

Egészségtár - A természetes antioxidánsok királya

2009 december 27. Flag

Szöveg méret

90
Mentés

- 0

Értékelés kiválasztása
Még nincs értékelve

Mérték

Dúl az influenza, a média rémhírekkel van tele. Rettegünk, hogy mikor csap le valakire a mi családunkban is.

Keresünk, kutatunk, hogy mit is tegyünk, hogy elkerüljük a betegséget vagy ha ne adja isten de mégis elkapjuk

akkor gyorsan essünk túl rajta.

Azt is sok helyr?l halljuk, hogy a vitaminok szedése nagyon fontos, különösen a magas antioxidáns tartalmú C, E és D-vitamin jelent?s szerepet játszhat mind a megel?zésben mind a gyógyulásban.

Els? gondolatunk – a legegyszer?bb megoldás – vegyünk gyorsan vitamin tablettákat, naponta háromszor bevesszük és mindjárt minden rendben is lesz de ez nem minden esetben van így.

A tudósok gyakran tapasztalják, hogy vannak olyan zöldségek és gyümölcsök melyek fogyasztása jótékonyan befolyásolja bizonyos betegség lefolyását. Így például a prosztata rák esetén a brokkoli fogyasztása lelassítja a rákos sejtek szaporodását. Ennek oka, hogy a brokkoli nagy mennyiségben tartalmaz C-vitamint, diindolilmetánt és sulfofaránt. Mindhárom vegyület er?teljes rákellenes hatással rendelkezik.

A tudósok gyorsan megpróbálták elkülöníteni ezeket az anyagokat, hogy laboratóriumban is el? tudják állítani ?ket. A cél nemes, hiszen sokkal könnyebb egy tablettát bevenni mint mondjuk minden nap kilószámra enni a brokkolit. Arról nem is beszélve, hogy a tablettában pontosan tudjuk, hogy mennyi hatóanyag van, de a zöldségben gyümölcsben ez változhat.

Törekvéseiket siker is koronázta, de nagy meglepetésükre a mesterségesen el?állított vegyületek a kísérletek során nem produkálták ugyan azt a hatást mint a zöldségek, gyümölcsök. Hogy miért?

Vegyük például a lícium gyümölcsöt, ez a kicsi bogyó például tartalmaz 19 -féle aminosavat melyb?l 8 esszenciális avagy nélkülözhetetlen az élethez, 21 -féle nyomelemet az antioxidáns karoteinodok tárházát (a világ legmagasabb bétakarotin tartalmú gyümölcse), a vitaminok közül nem csak az E és valamennyi B vitamint tartalmazza, hanem rendkívül sok C vitamint is (a camu camu után a második legmagasabb C-vitamin tartalmú gyümölcs). És akkor még az esszenciális zsírsavakról, a betainról, a szolavetivonról, a fizalinról és a poliszacchirodókról még nem is beszéltünk.

Mindezek az anyagok szervezetünkbe jutva szinergikusan, egymás hatását fokozva hatnak. Sajnos ma még nem ismerjük pontosan azokat a komplex kapcsolatokat amelyek az egyes vegyületek között fennállnak és amelyek a gyógyhatást biztosítják. Ha egyet vagy kett?t kiválasztunk bel?lük nem tudják ugyan azt a hatást biztosítani mint együttesen.

Nem véletlen, hogy minden táplálékkiegészít? dobozára rá van írva, hogy az „nem helyettesíti az egészséges, változatos táplálkozást” . Ami igaz is, csak a baj ott van, hogy a modern mez?gazdaságnak köszönhet?en a term?talajok ásványianyag tartalma annyira lecsökkent, hogy hagyományos zöldségeink és gyümölcseink csak töredékét tartalmazzák azoknak a vitaminoknak amelyeket régebben tartalmaztak.

Mit tegyünk hát? Vannak még földünkön olyan távoli helyek, ahol még adottak a feltételek ahhoz, hogy a szuper tápanyag, vitamin és ásványi anyag tartalommal rendelkez? gyümölcsök n?hetnek. Gyógynövény és bioboltjainkban egyre több ilyen elérhet? ma már.

Jó példa erre a goji (lícium)bogyó. Egy kis marék szárított líciumgyümölcs fogyasztásával biztosítani tudjuk szervezetünk vitamin ellátását. Finom is, olcsó is és nagyon egészséges.

Ha mégis szükséges vitamin tablettákkal er?síteni immunrendszerünket lehet?leg olyat válasszunk, mely természetes, növényi eredet?.

www.liciumgyumolcs.hu
www.broccolin.grandvital.eu



Ajánló