiem śladowym witaminy B12, wszystkie pokarmy zawierające B12 są zalecane. Zasadniczo, następujące pokarmy są bogate w kobalt: orzechy, świeże warzywa i rośliny strączkowe.

Mangan



Opis

Mangan jest jednym z pierwiastków, które można spotkać regularnie w wielu preparatach multiwitaminowych i multimineralnych. Manganu często w naszej diecie brakuje.

Funkcje

Działanie antyoksydacyjne: mangan zapewnia ochronę przed wolnymi rodnikami.

Krzepnięcie krwi: razem z witaminą K mangan wspiera powstawanie protrombiny, białka mającego duże znaczenie w krzepnięciu krwi.

Od enzymów manganu zależne są metabolizm tłuszczu i cukru, jak również tworzenie cholesterolu i hormonów płciowych oraz enzymy manganu. Zależne od manganu enzymy są niezbędne dla rozkładu histaminy. Enzymy manganu wspomagają budowę kolagenu (białka tkankowego). Mangan moduluje czynność neurotransmiterów (komunikatorów przenoszących wzbudzenie synapsy chemicznej z jednej komórki do innych komórek).

DGE - zalecenia:

- dorośli 2 - 5 mg (Werbach: 2 - 50 mg)

- kobiety w ciąży 2 mg

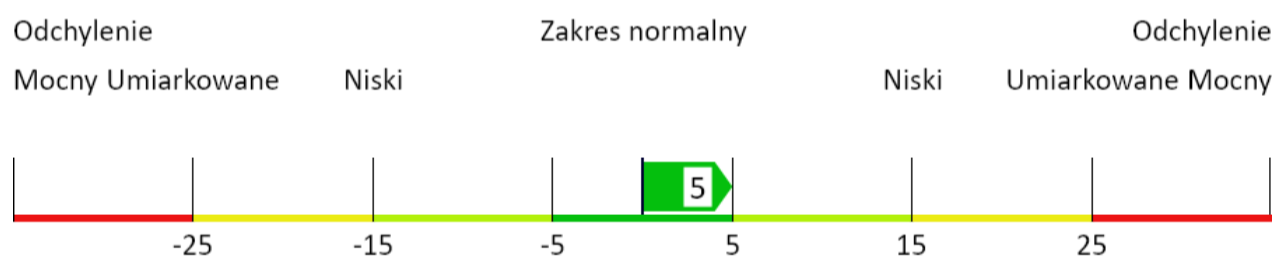
W leczeniu chorób pęcherzyka żółciowego i u niemowląt mangan należy stosować ostrożnie. Wysoka dawka jednostronnie dostarczonego wapnia, długotrwałe obciążenie metalami ciężkimi, wysokie spożycie alkoholu i długotrwałe leczenie lekami psychotropowymi może powodować zakłócenia w gospodarce manganem w organizmie.

Zalecane rozwiązania

Zrównoważona dieta jest ważnym elementem zaopatrzenia w minerały.

Pokarmy zawierające mangan to produkty zbożowe, takie jak płatki owsiane, kielki pszenicy i ryż, szpinak, rośliny strączkowe, borówki i orzechy.

Jod



Opis

Jod służy przede wszystkim do budowy hormonów tarczycy. Najbardziej znaczący negatywny wpływ niedoboru jodu to osłabiony rozwój mózgu i funkcji mózgu. Nawet przy niewielkim niedoborze inteligencja i osiągnięcia szkolne dzieci mogą być zmniejszone. Potwierdzona jest także funkcja jodu jako przeciwutleniacza i wychwytywacza wolnych rodników, dzięki temu jod ma aktywujący wpływ na pewne funkcje układu odpornościowego, pozytywny wpływ na metabolizm lipidów i na niektóre schorzenia zapalnie - zwyrodnieniowe (serce, kości, ścięgna, więzadła). Ponadto, jod jest zaangażowany w regulację temperatury ciała i odgrywa ważną rolę w motoryce jelit.

DGE - zalecenia:

- dorośli 150 - 200 µg (Werbach 100 1000 µg)

- kobiety w ciąży 220 µg

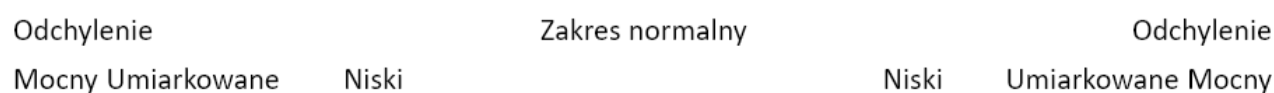
Uwaga: W przypadku zażycia zbyt dużej ilości azotanów skutkuje zazwyczaj niedoborem jodu. Przy niepoprawnym funkcjonowaniu tarczycy zwiększone dostarczanie jodem może powodować nadczynność tarczycy. Objawami mogą być na przykład kołatanie serca i wzrost temperatury ciała.

Niedobór żelaza może hamować wchłanianie jodu.

Zalecane rozwiązania

Zrównoważona dieta jest ważnym elementem zaopatrzenia w minerały.

Pokarmy zawierające jod to wodorosty, dorsz, łupacz, krab, grzyby, brokuły, orzeszki ziemne, szpinak, pestki dyni, sól morską (fleur de sel).



Nikiel



Opis

Nikiel należy do grupy żelaza i metali ciężkich. Jest to obecnie jedna z podstawowych substancji. Niedoboru niklu nie należy się spodziewać, ponieważ jego dopływ jest z reguły 6x większy. Nikiel chroni przed zapaleniem trzustki i nerek.

DGE - zalecenia:

- dorośli 30 - 40 mikrogramów

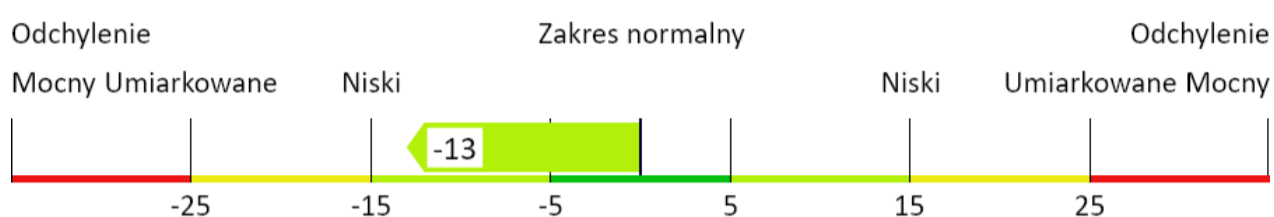
Zalecane rozwiązania

Zrównoważona dieta jest ważnym elementem zaopatrzenia w minerały.

Pokarmy bogate w nikiel to produkty sojowe, szpinak, rośliny strączkowe, jarmuż, pory, szparagi, produkty owsiane, gryka, proso, figi, ananas, maliny i migdały.

W przypadku nietolerancji bardziej odpowiednie są pokarmy o niskiej zawartości niklu, takie jak buraki, brokuły, brukselka, grzyby, ziemniaki, bakłażan, ryż, borówki, brzoskwinie, gruszki i jaja kurze.

Fluor



Opis

Człowiek może wykorzystywać tylko fluorek nieorganiczny, który jest uzyskiwany z pożywienia i wody. Fluor jest ważny dla kości (osteoporoza) i zębów, wspomaga gojenie ran. Długotrwały niedobór u dzieci prowadzi do próchnicy i ubytków zębów. W przypadku kobiet, wzrasta ryzyko osteoporozy. Fluor w postaci naturalnej nie daje trwałych efektów.

Dzienne zapotrzebowanie:

- mężczyźni 3,8 mg
- kobiety 3,1 mg
- kobiety w ciąży 3,3 mg
- dzieci według wieku pomiędzy 0,7 do 2,0 mg
- młodzież 2,9 - 3,2 mg

Fluor stymuluje magazynowanie wapnia.

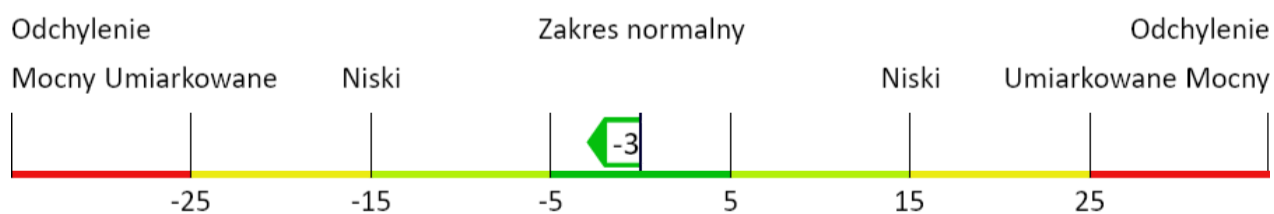
Uwaga: przy dużych dawkach wapnia i / lub witaminy D fluor może działać toksycznie.

Zalecane rozwiązania

Zrównoważona dieta jest ważnym elementem zaopatrzenia w minerały. Fluorki występują w stosunkowo niewielu produktach spożywczych, a jeśli już, to tylko w niewielkich stężeniach. Należą do nich ryby morskie i owoce morza, orzechy, czarna herbata, mięso i produkty sojowe.

Ponadto fluorki są obecne w niewielkich ilościach w wodzie wodociągowej i mineralnej.

Molibden



Opis

Molibden jest ważnym kofaktorem wielu komórkowych systemach enzymatycznych. Przyczynia się do zmniejszenia aminokwasów siarki, do pozyskiwania energii i redukcji kwasu moczowego. Molibden chroni przed próchnicą, alergiami i astmą. Jest zalecany w profilaktyce i leczeniu raka, zwłaszcza w leczeniu raka jelita grubego,

chorób zapalenia jelit, takie jak choroba Leśniowskiego-Crohna lub wrzodziejącego zapalenie jelita grubego. Ponadto jest zalecany przy oksydacyjnym stresie, detoksykacji i redukcji kwasu moczowego.

DGE zalecenia:

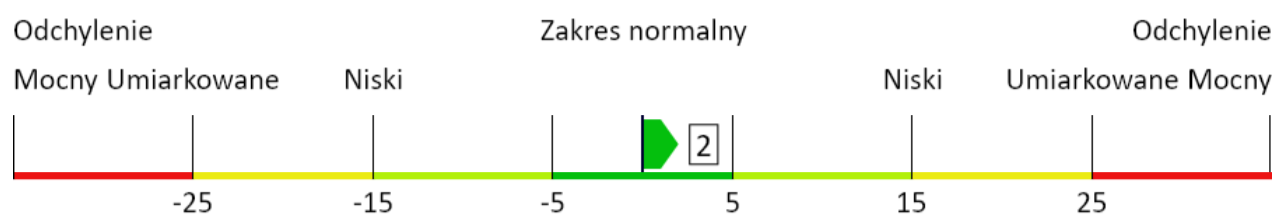
- dzieci 25 - 50 ug
- młodzież i dorośli 50 - 100 mikrogramów (Werbach 100 - 1000 mikrogramów)

Zalecane rozwiązania

Zrównoważona dieta jest ważnym elementem zaopatrzenia w minerały.

Bogate w molibden są: czerwona kapusta, fasola, brązowy ryż, ziemniaki, groch, szpinak i rośliny aromatyczne, takie jak koperek, pietruszka i szczypiorek.

Wanad



Opis

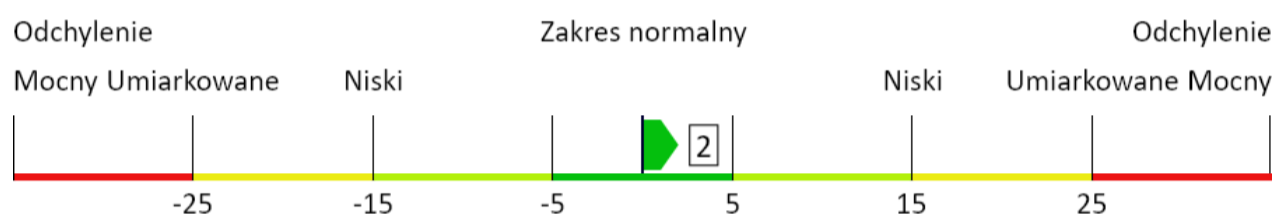
Dostarczanie wanadu jest w Niemczech wystarczające. niedobory nie są znane. Wanad jest dobry dla kości i zębów. Ma działanie podobne do insuliny i bierze udział jako kofaktor w regulacji poziomu cukru we krwi. Ponadto, wanad może chronić przed podwyższonym poziomem cholesterolu LDL i triglicerydów. Zbyt dużo wanadu może prowadzić do depresji i psychoz. Wanad jest również uwalniany w wyniku spalania węgla i ropy naftowej i poprzez takie emisje może występować w toksycznych ilościach.

Zalecane rozwiązania

Zrównoważona dieta jest ważnym elementem zaopatrzenia w minerały.

Rośliny strączkowe, orzechy, warzywa i owoce w ogóle, gryka i oleje roślinne są bogate w wanad.

Krzem



Opis

Ilościowo jest drugim z najbardziej rozpowszechnionych pierwiastków w skorupie ziemskiej. Krzem (kwas krzemowy) jest ważnym elementem konstrukcyjnym dla chrząstki, skóry i tkanki łącznej. Krzem jest głównym elementem kształtowania komórek kości (osteoblastów). Niedobór krzemu na ogół prowadzi do zmniejszenia tworzenia kolagenu. Także elastyczność skóry i ścianek układu krwionośnego wydaje się być zależna od krzemu. Zmiany w gospodarce organizmu krzemem znane są również przy atopowym zapaleniu skóry. Odpowiednie zaopatrzenie jest poważnie zagrożone przez przemysłowe przetwarzanie żywności. Ciągłe obciążenia aluminium wydają się wpływać na biodostępność krzemu. Z drugiej strony krzem chroni w wodzie pitnej i pożywieniu przed toksycznym aluminium.

Dla krzemu nie ma oficjalnych zaleceń spożycia. Jednakże zalecane są dawki do 200 mg dziennie.

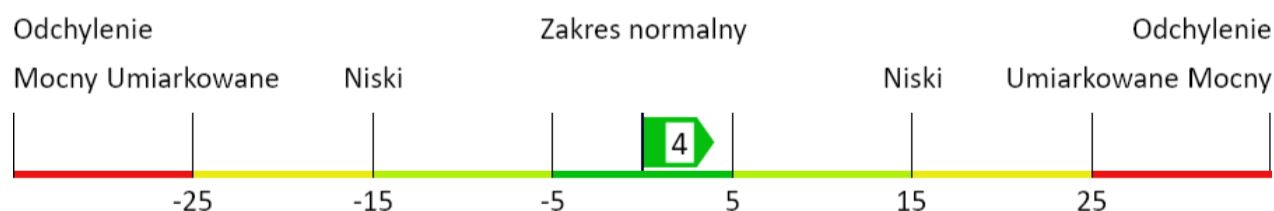
Zalecane rozwiązania

Zrównoważona dieta jest ważnym elementem zaopatrzenia w minerały.

Jako wskazówka, żywność z rosnącą zawartością błonnika ma również rosnącą zawartość krzemu.

Bogate w krzem są proso, owies, jęczmień, ziemniaki, topinambur, szparagi, kukurydza, pietruszka, kalafior, buraki i dynia.

Stront



Opis

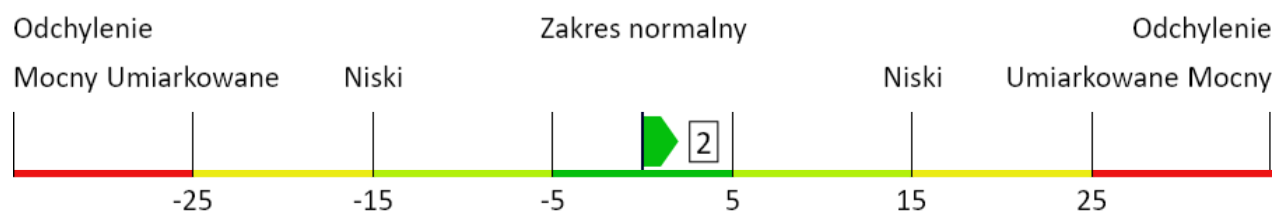
Stront jest ważnym elementem ludzkiego ciała. Stymuluje on wzrost i rozwój kości (osteoporoza).

Zalecane rozwiązania

Zrównoważona dieta jest ważnym elementem zaopatrzenia w minerały.

Pokarmy bogate w stront to szpinak, marchew, groch, fasola, ziemniaki, seler i sałata.

Bor



Opis

Bor jest ważnym (niezbędnym) pierwiastkiem śladowym. Pomaga regulować układ odpornościowy i ma właściwości przeciwzapalne. Bor odgrywa również rolę w fotosyntezie. Bor jest również ważny dla metabolizmu kości i mózgu. Inne zastosowania to artretyzm, choroba zwyrodnieniowa stawów, osteoporoza oraz zwiększanie poziomu estrogenu u kobiet i testosteronu u mężczyzn. Oprócz wapnia i flawonoidów, bor jest również ważny dla wytrzymałości i elastyczności ścian komórkowych i błon. Deficyt boru może prowadzić do zwiększonej kruchości ścian komórkowych, co sprzyja przenikaniu wirusów i toksyn. Zwłaszcza osoby starsze mogą przyjmować zbyt mało boru poprzez dietę, co może prowadzić do jego niedoboru. Chlorowana woda, wysokoprocentowy alkohol, antybiotyki zawierające chlor oraz chlorowcopochodne węglowodorów (np. środki do konserwacji drewna) mogą negatywnie wpływać na wchłanianie i działanie boru w organizmie. Niedostateczna podaż boru może wiązać się z następującymi dolegliwościami: objawy alergii, schorzenia dermatologiczne, takie jak egzema czy trądzik, stany zapalne jelit oraz obniżona sprawność różnych narządów. Obniżona zawartość boru w kościach u osób starszych może być również istotna w odniesieniu do osteoporozy. Górny poziom spożycia (UL) wynosi 20 mg dziennie. Ten pierwiastek śladowy znajduje się w zbożach, ogórkach, burakach, rzodkiewkach, selerze, marchwi, kapuście, pomidorach, brzoskwiniach, morelach, jabłkach, gruszkach, owocach cytrusowych, awokado, nasionach roślin strączkowych, winogronach, suszonych owocach, miodzie, mniszku lekarskim i maku.

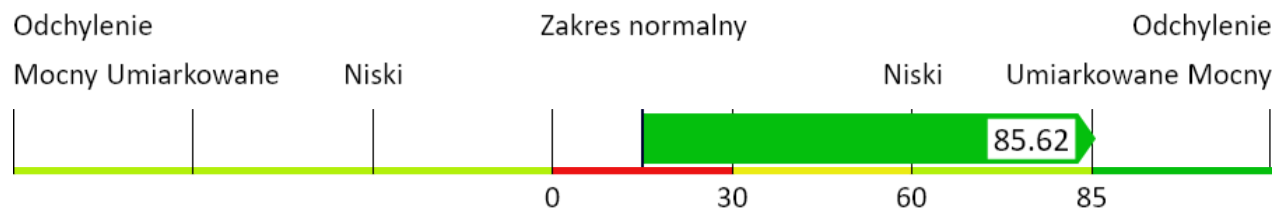
Zalecane rozwiązania

Zrównoważona dieta jest ważnym elementem zaopatrzenia w minerały.

Pokarmy bogate w bor to brzoskwinia, seler, burak, orzeszki ziemne i ogórek.

Witaminy

Witaminy (grupa)



Opis

Witaminy to substancje niezbędne do życia, których organizm potrzebuje w niewielkich ilościach. Ponieważ organizm nie jest w stanie sam ich wytworzyć - z wyjątkiem witaminy D w określonych porach roku (położenie słońca) - muszą być one regularnie dostarczane z pożywieniem. Rozróżnia się witaminy rozpuszczalne w wodzie i rozpuszczalne w tłuszczach.

Witaminy rozpuszczalne w tłuszczach:

Witamina A, witamina D, witamina E, witamina K

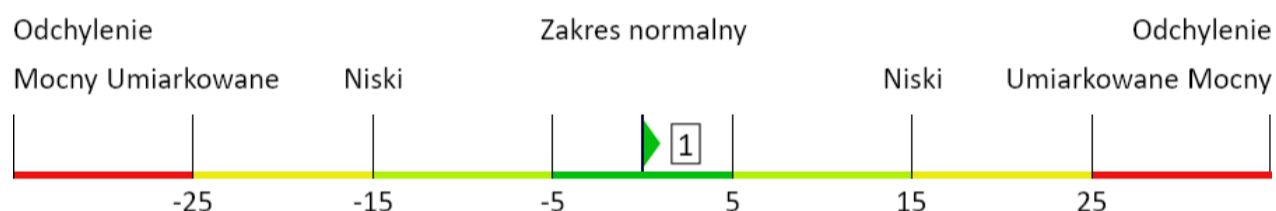
Witaminy rozpuszczalne w wodzie:

Witamina B1, witamina B2, witamina B6, witamina B12 Kwas foliowy, niacyna, kwas pantotenowy, biotyna, witamina C

Poszczególne witaminy często tworzą "rodziny", w skład których wchodzi wiele różnych substancji chemicznych, ale wszystkie one mają wspólne działanie w organizmie. Na przykład do "rodziny witamin A" należą retinole i karoteny, do "rodziny witamin E" - tokoferole.

Witaminy są substancjami wrażliwymi. Ciepło, światło, tlen i długotrwałe moczenie mogą je znacznie uszkodzić. Zasadniczo, im bardziej przetworzona żywność, im dłużej była przechowywana i gotowana lub trzymana w ciepłe, tym więcej witamin jest traconych. Istnieją jednak wyjątki od tej reguły, takie jak marchew czy pomidory, których karotenoidy są lepiej przyswajane przez organizm dzięki procesom ogrzewania i mechanicznemu rozpadowi komórek.

Witamina A



Opis

Witamina A jest rozpuszczalna w tłuszczach, a więc powinna być zawsze przyjmowana w połączeniu z olejami i tłuszczami. Witamina A jest bardzo wrażliwa na tlen, światło i ciepło. Dodatek witaminy E chroni witaminę A przed utlenianiem, a tym samym przed zniszczeniem. Witamina A działa synergistycznie z żelazem w budowaniu nowych czerwonych krwinek. Witamina A w sposób regulujący ingeruje w procesy powstawania i wzrostu nowotworów (działanie przeciwnowotworowe). Beta-karoten obniża poziom cholesterolu LDL, który prowadzi do zwapnienia naczyń krwionośnych. Retinol i retinal mają pozytywny wpływ na ślepotę nocną, zapalenie spojówek i zaćmę. Oba mają szczególny wpływ na wzrost i rozwój tkanki skórnej. Optymalne zaopatrzenie w witaminę A chroni przed suchością skóry, wysypkami skórnymi, łuszczycą, suchymi i łamliwymi włosami oraz łupieżem. Witamina A łagodzi dyskomfort związany z zakażeniem odrą. Infekcje pęcherza moczowego mogą być zredukowane. Retinol i kwas retinowy mają również szczególny wpływ na wzrost i rozwój tkanki kostnej.

Zalecenia DGE:

- Dorośli 1,0 mg (Pauling: 6 - 12 mg Werbach: 3 - 10 mg)
- Ciężarne 1,1 mg
- Karmienie piersią 1,5 mg
- Dzieci 0,6 - 0,8 mg

Nadmierne spożycie alkoholu i nikotyny, leki obniżające poziom cholesterolu, środki przeczyszczające i tabletki antykoncepcyjne prowadzą do zwiększenia zapotrzebowania.

Uwaga: Niedobór witaminy A zaburza wchłanianie żelaza.

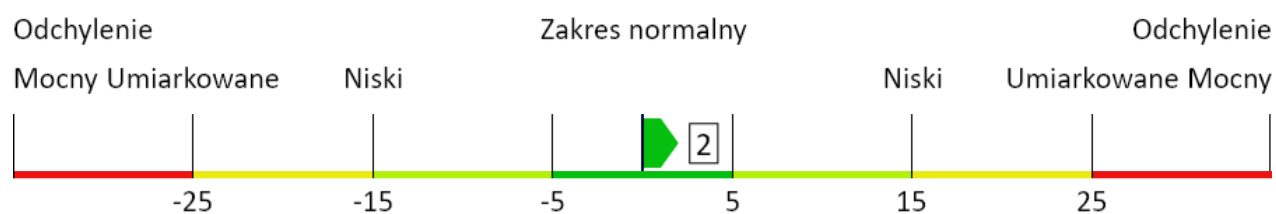
Witamina E wspomaga wchłanianie witaminy A. Zwiększone spożycie białka zwiększa zapotrzebowanie na witaminę A.

Zaburzenia w metabolizmie cynku powodują, że witamina A nie może być wystarczająco uwalniana z wątroby. Zaburzenia równowagi witaminy A często wynikają z niedoboru cynku.

Zalecane rozwiązania

Pokarmy: topinambur, słodki ziemniak, morele, brzoskwinie, szpinak, melon spadziowy, moringa, marchewka starta na tarce wymieszana z olejem, soki wzbogacone witaminą A. Także brokuły, pomidory, brukselka, papaja, wiśnie.

Witamina D3



Opis

Witamina D właściwie nie jest witaminą, ale wstępną fazą hormonu. Przede wszystkim, witamina D3 jest bardzo ważna. Dostarczanie w diecie odgrywa podrzędną rolę, ponieważ nasza skóra syntetyzuje witaminę D3 z cholesterolu, gdy jest wystawiona na słońce. Większości ludzi do syntezy wystarczającej ilości wystarczy opalanie na słońcu rąk, twarzy i ramion w ciągu 10 - 15 minut, kilka dni w tygodniu (w słonecznej połowie roku). Zmniejszona wartość może występować przy osteoporozie.

Witamina D3 ma działanie przeciwrakowe, ponieważ hamuje rozwój raka w różnych komórkach nowotworowych. Szczególnie w profilaktyce jelita i raka piersi. W leczeniu osteoporozy witamina D3 ma potwierdzenie w medycynie konwencjonalnej. Witamina D jest szczególnie ważna dla osób z przewlekłym zapaleniem jelita grubego lub chorobami nerek. W trzustce pobudza wydzielanie insuliny i w ten sposób przeciwdziała rozwojowi cukrzycy lub wykorzystywana jest wspomagająco w terapii. Witamina D może prowadzić do wzrostu funkcji mózgu, szczególnie zwiększenie pamięci, a także wspomaga wydajność komórek mięśniowych. Nasilenie niewydolności serca jest ściśle związane z niedoborem witaminy D. Ponadto zaleca się przyjmowanie przy występowaniu marskości wątroby, szumów w uszach, chronicznym zmęczeniu, osłabieniu odporności.

DGE- zalecenia:

- niemowlęta i dzieci w wieku do 1 roku 10 µg
- dorośli do 50 lat 5 - 10 µg (wg. Paulinga: 20 µg, Werbacha 10 - 40 µg)
- dorośli 50 - 70 lat 10 - 15 µg
- dorośli powyżej 70 lat 15 - 20µg

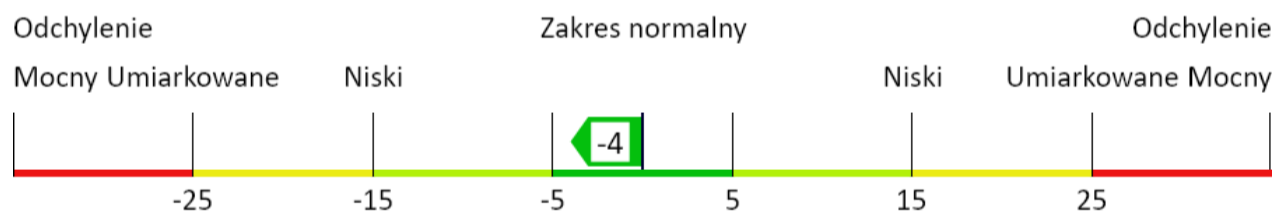
Witamina D wspomaga wchłanianie wapnia i magnezu. Toksyčna dawka wynosi 25 mikrogramów na 75 kg wagi ciała dziennie.

Zalecane rozwiązania

Witamina D występuje w żywności tylko w ograniczonym zakresie. Witamina D znajduje się głównie w oleju z wątroby dorsza oraz w tłustych gatunkach ryb, takich jak śledź, sardynki czy łosoś. Różne rodzaje grzybów, takie jak prawdziwki i grzyby shiitake również zawierają witaminę D, ale jest ona znacznie niższa niż w przypadku tłustych ryb.

Szczególnie w zimie warto przyjmować witaminę D poprzez odpowiednie suplementy.

Witamina E



Opis

Witamina E jest najważniejszym przeciwutleniaczem rozpuszczalnym w tłuszczach. Tylko naturalna witamina E ma 100% skuteczność. Wszystkie witaminy syntetyczne formy witaminy E działają znacznie słabiej. Liczne badania wykazały, że witamina E odgrywa ważną rolę zapobiegawczą przed zwapnieniem naczyń krwionośnych, np. obniżając poziom cholesterolu, dusznicy bolesnej i zawału serca. Ponadto w przewlekłych chorobach wątroby, zakrzepicy i zapaleniach witamina E powinna być podawana każdemu diabetykowi dla zmniejszenia ryzyka powikłań (choroby oka, niedrożności naczyń, neuropatii). Proces gojenia urazów i oparzeń skóry i blizny zmniejsza się przy wewnętrznym i zewnętrznym dostarczaniu. Można też w ten sposób uniknąć rozstępów po ciąży. Witamina E wzmacnia system odpornościowy, ponieważ stymuluje produkcję przeciwciał przez białe krwinki. Poprzez utlenianie zmniejsza się zmętnienie oka, a tym samym maleje ryzyko zaćmy i niedowidzenie u osób starszych. Odpowiednie spożycie witaminy E w diecie zmniejsza ryzyko raka piersi, płuc i raka prostaty. Ponadto, może zmniejszyć niepożądane skutki uboczne promieniowania (120, 240 mg / dzień). Ponieważ witamina E ma działanie antyoksydacyjne, może przeciwdziałać utracie komórek mózgu w chorobie Parkinsona i spowolnić chorobę. Witamina E zmniejsza dyskomfort napięcia przedmiesiączkowego i ma działanie przeciwzapalne i przeciwbólowe przy reumatyzmie i zapaleniu stawów. Witamina E chroni płuca przed toksynami środowiskowymi i powinna być stosowana przy obciążeniach metalami ciężkimi. Może także chronić przed niepożądanym skutkiem ubocznym środków przeciwbólowych i przeciwgorączkowych.

DGE - zalecenia:

- niemowlęta 3 - 4 mg
- dzieci 6 - 14 mg
- dorośli 12 - 15 mg (wg. Paulinga 800 mg, Werbacha 100 - 1000 mg)
- kobiety w ciąży 13 mg
- w okresie laktacji 17 mg

Przyczynami niedoboru mogą być: zaburzenia wchłaniania w zapaleniu jelita cienkiego, trzustki i wątroby, operacje jelit, przewlekła choroba zapalna jelit, a także trucizny.

Suplementy witaminy E przyjmować zawsze z witaminą C, Q10 i glutationem wraz z jedzeniem. Niedobór witaminy E zwiększa zapotrzebowanie na selen. Ludzie zażywający środki rozrzedzające krew nie powinni brać więcej niż 800 mg dziennie. Pacjenci z cukrzycą powinni na początku stopniowo dozować dawki witaminy E.

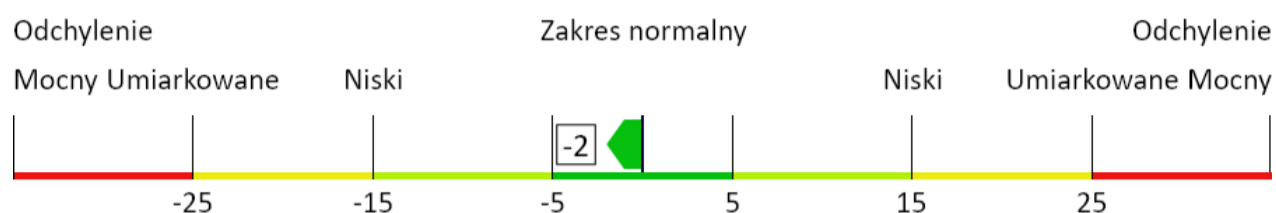
Zalecane rozwiązania

Zrównoważona, "kolorowa" dieta jest podstawą zaopatrzenia w ważne składniki odżywcze i witaminy.

Pokarmy takie jak oleje roślinne i orzechy są szczególnie ważne dla dostarczania witaminy E. Jednakże, jeśli żywność lub oleje są podgrzewane, pieczone lub smażone, zawartość witaminy E zmniejsza się.

Pokarmy zawierające witaminę E to olej z kiełków pszenicy, olej krokoszowy, olej rzepakowy, oliwa z oliwek, węgorz, jajko kurze, awokado, czarne porzeczki, papryka, tłuste ryby morskie, słodkie ziemniaki, czarna salsefia, siemię lniane, migdały i orzechy laskowe.

Witamina K



Opis

K1 znajduje się w pokarmach roślinnych. Witamina K jest silnym antyoksydantem rozpuszczalnym w tłuszczach, który może również regenerować witaminę E. Witamina K odgrywa kluczową rolę w krzepnięciu krwi i utrzymuje ją w równowadze. Witamina K jest niezbędna dla zdrowia układu kostnego, a jej niedobór może prowadzić do deformacji kości.

Zalecenia:

- Mężczyźni 70 - 80 µg (Pauling: 60 - 100 µg Werbach: 30 - 100 µg)
- Kobiety 60 - 65 µg (Pauling: 60 - 100 µg Werbach: 30 - 100 µg)
- Ciężarne 90 µg

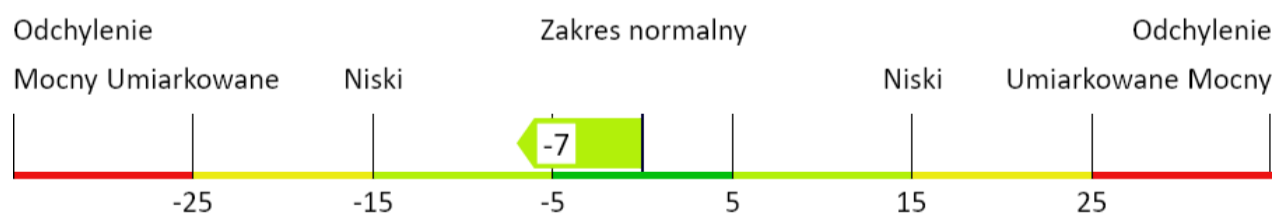
Sytuacja zaopatrzeniowa w Niemczech jest dobra. Niedobory mogą wystąpić w przypadku uszkodzenia wątroby, chorób zapalnych jelit (choroba Leśniowskiego-Crohna, wrzodziejące zapalenie jelita grubego), uszkodzeń jelit spowodowanych długotrwałym stosowaniem antybiotyków oraz długotrwałych stanów zapalnych trzustki.

Zalecane rozwiązania

Zrównoważona, "kolorowa" dieta jest podstawą zaopatrzenia w ważne składniki odżywcze i witaminy.

Żywność z witaminą K powinna być przechowywana z dala od światła, w przeciwnym razie dochodzi do strat witaminy. Jednakże, witamina K jest uważana za stabilną termicznie. Pokarmy zawierające witaminę K to: Pietruszka, szczypiorek, szpinak, brukselka, pieczarki, kapusta kiszona, sałata, pomidory, fasola, groch, soczewica, brokuły, jarmuż, ciecierzycyca i rukola.

Witamina B1



Opis

Ciało ma niewielką zdolność magazynowania witaminy B1 (tiamina), około 30 mg, a więc regularne codzienne spożycie jest niezbędne w celu uniknięcia niedoborów. B1 jest rozpuszczalny w wodzie i wrażliwy na działanie ciepła, światła i utlenianie. Pokrycie codziennego zapotrzebowania przy ściśle wegetariańskiej diecie jest trudne.

B1 w połączeniu z magnezem jest niezbędnym do życia koenzymem do wytwarzania energii i hamuje szkodliwe następstwa cukrzycy. Witamina B1 jest zalecana przy dializie, syndromie chronicznego zmęczenia, niedokrwistości, anemiach, które nie reagują na żelazo, witaminę B12 i kwasu foliowego, utracie masy ciała, dezorientację, bezsenność, bóle, drętwienie, zanik mięśni w rękach i nogach, wysokie tętno, utrata pamięci, bezsenność, senność, utrata apetytu, nudności, zaburzenia w przewodzie pokarmowym, bóle mięśni i ból w klatce piersiowej w oddychaniu. B1 może być stosowana we wszystkich chorobach układu nerwowego, takich jak na przykład choroba Alzheimera, padaczka i depresja, zwłaszcza w połączeniu

z niepokojem.

Ciężka praca fizyczna i trening lekkoatletyczny zwiększają zapotrzebowanie na tiaminę, przy czym przyjmowanie może zwiększyć osiągnięcia.

DGE- zalecenia:

- kobiety 1,1 - 1,2 mg (wg. Paulinga: 50 100 mg, Werbacha 10 200 mg)
- kobiety w ciąży i karmiące piersią 1,5 - 1,7 mg
- mężczyźni 1,3 - 1,4 mg (wg. Paulinga: 50 100 mg, Werbacha: 10.200 mg)

Uwaga: dużo alkoholu, herbaty i / lub kawy obniża wchłanianie B1. Długotwałe przyjmowanie leków może wywoływać przy niektórych preparatach poważne niedobory mikroelementów, zwłaszcza u osób starszych.

Zalecane rozwiązania

Zrównoważona, "kolorowa" dieta jest podstawą zaopatrzenia w ważne składniki odżywcze i witaminy.

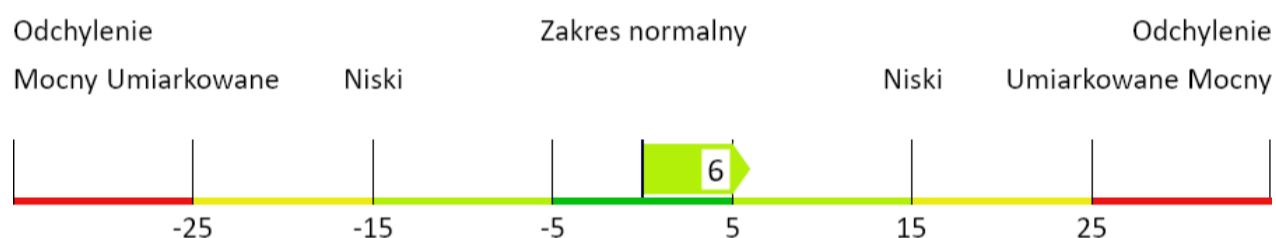
W przypadku pokarmów bogatych w witaminy ważna jest nie tylko kolorowa mieszanka odmian i kolorów, ale także zwracanie uwagi na świeżość, ponieważ zielone warzywa liściaste tracą wiele ze swojej zawartości witaminy C już po kilku dniach. Alternatywnie można użyć mrożonek, ponieważ świeżo zebrane owoce i warzywa są zazwyczaj błyskawicznie zamrażane.

Aby zapewnić, że większość cennych składników może rzeczywiście dotrzeć, należy zachować ostrożność podczas przechowywania, przetwarzania i przygotowywania żywności. Warzywa i owoce powinny być zawsze przechowywane w chłodnym i ciemnym miejscu. Szczególnie produkty bogate w witaminy muszą być przygotowywane na świeżo, ponieważ wiele witamin traci się już podczas mycia w wodzie. Zamiast gotować przez długi czas w wysokiej temperaturze, często lepiej jest gotować na parze lub na parze i utrzymywać czas gotowania krótki, aby zachować wiele ważnych składników odżywczych. Najlepiej jednak spożywać warzywa i owoce w postaci surowej.

Źródłem witaminy B1 są produkty pełnoziarniste, brokuły, kalafior, ziemniaki, szparagi, kapusta włoska, karczochy, fasola, soczewica, groch, orzechy włoskie, nasiona słonecznika, tuńczyk, gładzica i łosoś.

Uwaga: Witamina B1 jest wrażliwa na ciepło i rozpuszczalna w wodzie, dlatego jej części przechodzą do gotującej się wody lub ulegają zniszczeniu.

Witamina B2



Opis

B2, jest jednym z koenzymów (flawina), które odgrywają ważną rolę w metabolizmie węglowodanów, tłuszczów i białek w komórce. B2 jest rozpuszczalna w wodzie i jest bardzo czuła na światło. Ryboflawina działa w komórkach jak przeciwutleniaczy (efekt anty-nowotworowej) i jest istotna dla produkcji energii w mitochondriach, przez co obniżany jest poziom cukrów i tłuszczów. Witamina B2 odgrywa ważną rolę w detoksykacji zanieczyszczeń i leków w wątrobie. Niedobór ryboflawiny prowadzi do tworzenia się zaćmy. Ponadto B2 działa przeciw migrenie (400 mg dziennie co najmniej 3 miesiące). Innymi obszarami zastosowań są: psychika, skóra, choroby jelit i sercowo-naczyniowe.

DGE - zalecenia:

- kobiet 1,5 mg (wg. Paulinga: 50 - 100 mg, Werbacha: 10 - 50 mg)
- mężczyźni 1,7 mg (wg. Paulinga: 50 - 100 mg Werbach: 10 - 50 mg)
- młodzież 1,5 - 2,0 mg
- kobiety w ciąży 1,4 mg

Choroby przewlekłe, gorączka, nowotwory, poważne urazy i oparzenia zwiększają zapotrzebowanie na B2. Przy przyjmowaniu nie jest możliwe przedawkowanie.

Uwaga: Tabletki antykoncepcyjne, hormony tarczycy, leki przeciwdepresyjne i antybiotyki mogą pogorszyć stan witaminy B2 i tym samym spowodować jej niedobory. Wskazówka: Ze względu na swoją ważną funkcję, B2 powinien być przyjmowany jako suplement B-complex. Jeśli niedobór B2 występuje pomimo wystarczającego spożycia, należy sprawdzić stan białka.

Zalecane rozwiązania

Zrównoważona, "kolorowa" dieta jest podstawą zaopatrzenia w ważne składniki odżywcze i witaminy.

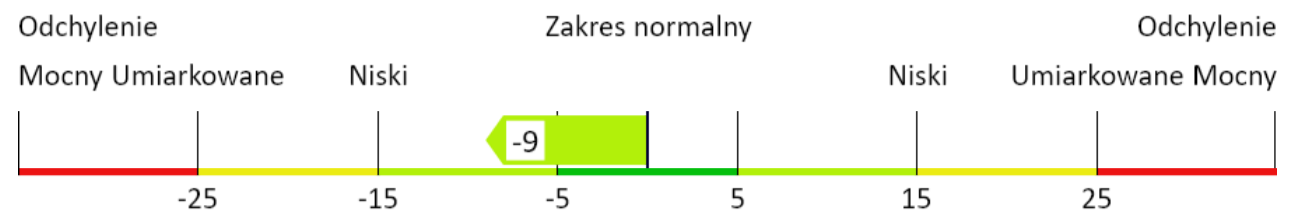
W przypadku pokarmów bogatych w witaminy ważna jest nie tylko kolorowa mieszanka odmian i kolorów, ale także zwracanie uwagi na świeżość, ponieważ zielone warzywa liściaste tracą wiele ze swojej zawartości witaminy C już po kilku dniach. Alternatywnie można użyć mrożonek, ponieważ świeżo zebrane owoce i warzywa są zazwyczaj błyskawicznie zamrażane.

Aby zapewnić, że większość cennych składników może rzeczywiście dotrzeć, należy zachować ostrożność podczas przechowywania, przetwarzania i przygotowywania żywności. Warzywa i owoce powinny być zawsze przechowywane w chłodnym i ciemnym miejscu. Szczególnie produkty bogate w witaminy muszą być przygotowywane na świeżo, ponieważ wiele witamin traci się już podczas mycia w wodzie. Zamiast gotować przez długi czas w wysokiej temperaturze, często lepiej jest gotować na parze lub na parze i utrzymywać czas gotowania krótki, aby zachować wiele ważnych składników odżywczych. Najlepiej jednak spożywać warzywa i owoce w postaci surowej.

Źródłem witaminy B2 są produkty pełnoziarniste, brokuły, jarmuż, groch, fasola, gorgonzola, serek śmietankowy i śledź.

Uwaga: Witamina B2 jest wrażliwa na zamrażanie i rozmrażanie żywności, jak również rozpuszczalna w wodzie, jest coraz bardziej przenoszona do wody do gotowania.

Witamina B3



Opis

B3 jest rozpuszczalna w wodzie i może być przechowywana w organizmie w sposób ograniczony. Amerykański Narodowy Instytut Zdrowia ma witamina B3 podaje trzy efektywne metody obniżania stężenia lipidów we krwi (serce, naczynia krwionośne). Niacyna obniża cholesterol LDL i zwiększa poziom cholesterolu HDL (zdrowy, ochronny cholesterol). Niacyna jest konieczna do działania ponad 200 enzymów w całym organizmie i odgrywa rolę w naprawie DNS. Witamina jest również niezbędna do produkcji energii. Niacyna odgrywa ważną rolę w skórze i tkance mięśniowej, jak również dla funkcji nerwów (psyche) i układu trawiennego (przewlekła biegunka). B3 ma pozytywny wpływ w terapii raka, uszkodzeniach wątroby, migrenie, zapaleniu stawów, cukrzycy i odgrywa kluczową rolę w detoksykacji.

DGE - zalecenia:

- kobiety 13 - 15 mg (wg. Paulinga 300 - 600, Werbacha: 100 6000)
- karmiące piersią 20 mg
- mężczyźni 15 - 20 mg (wg. Paulinga 300 - 600 Werbach: 100 6000)
- dzieci 5 - 6 mg

Uwaga: W przypadku wegan, alkoholików, biorących pigułki antykoncepcyjne, hormony tarczycy, leki przeciwdepresyjne i antybiotyki mogą pojawić się niedobory. Niedobór witaminy B6 i B2 wpływa na przemianę tryptofanu w niacynę i tym samym mogą pogarszać wartość B3.

Wskazówka: ze względu na ważną funkcję B3 powinny być zażywane uzupełniająco traktowane jako kompleks witamin B.

Niacyna może być również utworzona z aminokwasu l-tryptofanu.

Zalecane rozwiązania

Zrównoważona, "kolorowa" dieta jest podstawą zaopatrzenia w ważne składniki odżywcze i witaminy.

W przypadku pokarmów bogatych w witaminy ważna jest nie tylko kolorowa mieszanka odmian i kolorów, ale także zwracanie uwagi na świeżość, ponieważ zielone warzywa liściaste tracą wiele ze swojej zawartości witaminy C już po kilku dniach. Alternatywnie można użyć mrożonek, ponieważ świeżo zebrane owoce i warzywa są zazwyczaj błyskawicznie zamrażane.

Aby zapewnić, że większość cennych składników może rzeczywiście dotrzeć, należy zachować ostrożność podczas przechowywania, przetwarzania i przygotowywania żywności. Warzywa i owoce powinny być zawsze przechowywane w chłodnym i ciemnym miejscu. Szczególnie produkty bogate w witaminy muszą być przygotowywane na świeżo, ponieważ wiele witamin traci się już podczas mycia w wodzie. Zamiast gotować przez długi czas w wysokiej temperaturze, często lepiej jest gotować na parze lub na parze i utrzymywać czas gotowania krótki, tak aby zachować wiele ważnych składników odżywczych. Najlepiej jednak spożywać warzywa i owoce w postaci surowej.

Źródłem witaminy B3 są fasola, groch, soczewica, jarmuż, grzyby, nasiona słonecznika, orzeszki ziemne, brązowy ryż, sardynki, tuńczyk i jaja kurcze.

Witamina B5



Opis

Witamina B5 (kwas pantotenowy) jest rozpuszczalna w wodzie i alkoholu, nie może być przechowywana i dlatego musi być regularnie dostarczana.

Tylko naturalna B5 może być wchłaniana przez organizm. B5 jest skuteczna przeciw siwieniu, wypadaniu włosów, chorobom skóry i błon śluzowych i jest potrzebna do rozkładu tłuszczu, białek i węglowodanów. Wysokie dawki kwasu pantotenowego obniżają również poziom cholesterolu całkowitego i trójglicerydów, zwiększając jednocześnie poziom cholesterolu HDL.

Wczesne objawy niedoboru witaminy B5 to: Ból głowy, zmęczenie, zaburzenia żołądkowo-jelitowe, kołatanie serca, brak wrażliwości. Późne objawy to: niskie ciśnienie krwi, osłabienie fizyczne, silne wymioty, słabe gojenie się ran, nawracające infekcje, zwłaszcza górnych dróg oddechowych i przewodu pokarmowego, zaburzenia nerwowe z zaburzeniami ruchu i czucia oraz bóle nerwowe.

Kwas pantotenowy jest ważny w tworzeniu witamin A i D.

Zalecane spożycie:

- Dorośli 5 - 6 mg (Pauling: 100 - 200 mg Webach: 50 - 1000 mg)

Wskazówka: B5 pomaga dzieciom i osobom starszym w zaburzeniach uczenia się i koncentracji.

Pantoten występuje jako składnik aktywny w wielu maściach.

Zalecane rozwiązania

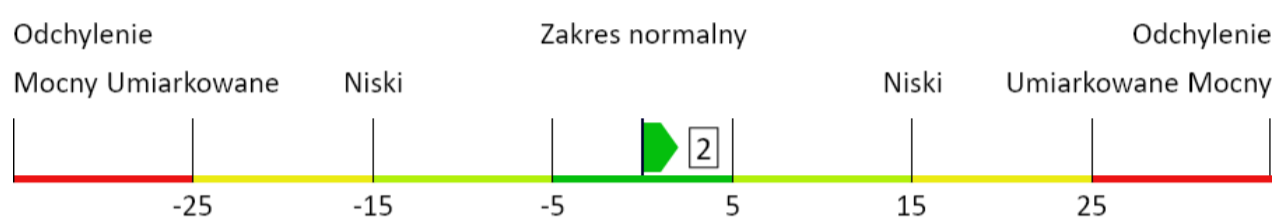
Pożywienie: melon (14 mg/100 g), jaja (13 g/100g), śledź (10g/100g).

Zalecenie: naturalny kompleks witamin B.

Jeśli to możliwe, preparaty witaminy B powinny być przyjmowane w trakcie lub między posiłkami w kilku pojedynczych dawkach w ciągu dnia.

Nie należy przyjmować mono-preparatów, ponieważ witaminy działają tylko synergicznie.

Witamina B6



Opis

B6 jest rozpuszczalna w wodzie, wrażliwa na działanie powietrza i światła. Magazyn witaminy B6 w organizmie nie jest zbyt obszerny (tylko 150 mg), tak więc regularne spożycie B6 jest niezbędne, jeśli chcemy uniknąć braków. Jej aktywacja wymaga odpowiedniego poziomu cynku i B2.

Pirydoksyna wspomaga układ odpornościowy, ponieważ jest zaangażowana w powstawanie białych krwinek i komórek pomocniczych w układzie odpornościowym i może pomóc w nawracających infekcjach. B6 zapewnia zachowanie prawidłowego poziomu cukru we krwi między posiłkami.

Przy bólach menstruacyjnych i planowaniu ciąży B6 należy przyjmować łącznie z innymi witaminami z grupy B. Witamina B6 odgrywa ważną rolę w metabolizmie tłuszczów. Do innych zastosowań należą: choroby przewlekłe, takie jak astma, choroby układu sercowo-naczyniowego, cukrzyca, niewydolności nerek, reumatoidalne zapalenie stawów, rak piersi, pęcherza moczowego, nowotwór limfatyczny. Witamina B6 jest słabo wchłaniana przez osoby z zaburzeniami układu pokarmowego (biegunka, uszkodzenie wątroby lub podrażnienie jelit).

DGE - zalecenia:

- kobiety 1,6 mg (wg. Paulinga: 50 - 100 mg, Werbacha 10 - 200 mg),
- kobiety w ciąży 2,6 mg
- karmiące piersią 2,2 mg
- mężczyźni 1,8 mg (wg. Paulinga: 50 - 100 mg, Werbacha : 10 - 200 mg),

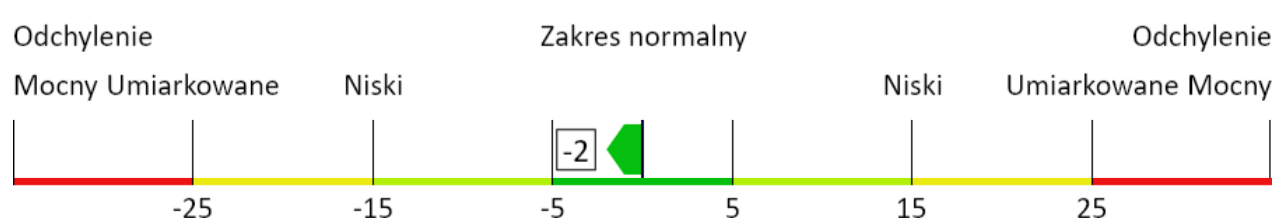
Niedobory mogą być spowodowane zmniejszeniem spożycia u osób powyżej 50 roku życia, u kobiet przyjmujących tabletki antykoncepcyjne, u osób z kamicą nerkową, u alkoholików, palaczy, pijących kawę, u osób chorych oraz u dzieci poprzez karmienie gotowymi potrawami (żywność w słoiczkach). Nietolerancja glutaminianu sodu (kuchnia azjatycka, dania gotowe) jest często spowodowana niedoborem B6. Wskazówka: Ze względu na swoją ważną funkcję, B6 powinna być przyjmowana jako suplement w postaci kompleksu B.

Zalecane rozwiązania

Zrównoważona, "kolorowa" dieta jest podstawą zaopatrzenia w ważne składniki odżywcze i witaminy.

Istnieje wiele możliwości spożywania witaminy B6: Witamina ta znajduje się w wielu pokarmach roślinnych i zwierzęcych. Nie należy gotować tych potraw zbyt długo i z małą ilością wody, w przeciwnym razie np. enzym pirydoksyna, składnik witaminy B6, który jest ważny dla metabolizmu aminokwasów, węglowodanów i tłuszczów, zostanie rozłożony w żywności. Źródłem witaminy B6 są: drób, dziczyzna, wołowina i wieprzowina, wątroba, łosoś, makrela, sardynki, kielki pszenicy, dziki ryż, ziemniaki, rośliny strączkowe, zielone warzywa liściaste, kapusta, awokado, banany, jabłka i orzechy.

Witamina B12



Opis

Witamina B12 jest rozpuszczalna w wodzie i wrażliwa na światło. Powinien być przechowywany szczelnie zamknięty i w chłodnym miejscu. B12 nie może być produkowana ani przez organizm człowieka, ani przez rośliny, a jedynie przez mikroorganizmy w jelitach.

Witamina B12 jest potrzebna do tworzenia kwasu foliowego i razem z nim ma działanie przeciwnowotworowe, zwłaszcza na nowotwory związane z paleniem papierosów. Kobalamina przeciwdziała zwapnieniu naczyń krwionośnych. Ponadto witaminę B12 podaje się w przypadku problemów z przewodem pokarmowym (zapalenie żołądka, brak kwasowości żołądka, choroba Crohna, trzustka), układem nerwowym (opryszczka, stwardnienie rozsiane, drętwienie i mrowienie rąk i nóg, chwiejny chód, spastyczność), zaburzeniami psychicznymi (depresja, zaburzenia pamięci, dezorientacja) oraz osłabieniem wzroku.

Zalecenia DGE:

- Dorośli 3,0 µg (Pauling: 100 - 200 µg Werbach: 10 - 1000 µg)
- Ciężarne 3,5 µg
- Karmiące piersią 4,0 µg

Uwaga: Zwiększone zapotrzebowanie występuje w przypadku chorób trzustki, wątroby, przewlekłych chorób przewodu pokarmowego, pasożytów jelitowych, jak również w przypadku przyjmowania leków przeciwcukrzycowych, leków żołądkowo-jelitowych, takich jak omeprazol, leki obniżające poziom cholesterolu, leki blokujące wydzielanie kwasu, leki żołądkowe, leki moczopędne oraz w przypadku ciągłego przyjmowania tabletek antykoncepcyjnych.

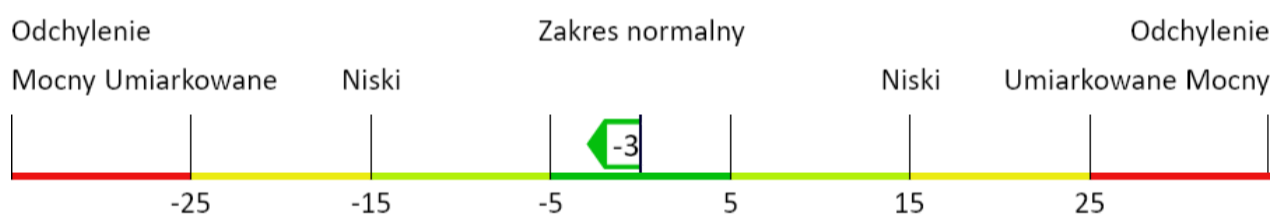
Porada: Ze względu na swoją ważną funkcję, B12 powinna być przyjmowana jako suplement w postaci kompleksu B. Od 40 roku życia wchłanianie B12 zmniejsza się coraz bardziej.

Zalecane rozwiązania

Zrównoważona, "kolorowa" dieta jest podstawą zaopatrzenia w ważne składniki odżywcze i witaminy.

W przeciwieństwie do wielu innych witamin, witamina B12 występuje w dużych ilościach tylko w nielicznych - głównie zwierzęcych - produktach spożywczych.

Biotyna



Opis

Biotyna (witamina H) jest rozpuszczalna w wodzie. Największa ilość pochodzi z pożywienia, ale mniejsze ilości są produkowane przez bakterie jelitowe. Termin witamina H opiera się na głównym miejscu działania, jakim jest skóra. Biotyna jest ważna dla osób z suchą, łuszczącą się skórą, egzemą, wypadaniem włosów i łamliwymi paznokciami. Biotyna odgrywa ważną rolę w syntezie DNA, co umożliwia optymalny podział i wzrost komórek. Inne obszary zastosowania to metabolizm tłuszczów i białek (rozkład tłuszczów), regulacja poziomu cukru we krwi oraz zaopatrzenie komórek w energię. Biotyna jest ważna dla dojrzewania mózgu i funkcjonowania wątroby. W ciąży 75 - 150 µg

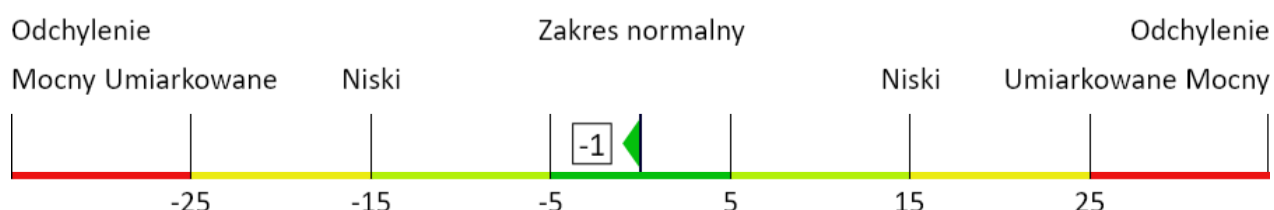
Uwaga: Zwiększone zapotrzebowanie związane jest z długotrwałą terapią antybiotykami, lekami zubożającymi kwas żołądkowy, barbituranami, lekami moczopędnymi, lekami przeciwdrgawkowymi (leki przeciwpadaczkowe), dużym spożyciem alkoholu, ostrymi potrawami i ciągłym postem.

Biotyna zalecana jest przy cukrzycy, chorobach skóry, problemach z włosami i paznokciami, a także w okresie ciąży i karmienia piersią.

Zalecane rozwiązania

Pokarm: drożdże piwne (80 µg/100g), orzechy włoskie (37 µg/100g), orzeszki ziemne, płatki owsiane, trawa jęczmienna.

Kwas foliowy



Opis

Kwas foliowy jest rozpuszczalny w wodzie, wrażliwy na światło i utlenianie. Obecność B12 jest ważna, ponieważ obie witaminy mogą być lepiej wchłaniane razem. B9 przyjmowana razem z B6 i B12 zmniejsza ryzyko zawału serca lub udaru mózgu. Kwas foliowy odgrywa kluczową rolę w rozwoju płodu. Zapotrzebowanie na kwas foliowy drastycznie zwiększa wiele chorób przewlekłych, takich jak łuszczyca, anemia, stany zapalne przewodu pokarmowego i dróg oddechowych oraz nowotwory. Zaburzenia psychiczne, takie jak agresja, depresja i stany paranoidalne mogą wynikać z niedoboru B9.

Zalecenie DGE:

- Dorośli 400 µg (Pauling: 0,4 -0,8 mg Werbach: 0,4 - 2,0 mg)
- Kobiety w ciąży, karmiące 600 µg
- Kobiety w ciąży, karmiące 600 µg
- dzieci poniżej 4 lat 200 µg
- dzieci od 4 do 10 lat 300 µg
- dzieci 10 lat i starsze 400 µg

W przypadku dzieci zapotrzebowanie jest znacznie wyższe (600) ze względu na proliferację komórek. Dodatkowe przyjmowanie kwasu foliowego jako suplementu diety jest zawsze zalecane w połączeniu z innymi ważnymi substancjami.

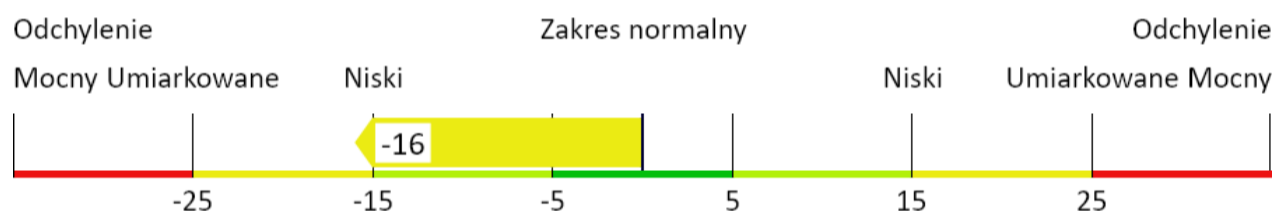
Ostrożnie: Zwiększone zapotrzebowanie występuje w przypadku długotrwałego przyjmowania aspiryny, antybiotyków, leków blokujących wydzielanie kwasu żołądkowego lub tabletek antykoncepcyjnych. Jest również bardzo przydatne do podjęcia go po operacji, oparzenia lub urazów spowodowanych przez podział i tworzenie nowych komórek.

Zalecane rozwiązania

Żywność: sproszkowany topinambur (0,35 mg/10 g), kielki pszenicy (304 µg/100g), orzechy włoskie (54/100g).

Zalecenie: naturalny kompleks witamin B. Jeśli to możliwe, suplementy witaminy B powinny być przyjmowane podczas lub między posiłkami w kilku pojedynczych dawkach w ciągu dnia. Nie należy przyjmować mono-preparatów, ponieważ witaminy działają tylko synergicznie.

Witamina C



Opis

Witamina C jest rozpuszczalna w wodzie, niezbędna do życia i jest silnym przeciwutleniaczem, ponieważ może neutralizować wolne rodniki (profilaktyka raka). Nie jest produkowana i przechowywana przez organizm, dlatego musi być dostarczana codziennie przez dietę.

Przedawkowana jest wydalana z organizmu. Gotowanie i przetwarzanie może powodować straty w wysokości 100%. Od witaminy C zależy pierwszy ważny krok do obniżenia cholesterolu do kwasów żółciowych. Niemal każda choroba może być przypisana do braku witaminy C.

Witamina C jest ważna dla struktury tkanki łącznej i do kontroli poziomu histaminy. Witamina C jest z powodzeniem stosowana w leczeniu alergii, astmy, miażdżycy i obniża ciśnienie krwi. Inne zastosowania obejmują leczenie cukrzycy, infekcji w obszarze umysłowym i zabezpieczenia przed chorobami błony śluzowej żołądka, osteoporozy, ciężkich zatruc metalami ciężkimi, zaburzeń widzenia, jakości plemników, gojenia się ran i chorobach dziąseł. Nasi przodkowie spożywali 600 mg witaminy C na dzień. Dzięki naszej obecnej diecie możemy uzyskać średnio tylko 80 mg dziennie.

DGE - zalecenia:

- mężczyźni 100 mg (wg.Paulinga: 1000 mg, Werbacha 18000 50 10000 mg)
- kobiety 100 mg

Przy zażywaniu leków rozrzedzających krew powinien być kontrolowany czynnik krzepliwości krwi. Witamina C może pięciokrotnie zwiększyć absorpcję żelaza.

Uwaga: sztucznie wytworzona witamina C (kwas askorbinowy) powoduje znaczące skutki uboczne. Dlatego należy zwrócić uwagę na naturalną witaminę C. Metale ciężkie, szkodliwe substancje w ciele, niektóre leki przeciwdepresyjne, pigułki antykoncepcyjne i terapia kortyzonem prowadzi do wysokiego zużycia witaminy C. Aspiryna, barbiturany i antybiotyk tetracyklina zwiększają wydzielanie kwasu askorbinowego w moczu. Jeden papieros zużywa 30 mg witaminy C.

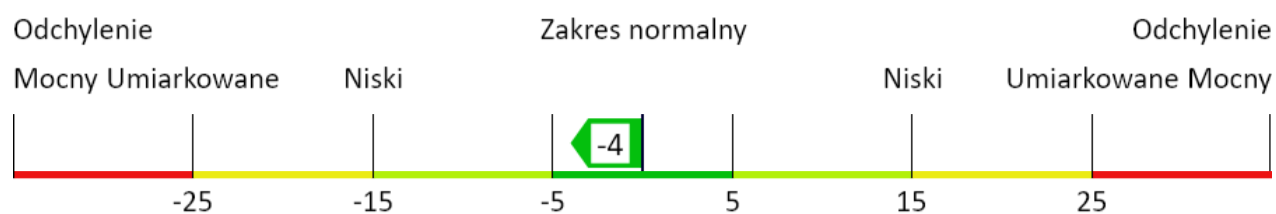
Aby uniknąć chorób układu krążenia i zawału serca należy przyjmować witaminy C i E.

Zalecane rozwiązania

Zrównoważona, "kolorowa" dieta jest podstawą zaopatrzenia w ważne składniki odżywcze i witaminy. Witamina C (kwas askorbinowy) znajduje się w prawie wszystkich pokarmach roślinnych. Szczególnie bogate w witaminę C są następujące owoce i warzywa: owoce dzikiej róży, owoce rokitnika, papryka, kapusta (np. kalarepa, jarmuż, brukselka), owoce cytrusowe, owoce jagodowe i szpinak. Niektóre rodzaje sałaty (takie jak

rukola, roszonka i radicchio) są również dobrym źródłem witaminy C.

Koenzym Q10



Opis

Q10 jest silnym antyoksydantem rozpuszczalnym w tłuszczach i wraz z witaminą E pomaga chronić tłuszcze w całym organizmie przed utlenianiem. Jest on dostarczany z pożywieniem i wytwarzany w organizmie.

Przez ogrzewanie, konserwację i przechowywanie traci się 15 - 45 % koenzymu Q10.

Q10 jest niezbędnym składnikiem w produkcji energii w komórkach. Q10 prowadzi do znacznej poprawy funkcji serca poprzez aktywację dostaw energii do mięśnia sercowego.

Badania wykazały, że 60-75% pacjentów leczonych ubichinonem doświadczyło znacznej poprawy w zakresie skurczu naczyń krwionośnych serca, osłabienia rzutu serca i poważnego uszkodzenia mięśnia sercowego.

Nie istnieją jeszcze zalecenia dotyczące minimalnego spożycia. Od 40 roku życia należy suplementować 10 - 30 mg dziennie. Osoby chore na serce i przyjmujące leki obniżające poziom cholesterolu powinny przyjmować 60 - 120 mg.

Rzadko zapotrzebowanie to może być pokryte z pożywienia, zwłaszcza od 40 roku życia, dlatego zaleca się przyjmowanie suplementów.

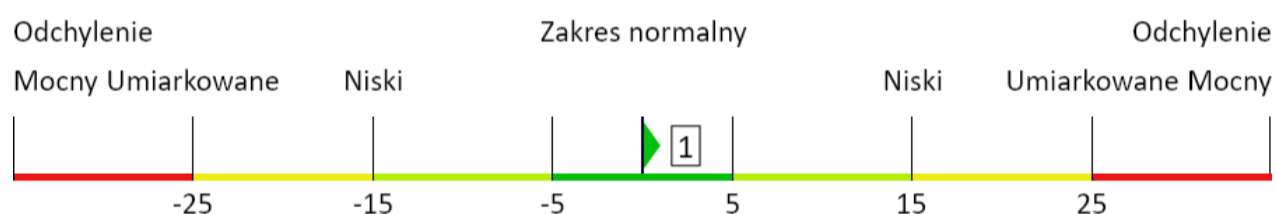
Uwaga: Podczas przyjmowania kumaryn rozrzedzających krew, takich jak Marcumar: Q10 może zwiększyć działanie leku.

Regularne przyjmowanie statyn (leków obniżających poziom cholesterolu) może prowadzić do deficytu nawet 75% Q10.

Zalecane rozwiązania

Pokarm: sardynki, brokuły, szpinak, kapusta pekińska, bakłażan, orzechy, oliwa z oliwek, zielona fasola, kapusta, soja, czosnek

Glutation



Opis

Glutation składa się z 3 aminokwasów i jest zwykle produkowany przez komórki i jest jednym z najważniejszych wewnątrzkomórkowych antyoksydantów w organizmie.

Tylko po połączeniu z glutationem wiele substancji staje się rozpuszczalnych w wodzie i może być wydalanych przez nerki (detoksykacja).

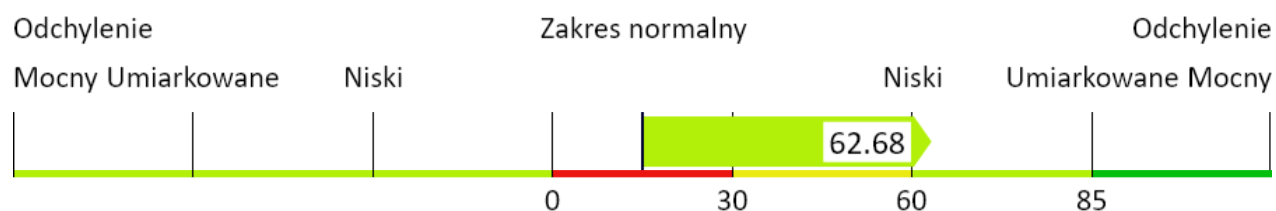
Glutation wspomaga aktywność różnych komórek odpornościowych i ma działanie przeciwzapalne. Ponadto glutation jest zalecany przy stresie oksydacyjnym, np. w cukrzycy, miażdżycy, przewlekłych stanach zapalnych, otyłości, chorobach zwyrodnieniowych nerwów i zaćmie.

Zalecane rozwiązania

Pokarm: brokuły, pietruszka, szpinak, szparagi

Białka

Białka (grupa)



Opis

Aminokwasy to związki organiczne, które organizm może wytwarzać samodzielnie tylko częściowo. Ponieważ jednak stanowią one ważny budulec białka i są potrzebne do produkcji enzymów, skóry, syntezy mięśni i funkcjonowania układu odpornościowego, aminokwasy muszą być dostarczane z dietą. Białka biorą udział w niemal wszystkich procesach biologicznych zachodzących w naszym organizmie. Mięśnie, a także komórki i tkanki składają się w dużej mierze z aminokwasów. Białka regulują transport i magazynowanie wszystkich składników odżywczych. Wpływają one na funkcje narządów, tętnic, ścięgien i gruczołów ciała. Ponadto odgrywają one istotną rolę w regeneracji skóry i włosów. Aminokwasy są również niezbędne do gojenia się ran. Jeśli w organizmie brakuje aminokwasów, ma to wpływ na układ odpornościowy, wydajność, nastrój, a nawet na metabolizm tłuszczów, potencję i poziom cukru we krwi.

Istnieją różne rodzaje aminokwasów. Z około 270 znanych aminokwasów tylko 20 występuje w ludzkim genomie, są to tzw. aminokwasy proteinogenne. Dlatego potrzebujemy tych 20 aminokwasów do utrzymania procesów biologicznych w organizmie. Organizm może jednak samodzielnie wytworzyć tylko 12 z tych aminokwasów. Pozostałe osiem, podobnie jak witaminy, nie może być wytwarzane przez organizm człowieka. Są one zatem niezbędne i muszą być przyjmowane w diecie.

Aminokwasy pełnią w organizmie następujące funkcje:

Struktura skóry

Synteza mięśni

Utrzymanie układu odpornościowego

Przekazywanie neurotransmiterów

Transport i przechowywanie składników odżywczych

Tworzenie białek, tworzenie enzymów

Kontrola powstawania hormonów

Kontrola tworzenia komórek i kości

Regulacja układu sercowo-naczyniowego

Niezbędne aminokwasy:

Walina, izoleucyna, leucyna, lizyna, metionina, fenyloalanina, treonina, tryptofan

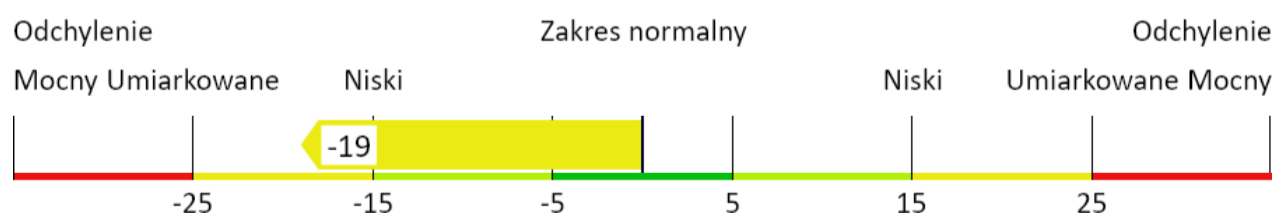
Półistotne aminokwasy:

Arginina, histydyna

Niezbędne aminokwasy

Alanina, asparagina, kwas asparaginowy, cysteina, glutamina, kwas glutaminowy, glicyna, prolina, seryna, tyrozyna

Lizyna



Opis

Aminokwasy są nazywane budulcem życia. Istnieje 20 aminokwasów, które są niezbędne, z czego 8 niezbędnych musi być dostarczane z pożywieniem. Aminokwasy mają szczególne znaczenie dla wzrostu, rozwoju i rozmnażania. Zaburzenia funkcji wątroby i nerek może prowadzić do niedoborów. Lizyna wspomaga absorpcję wapnia i ma znaczny udział w tworzeniu kolagenu, kości, chrząstki i tkanki łącznej. Lizyna zwiększa reabsorpcję wapnia w nerkach i posiada leczniczy wpływ na osteoporozę. Lizyna odpycha wirusy opryszczki. Ponadto wspomaga zwiększenie wydajności serca przez udział w spalaniu triglicerydów.

Dzienne zapotrzebowanie zdrowego dorosłego wynosi 38 mg lizyny / kg wagi ciała.

Przy wielkości masy ciała od 70 kg, odpowiada temu 2,7 g na dzień.

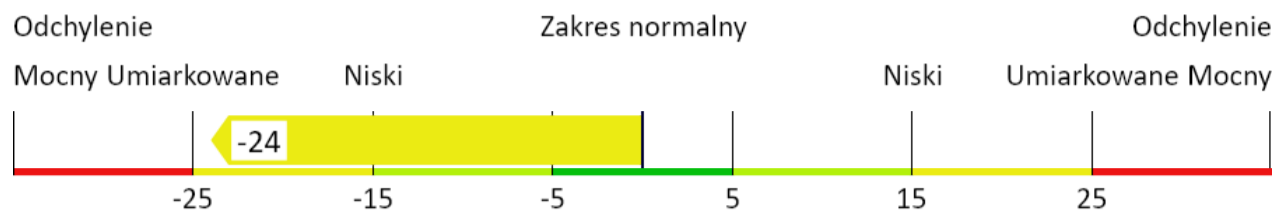
Wskazówka: W połączeniu z witaminami C, B6 i B12 jak i cynku lizyn wspiera układ odpornościowy przy opryszczce.

Zalecane rozwiązania

Aminokwasy należą do najważniejszych składników budulcowych pożywienia. Jako tak zwany "niezbędny" aminokwas, lizyna musi być przyjmowana z pożywieniem, ponieważ organizm nie jest w stanie sam jej wytworzyć.

Pokarmy o wysokiej zawartości lizyny to: Parmezan, tuńczyk, łosoś, soja, kiełki pszenicy, soczewica, groch, orzechy ziemne, orzechy włoskie, mąka kukurydziana pełnoziarnista, ryż pełnoziarnisty, jajko kurze i kasza gryczana.

Tryptofan



Opis

Aminokwasy są nazywane budulcem życia. Istnieje 20 aminokwasów, które są niezbędne, a 8 niezbędnych musi być dostarczane z pożywieniem. Aminokwasy są szczególnie istotne dla wzrostu, rozwoju i rozmnażania. Dysfunkcje wątroby i nerek mogą prowadzić do defektów.

Tryptofan jest prekursorem neuroprzekaźnika serotoniny melatoniny i B3. Regulują one biorytm ludzi (rytmu sen-czuwanie). Serotonina jest ważna dla kondycji fizycznej ludzi. Ponadto serotonina bierze również udział w regulacji apetytu i w kontroli hormonalnej i regulacji na wrażliwość na ból. Tryptofan jest dobrym parametrem dla naszego nastroju i sytuacji stresu (burn - out, depresja, problemy ze snem).

Dzienne zapotrzebowanie na zdrowych dorosłych wynosi 5 mg / kg wagi ciała. O masie ciała 70 kg, odpowiada to 350 mg dziennie. Tryptofan może oddziaływać na wzrost ciśnienia krwi. Tryptofan zwiększa wchłanianie cynku z pożywienia.

Zalecane rozwiązania

Aminokwasy należą do najważniejszych składników budulcowych pożywienia. Jako tak zwany "niezbędny" aminokwas, tryptofan musi być przyjmowany przez żywność, ponieważ organizm nie może go sam wytwarzać.

Łosoś, makrela, tuńczyk, pstrąg, ser Edam, Brie, soczewica, ciecierzycy, fasola, soja, amarantus, orzechy włoskie, orzechy laskowe, pestki dyni, nerkowce, płatki owsiane, jaja kurze, spirulina, gryka i proso zawierają szczególnie dużo tryptofanu.

Fenylalanina



Opis

Aminokwasy są nazywane budulcem życia. Istnieje 20 aminokwasów, które są niezbędne, a 8 niezbędnych musi być dostarczane z pożywieniem. Aminokwasy są szczególnie istotne dla wzrostu, rozwoju i rozmnażania. Zaburzenia funkcji wątroby i nerek mogą prowadzić do niedoborów.

Fenylalanina jest prekursorem melaniny, dopaminy i adrenaliny i jest ważna dla metabolizmu układu nerwowego i hormonów (gruczołu tarczycy, gruczołów nadnerczy).

Fenylalanina działa wyraźnie przeciwdepresyjnie i łagodzi przewlekły ból. Dzienne zapotrzebowanie zdrowego dorosłego wynosi 33 mg / kg wagi ciała. Przy masie ciała powyżej 70 kg, odpowiada to 3,2 g na dzień.

Uwaga: Osoby cierpiące na zaburzenia metaboliczne fenylketonurię, nie mogą wykorzystywać fenylalaniny, może to prowadzić do uszkodzenia mózgu. Podobnie jest u osób z ciężką niewydolnością wątroby i nadpobudliwych dzieci.

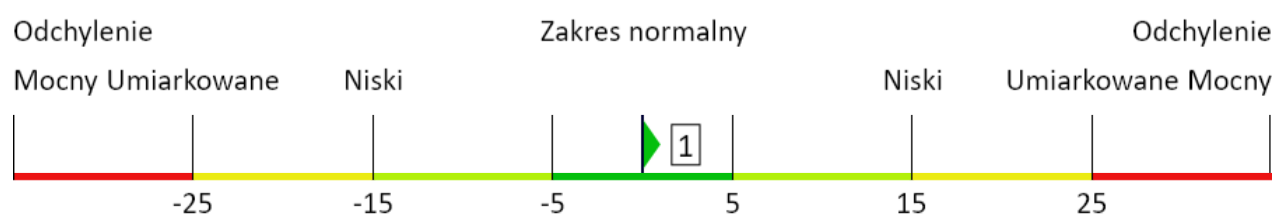
Kobiety ciężarne i karmiące nie powinny uzupełniać fenylalaniny. Może to zaszkodzić nienarodzonemu dziecku, ponieważ enzymy obniżające phenylalinę nie są w wystarczających ilościach.

Zalecane rozwiązania

Aminokwasy należą do najważniejszych składników budulcowych pożywienia. Jako tak zwany "niezbędny" aminokwas, fenylalanina musi być przyjmowana z pożywieniem, ponieważ organizm nie jest w stanie sam jej wytworzyć.

Fenylalanina występuje w wielu produktach spożywczych: Orzeszki ziemne, migdały, nerkowce, płatki owsiane, mąka orkiszowa, soja, tuńczyk, pstrąg, sardynki, karp, karmazyn, makrela, dorsz, sola, jajo kurze, Emmental, Gouda, Edam, Tilsit, Brie, Camembert, drożdże piekarskie, orzechy włoskie i groch.

Metionina



Opis

Aminokwasy są nazywane budulcem życia. Istnieje 20 aminokwasów, które są niezbędne, a 8 niezbędnych musi być dostarczane z pożywieniem. Aminokwasy są szczególnie istotne dla wzrostu, rozwoju i rozmnażania. Zaburzenia funkcji wątroby i nerek mogą prowadzić do niedoborów. Metionina jest niezbędnym składnikiem syntezy białka. Pomaga przy niewydolności serca poprzez zwiększenie pojemności minutowej serca i obniża poziom lipidów we krwi. Z cynkiem zwiększa wydzielanie metali ciężkich (detoksykacja).

Przy depresjach przez metioninę wzmocnione jest dobre samopoczucie. Metionina jest składnikiem w terapiach Parkinsona. Metionina pomaga w infekcjach dróg moczowych, przyczynia się do tworzenia nowych naczyń, a tym samym poprawia gojenie się ran. Metionina działa jak naturalny przeciwalergen i chroni wątrobę poprzez redukcję reakcji zapalnych.

Dzienne zapotrzebowanie zdrowego dorosłego wynosi 13 mg / kg wagi ciała. Przy masie ciała powyżej 70 kg to 910 mg.

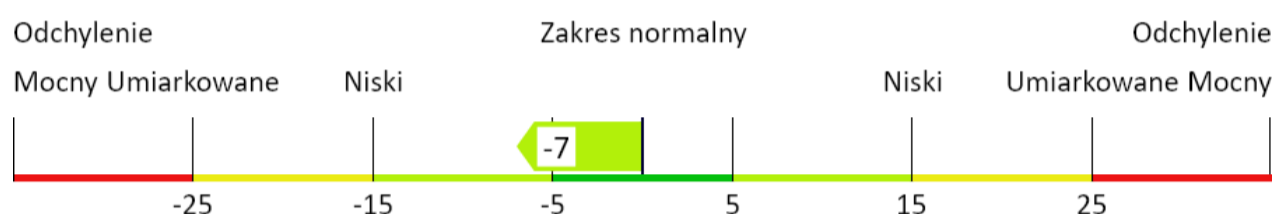
W podawaniu metioniny należy zwrócić uwagę na odpowiednie zaopatrzenie w kwas foliowy, witaminę B6 i B12. Weganie muszą z reguły uzupełniać metioninę.

Zalecane rozwiązania

Aminokwasy należą do najważniejszych składników budulcowych pożywienia. Jako tak zwany "niezbędny" aminokwas, metionina musi być przyjmowana z pożywieniem, ponieważ organizm nie jest w stanie sam jej wytworzyć.

Metionina znajduje się w wielu produktach spożywczych. Szczególnymi zdarzeniami są: Groch, soczewica, ciecierzycyca, fasola, soja, proso, migdały, orzechy włoskie, nerkowce, brie, gouda, jaja kurze, halibut, łosoś, krewetki, pstrąg, karmazyn, tuńczyk, karp, dorsz i makrela.

Treonina



Opis

Aminokwasy są nazywane budulcem życia. Istnieje 20 aminokwasów, które są niezbędne, a 8 niezbędnych musi być dostarczane z pożywieniem. Aminokwasy są szczególnie istotne dla wzrostu, rozwoju i rozmnażania. Zaburzenia funkcji wątroby i nerek mogą prowadzić do niedoborów. Treonina jest ważna dla systemu odpornościowego i wpływa na funkcję grasicy i układu limfatycznego. Treonina przyspiesza wydalanie kwasu moczowego i jest niezbędna w leczeniu zaburzeń wzrostu i dojrzewania kości.

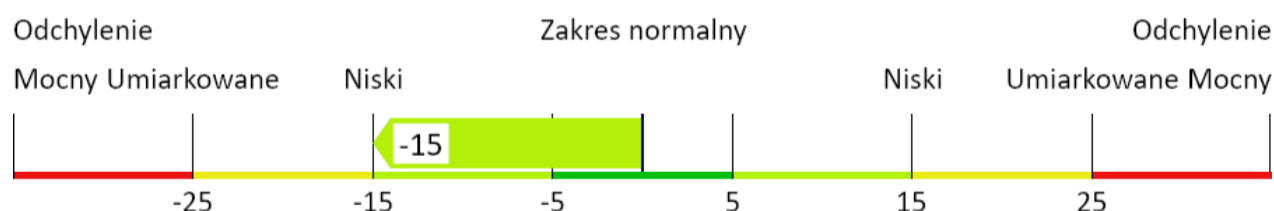
Dzienne zapotrzebowanie zdrowej osoby dorosłej wynosi 6 mg / kg wagi ciała. Przy masie ciała od 70 kg to 420 mg dziennie.

Zalecane rozwiązania

Aminokwasy należą do najważniejszych składników budulcowych pożywienia. Jako tak zwany "niezbędny" aminokwas, treonina musi być przyjmowana z pożywieniem, ponieważ organizm nie jest w stanie sam jej wytworzyć.

Żywność zawierająca treoninę to: Płatki owsiane, soczewica, fasola lima, ciecierzycyca, groch, gryka, jęczmień, proso, kukurydza, węgorz, gładzica, makrela, karp, pstrąg, łosoś, tuńczyk, Edam, Gouda, Appenzeller, Brie, jajo kurze, drożdże piekarskie, orzechy laskowe, orzechy włoskie, migdały, nerkowce i orzeszki ziemne.

Izoleucyna



Opis

Aminokwasy są nazywane budulcem życia. Istnieje 20 aminokwasów, które są niezbędne, a 8 niezbędnych musi być dostarczane z pożywieniem. Aminokwasy są szczególnie istotne dla wzrostu, rozwoju i rozmnażania. Zaburzenia funkcji wątroby i nerek mogą prowadzić do niedoborów. Izoleucyna jest ważnym składnikiem białek mięśniowych. Przy zwiększonym wysiłku fizycznego dochodzi do zwiększonego zużycia.

Izoleucyna jest również skuteczna w leczeniu zaburzeń neurologicznych i psychiatrycznych. Dzienne zapotrzebowanie zdrowego dorosłego wynosi 10 mg / kg wagi ciała. Przy masie ciała od 70 kg to 700 mg dziennie.

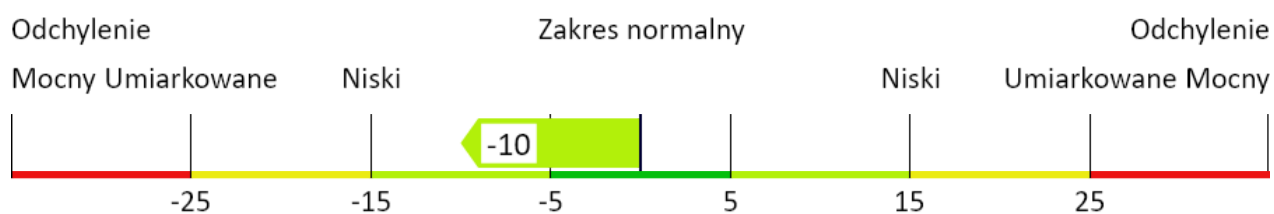
Wskazówka: izoleucyna zmniejsza wydalanie niacyny.

Zalecane rozwiązania

Aminokwasy należą do najważniejszych składników budulcowych pożywienia. Jako tak zwany "niezbędny" aminokwas, izoleucyna musi być przyjmowana z pożywieniem, ponieważ organizm nie jest w stanie sam jej wytworzyć.

Bogate w izoleucynę są: Ciecierzycyca, soczewica, fasola lima, fasola szparagowa, fasolka szparagowa, groch, brie, edam, parmezan, krewetki, pstrąg, makrela, sardynka, gładzica, halibut, nerkowce i orzeszki ziemne.

Leucyna



Opis

Aminokwasy są nazywane budulcem życia. Istnieje 20 aminokwasów, które są niezbędne, a 8 niezbędnych musi być dostarczane z pożywieniem. Aminokwasy są szczególnie istotne dla wzrostu, rozwoju i rozmnażania. Zaburzenia funkcji wątroby i nerek mogą prowadzić do niedoborów. Leucyna jest ważnym składnikiem białek mięśniowych. Przy zwiększonym stresie fizycznym dochodzi do zwiększonego zużycia.

Leucyna jest również skuteczna w leczeniu zaburzeń neurologicznych i psychiatrycznych.

Leucyna jest ważnym stymulatorem wydzielania insuliny.

Dzienne zapotrzebowanie zdrowego dorosłego wynosi 12 mg / kg wagi ciała. Przy masie ciała od 70 kg to 840 mg dziennie.

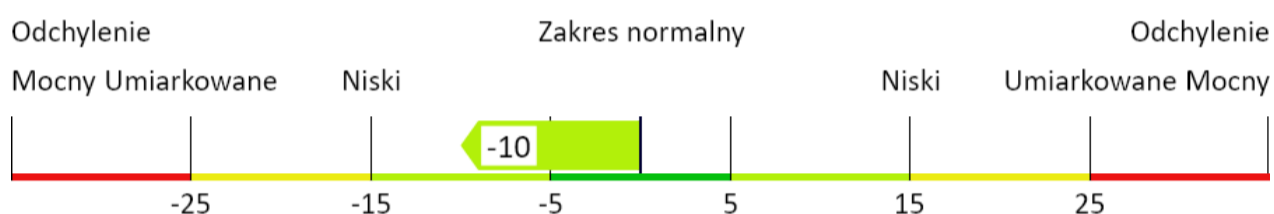
Wskazówka: przedawkowanie leucyny zwiększa zapotrzebowanie na niacynę.

Zalecane rozwiązania

Aminokwasy należą do najważniejszych składników budulcowych pożywienia. Jako tak zwany "niezbędny" aminokwas, leucyna musi być przyjmowana z pożywieniem, ponieważ organizm nie jest w stanie sam jej wytworzyć.

Leucyna znajduje się w wielu produktach spożywczych. Szczególnymi zdarzeniami są: Soczewica, fasola mung, fasola, groch, soja, nerkowce, migdały, orzeszki ziemne, Brie, Camembert, Gouda, Edam, Parmezan, tuńczyk, płaszczka, krewetki, pstrąg, łosoś, śledź, sardynki, gładzica i dorsz.

Valine



Opis

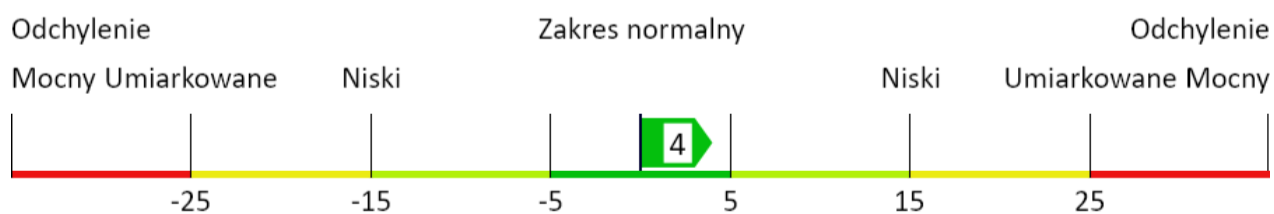
Aminokwasy są nazywane budulcem życia. Istnieje 20 aminokwasów, które są niezbędne, a 8 niezbędnych musi być dostarczane z pożywieniem. Aminokwasy są szczególnie istotne dla wzrostu, rozwoju i rozmnażania. Zaburzenia funkcji wątroby i nerek mogą prowadzić do niedoborów. Walina jest ważnym składnikiem białek mięśniowych. Zwiększony wysiłek fizyczny prowadzi do zwiększonego zużycia. Walina działa szczególnie w leczeniu zaburzeń neurologicznych i psychicznych. Dzienne zapotrzebowanie dla zdrowego dorosłego wynosi 13 mg / kg wagi ciała. Przy masie ciała od 70 kg to 910 mg dziennie.

Zalecane rozwiązania

Aminokwasy należą do najważniejszych składników budulcowych pożywienia. Jako tak zwany "niezbędny" aminokwas, walina musi być przyjmowana z pożywieniem, ponieważ organizm nie jest w stanie sam jej wytworzyć.

Walina znajduje się w wielu produktach spożywczych. Szczególnymi zdarzeniami są: Mąka orkiszowa, proso, pszenica, gryka, płatki owsiane, soczewica, fasola, soja, drożdże piekarskie, jajko kurze, Gouda, Edam, Parmezan, Brie, sardynka, tuńczyk, łosoś, śledź, gładzica, krewetka, karmazyn, nerkowce, orzeszki ziemne, migdały i orzechy włoskie.

Histydyna



Opis

Wraz z arginina i lizyna, histydyna jest jednym z podstawowych aminokwasów.

Aminokwasy są nazywane budulcem życia. Istnieje 20 aminokwasów, które są niezbędne, a 8 niezbędnych musi być dostarczane z pożywieniem. Aminokwasy są szczególnie istotne dla wzrostu, rozwoju i rozmnażania. Zaburzenia funkcji wątroby i nerek mogą prowadzić do niedoborów. Histydyna jest szczególnie ważna dla wzrostu dzieci, a także pełni rolę przeciwzapalną w alergii, reumatyzmie i zapaleniu stawów. Histydyna polepsza absorpcję żelaza i cynku wspiera działanie krwinek białych w systemie immunologicznym. Histydyna stymuluje wydzielanie kwasu żołądkowego.

Bierze udział w regulacji cyklu sen-czuwanie i równowagi kwasowo-zasadowej.

Dzienne zapotrzebowanie zdrowego dorosłego wynosi 16 mg / kg wagi ciała. Przy masie ciała od 70 kg, to 1120 mg dziennie.

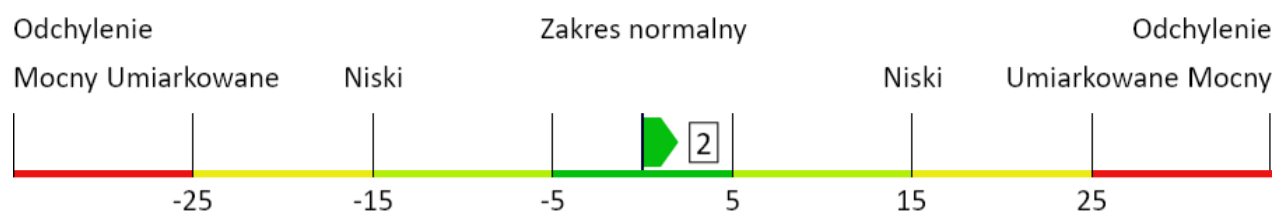
Uwaga: Pacjenci z depresją i innymi chorobami psychicznymi powinni zrezygnować z leków zawierających histydynę.

Zalecane rozwiązania

Aminokwasy należą do najważniejszych składników budulcowych pożywienia. Jako tak zwany "niezbędny" aminokwas, histydyna musi być przyjmowana z pożywieniem, ponieważ organizm nie jest w stanie sam jej wytworzyć.

Histydyna znajduje się w wielu produktach spożywczych. Szczególne przypadki to: Mąka orkiszowa, proso, gryka, soczewica, fasola lima, fasola, soja, nerkowce, orzeszki ziemne, migdały, orzechy laskowe, orzechy włoskie, krewetki, gładzica, śledź, makrela, łosoś, tuńczyk, sardynka, drożdże piekarskie, Gouda, Edam, parmezan, jajko kurze.

Arginina



Opis

Wraz z histydyną i lizyną, arginina jest jednym z podstawowych aminokwasów.

Aminokwasy są nazywane budulcem życia. Istnieje 20 aminokwasów, które są niezbędne, a 8 niezbędnych musi być dostarczane z pożywieniem.

Aminokwasy są szczególnie istotne dla wzrostu, rozwoju i rozmnażania. Zaburzenia funkcji wątroby i nerek mogą prowadzić do niedoborów.

Arginina stymuluje uwalnianie insuliny. To ułatwia gojenie się ran i obniża poziom cholesterolu. W mózgu jest zaangażowana w powstawanie

pamięci. Arginina zwalcza szkodliwe (patogennych) mikroorganizmy. Arginina wywiera pozytywny wpływ na właściwości przepływu krwi, tłumionej proliferacji komórek i ma działanie zapobiegawcze na zwapnienie naczyń krwionośnych, szum w uszach, utratę tłuszczu i zaburzenia erekcji. Średnia zalecana dawka wynosi 2 - 6 g.

Uwaga: Przedawkowanie argininy może doprowadzić do biegunki i nudności.

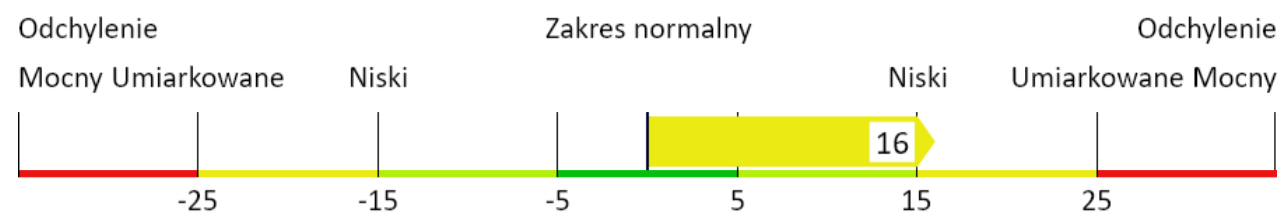
Zalecane rozwiązania

Aminokwasy należą do najważniejszych składników budulcowych pożywienia. Jako tak zwany "pół-niezbędny" aminokwas, arginina jest częściowo wytwarzana przez organizm i musi być dodatkowo przyjmowana z pożywieniem.

Arginina występuje głównie w następujących produktach spożywczych: Orzechy laskowe, soja, migdały, orzeszki ziemne, kasza gryczana, groch, soczewica, Edam, Gouda, łosoś, krewetki, sardynki, tuńczyk, karmazyn, makrela i gładzica.

Toksykologia

Narażenie na promieniowanie elektromagnetyczne



Opis

Narażenie na promieniowanie elektromagnetyczne i promieniowanie telefonów komórkowych stale wzrasta w naszym środowisku. Fale elektromagnetyczne są przesyłane bezprzewodowo przez powietrze.

Są one wykorzystywane przez stacje radiowe i telewizyjne, sieci telefonii komórkowej, radio danych i kierunkowe, radio amatorskie i CB radio, straż pożarną, policję, taksówki i przemysł, radary i wojsko, usługi pocztowe i satelity, systemy bezpieczeństwa i alarmowe, telefony bezprzewodowe, SmartPhones, komputery, tablety, monitory dziecięce, kuchenki mikrofalowe, systemy alarmowe, liczniki zużycia, zabawki i wiele innych urządzeń.

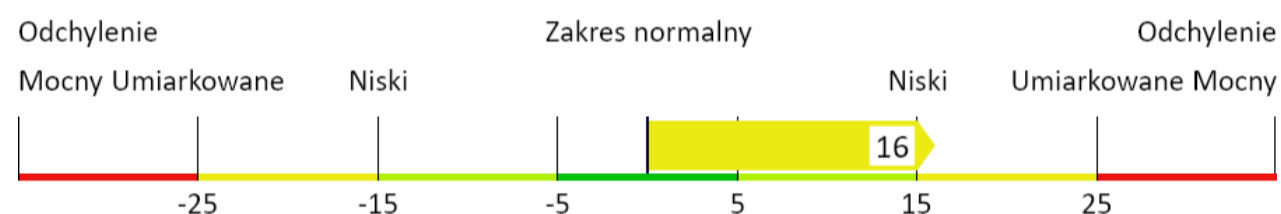
We własnym domu lub mieszkaniu należy zawsze przywiązywać szczególną wagę do zapewnienia środowiska o niskim poziomie promieniowania. Wiele źródeł promieniowania w domu jest zazwyczaj niepotrzebnych i można ich unikać, zwłaszcza w obszarze sypialnym.

Zalecane rozwiązania

Obywanie się bez telefonów komórkowych i stała dostępność od czasu do czasu jest korzystna dla zdrowia i jakości życia.

Telefony komórkowe, WLAN, Bluetooth i DECT nigdy nie powinny być używane w pobliżu miejsca spania. Tryb czuwania również wytwarza elektrosmog. Urządzenia elektryczne powinny być całkowicie wyłączone lub odłączone od zasilania, gdy nie są używane. Technologie redukujące elektrosmog w pomieszczeniach mieszkalnych i roboczych, pojazdach mechanicznych i telefonach komórkowych mogą znacznie zminimalizować narażenie na promieniowanie.

Pozostałości toksycznych pestycydów



Opis

Pestycydy takie jak np. glifosat (Roundup) są w mące, płatkach owsianych, wypiekach, kukurydzy, soi i warzywach, owocach, wodzie i powietrzu. Zmniejsza produkcję aminokwasów, np. tryptofanu. Efektem są chorobowe zmiany hormonalne u kobiet i zmniejszenie spermy u mężczyzn. Pestycydy są także podejrzewane o powodowanie raka i mają negatywny wpływ na układ jelit i psychikę człowieka. Pestycydy osłabiają cały system odpornościowy i mogą prowadzić do chorób układu krążenia.

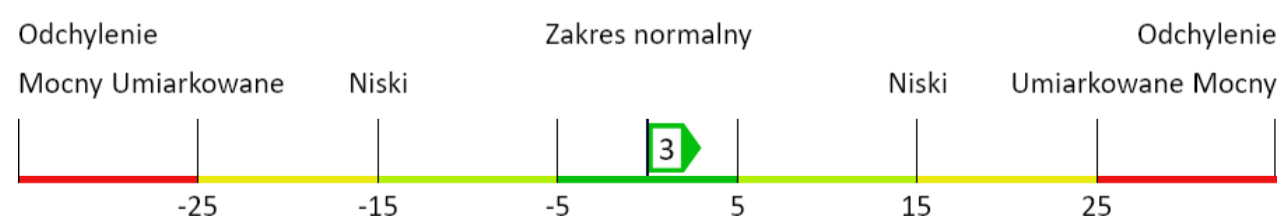
Zalecane rozwiązania

W miarę możliwości unikaj pestycydów w żywności i w ogrodzie. Zdenaturowana żywność konwencjonalna (nieekologiczna) już prawie nie przyczynia się do biosyntezy glutationu, więc przejście na żywność organiczną jest warunkiem koniecznym do zmniejszenia stresu.

Dieta powinna być bogata w organiczne owoce i warzywa oraz w przeważającej mierze zasadowa. Ponadto przydatna jest odpowiednia ilość wody (niegazowanej) i herbat ziołowych (herbata z pokrzywy). Ważna jest również odpowiednia ilość ruchu, snu i relaksu.

Aby wesprzeć redukcję w organizmie, dziki czosnek i kolendra są przydatne w połączeniu z leczniczymi zeolitami.

Nikotyna



Opis

Nikotyna jest substancją aktywną rośliny tytoniu. Nikotyna służy roślinom, zwłaszcza w liściach, aby odpychać drapieżników, pod warunkiem, że drapieżnik posiada układ nerwowy z nikotynowym receptorem acetylocholinowy. Nikotyna i nikotynoidy są silnymi środkami owadobójczymi (pestycydami) i są stosowane do ochrony roślin. Liście roślin tytoniu suszy się i poddaje fermentacji w celu wytworzenia tytoniu, papierosów lub cygaretek. Następnie, nikotyna jest uwalniana przez tłący się tytoń. Jednak palacze przyjmują tylko około 1/4 dymu, reszta idzie bezpośrednio do

powietrza, więc do środowiska i zanieczyszcza biernych palaczy. Dlatego bierni palacze mają o 40% większe ryzyko zachorowania na raka. Tytoń i nikotyna powstaje nie tylko z aktywnego i biernego palenia, ale także znajduje się w odzieży, gdyż bawełnę często opryskuje się owadobójczą nikotyną. Skutki działania nikotyny występują zwłaszcza w chorobach sercowo-naczyniowych, chorobach dróg oddechowych, etc.

Zalecane rozwiązania

Unikać tytoniu. Uwaga: Nikotynę wstrzykuje się również do żywności, takiej jak owoce i warzywa. Zawsze pierz nowe ubrania. Przydatne są detergenty z efektywnymi mikroorganizmami.

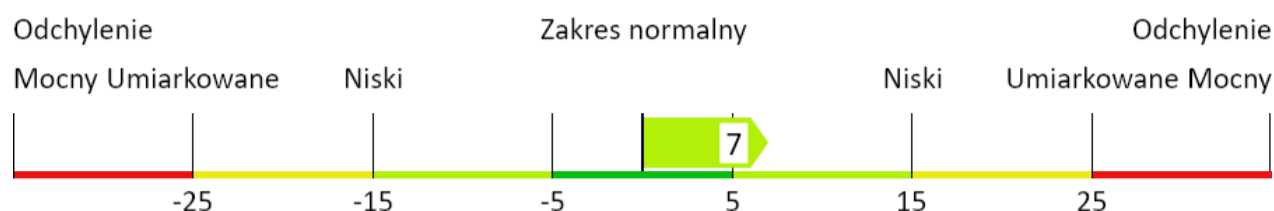
Napoje stymulujące

Opis

Napoje pobudzające często zawierają kofeinę i cukier. Do tej kategorii należą również napoje energetyczne, herbaty, napoje z syntetycznymi aromatami, napoje gazowane i soki owocowe. Często zmieniają one równowagę kwasowo-zasadową, obciążają nerki, wątrobę, serce i jelita oraz mogą prowadzić do zaburzeń układu nerwowego. Zwiększa się również ryzyko wystąpienia cukrzycy u dzieci.

Zalecane rozwiązania

W miarę możliwości unikaj napojów pobudzających. Pij codziennie 1,5 - 2,5 litra niegazowanej, przefiltrowanej, energetyzującej wody.



Merkury

Opis

W przeciwieństwie do wcześniejszych lat, kiedy stosowano pestycydy zawierające rtęć lub środki dezynfekujące, zastosowanie przemysłowe znacznie się zmniejszyło. Rtęć dostaje się na pola poprzez osady ściekowe lub do atmosfery w wyniku procesów spalania. Rzeki i morza wykazują czasami bardzo wysokie zanieczyszczenie rtęcią. Ryby i inne zwierzęta wodne są uważane za zanieczyszczone środki spożywcze, ponieważ kumulują ten pierwiastek. Rtęć znajduje się również w amalgamatowych wypełnieniach dentystycznych i szczepionkach.

Rtęć wchłania się do organizmu z pożywieniem (spożycie ryb i zwierząt morskich) głównie w postaci organicznych związków rtęci (np. rtęć metylowa). Organiczne związki rtęci są prawie całkowicie wchłaniane z przewodu pokarmowego, a następnie rozprowadzane w organizmie wraz z krwią. Łatwo przechodzą przez barierę krew-mózg oraz barierę łożyskową i gromadzą się w mózgu i rdzeniu kręgowym nienarodzonego dziecka. Głównym narządem docelowym zarówno u dzieci, jak i u dorosłych jest ośrodkowy układ nerwowy. Oznaką uszkodzenia tego organu są zaburzenia rozwojowe i behawioralne u dzieci, które były narażone na działanie rtęci przed urodzeniem. U dorosłych, na przykład, odczucia na skórze takie jak mrowienie lub uczucie futra, niestabilność chodu, zaburzenia mowy i słuchu, jak również zaburzenia pola widzenia występują jako wczesne oznaki uszkodzenia ośrodkowego układu nerwowego przez organiczne związki rtęci.

Nieorganiczne związki rtęci, w przeciwieństwie do związków organicznych, są dostarczane tylko w bardzo małych ilościach z pożywieniem i również tylko w niewielkim stopniu są wchłaniane do organizmu z przewodu pokarmowego. Rtęć nieorganiczna gromadzi się głównie w nerkach, a w mniejszym stopniu w wątrobie, tarczycy, mózgu i jądrach. Głównym narządem docelowym są nerki; uszkodzenia objawiają się w postaci dysfunkcji nerek.

Rtęć może wypierać pierwiastki śladowe, takie jak selen i cynk z ich miejsc wiązania w enzymach, które w ten sposób tracą swoją skuteczność. Wynika z tego niedobór pierwiastków śladowych. Podobnie jak aluminium, ołów i kadm, hamuje również transport wapnia, potasu i sodu do komórek, co ogranicza ich funkcjonowanie.

I wreszcie rtęć również w coraz większym stopniu tworzy wolne rodniki, które mogą powodować uszkodzenia wszystkich tkanek i narządów. Bierze udział w rozwoju chorób autoimmunologicznych, nowotworów, choroby zwyrodnieniowej stawów, chorób układu krążenia, chorób neurologicznych, takich jak choroba Alzheimera, i wielu innych.

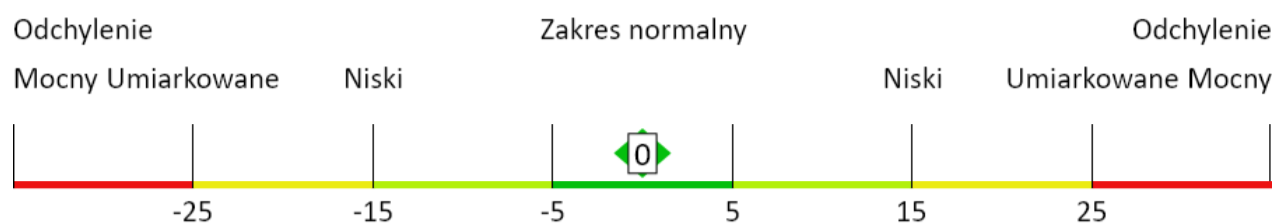
Zalecane rozwiązania

W przypadku detoksykacji, przejście na żywność organiczną jest warunkiem koniecznym, aby z jednej strony doprowadzić do zmniejszenia stresu, a z drugiej strony dostarczyć składniki odżywcze wspierające biosyntezę glutationu. Denaturowana żywność konwencjonalna (nieekologiczna) prawie nie przyczynia się do biosyntezy glutationu.

Dieta powinna być bogata w organiczne owoce i warzywa oraz w przeważającej mierze zasadowa. Ponadto przydatna jest odpowiednia ilość wody (niegazowanej) i herbat ziołowych (herbata z pokrzywy). Ważna jest również odpowiednia ilość ruchu, snu i relaksu.

Wydzielina z organizmu jest przydatna z czosnkiem niedźwiedzim i kolendrą w połączeniu z leczniczymi zeolitami.

Ołów



Opis

Wchłanianie metali ciężkich, takich jak ołów, do organizmu następuje przez skórę lub przez błonę śluzową przewodu pokarmowego lub dróg oddechowych. Po wchłonięciu metali ciężkich są one dalej transportowane z krwiobiegiem i albo są detoksykowane bezpośrednio przez nerki i wątrobę, albo dostają się do tkanki łącznej i komórek narządów. Tam mogą być przechowywane przez dziesiątki lat.

Chociaż wprowadzenie benzyny bezołowiowej wyeliminowało jedno z głównych źródeł zanieczyszczenia środowiska, to jednak przemysł przetwórstwa ołowiu i huty rud nadal emitują ten pierwiastek. Dostaje się on do powietrza głównie poprzez spaliny i odkłada się w postaci zawierającego ołów pyłu na powierzchni zbóż, owoców i liści. Zawartość ołowiu w pokarmach dla zwierząt jest również spowodowana paszami roślinnymi zawierającymi ołów.

Ołów może przenikać z zawierających ołów glazur naczyń ceramicznych do żywności, być wchłaniany przez pigmenty farb i lakierów, stabilizatory w tworzywach sztucznych, a także przez wodę.

Ołów jest również częściowo magazynowany w zębach i kościach jako fosforan ołowiu. Tam okres półtrwania wynosi od 5 do 20 lat. W krwiobiegu poziom ten może wzrosnąć nawet bez przyjmowania ołowiu z zewnątrz, jeśli substancja kostna jest w większym stopniu rozkładana. Następujące choroby mogą być skutkiem narażenia: Ból, choroby przewlekłe, autyzm, nadpobudliwość, choroba Alzheimera, anemia, bóle mięśni, osteoporoza, choroby serca, stwardnienie rozsiane, zapalenie nerek i wątroby, niepłodność, kolka jelitowa, zmęczenie, paraliż, zaburzenia nerwowe, uszkodzenia mózgu itp.

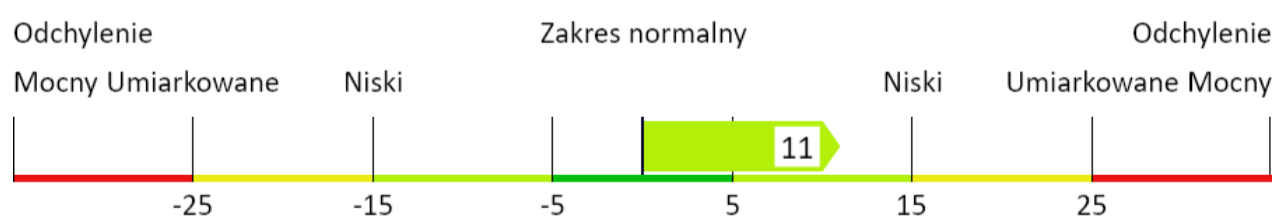
Zalecane rozwiązania

W przypadku detoksykacji, przejście na żywność organiczną jest warunkiem koniecznym, aby z jednej strony doprowadzić do zmniejszenia stresu, a z drugiej strony dostarczyć składniki odżywcze wspierające biosyntezę glutationu. Denaturowana żywność konwencjonalna (nieekologiczna) prawie nie przyczynia się do biosyntezy glutationu.

Dieta powinna być bogata w organiczne owoce i warzywa oraz w przeważającej mierze zasadowa. Ponadto przydatna jest odpowiednia ilość wody (niegazowanej) i herbat ziołowych (herbata z pokrzywy). Ważna jest również odpowiednia ilość ruchu, snu i relaksu.

Wydzielina z organizmu jest przydatna z czosnkiem niedźwiedzim i kolendrą w połączeniu z leczniczymi zeolitami.

Aluminium



Opis

Aluminium jest bardzo lekkim metalem, który jest często wykorzystywany w przemyśle. Jest toksyczny i kumuluje się w organizmie. Znaleziono w: Szczepionki, żywność, leki (inhibitory kwasu żołądkowego), kosmetyki i dezodoranty. Następujące choroby mogą być skutkiem narażenia: Choroby przewlekłe, autyzm, nadpobudliwość, choroba Alzheimera, anemia, bóle mięśni, osteoporoza, choroby serca, stwardnienie rozsiane, zapalenie nerek i wątroby, bezpłodność, uszkodzenie mózgu itp.

Zalecane rozwiązania

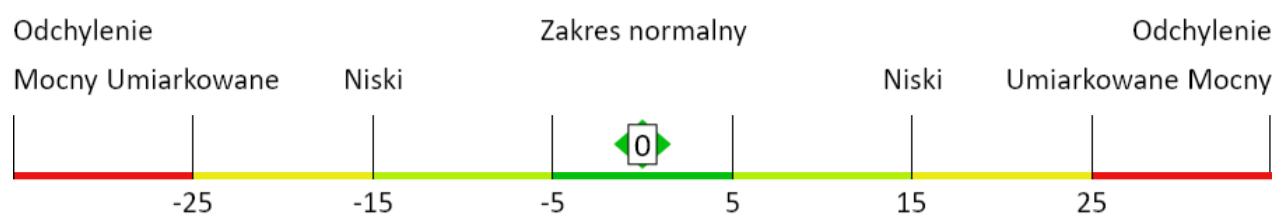
W przypadku detoksykacji, przejście na żywność organiczną jest warunkiem koniecznym, aby z jednej strony doprowadzić do zmniejszenia stresu, a z drugiej strony dostarczyć składniki odżywcze wspierające biosyntezę glutationu. Denaturowana żywność konwencjonalna (nieekologiczna) prawie nie przyczynia się do biosyntezy glutationu.

Dieta powinna być bogata w organiczne owoce i warzywa oraz w przeważającej mierze zasadowa. Ponadto przydatna jest odpowiednia ilość

wody (niegazowanej) i herbat ziołowych (herbata z pokrzywy). Ważna jest również odpowiednia ilość ruchu, snu i relaksu.

Wydzielina z organizmu jest przydatna z czosnkiem niedźwiedzim i kolendrą w połączeniu z leczniczymi zeolitami.

Arsen



Opis

Arsen jest szkodliwy pod wieloma względami. Ze względu na zawartość arsenu w glebie, atmosferze i wodzie, może on łatwo przedostać się do pokarmów roślinnych, produktów mlecznych i zbożowych. Arsen jest również obecny w dymie papierosowym. Badania międzynarodowe wykazały podwyższone stężenie nieorganicznego arsenu w ryżu i produktach z ryżu. Dlatego ryż należy bardzo dobrze umyć przed spożyciem.

Następujące choroby mogą być skutkiem narażenia: Uszkodzenia skóry, choroby serca i różne nowotwory itp.

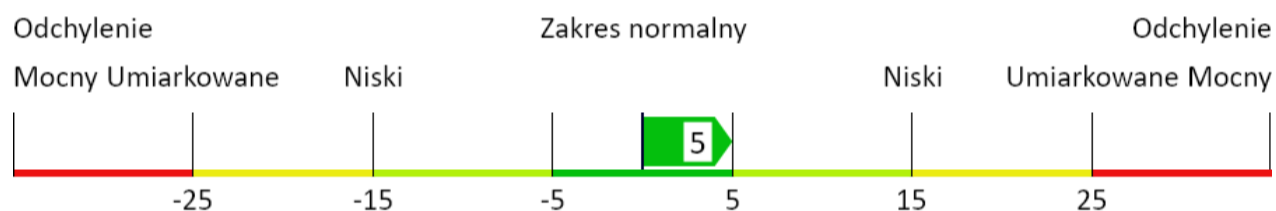
Zalecane rozwiązania

W przypadku detoksykacji, przejście na żywność organiczną jest warunkiem koniecznym, aby z jednej strony doprowadzić do zmniejszenia stresu, a z drugiej strony dostarczyć składniki odżywcze wspierające biosyntezę glutationu. Denaturowana żywność konwencjonalna (nieekologiczna) prawie nie przyczynia się do biosyntezy glutationu.

Dieta powinna być bogata w organiczne owoce i warzywa oraz w przeważającej mierze zasadowa. Ponadto przydatna jest odpowiednia ilość wody (niegazowanej) i herbat ziołowych (herbata z pokrzywy). Ważna jest również odpowiednia ilość ruchu, snu i relaksu.

Wydzielina z organizmu jest przydatna z czosnkiem niedźwiedzim i kolendrą w połączeniu z leczniczymi zeolitami.

Kadm



Opis

Kadm powstaje głównie w wyniku spalania węgla, ropy naftowej i odpadów. Kadm jest wykorzystywany w górnictwie, przemyśle i rolnictwie. Kadm znajduje się również w bateriach. Jest on spożywany przez wodę, powietrze, owoce i ziarna. Następujące choroby mogą być skutkiem narażenia: Choroby przewlekłe, autyzm, nadpobudliwość, choroba Alzheimerera, anemia, bóle mięśni, osteoporoza, choroby serca, stwardnienie rozsiane, zapalenie nerek i wątroby, bezpłodność, uszkodzenie mózgu itp.

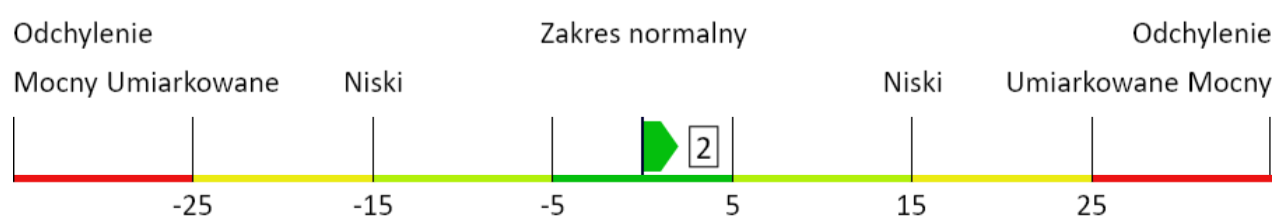
Zalecane rozwiązania

W przypadku detoksykacji, przejście na żywność organiczną jest warunkiem koniecznym, aby z jednej strony doprowadzić do zmniejszenia stresu, a z drugiej strony dostarczyć składniki odżywcze wspierające biosyntezę glutationu. Denaturowana żywność konwencjonalna (nieekologiczna) prawie nie przyczynia się do biosyntezy glutationu.

Dieta powinna być bogata w organiczne owoce i warzywa oraz w przeważającej mierze zasadowa. Ponadto przydatna jest odpowiednia ilość wody (niegazowanej) i herbat ziołowych (herbata z pokrzywy). Ważna jest również odpowiednia ilość ruchu, snu i relaksu.

Wydzielina z organizmu jest przydatna z czosnkiem niedźwiedzim i kolendrą w połączeniu z leczniczymi zeolitami.

Chrom



Opis

Osoby mające częsty kontakt zawodowy z kwasem chromowym i jego solami, np. w przemyśle stali nierdzewnej i skórzany, mogą być narażone. Następujące choroby mogą być skutkiem narażenia: Choroby przewlekłe, autyzm, nadpobudliwość, choroba Alzheimerera, anemia, bóle mięśni, osteoporoza, choroby serca, stwardnienie rozsiane, zapalenie nerek i wątroby, bezpłodność, uszkodzenie mózgu itp.

Zalecane rozwiązania

W przypadku detoksykacji, przejście na żywność organiczną jest warunkiem koniecznym, aby z jednej strony doprowadzić do zmniejszenia stresu, a z drugiej strony dostarczyć składniki odżywcze wspierające biosyntezę glutationu. Denaturowana żywność konwencjonalna (nieekologiczna) prawie nie przyczynia się do biosyntezy glutationu.

Dieta powinna być bogata w organiczne owoce i warzywa oraz w przeważającej mierze zasadowa. Ponadto przydatna jest odpowiednia ilość wody (niegazowanej) i herbat ziołowych (herbata z pokrzywy). Ważna jest również odpowiednia ilość ruchu, snu i relaksu.

Wydzielina z organizmu jest przydatna z czosnkiem niedźwiedzim i kolendrą w połączeniu z leczniczymi zeolitami.

Antymon



Opis

Antymon jest metalem spokrewnionym z arsenem. Powszechnie spotykany w tkaninach ognioodpornych, materacach i farbach. Następujące choroby mogą być skutkiem narażenia: Choroby przewlekłe, autyzm, nadpobudliwość, choroba Alzheimera, anemia, bóle mięśni, osteoporoza, choroby serca, stwardnienie rozsiane, zapalenie nerek i wątroby, bezpłodność, uszkodzenie mózgu itp.

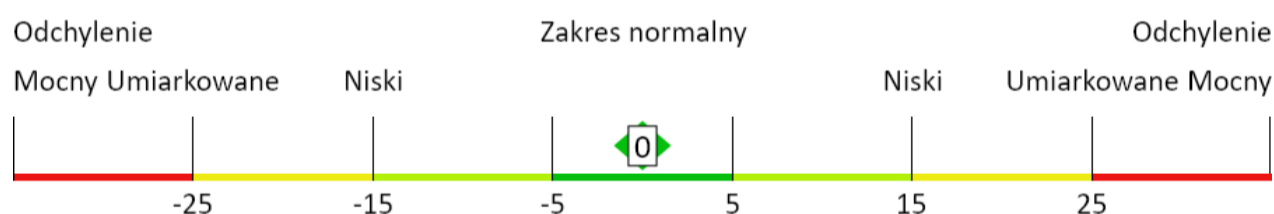
Zalecane rozwiązania

W przypadku detoksykacji, przejście na żywność organiczną jest warunkiem koniecznym, aby z jednej strony doprowadzić do zmniejszenia stresu, a z drugiej strony dostarczyć składniki odżywcze wspierające biosyntezę glutationu. Denaturowana żywność konwencjonalna (nieekologiczna) prawie nie przyczynia się do biosyntezy glutationu.

Dieta powinna być bogata w organiczne owoce i warzywa oraz w przeważającej mierze zasadowa. Ponadto przydatna jest odpowiednia ilość wody (niegazowanej) i herbat ziołowych (herbata z pokrzywy). Ważna jest również odpowiednia ilość ruchu, snu i relaksu.

Wydzielina z organizmu jest przydatna z czosnkiem niedźwiedzim i kolendrą w połączeniu z leczniczymi zeolitami.

Tal



Opis

Tal jest używany jako trutka na szczury i krem depilacyjny. W małych ilościach również w czerwonym winie. Następujące choroby mogą być skutkiem narażenia: Choroby przewlekłe, autyzm, nadpobudliwość, choroba Alzheimera, anemia, bóle mięśni, osteoporoza, choroby serca, stwardnienie rozsiane, zapalenie nerek i wątroby, bezpłodność, uszkodzenie mózgu itp.

Zalecane rozwiązania

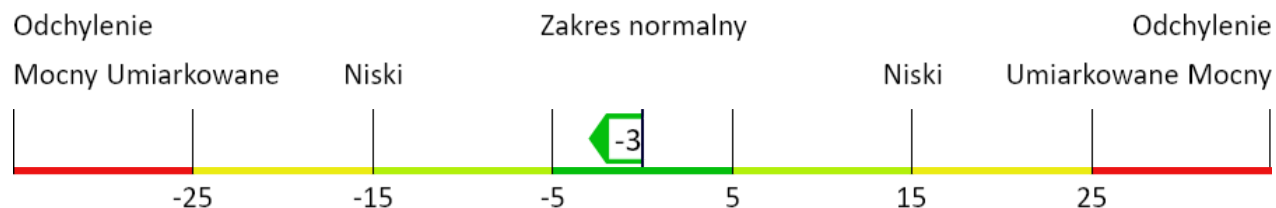
W przypadku detoksykacji, przejście na żywność organiczną jest warunkiem koniecznym, aby z jednej strony doprowadzić do zmniejszenia stresu, a z drugiej strony dostarczyć składniki odżywcze wspierające biosyntezę glutationu. Denaturowana żywność konwencjonalna (nieekologiczna) prawie nie przyczynia się do biosyntezy glutationu.

Dieta powinna być bogata w organiczne owoce i warzywa oraz w przeważającej mierze zasadowa. Ponadto przydatna jest odpowiednia ilość wody (niegazowanej) i herbat ziołowych (herbata z pokrzywy). Ważna jest również odpowiednia ilość ruchu, snu i relaksu.

Wydzielina z organizmu jest przydatna z czosnkiem niedźwiedzim i kolendrą w połączeniu z leczniczymi zeolitami.

Układ trawienny

Współczynnik wydzielania pepsyny



Opis

Pepsyna jest enzymem odpowiedzialnym za rozpad białka, a tym samym uwalnia aminokwasy do produkcji białek własnego ciała. Gdy nie ma wystarczającej ilości kwasu żołądkowego i pepsyny, białka pozostają niestrawione. Często mogą być z tym powiązane takie objawy, jak zaburzenia trawienia, utrata apetytu, częste odbijanie i zakwaszenie.

Zalecane rozwiązania

Na problemy żołądkowe pomagają soczyste potrawy, takie jak zupy warzywne, buliony kostne i kompoty.

Gorące przyprawy, kawa, czarna herbata, herbaty korzenne, alkohol i zbyt dużo mięsa są uważane za niekorzystne.

W miarę możliwości należy unikać stresu i obciążeń psychicznych, które mogą powodować i nasilać problemy żołądkowe.

Herbata ziołowa:

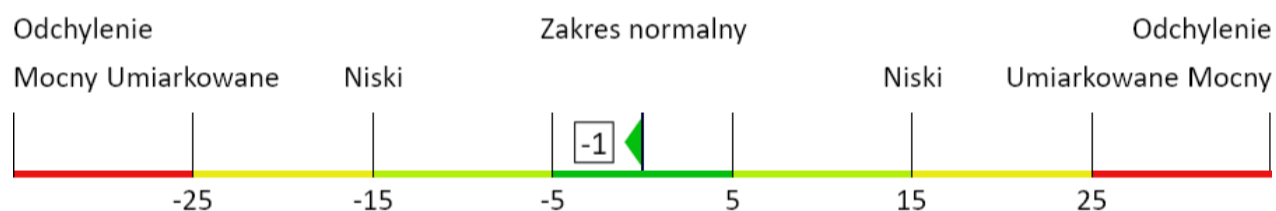
Szczególnie po południu i wieczorem następujące herbaty ziołowe z miodem pomagają uspokoić żołądek: Koper włoski, anyż, kminek, mięta pieprzowa, krwawnik, rumianek.

Inne produkty spożywcze:

Imbir, jabłko, miód, dynia, siemię lniane, seler.

Panaceum na problemy żołądkowe jest imbir, więc codzienne gotowanie i używanie herbaty z imbiru jest bardzo kojące.

Współczynnik perystaltyki żołądka



Opis

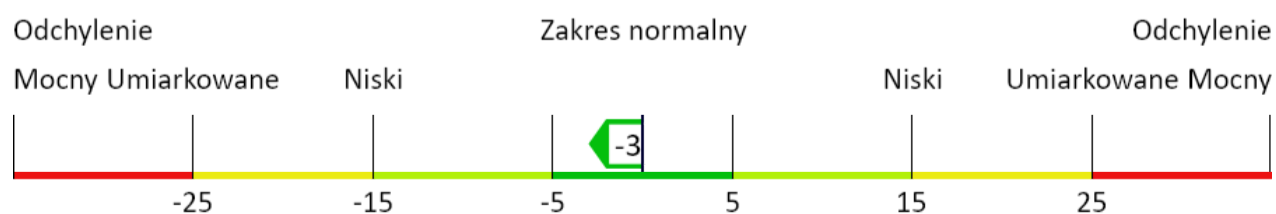
Perystaltyka żołądka to ugniatające ruchy mięśni żołądka. Służą one do mieszania miazgi pokarmowej i mechanicznego jej rozdrabniania oraz zapewniają transport miazgi pokarmowej w kierunku ujścia żołądka. Czas retencji pulpy spożywczej wynosi 0,5 - 6 godzin.

Wskaźniki i efekty mogą być: Uczucia ucisku, zapalenie żołądka, uczucie pełności, utrata apetytu, problemy trawienne, wrzody żołądka, problemy sercowo-naczyniowe, psychika, stres.

Zalecane rozwiązania

Jedz bez stresu, w spokoju i długo żuj. Nie należy pić nic w trakcie posiłku i do 2 godzin po posiłku. Wyjątek: wino, sok z cytryny. Po jedzeniu należy zrobić przerwę na 20-30 minut bez wysiłku fizycznego lub umysłowego. Daj układowi pokarmowemu 12 godzin na odpoczynek, dlatego wieczorem jedz małe posiłki, szczególnie mało surowego jedzenia. Ogólnie rzecz biorąc, upewnij się, że masz wystarczająco dużo ruchu. Na przykład chodzenie, bieganie, jazda na rowerze itp.

Funkcja absorbująca żołądka



Opis

Gruczoły żołądkowe wydzielają bezbarwny, kwaśny sok żołądkowy, gruczoł żołądkowy może wyprodukować 1,5-2,5 litrów soku żołądkowego dziennie. Sok żołądkowy zawiera trzy główne komponenty, a mianowicie:

* pepsynę - rozkłada żywność na mniejsze łańcuchy cząsteczkowe

* kwasy żołądkowe - przemieniają nieczynne proteazy w czynną pepsynę i zabijają szkodliwe bakterie, które mogą dostać się z żywnością do

żołądka. Kwasy żołądkowe stymulują wydzielanie / produkcję soku trzustkowego, żółci i płynu jelitowego.

* śluz żołądka - służy jako warstwa ochronna śluzówki żołądka wobec żywności.

Wskaźnikami i skutkami mogą być: uczucie ciśnienia, zapalenie błony śluzowej żołądka, wzdęcia, utrata apetytu, problemy trawienne, wrzody żołądka, choroby sercowo-naczyniowe, psychiki, stres.

Zalecane rozwiązania

Na problemy żołądkowe pomagają soczyste potrawy, takie jak zupy warzywne, buliony kostne i kompoty.

Gorące przyprawy, kawa, czarna herbata, herbaty korzenne, alkohol i zbyt dużo mięsa są uważane za niekorzystne.

W miarę możliwości należy unikać stresu i obciążeń psychicznych, które mogą powodować i nasilać problemy żołądkowe.

Herbata ziołowa:

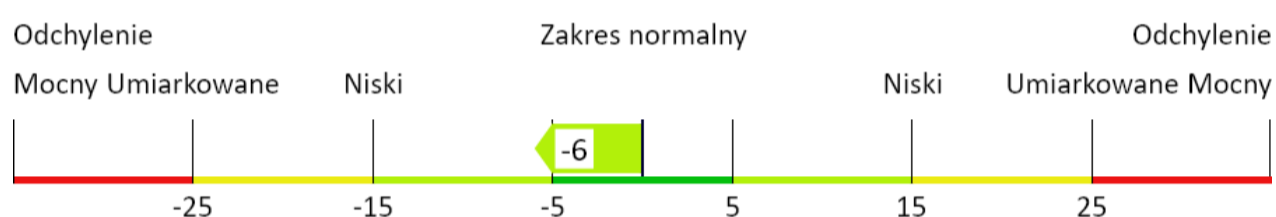
Szczególnie po południu i wieczorem następujące herbaty ziołowe z miodem pomagają uspokoić żołądek: Koper włoski, anyż, kminek, mięta pieprzowa, krwawnik, rumianek.

Inne produkty spożywcze:

Imbir, jabłko, miód, dynia, siemię lniane, seler.

Panaceum na problemy żołądkowe jest imbir, więc codzienne gotowanie i używanie herbaty z imbiru jest bardzo kojące.

Współczynnik perystaltyki jelita cienkiego



Opis

W jelicie cienkim następuje rozdzielanie wstępnie trawionego pożywienia dostarczonego do żołądka i mieszanie z sokami trawiennymi do chemicznego rozkładu. Perystaltyka zapewnia odbiór i dalszy transport nie dających się strawić składników żywności do okrężnicy. Czas przebywania treści pokarmowej wynosi od 7 do 9 godzin. Wskaźnikami i skutkami mogą być: fermentacja i gnicie, błędne odkładanie się mikroorganizmów na rzecz patogennych bakterii i grzybów, zapalna choroba jelit, zespół nieszczelnego jelita, reumatyzm, zapalenia żołądka, itd.

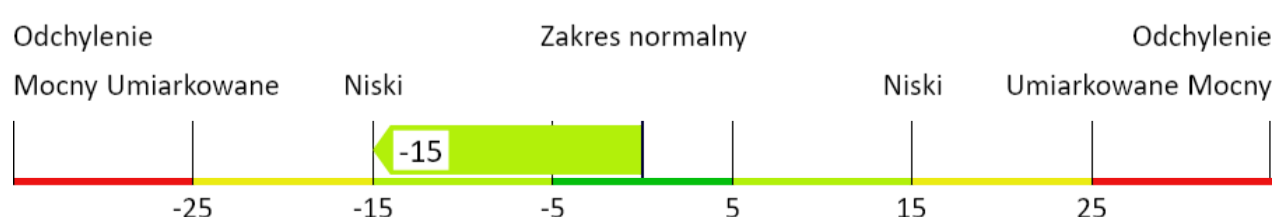
Zalecane rozwiązania

Przede wszystkim upewnij się, że pijesz wystarczającą ilość płynów, przede wszystkim około 2 litrów wody niegazowanej lub herbat ziołowych. Duża szklanka letniej wody na pusty żołądek pomaga bezpośrednio rano. Regularne ćwiczenia, jak również masaż brzucha wspomagają perystaltykę. Stres i napięcie blokują trawienie i powinny zostać zredukowane.

Codzienne spożywanie pokarmów roślinnych stymuluje trawienie dzięki zawartemu w nich błonnikowi. Suszone owoce, takie jak śliwki lub surowa kapusta kiszona są świetnym wsparciem. Produkty z białej mąki powinny być zastąpione bogatymi w błonnik produktami pełnoziarnistymi (chleb, makaron, ryż). Nasiona roślin strączkowych są szczególnie bogate w błonnik, spożywane na początku w małych porcjach z powolnym wzrostem, aby przyzwyczaić jelita do zwiększonego ruchu.

Produkty probiotyczne uzupełniają holistyczną rehabilitację jelit, tak aby właściwe bakterie jelitowe mogły się ponownie zasiedlić i stymulować trawienie.

Funkcja pochłaniania jelita cienkiego



Opis

Główną funkcją w jelicie cienkim jest dalsze przetwarzanie treści pokarmowej i absorpcji zawartych tam składników odżywczych, elektrolitów, witamin i płynów. Te są wchłaniane przez ścianki wewnętrzne z jelita do krwiobiegu. Konsekwencje zaburzeń wchłaniania jelitowego to: niedobór składników odżywczych i jego skutki, powstawanie zgnilizny, wzdęcia, alergie, wrzodziejące zapalenie okrężnicy, choroba Crohna,

biegunka, nudności, alergię, zaburzenia czynności wątroby, wymioty skurcze jelit, zawroty głowy, zmęczenie, apatia, skurcze nóg i więcej. 80% wszystkich chorób związanych jest z zaburzoną florą jelitową.

Zalecane rozwiązania

Uwaga: Podczas przyjmowania leków blokujących kwasy nie powstają zasady, a tym samym zaburzona jest zdolność wchłaniania w jelicie cienkim.

Przede wszystkim należy zadbać o wypijanie odpowiedniej ilości płynów, przede wszystkim około 2 litrów wody niegazowanej lub herbat ziołowych. Duża szklanka letniej wody na pusty żołądek pomaga z samego rana.

Regularne ćwiczenia i masaż brzucha wspomagają perystaltykę.

Stres i napięcie również blokują trawienie i powinny zostać zredukowane.

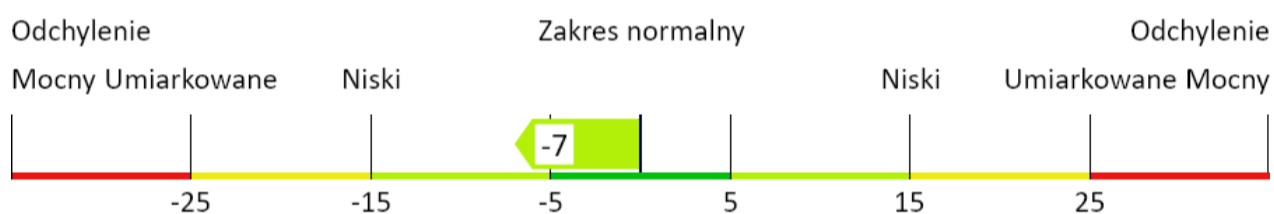
Codzienne spożywanie pokarmów roślinnych stymuluje trawienie dzięki zawartemu w nich błonnikowi.

Suszone owoce, takie jak śliwki lub surowa kapusta kiszona są świetnym wsparciem. Produkty z białej mąki powinny być zastąpione bogatymi w błonnik produktami pełnoziarnistymi (chleb, makaron, ryż).

Rośliny strączkowe są szczególnie bogate w błonnik, początkowo spożywane w małych porcjach z powolnym wzrostem, aby przyzwycząć jelita do zwiększonego ruchu.

Produkty probiotyczne uzupełniają holistyczną rehabilitację jelit, tak aby właściwe bakterie jelitowe mogły się ponownie zasiedlić i stymulować trawienie.

Perystaltyka okrężnicy



Opis

Skurcze mięśni w ścianie jelita grubego mieszają stolec i przesuwiają go do odbytnicy, zmieniając szybkość, siłę i rodzaj ruchu stolca.

Rodzaje ruchu to:

> Segementation - to pierścieniowy skurcz, który miesza i pracuje w regularnych odstępach czasu.

> Perystaltyka - poprzez ten skurcz stolec dociera do odbytu.

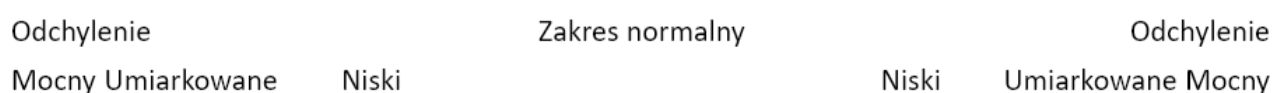
Jeśli perystaltyka jelit jest zbyt powolna, ze stolca usuwana jest zbyt duża ilość płynu, co może prowadzić do zaparć. Czas retencji granulek żywności wynosi około 24 godzin: Brzuski gazowe, tworzenie się alkoholu w fuzlach, obciążenie wątroby, fermentacja i gnicie, nieprawidłowa kolonizacja mikroorganizmów na korzyść chorobotwórczych zarazków i grzybów, zapalne choroby jelit, zespół nieszczelnego jelita, reumatyzm, zapalenie żołądka itp.

Zalecane rozwiązania

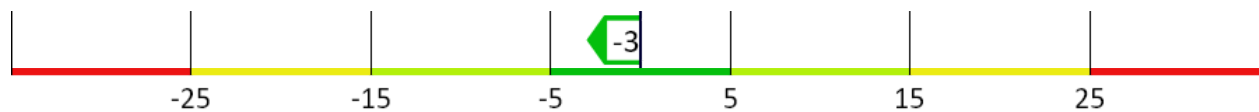
Przede wszystkim upewnij się, że pijesz wystarczającą ilość płynów, przede wszystkim około 2 litrów wody niegazowanej lub herbat ziołowych. Duża szklanka letniej wody na pusty żołądek pomaga bezpośrednio rano. Regularne ćwiczenia, jak również masaż brzucha wspomagają perystaltykę. Stres i napięcie blokują trawienie i powinny zostać zredukowane.

Codzienne spożywanie pokarmów roślinnych stymuluje trawienie dzięki zawartemu w nich błonnikowi. Suszone owoce, takie jak śliwki lub surowa kapusta kiszona są świetnym wsparciem. Produkty z białej mąki powinny być zastąpione bogatymi w błonnik produktami pełnoziarnistymi (chleb, makaron, ryż). Nasiona roślin strączkowych są szczególnie bogate w błonnik, spożywane na początku w małych porcjach z powolnym wzrostem, aby przyzwycząć jelita do zwiększonego ruchu.

Produkty probiotyczne uzupełniają holistyczną rehabilitację jelit, tak aby właściwe bakterie jelitowe mogły się ponownie zasiedlić i stymulować trawienie.



Wchłanianie w jelicie grubym



Opis

Wchłanianie w jelicie grubym polega na ponownym wchłanianiu wody, która w dużych ilościach została dodana do pokarmu w przewodzie pokarmowym, co powoduje zagęszczanie treści jelitowej. Jest to ważny proces w procesie detoksykacji.

Konsekwencją upośledzonego wchłaniania w jelicie grubym mogą być: Brak wykorzystania składników odżywczych i jego skutków, brak tworzenia witamin, zaburzona detoksykacja, a co za tym idzie choroby takie jak lęk, nerwowość, bezsenność, apatia, depresja, problemy sercowo-naczyniowe, zapalne choroby jelit, reumatyzm, osteoporoza, alergie i stany zapalne aż do nowotworów.

Zalecane rozwiązania

Przede wszystkim upewnij się, że pijesz wystarczającą ilość płynów, przede wszystkim około 2 litrów wody niegazowanej lub herbat ziołowych. Duża szklanka letniej wody na pusty żołądek pomaga bezpośrednio rano. Regularne ćwiczenia, jak również masaż brzucha wspomagają perystaltykę. Stres i napięcie blokują trawienie i powinny zostać zredukowane.

Codziennie spożywanie pokarmów roślinnych stymuluje trawienie dzięki zawartemu w nich błonnikowi. Suszone owoce, takie jak śliwki lub surowa kapusta kiszona są świetnym wsparciem. Produkty z białej mąki powinny być zastąpione bogatymi w błonnik produktami pełnoziarnistymi (chleb, makaron, ryż). Nasiona roślin strączkowych są szczególnie bogate w błonnik, spożywane na początku w małych porcjach z powolnym wzrostem, aby przyzwycząić jelita do zwiększonego ruchu.

Produkty probiotyczne uzupełniają holistyczną rehabilitację jelit, tak aby właściwe bakterie jelitowe mogły się ponownie zasiedlić i stymulować trawienie.

Indeks bakterii jelitowych



Opis

Współczynnik bakterii jelita grubego wskazuje na ilość drobnoustrojów i ewentualnie nieprawidłową kolonizację w jelicie grubym i cienkim. Człowiek posiada około 2,5 kg bakterii jelitowych. 80 % układu odpornościowego jest związane z bakteriami jelitowymi.

Konsekwencjami wadliwej kolonizacji mogą być: Brak wykorzystania składników odżywczych i jego skutków, brak tworzenia witamin, zaburzona detoksykacja, a co za tym idzie choroby takie jak lęk, nerwowość, bezsenność, apatia, depresja, problemy sercowo-naczyniowe, zapalne choroby jelit, reumatyzm, osteoporoza, alergie i stany zapalne aż do nowotworów.

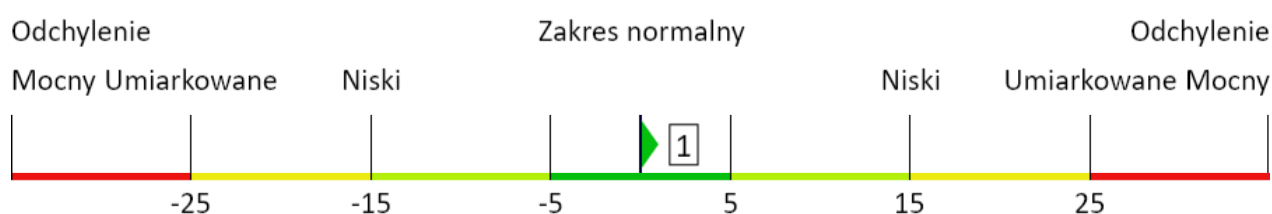
Zalecane rozwiązania

Przede wszystkim upewnij się, że pijesz wystarczającą ilość płynów, przede wszystkim około 2 litrów wody niegazowanej lub herbat ziołowych. Duża szklanka letniej wody na pusty żołądek pomaga bezpośrednio rano. Regularne ćwiczenia, jak również masaż brzucha wspomagają perystaltykę. Stres i napięcie blokują trawienie i powinny zostać zredukowane.

Codziennie spożywanie pokarmów roślinnych stymuluje trawienie dzięki zawartemu w nich błonnikowi. Suszone owoce, takie jak śliwki lub surowa kapusta kiszona są świetnym wsparciem. Produkty z białej mąki powinny być zastąpione bogatymi w błonnik produktami pełnoziarnistymi (chleb, makaron, ryż). Nasiona roślin strączkowych są szczególnie bogate w błonnik, spożywane na początku w małych porcjach z powolnym wzrostem, aby przyzwycząić jelita do zwiększonego ruchu.

Produkty probiotyczne uzupełniają holistyczną rehabilitację jelit, tak aby właściwe bakterie jelitowe mogły się ponownie zasiedlić i stymulować trawienie.

Ciśnienie intraluminalne



Opis

Ciśnienie intraluminalne opisuje ciśnienie w przewodzie jelitowym. Podczas procesów fermentacyjnych ciśnienie to wzrasta.

Konsekwencje mogą być: Brzuszki gazowe, tworzenie się alkoholu w fuzlach, obciążenie wątroby, fermentacja i gnicie, nieprawidłowa kolonizacja mikroorganizmów na korzyść chorobotwórczych zarazków i grzybów, zapalne choroby jelit, zespół nieszczelnego jelita, reumatyzm, zapalenie

żołądka itp.

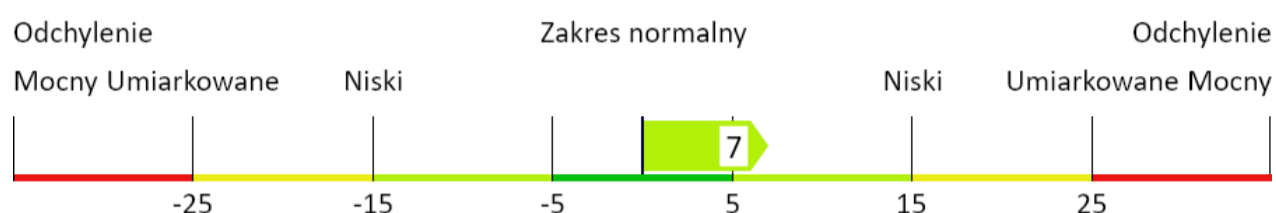
Zalecane rozwiązania

Przede wszystkim upewnij się, że pijesz wystarczającą ilość płynów, przede wszystkim około 2 litrów wody niegazowanej lub herbat ziołowych. Duża szklanka letniej wody na pusty żołądek pomaga bezpośrednio rano. Regularne ćwiczenia, jak również masaż brzucha wspomagają perystaltykę. Stres i napięcie blokują trawienie i powinny zostać zredukowane.

Codziennie spożywanie pokarmów roślinnych stymuluje trawienie dzięki zawartemu w nich błonnikowi. Suszone owoce, takie jak śliwki lub surowa kapusta kiszona są świetnym wsparciem. Produkty z białej mąki powinny być zastąpione bogatymi w błonnik produktami pełnoziarnistymi (chleb, makaron, ryż). Nasiona roślin strączkowych są szczególnie bogate w błonnik, spożywane na początku w małych porcjach z powolnym wzrostem, aby przyzwyczaić jelita do zwiększonego ruchu.

Produkty probiotyczne uzupełniają holistyczną rehabilitację jelit, tak aby właściwe bakterie jelitowe mogły się ponownie zasiedlić i stymulować trawienie.

Nieszczelne jelita



Opis

Zespół nieszczelnego jelita lub leaky gut opisuje uszkodzoną lub nieszczelną błonę śluzową jelita i jest uważany za przyczynę wielu chorób przewlekłych.

Ze względu na zwiększoną przepuszczalność błony śluzowej jelita, toksyny bakteryjne, niedostatecznie strawione składniki pożywienia, zanieczyszczenia chemiczne, substancje nierozpuszczalne w tłuszczach, polipeptydy i polisacharydy drobnoustrojów oraz alergeny mogą przedostawać się ze światła jelita m.in. do ściany jelita, gdzie mogą prowadzić do stanów zapalnych, reakcji immunologicznych, zaburzeń metabolicznych i zmian w gospodarce hormonalnej.

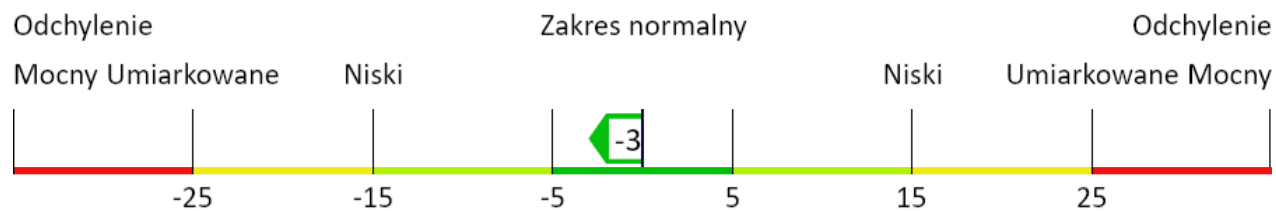
Objawy mogą obejmować zwiększone infekcje, utratę wydajności, zmęczenie, wyczerpanie i utratę siły. Ponadto występują zaburzenia trawienne z drażliwością żołądka, wzdęciami, kolką, nudnościami oraz naprzemiennymi biegunkami i zaparciami. Osłabiony przez nieszczelne jelita organizm osłabia również psychikę, przez co pojawiają się stany depresyjne.

Ponadto, nieszczelne jelita mogą prowadzić do objawów niedoboru, ponieważ niektóre ważne dla życia substancje nie są już wchłaniane lub są wchłaniane tylko częściowo z powodu wadliwego wykorzystania pożywienia.

Inne choroby o podłożu Leaky Gut: reumatyzm, łuszczyca, neurodermitis, zespół jelita drażliwego, cukrzyca typu 1, stwardnienie rozsiane, migrena, autyzm i choroba Parkinsona.

Czynność nerek i wątroby

Zawartość tłuszczu w wątrobie



Opis

Stłuszczenie wątroby może być spowodowana przez choroby metaboliczne, toksyny, nieodpowiednią dietą lub lekarstw. Ponieważ objawy zwykle są zauważalne dopiero w zaawansowanym stadium - funkcja wątroby jest już zwykle ograniczona i stłuszczenie wątroby pozostaje często długo niezauważone. W takim stadium może dochodzić do nietypowych objawów, takich jak zmęczenie, utrata apetytu, zmniejszenie wydajności i wzdęcia, nudności i uczucie ucisku w prawym nadbrzuszu.

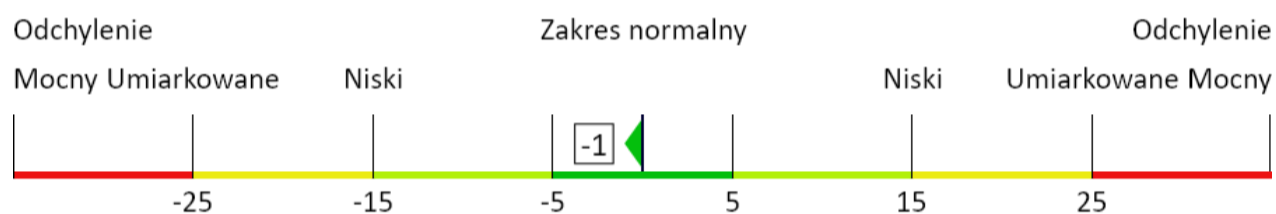
Zalecane rozwiązania

Należy unikać produktów zawierających cukier, w tym fruktozę, oraz alkoholu. Zeolity lecznicze należy przyjmować z wodą przed posiłkami oraz dodatkowo wieczorem przed snem.

Dieta powinna być bogata w owoce i warzywa oraz w przeważającej mierze zasadowa. Przydatna jest również odpowiednia ilość wody (niegazowanej) oraz herbaty ziołowe (herbata z pokrzywy). Ważna jest również odpowiednia ilość ruchu, snu i relaksu.

Herbata z ostropestu plamistego może być stosowana jako suplement. W tym celu jedną do dwóch łyżeczek owoców ostropestu plamistego zalewa się filiżanką wrzącej wody i pozostawia do naciągnięcia na 10 do 20 minut. Następnie przecedzić i pić małymi łykami. Jedną do trzech filiżanek tej herbaty można pić codziennie przed posiłkami.

Kwas moczowy



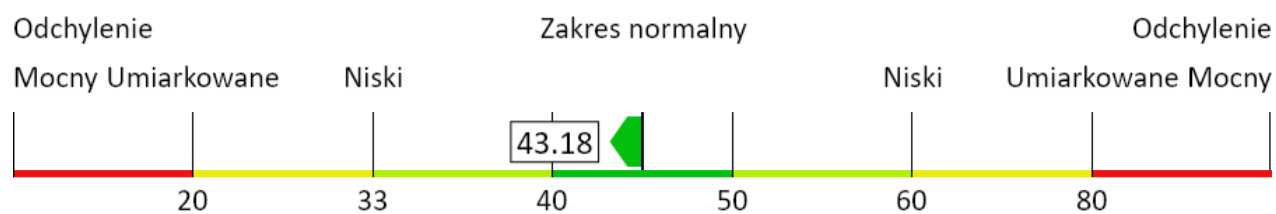
Opis

Kwas moczowy opada w normalnych procesach metabolicznych, jako produkt końcowy na skutek rozkładu niektórych składników komórkowych, z tak zwanych puryn. Kwas moczowy jest wydalany z organizmu w moczu, ale także poprzez skórę i jelita. W wyniku wzrostu stężenia kwasu moczowego może rozwinąć się gościec. Nadmiar kwasu moczowego odkłada się w tkance, w szczególności stawów i nerek. W nerkach osadzanie się kwasu moczowego prowadzi do zapalenia i tworzenia kamieni nerkowych. Kwas moczowy jest również pobierany z pożywienia.

Jeśli spożywanych jest zbyt wiele pokarmów zwierzęcych bogatych w purynę, to bardzo dużo kwasu moczowego gromadzi się podczas ich metabolizmu.

Metabolizm

Całkowita aktywność metaboliczna



Opis

Autonomiczny układ nerwowy kontroluje wiele istotnych funkcji organizmu. Ważnym elementem jest również metabolizm. Z dobrą równowagą, autonomiczny układ nerwowy oscyluje tam i z powrotem między współczulnym i przywspółczulnym układem nerwowym w harmonijny sposób, nie idąc do ekstremów. Efektem tego jest dobre samopoczucie, zdrowie, energia i radość życia.

Wartość całkowitej aktywności metabolicznej pokazuje aktualną zdolność regulacyjną lub ogólną zdolność organizmu do regulowania metabolizmu. Niskie wartości poniżej 35 oznaczają zmniejszenie zdolności regulacyjnej, wartości powyżej 50 wskazują na wysoki poziom aktywności.

Nikotyna, zanieczyszczenie środowiska i alkohol zmniejszają regulację metabolizmu.

Wysoka aktywność metaboliczna może wystąpić również z powodu energochłonnych procesów przebudowy w centralnych organach, takich jak wątroba i powinna być postrzegana pozytywnie bez oznak przeciążenia.

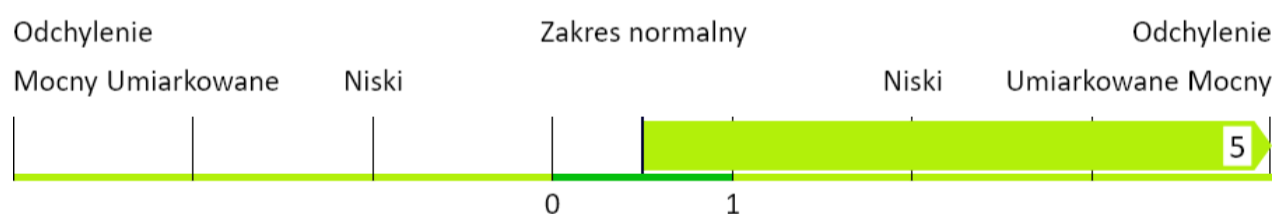
Jednak silnie dominująca aktywność przywspółczulnego układu nerwowego może również prowadzić do obniżenia aktywności metabolicznej, czemu towarzyszy dość sucha skóra, zmęczenie i potrzeba snu, a także skurcze dróg oddechowych i jelit.

Zalecane rozwiązania

Zdrowa i zrównoważona dieta z dużą ilością warzyw i owoców, jak również żywność o wysokiej zawartości białka i wielonienasyconych kwasów tłuszczowych są warunkiem zdrowego metabolizmu. Zwłaszcza w przypadku redukcji wagi, spożycie witamin, składników odżywczych, minerałów i pierwiastków śladowych jest ważne dla utrzymania aktywnego metabolizmu. Regularne ćwiczenia i ruch w życiu codziennym (np. wchodzenie po schodach) zwiększają podstawową przemianę materii i aktywność metaboliczną. Picie wystarczającej ilości czystej wody i zielonej herbaty może również stymulować metabolizm.

Badania wykazują, że trening interwałowy "o wysokiej intensywności" jest szczególnie dobry dla metabolizmu, ponieważ efekt dopalania jest tu szczególnie intensywny. Nawet niewielkie zmiany mogą przynieść efekty. Przeważnie siedząca aktywność powinna być przerywana regularnym wstawaniem, chodzeniem lub pracą w pozycji stojącej.

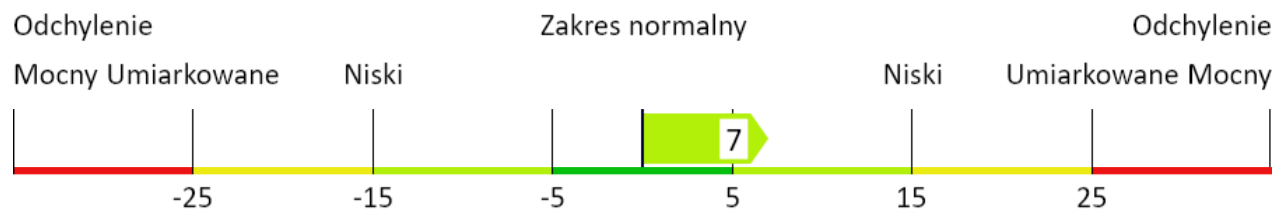
Typ metabolizmu



Opis

Kardio i tłuszcze krwi

Opór naczyniowy TPR



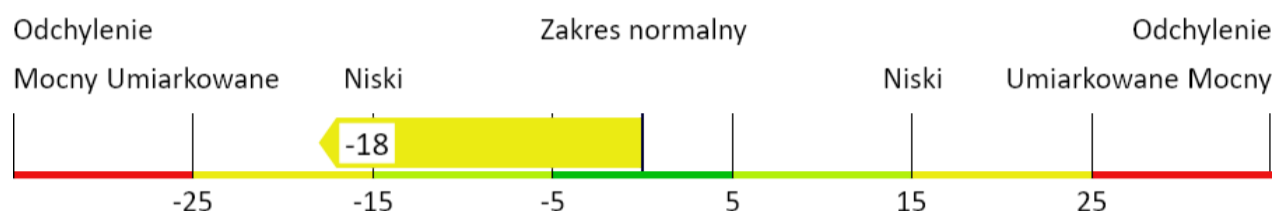
Opis

Całkowity opór wszystkich naczyń krwionośnych w organizmie nazywamy całkowitym oporem obwodowym, w skrócie TPR.

Wysokie ciśnienie krwi (nadciśnienie) powstaje, gdy serce musi wykonywać zwiększoną pracę pompowania i transportować więcej krwi niż zwykle z każdym biciem serca do organizmu lub gdy opór, który sercu stawia system naczyniowy, jest zwiększony (zwiększony TPR). Podobnie, gdy oba te czynniki występują jednocześnie.

Opór naczyniowy można zwiększyć na przykład przez stenozę (zwężenie).

Elastyczność naczyń krwionośnych



Opis

Aby móc ocenić stan naczyń krwionośnych, jak to jest przy miażdżycy, musi być uwzględniona ocena elastyczności naczyń krwionośnych. Do rzucających się w oczy zmian w naczyniach krwionośnych zaliczają się obok miażdżycy (arterioskleroza) również grubość ściany żył. To zwiększa się wraz z wiekiem.

Aktywność fizyczna i ćwiczenia spowalniają wzrost, jak również czynniki żywieniowe.

Cholesterol całkowity



Opis

Cholesterol jest substancją o charakterze tłuszczu, spełniającą ważne zadania w całym organizmie. Cholesterol odgrywa ważną rolę w budowie błony komórkowej oraz w wielu procesach metabolicznych zachodzących w mózgu. Jednocześnie cholesterol jest ważnym materiałem wyjściowym w organizmie do produkcji kwasów żółciowych do trawienia tłuszczów, jak również do tworzenia witaminy D i różnych hormonów (np. estrogenu, testosteronu i hormonu stresu - kortyzolu). Większość (około 3/4) cholesterolu jest wytwarzana przez sam organizm, reszta jest wchłaniana przez pokarm.

Cholesterol, który został spożyty z pożywieniem, dociera do wątroby przez jelito. Aby cholesterol mógł być transportowany we krwi, jest on pakowany przez komórki wątroby i łączony z białkami i kwasami tłuszczowymi. Pakiety takie nazywane są lipoproteinami. W zależności od tego, ile cholesterolu i kwasów tłuszczowych jest transportowanych i gdzie ten transport się odbywa, wyróżnia się różne rodzaje lipoprotein - HDL, LDL, VLDL i chylomikronen.

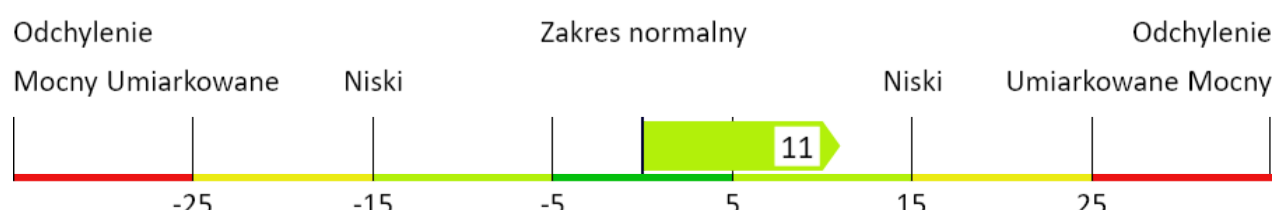
Ogólnie rzecz biorąc, cholesterol całkowity daje przegląd ogólnego obciążenia cholesterolem w organizmie. Wartość ta jest jednak istotna tylko w połączeniu z wartościami cholesterolu HDL i LDL.

Zalecane rozwiązania

Dla zachowania zdrowego poziomu cholesterolu należy ograniczyć udział węglowodanów rafinowanych z mąki razowej i cukru fabrycznego, a jednocześnie stosować dietę pełnowartościową, bogatą w substancje witalne.

Nienasycone kwasy tłuszczowe obniżają również poziom cholesterolu. Są to oleje roślinne (lniany, rzepakowy, z orzechów włoskich, z kiełków kukurydzy, z kiełków pszenicy, sojowy, krokoszowy i oliwa z oliwek), Tłuste ryby morskie (śledź, makrela, łosoś i tuńczyk), orzechy i migdały.

Wskaźnik triglicerydów



Opis

Obok cholesterolu, trójglicerydy należą do najważniejszych tłuszczów we krwi. Są one tak nazywane, ponieważ trzy kwasy tłuszczowe są związane z jednym glicerolem. Powstają one z pożywienia lub bezpośrednio w wątrobie, są rozkładane w narządach i magazynowane w tkance tłuszczowej. Równowaga podaży, powstawania i zużycia może zostać zachwiana z różnych powodów, np. z powodu złych nawyków żywieniowych (alkohol, cukier) lub z powodu zaburzeń metabolizmu tłuszczów.

Podwyższony poziom trójglicerydów występuje m.in. w następujących przypadkach:

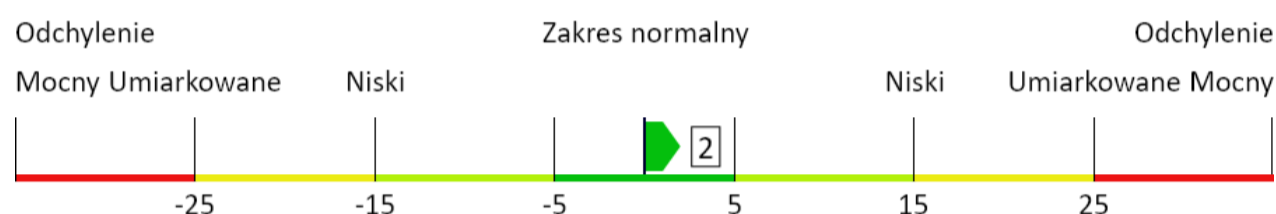
- > niezdrowy styl życia
- > brak ruchu
- > dieta o wysokiej zawartości cukru i tłuszczu, nadużywanie alkoholu
- > otyłość (adiposity)
- > Przewlekłe choroby metaboliczne, na przykład cukrzyca lub podagra.
- > Przewlekła dysfunkcja nerek
- > Przyjmowanie niektórych leków, na przykład beta-blokerów.

Zalecane rozwiązania

Długołańcuchowe kwasy tłuszczowe omega-3 (olej lniany, tłuste ryby morskie) mają działanie obniżające poziom trójglicerydów.

Należy unikać alkoholu i diety wysokocukrowej. Aktywność fizyczna i normalizacja masy ciała mają ogromny wpływ na prawidłowy poziom lipidów we krwi.

Cholesterol Stosunek LDL/HDL



Opis

Przedstawia stosunek cholesterolu HDL do cholesterolu LDL.

Cholesterol HDL lub LDL jest związkiem lipidu cholesterolu i tzw. białka nośnikowego. LDL jest ogólnie uważany za zły cholesterol, a HDL za dobry cholesterol.

Lipoproteiny o niskiej gęstości to skrót od LDL - Low Density Lipoproteins (cholesterol LDL). Cholesterol LDL jest usuwany z krwi przez cholesterol HDL. Cholesterol, który jest słabo rozpuszczalny w wodzie i krwi, łączy się z białkiem nośnikowym, dzięki czemu może być lepiej transportowany we krwi.

Nazwa pochodzi właśnie od tego: Lipoproteiny o wysokiej gęstości to skrót HDL - High Density Lipoproteins (cholesterol HDL).

Zalecane rozwiązania

Dla zachowania zdrowego poziomu cholesterolu należy ograniczyć udział węglowodanów rafinowanych z mąki razowej i cukru fabrycznego, a jednocześnie stosować dietę pełnowartościową, bogatą w substancje witalne.

Nienasycone kwasy tłuszczowe obniżają również poziom cholesterolu. Są to oleje roślinne (lniany, rzepakowy, z orzechów włoskich, z kiełków kukurydzy, z kiełków pszenicy, sojowy, krokoszowy i oliwa z oliwek), Tłuste ryby morskie (śledź, makrela, łosoś i tuńczyk), orzechy i migdały.

Układ odpornościowy

Stan odporności



Opis

Stan odporności określa aktualną sprawność obrony immunologicznej organizmu i związanego z nią metabolizmu. Przy wysokich wartościach zarówno nieswoiste, jak i swoiste systemy obrony przed wirusami, infekcjami wirusowymi i innymi patogenami atakującymi organizm działają w sposób optymalnie skoordynowany. W skali od 0 do 10, 10 oznacza najlepszą wydajność i współpracę wszystkich układów organizmu.

Zalecane rozwiązania

Dla dobrego systemu odpornościowego i stanu przeciwwirusowego ważna jest jakość ludzkiego systemu obronnego, immunologicznego i naprawczego, który odgrywa kluczową rolę. To z kolei zależy bezpośrednio od trwającego przez całe życie zaopatrzenia w odpowiednie witaminy, minerały, pierwiastki śladowe, wtórne związki roślinne, jak również tłuszcze i aminokwasy, które optymalnie pokrywają optymalnie zaspokajają potrzeby osobiste.

Zaleca się określenie osobistego stanu mikroelementów i stałe zastępowanie substancji witalnych, które nie są wystarczająco dostępne dla organizmu, odpowiednimi preparatami. Wybór i skład substancji ma również decydujący wpływ na ich skuteczność. Bardzo ważne jest, aby substancje te mogły być rzeczywiście wchłaniane przez przewód pokarmowy ze względu na proces produkcyjny.

W celu zapobiegania infekcji wirusowej dróg oddechowych, zaleca się przyjmowanie:

> 40-60 IU witaminy D na kilogram masy ciała dziennie

Zaleca się stosowanie > 40-60 IU retinolu na kilogram masy ciała dziennie (np. olej zawierający retinol, 500 IU witaminy A na kroplę).

> 100 - 200 µg selenu dziennie (~ 1,5-2 µg na kilogram masy ciała dziennie).

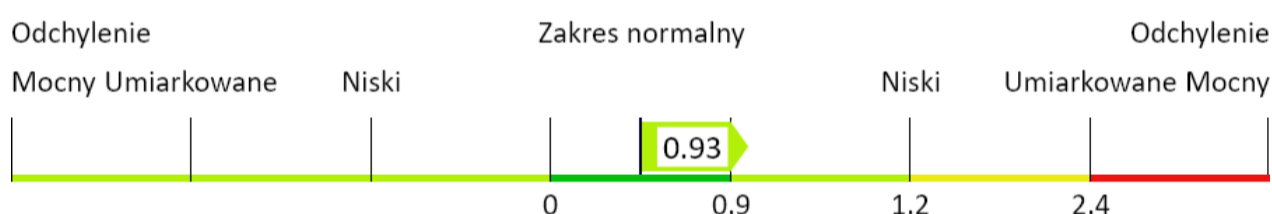
> 0,25-0,5 mg cynku na kilogram masy ciała na dobę

> 100-200 mg witaminy C dziennie w diecie (np. świeży agrest, papryka, kiwi, brokuły).

> Katechiny, flawony, flawonoidy, bajkalina, genisteina, antrachinony, proantocyjanidyny.

> Kwas chlorogenowy, gingerol, kapsaicyna, kurkumina, luteina, karotenoidy i inne fitosubstancje.

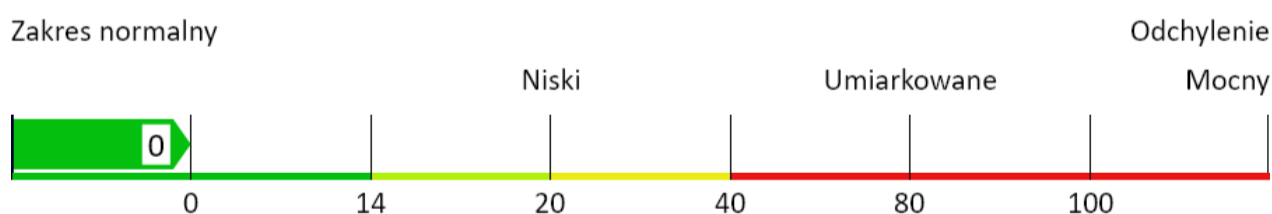
Możliwość wystąpienia reakcji alergicznej



Opis

Reprezentuje marker dla reakcji immunologicznych.

Wskaźnik zapalenia



Opis

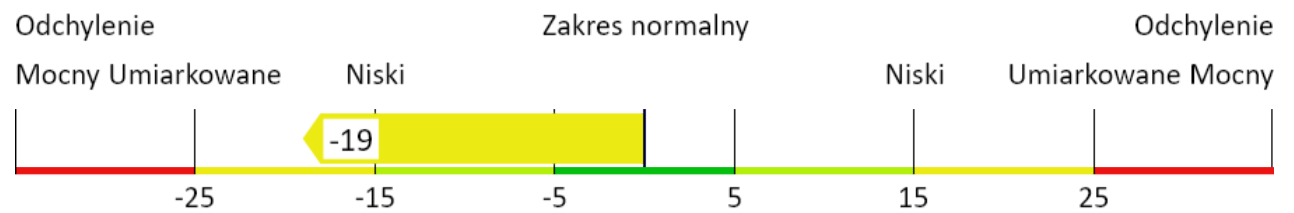
Wskaźnik stanu zapalnego odzwierciedla aktywność przywspółczulnego układu nerwowego w odniesieniu do możliwego zdarzenia zapalnego. Podstawą jest analiza w warunkach relaksacyjnych bez znacznej aktywności ruchowej (sport).

Wstęp: Przywspółczulny układ nerwowy odgrywa ważną rolę w regulacji stanu zapalnego i zapobieganiu uszkodzeniom tkanek spowodowanym nadmierną reakcją zapalną. Aktywność układu przywspółczulnego zmniejsza produkcję cytokin prozapalnych (np. TNF) i hamuje migrację leukocytów do miejsc zapalenia.

Wyniki powyżej 20 wskazują na zwiększoną aktywność i raczej zwiększony stan zapalny w organizmie. Może to mieć wiele przyczyn, w tym sprzyjającą stanom zapalnym niekorzystną dietę z niedoborem ważnych mikroelementów.

System limfatyczny

Powięź mięśniowa

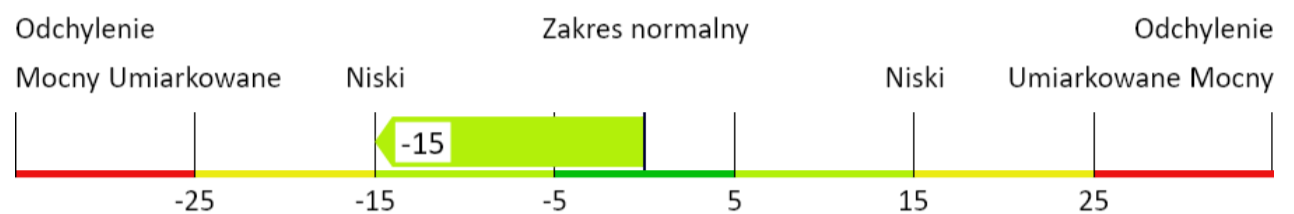


Opis

Poszczególne mięśnie lub grupy mięśniowe otoczone są powięziami. Służą one do utrzymania kształtu i pozycji mięśnia. Powięzi grupowe otaczają mięśnie o tej samej funkcji i są częściowo połączone cienką warstwą tkanki.

Powięzie mięśniowe są elastyczne tylko w ograniczonym zakresie i często są przyczyną tzw. zespołów przedziałowych, w których krwawienie do grupy mięśniowej otoczonej powięzią mięśniową może prowadzić do wzrostu ciśnienia w tej grupie mięśniowej z powodu braku elastyczności.

System przepływu



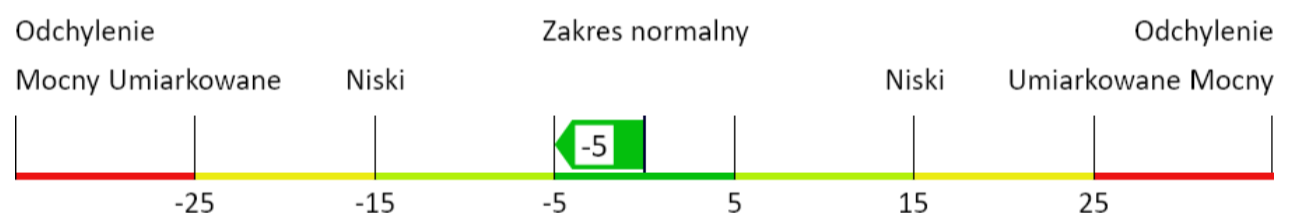
Opis

Limfa jest płynem, który przepływa przez metrowe, cienkie jak włos kanały w całym organizmie jako system transportowy dla wielu różnych substancji, które są dostarczane i usuwane. Komórki same uwalniają produkty przemiany materii, które mogą gromadzić się w przestrzeniach międzykomórkowych. Muszą one zostać przetransportowane. Tak więc limfa oprócz wody zawiera również mocznik, węglowodany lub białka.

Przyczyną zatoru limfatycznego (obrzęku limfatycznego) jest zawsze nagromadzenie płynu limfatycznego w tkankach. Zatkanie ścian naczyń limfatycznych, a tym samym zniszczenie tych naczyń może być spowodowane wypadkami, urazami, infekcjami lub złoгами.

Zatory limfatyczne powinny być leczone jak najwcześniej. Ważna jest przy tym odpowiednia ilość ruchu, aktywność łydek, ćwiczenia oddechowe lub drenaż limfatyczny.

Detoksykacja i metabolizm



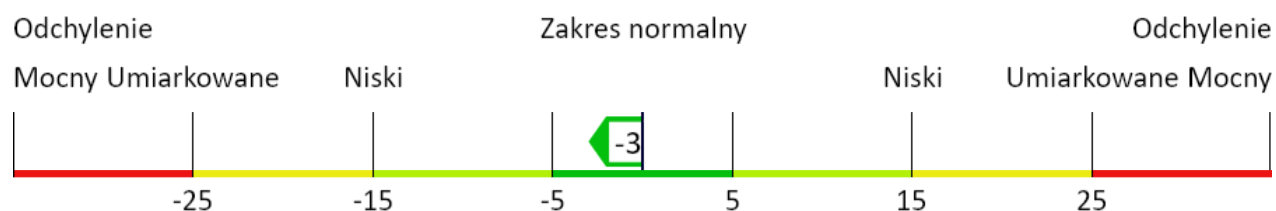
Opis

Limfa jest płynem, który przepływa przez metrowe, cienkie jak włos kanały w całym organizmie jako system transportowy dla wielu różnych substancji, które są dostarczane i usuwane. Komórki same uwalniają produkty przemiany materii, które mogą gromadzić się w przestrzeniach międzykomórkowych. Muszą one zostać przetransportowane. Tak więc limfa oprócz wody zawiera również mocznik, węglowodany czy białka.

Zmniejszony transport sprzyja gromadzeniu się toksyn w organizmie. Inne konsekwencje obejmują różnorodne recesje trzewne, zaburzenia metaboliczne, podatność na zapalenie nerek, niewydolność nerek, zaczerwienienie skóry, swędzenie skóry, ból, trądzik i wiele innych różnych chorób skóry, a także dysfunkcję trzewną, pogorszenie stanu psychicznego i raka skóry.

Kości

Gęstość mineralna kości



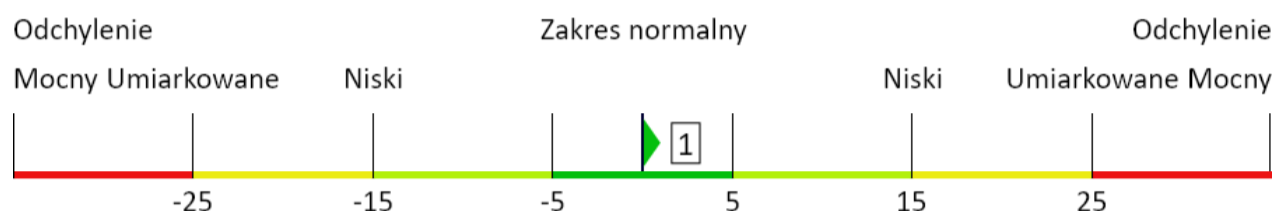
Opis

Gęstość mineralna kości jest miarą ilości masy do kubatury w kości. Ma znaczenie na zawartość soli wapniowej w kości. Kość składa się z 20% wody, 25% składników organicznych (komórek kości i chrząstki kości) i 55% składników nieorganicznych kości, takich jak min. fosforan wapnia, węglan wapnia, fluorek wapnia, chlorek wapnia, fosforan magnezu, itd.

Osoby cierpiące na chorobę trzewną mają zwiększone ryzyko zmniejszonej gęstości mineralnej kości.

Odpowiedzialna może być również między innymi zaburzona resorpcja witaminy D, K lub długotrwałe przyjmowanie kortyzonu.

Stopień osteoporozy

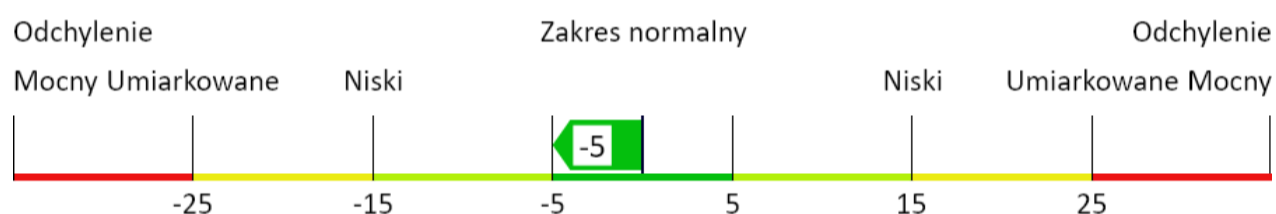


Opis

Osteoporoza (ubytek kości) jest najczęstszą chorobą kości. Prowadzi to do silnego ubytku masy kostnej, która prowadzi do uszkodzenia struktury kości. Zaburzenia te wpływają na funkcję kości, tak, że częstsze są złamania kości.

Ryzyka, które mogą prowadzić do osteoporozy to niedobór witamin, brak ruchu i niezdrowy tryb życia, taki jak palenie lub przyjmowanie różnych leków. Często są istotne wcześniejsze choroby, takie jak cukrzyca i dysfunkcja nerek.

Zaopatrzenie kości długich



Opis

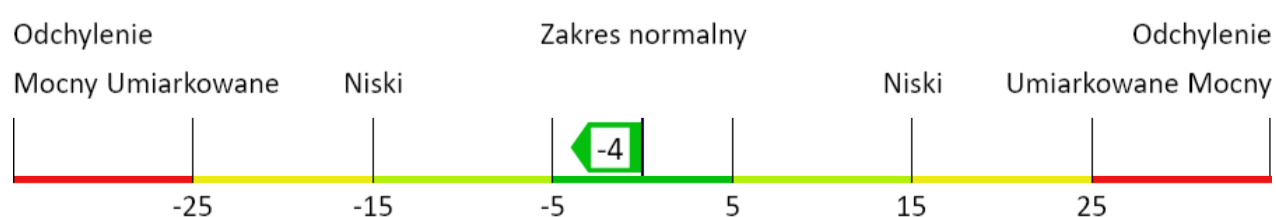
Człowiek ma około 220 różnych kości. Są one stale budowane i niszczone, częściowo dzięki osteoblastom (komórkom budującym kości) i osteoklastom (komórkom rozkładającym kości). Są one żywymi strukturami i można je podzielić na kości długie i kości krótkie w zależności od ich kształtu.

Kości długie występują głównie w kończynach górnych i dolnych (np. kość udowa, kość ramienna, piszczelowa i strzałkowa). Ponieważ kość ma również swój metabolizm (tworzenie krwi, regulacja gospodarki wapniowej, rozpad i tworzenie lub przebudowa kości), musi mieć stałe zaopatrzenie w krew. Zazwyczaj istnieją dwa wejścia krwi do kości: Przy trzonie i przez okostną. Tętnice przebiegają przez trzon w specjalnych kanałach. Końce stawów są również zaopatrywane w krew przez kilka silniejszych naczyń krwionośnych.

Kości szkieletowe charakteryzują się dużą odpornością na zginanie i dużą wytrzymałością na ściskanie, są więc typowymi kośćmi podporowymi organizmu. Trzon kości zawiera jamę szpikową z tkanką krwiotwórczą (czerwony szpik kostny) lub tkanką tłuszczową (żółty szpik kostny).

Tkanka kostna składa się z komórek kostnych (osteocytów), które wraz z włóknami kolagenowymi znane są jako substancja międzykomórkowa (osteoid), a także z różnych soli, które zapewniają wytrzymałość i twardość kości. Do najważniejszych soli należą: fosforan wapnia, fosforan magnezu, węglan wapnia. Jeśli kość ma zbyt mało wapnia z powodu niedoboru witamin lub zaburzeń hormonalnych, staje się krucha (krzywica). O wytrzymałości kości decydują nie tylko sole, ale również składniki organiczne, czyli włókna kolagenowe. Jeśli jest ich zbyt mało, kość staje się krucha, zmniejsza się jej elastyczność.

Zaopatrzenie kości krótkich i chrząstek



Opis

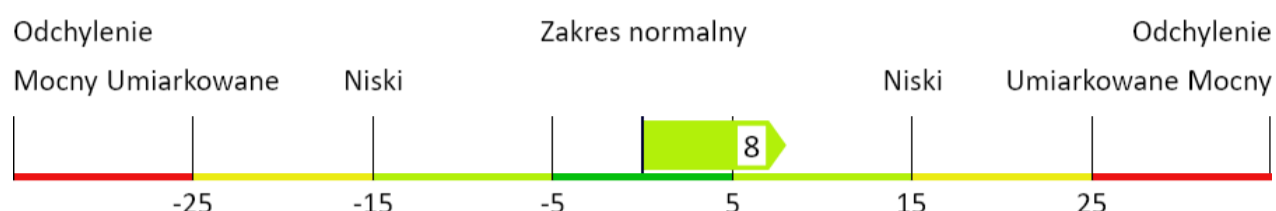
Człowiek ma około 220 różnych kości. Są one nieustannie budowane i niszczone, częściowo dzięki osteoblastom (komórkom budującym kości) i osteoklastom (komórkom rozkładającym kości). Są one żywymi strukturami i można je podzielić na kości długie i kości krótkie w zależności od ich kształtu.

Kości krótkie składają się wewnątrz z gąbczastej substancji kostnej i szpiku kostnego, a zewnątrz pokryte są tylko bardzo cienką warstwą twardej i zbitej substancji kostnej. Z wyjątkiem powierzchni stawowych, ta zewnętrzna warstwa kości jest otoczona okostną.

Kości krótkie stabilizują i podtrzymują połączenia z innymi kośćmi i stawami. Kości krótkie rzadko biorą udział w ruchu, ograniczając silniejsze ruchy, które mogłyby zranić mięśnie, stawy i inne kości.

Tkanka kostna składa się z komórek kostnych (osteocytów), zwanych substancją międzykomórkową (osteoidem) z włóknami kolagenowymi i różnymi solami, które zapewniają wytrzymałość i twardość kości. Do najważniejszych soli należą: fosforan wapnia, fosforan magnezu, węglan wapnia. Jeśli kość ma zbyt mało wapnia z powodu niedoboru witamin lub zaburzeń hormonalnych, staje się krucha (krzywica). O wytrzymałości kości decydują nie tylko sole, ale również składniki organiczne, czyli włókna kolagenowe. Jeśli jest ich zbyt mało, kość staje się krucha, zmniejsza się jej elastyczność.

Stopień blokady kręgosłupa szyjnego



Opis

Zmiany kręgosłupa lędźwiowego i objawy nie zawsze są wyraźnie związane z fasetowaniem artrozy stawów, a także innymi zmianami kręgosłupa. Również dolegliwości nie mogą wiarygodnie wskazywać na zespół FACET. Objawy są różne i nie są charakterystyczne. Ponadto pewną rolę w rozwoju bólu mogą odgrywać inne struktury, takie jak krążki międzykręgowe i więzadła, mięśnie i więzadła.

Przeciążenie i zaburzenia mogą powstawać przez pracę albo sport, nadwyrężanie kręgosłupa, dyskopatię, niestabilność kręgosłupa, wrodzone lub nabyte skrzywienie kręgosłupa (czynniki stresowe), choroby reumatyczne lub otyłość.

Stopień blokady kręgosłupa lędźwiowego



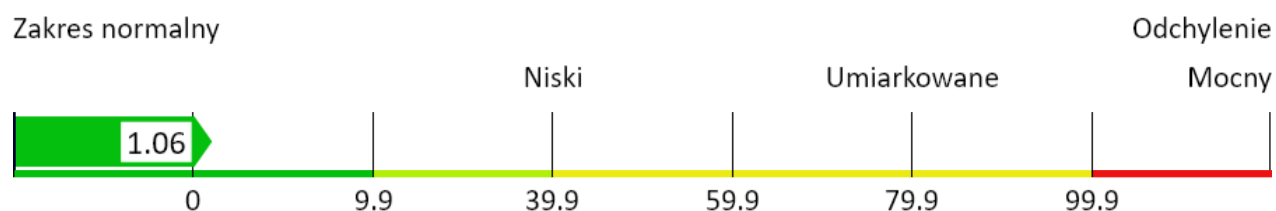
Opis

Zmiany kręgosłupa lędźwiowego i objawy nie zawsze są wyraźnie związane z fasetowaniem artrozy stawów, a także innymi zmianami kręgosłupa. Również dolegliwości nie mogą wiarygodnie wskazywać na zespół FACET. Objawy są różne i nie są charakterystyczne. Ponadto pewną rolę w rozwoju bólu mogą odgrywać inne struktury, takie jak krążki międzykręgowe i więzadła, mięśnie i więzadła.

Przeciążenie i zaburzenia mogą powstawać przez pracę albo sport, nadwyrężanie kręgosłupa, dyskopatię, niestabilność kręgosłupa, wrodzone lub nabyte skrzywienie kręgosłupa (czynniki stresowe), choroby reumatyczne lub otyłość.

Przeciw starzeniu

Status Przeciwutleniacza



Opis

Tlen odgrywa kluczową rolę w przyrodzie. Ale tlen prowadzi również do negatywnych reakcji: Owoce stają się nieestetyczne i brązowe, olej jęłczeje. Wolne rodniki i stres oksydacyjny to pojęcia, które za tym stoją.

Wolne rodniki mogą być w coraz większym stopniu wytwarzane przez procesy metaboliczne i intensywne światło słoneczne. Dokładniej, są to atomy lub cząsteczki z co najmniej jednym lub większą liczbą niesparowanych elektronów, które są szczególnie reaktywne.

Aby chronić organizm przed szkodliwymi wolnymi rodnikami tlenowymi, natura wykorzystuje mechanizmy ochronne, które organizm ludzki nauczył się wykorzystywać poprzez odżywianie. Jeśli współdziałanie wolnych rodników i własnych mechanizmów ochronnych organizmu zostanie zachwiane, wówczas przeważa szkodliwe działanie rodników i dochodzi do stresu oksydacyjnego.

W organizmie ludzkim powinna zatem zawsze istnieć równowaga między oksydantami i antyoksydantami, ponieważ stres oksydacyjny powoduje niebezpieczny brak równowagi, który w najprostszym przypadku prowadzi do przedwczesnego starzenia się.

Wartość ta opisuje wskaźniki stresu oksydacyjnego w autonomicznym układzie nerwowym.

Zalecane rozwiązania

Dieta bogata w antyoksydanty jest podstawą w walce ze stresem oksydacyjnym.

Dlatego spożywanie co najmniej 5 porcji warzyw i owoców dziennie jest zalecane przez wszystkie wiodące organizacje zdrowotne.

Świeże warzywa i owoce poprawiają stan zdrowia i mogą zmniejszyć ryzyko zachorowania na raka, choroby układu krążenia i wiele innych chorób degeneracyjnych.

W naszych szerokościach geograficznych nie spożywa się jednak wystarczającej ilości warzyw i owoców, dlatego też w Niemczech zainicjowano kampanię zdrowotną "5 a day". Główne przesłanie brzmi: jedz co najmniej 5 porcji warzyw i owoców dziennie (3 porcje warzyw i 2 porcje owoców).

Zwiększ ilość antyoksydantów:

Każdy organizm jest narażony na pewną ilość stresu i toksyn przez cały czas. Dlatego odpowiednim środkiem jest zwiększenie ilości antyoksydantów w diecie. Możesz przyjmować antyoksydanty poprzez żywność lub w postaci suplementów w dodatku.

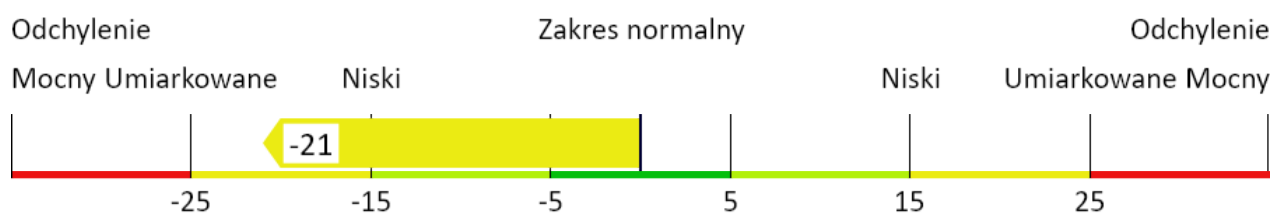
Zalecana żywność:

- Burak
- Jarmuż
- Jagody
- Pomidory
- Orzechy i nasiona
- Zielona herbata
- Imbir
- Kurkumina (znana również jako kurkumina)

Unikaj źródeł stresu oksydacyjnego:

- Promieniowanie UV
- Żywność przemysłowa
- Palenie
- Nadużywanie alkoholu
- Promieniowanie jonowe
- Toksyny środowiskowe
- Zanieczyszczenie środowiska
- Nadciśnienie tętnicze (wysokie ciśnienie krwi)
- Nadwaga/otyłość
- Ekstremalny wysiłek sportowy

Kolagen



Opis

Jeśli kolagenu jest wystarczająco dużo, skóra wygląda jędrnie, zdrowo i młodo. Kolagen jest składnikiem wielu tkanek i narządów, takich jak skóra, zęby, ścięgna, więzadła, kości, chrząstki i naczynia krwionośne.

Kolagen jest cząsteczką białka, kolageny oznaczają grupę różnych typów białek, które nie mogą być spożywane z pożywienia, ale mogą być wytwarzane z substancji znajdujących się w organizmie.

Witamina C ma ogromne znaczenie w tworzeniu kolagenu. Zapewnia to regulację równowagi składników odżywczych w skórze. Światło ma również kluczowe znaczenie dla budowy kolagenu. Zwłaszcza w połączeniu z silikonem można uzyskać poprawę wyglądu skóry.

Zalecane rozwiązania

Następujące produkty spożywcze wspomagają budowę kolagenu.

Czerwone owoce i warzywa, takie jak pomidory, buraki, czerwona papryka, owoce dzikiej róży, truskawki i większość innych czerwonych odmian zawierają dużo likopenu, który ma również działanie antyoksydacyjne. Wspomaga utrzymanie kolagenu w dobrej kondycji.

Pomarańczowe owoce i warzywa, takie jak te znajdujące się w słodkich ziemniakach, marchewce, mango i morelach zawierają witaminę A. Sprzyja to wzrostowi komórek i stymuluje produkcję kolagenu.

Awokado zawiera nie tylko witaminę E, ale także dobre kwasy tłuszczowe omega-3, które zapobiegają rozpadowi kolagenu.

Kwasy tłuszczowe omega-3 znajdują się również w rybach, a w szczególności w tuńczyku i łososiu.

Aminokwas lizyna jest również ważny jako składnik białek do produkcji kolagenu. Lizyna znajduje się w soczewicy, soi, orzeszkach ziemnych i orzechach nerkowca.

Witamina B3, która znajduje się w jarmużu, daktylach, roślinach strączkowych, brokułach i orzeszkach ziemnych, reguluje tworzenie kolagenu.

Podstawowym składnikiem niezbędnym do syntezy kolagenu jest witamina C. Sprzyja to zdrowej i jędrnej tkance łącznej. Najlepszym źródłem witaminy C są świeże owoce i warzywa.