



Egészségtár - A természetes antioxidánsok királya

2009 december 27. Flag

Szöveg méret

Mentés

-
-
-

- [0](#)

Még nincs értékelve

Mérték

Dúl az influenza, a média rémhírekkel van tele. Rettegünk, hogy mikor csap le valakire a mi családjunkban 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 helyről halljuk, hogy a vitaminok szedése nagyon fontos, különösen a magas antioxidáns tartalmú C, E és D-vitamin jelentős szerepet játszhat mind a megelőzésben mind a gyógyulásban.

Első gondolatunk – a legegyszerűbb 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 sulfoforánt. Mindhárom vegyület erőteljes rákellenes hatással rendelkezik.

A tudósok gyorsan megpróbálták elkülöníteni ezeket az anyagokat, hogy laboratóriumban is el tudják állítani őket. 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 előállított vegyületek a kísérletek során nem produkálták ugyan azt a hatást mint a zöldségek, gyümölcsök. Hogy miért?

Vegyünk például a lícium gyümölcsöt, ez a kicsi bogyó például tartalmaz 19 -féle aminosavat melyből 8 esszenciális avagy nélkülözhetetlen az élethez, 21 -féle nyomelemet az antioxidáns karotinodok 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 kettőt kiválasztunk belőlük nem tudják ugyan azt a hatást biztosítani mint együttesen.

Nem véletlen, hogy minden táplálékkiegészítő dobozára rá van írva, hogy az „nem helyettesíti az egészséges, változatos táplálkozást” . Ami igaz is, csak a baj ott van, hogy a modern mezőgazdaságnak köszönhetően a termőtalajok ásványianyag tartalma annyira lecsökkent, hogy hagyományos zöldségeink és gyümölcsjeink 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 rendelkező gyümölcsök nőhetnek. Gyógynövény és bioboltjainkban egyre több ilyen elérhető 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 erősíteni immunrendszerünket lehetőleg olyat válasszunk, mely természetes, növényi eredetű.

www.licumgyumolcs.hu

www.broccolin.grandvital.eu

DR. DRÁBIK JÁNOS
100 ÉVVEL TRIANON UTÁN
DVD A trianoni gyalázaatról tabumentesen



„Egy film amelyet minden magyarnak látnia kell”

Ajánló
