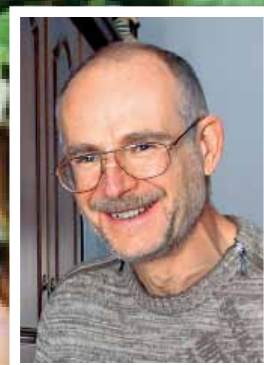




VITAMÍNY

ROZPUSTNÉ V TUCÍCH



Připravuje: Jaroslav Zajíček

Všechny vitamíny, kterými jsme se zabývali dosud (s výjimkou vitamínu D), měly jednu společnou vlastnost – jsou rozpustné ve vodě. Nedají se díky tomu předávkovat nebo jen velmi obtížně a při absurdně vysokých dávkách. Jejich nadbytek totiž organismus bez rizika vyloučí v moči. O vitamínech A a E to ovšem neplatí, protože jsou rozpustné v tucích a mohou se v tucích i ukládat. Jejich předávkování navíc může být až toxické. Lze však přitom jednoznačně tvrdit, že jak vitamin A, tak E jsou pro nás přímo životně důležité.

VITAMÍN A

Nebezpečné áčko, bezpečný betakaroten

Vitamin A hraje stěžejní roli při udržení perfektního stavu prostředí v našem tlustém střevě. A právě ze špatné funkce střeva se rekrutují prakticky veškerá onemocnění - od selhávající imunity až po různé druhy rakoviny. Zde by tedy opravdu nebylo dobré cokoli přehlížet a podceňovat. Jeho nedostatek se zřejmě podílí i na vzniku u nás tak časté rakoviny tlustého střeva. Důležitý je i pro zdravý vzhled pokožky, tkání a funkcí sliznic, nezbytný pro vývoj epitelů (při jeho nedostatku buňky rohovatí), významný pro činnost pohlavních žláz a tvorbu rodopsinu -

zrakového pigmentu používaného za nízkého osvětlení. Představuje důležitý antioxidant. Funguje jako podpora imunity, bojuje proti infekcím, slouží jako prevence proti nachlazení, chřipce a zánětu průdušek, zabírá proti kvasinkovým infekcím a chlamydiím, zabraňuje vzniku oparů a pásových oparů. Je dobrou prevencí rakoviny prsu a plic.

Áčko sice můžeme přijímat v tabletách, to je ale poněkud ošemetné s ohledem na schopnost vitamínu A se kumulovat v játrech. Při vyšším předávkování to může vést k otravě nebo až k úmrtí! To ovšem neplatí pro užívání betakarotenu a karotenoidů obecně, které jsou v dosti slušném množství obsaženy v řadě potravin. Ty si totiž náš organismus dokáže sám proměnit na

vitamin A - a to v množství, jaké potřebuje, přičemž zbytek karotenoidů bez problémů vyloučí močí. (Diabetes ovšem tento proces komplikuje...) Betakaroten tedy může zdravý člověk přijímat neomezeně s jediným případným důsledkem při opravdu velkých dávkách - je jím okrově zbarvená pokožka budící dojem, že jsme se právě vrátili od moře.

Sám jsem zhruba před dvěma lety provedl zajímavý pokus. Přijímal jsem po dobu několika měsíců přibližně trojnásobek smrtelné dávky vitamínu A v podobě betakarotenu v čerstvé mrkvové šťávě rozmixované s kokosovým tukem, důležitým pro vysokou vstřebatelnost vitamínu A. Až na velice intenzivní probarvení pokožky, které připadalo mnoha lidem v zim-

ních měsících až divné, nenastal žádný problém; tělo si jen vzalo svoji potřebnou dávku a zbytek byl bez problémů vyloučen, aniž bych zaznamenal jakékoliv zdravotní obtíže.

Betakaroten kombinujte s tukem

Stěžejním zdrojem betakarotenu je samozřejmě karotka. (Všimněte si, že když ji překrojíte, je „kresba“ v řezu úplnou kopií duhovky lidského oka.) Betakaroten má taky zásadní vliv na kvalitu zraku. Souvisí to s jeho vlivem na funkci jater, protože disfunkce jater má za následek právě disfunkci oka. Příjem betakarotenu dále zásadně zlepšuje činnost střevního traktu. Vedle karotky obsahuje velké množství betakarotenu rovněž tmavě zelená zelenina – třeba špenát a kapusta. S ohledem na betakaroten je přitom nejvýhodnější konzumovat příslušnou zeleninu v kombinaci s tukem, ať už tepelně upravenou (například jako dušenou mrekvu) anebo syrovou.

Ne každý tuk je ovšem vhodný k dušení. Pro tento případ platí za nevhodné právě běžně používané stolní oleje (řepkový, slunečnicový...), které mimo velice nevhodný poměr mastných kyselin navíc při vysokých teplotách snadno oxidují a tvoří velké množství volných radikálů, což silně poškozuje tělo zejména na buněčné úrovni. Lze naopak doporučit máslo, které samo o sobě už obsahuje hodně vitamínu A, takže ve spojení se zeleninou bohatou na betakaroten dochází k vítané synergii.

Nedostatek: způsobuje šeroslepost, sklon k zánětu očních spojivek a poškození oční sítnice, rohovatění a šupinatění kůže, snížení pohlavní aktivity, zpomalení pohlavního vývoje, snížení potence, snížení imunity, sklon k zánětům a některé další poruchy. K příznakům jeho nedostatku patří šeroslepost a bolest očí například při přechodu ze tmy na světlo.

Obsahuje ho ve větším množství: rybí tuk, játra, mrkev, zelené a žluté listy, špenát, meloun, meruňky, zelí, brokolice, kukuřice, máslo, vaječný žloutek...

Obsahuje ho v menším množství: mléko, tučné ryby, třešně... Dalšími zdroji mohou být například i vnitřnosti, ale 100 gramů medvědích jater nás může i zabít!

Spaluje se v těle: při sledování televize, při umělém osvětlení, při požívání alkoholu, anacidních žaludečních léků, aspirinu, barbiturátů, léků na snížení cholesterolu. Ničí se při teplotě nad 100 °C.

Dávkování: Doporučená denní dávka je 750 µg/den, při dlouhodobém užívání jsou nutné pravidelné přestávky. Užívání v těhotenství je nutné konzultovat s lékařem, obecně se nedoporučuje (může poškodit nervový systém plodu).

VITAMÍN E

Chová se jako fungicid

To znamená, že blokuje mimo jiné i řadu nežádoucích procesů, k nimž dochází působením plísní a kvasinek. Zahrnuje skupinu látek nazývaných tokoferoly, vyskytující se ve 4 formách – alfa, beta, gama a delta. Účastní se dějů při vstřebávání tuků a jejich ochrany před oxidací v krevním oběhu. Nejúčinnější je alfa-tokoferol. Vitamín E představuje nejdůležitější antioxidant v těle. Chrání buňky před oxidačním stresem a účinky volných radikálů, proto pomáhá zpomalovat stárnutí a prokazatelně působí i jako prevence nádorového bujení. Má pozitivní účinky na tvorbu pohlavních buněk, zvyšuje plodnost a podporuje činnost nervového systému. Je důležitý při jakémkoliv léčení poranění - od ran, přes svalové namožení, kožní neduhy až po záněty. Jeho sílu poznáme, když čistý vitamín E vytlačíme z propíchnuté tobolky a aplikujeme rovnou na postižené místo, třeba na ložisko plísně na noze. Potíže většinou téměř okamžitě ustoupí. Jiná věc je, že tento postup představuje >>



NATUR APATYKA

NATUR APATYKA s.r.o., český výrobce přírodních bylinných produktů s BETA-GLUKANEM z hlívy ústříčné, Vám představuje další výrobky z vlastní produkce:

NEJNOVĚJŠÍ PŘÍPRAVEK Z ŘADY GLUCAN MUČENKA GLUCAN kapky FORTE



pomáhá upevnit imunitní systém, udržovat zdravý a silný spánek, uvolňuje a navozuje tělesnou a duševní pohodu.

Napište si o nový velký katalog výrobků NATUR APATYKA s.r.o.

NAVŠTIVTE NÁS V PRODEJNÁCH NATUR APATYKA

po celé České Republice, kde můžete přípravky zdarma vyzkoušet a dozvědět se všechny jejich účinky a poznat celou nabídku výrobků NATUR APATYKA.

Tekuté přípravky, dětské Medicínky, tablety, sirupy, olejíčky a kosmetiku pro zdraví dětí i dospělých.

Seznam prodejen naleznete na www.naturapatyka.cz

Výrobce: NATUR APATYKA s.r.o., Pod Nádražím 1608, Čáslav 286 01 info@naturapatyka.cz, tel.: 724 700 396

www.naturapatyka.cz



NATUR APATYKA

CESTA KE ZDRAVÍ



extra tip

SLUNEČNÝ HUMOUS

200 g slunečnicových semen, 2 plevkové lžíce tahini (raw), půl paličky česneku, půl menšího citronu, hrstka petrželové naří, špetka nerafinované mořské soli, 4 polévkové lžíce olivového oleje, několik nepasterizovaných černých oliv

Slunečnicová semena necháme aspoň 6 hodin nasáknout vodu. přecedíme a rozdrtíme na kaši spolu s česnekem. Přidáme olivový olej, tahini, vymačkanou šťávu z citronu, najemno nasekanou petrželku, případně i olivy a sůl. Vše dobře promícháme a servírujeme ozdobené další petrželkou a jinou zeleninou. Chutná i samotný, ale spíše lze doporučit konzumaci společně se zeleným salátem pro snazší trávení. Indický humous se ovšem běžně vyrábí z cizrny, tento slunečnicový je však mnohem chutnější. Do hotového můžete přimíchat ještě avokado apod. dle vlastní fantazie.



řešení pouhých následků, nikoli příčin. Opravdovým řešením by totiž bylo vyčištění krevního řečiště, protože právě špatná kvalita krve je příčinou jakýchkoliv kožních problémů a totéž samozřejmě platí o všech dalších onemocněních, vždy je primárním problémem zaplísňená krev. Na mikroskopu s temným polem je krásně vidět, jak neuvěřitelně špatnou krev má naprostá většina naší populace. Mohu zde směle prohlásit, že mnohdy se jedná prakticky o stejnou kvalitu zamoření, jaká je běžně viditelná v septiku.

Nedostatek: Bývá často spojen s poruchami vstřebávání nebo distribuce tuků (chronická steatorhea a cystická fibróza), vyskytuje se u pacientů po resekci střeva. Může se projevit jako neurologické poříže, snížená imunita nebo porucha funkce gonád a vést až k neplodnosti. Zvláště u novorozenců může nedostatek vyvolat anémii, způsobenou zkrácením životnosti červených krvinek.

Předávkování: V porovnání s jinými vitamíny rozpustnými v tucích je tokoferol relativně málo toxický. Dlouhodobé užívání vysokých dávek zhoršuje vstřebávání vitamínu K.

Obsahuje ho: nejvíce olej z obilných klíčků, dále prakticky všechny ořechy a semena (vynikající jsou slunečnicová), ale také čerstvá listová zelenina, hlavně špenát. Pravou kalorickou, energetickou i vitaminovou bombou s vysokým obsahem právě ečka, je slunečnicový humous, svou chutí připomínající vařený mozeček. Obsahuje dále i velké množství vitamínu B6 a řadu minerálních prvků a je vůbec nositelem mimořádných nutričních vlastností.

Dávkování: Doporučená dávka je 400 - 600 MJ denně nejlépe půl hodiny před jídlem. Kromě zkratky "MJ" se i u nás běžně užívá zkratka IU z anglického International Unit, v němčině zkratka I.E z Internationale Einheit a ve francouzštině UI z Unité internationale. Mezinárodní jednotka

znamená pro každou látku jiné váhové množství, 1 MJ vitamínu A tedy neváží stejně jako 1 MJ vitamínu E. V případě vitamínu E má 1 MJ stejný účinek jako 2/3 mg (0,667) d-alfa-tokoferolu nebo 1 mg dl-alfa-tokoferolu. **Při suplementaci vitamínem E je třeba dávat pozor na železo!** Berete-li i železo, musí být mezi dávkou E a Fe mezera aspoň 6 hodin! V některých případech může být jeho potřeba z léčebných důvodů až stokrát vyšší, než je denní doporučená dávka. ■

UPOZORNĚNÍ

Nic v tomto článku není zamýšleno jako lékařská rada. Pro lékařskou diagnózu, radu a pomoc navštivte, prosím, svého lékaře.

Kontakt na léčitele na str. 82.

inzerce

Světová novinka!

Vyzkoušeno!

Opravdu funguje!

**ÚNAVA? NADVÁHA?
KOCOVINA?**

395,- Kč
/ 35 dnů



Doplněk stravy Activator
Odstraňuje únavu
Zvyšuje výkonnost
Odstraňuje „kocovinu“
Mírní pocity hladu



**POMALÉ REAKCE?
ZAPOMÍNÁTE?**

295,- Kč
/ 20 dnů

Doplněk stravy Repairer
Alfa aplikace - převratná
metoda užívání
Zvyšuje IQ
Zlepšuje mentální kondici

Žádejte ve
své lékárně

www.revel-pex.cz

100%
přírodní produkty

