Cuprins:

Despre vitamine
Care sunt vitaminele esentiale pentru sãnãtate si cum se pot obtine ele?

Vitamina A
Vitamina B1
Vitamina B2
Vitamina B3 sau PP
Vitamina B5
Vitamina B6
Vitamina B8
Vitamina B9 (acid Folic)
Vitamina B12
Vitamina C
Vitamina D
Vitamina E
Vitamina H

Care este necesarul de vitamine?
Importanta celor 3B
Vitamine pentru un par sanatos
Vitaminele si cosmetica
Vitaminele si starea de spirit
Vitaminizarea si revigorarea organismului
Vitaminele si sexul

Totul despre preparatul natural Beta Carotene-vitamina A

Totul despre preparatul natural Stress Management B Complex

Totul despre preparatul natural Vitamina E

Produsul naturist Kids Greens – Complex de vitamine si minerale pentru copii

Alte resurse utile

Totul despre vitamine

o Despre vitamine
o Vitamina A
o Vitamina B1
o Vitamina B2
o Vitamina B3 sau PP
o Vitamina B5
o Vitamina B6
o Vitamina B8
o Vitamina B9 (acid Folic)
o Vitamina B12
o Vitamina C
o Vitamina D
o Vitamina E
o Vitamina H

Vitaminele sunt substante organice necesare cresterii si bunei functionari a organismului, pe care organismul le fabrica in cantitate insuficienta pentru a-si acoperi nevoile (vitaminele B6, B8, D, K) sau pe care nu le poate sintetiza.
Vitaminele trebuie deci aduse prin alimentatie sau, in lipsa, prin medicamente. Toate sunt continute in laptele matern, dar nu intotdeauna in cantitati suficiente (vitamina K, in special, trebuie sa faca obiectul unei suplimentari medicamentoase sistemice la nastere). Structura chimica si rolul biologic al celor treisprezece vitamine cunoscute in zilele noastre (acid folic, vitaminele A, B1, B2, B5, B6, B8, B12, C, D, E, K si PP) sunt foarte diferite. De altfel, vitaminele actioneaza in doza mica, singure sau in mod sinergic, si nu au nici o valoare energetica.
Vitaminele se clasifica, de obicei, in doua grupe: vitamine hidrosolubile (solubile in apa), care grupeaza vitamina C si vitaminele din grupul B (B1, B2, B5, B6, B8, B12, PP), si vitamine liposolubilecare grupeaza vitaminele A, D, E si K.

VITAMINA A

Vitamina liposolubila, indispensabila functiei vazului (indeosebi vederii crepusculare), cresterii, sistemului imunitar,metabolismului hormonilor steroizi, diferentierii tesuturilor, etc.

NECESITATI SI RESURSE: Aporturile zilnice recomandate de vitamina A sunt de 800 micrograme pentru femeile adulte, copii dupa 10 ani (mai putin inainte de aceasta varsta) si persoanele in varsta, de 1 000 micrograme pentru barbatii adulti, adolescenti si femeile gravide si de 1 300 micrograme pentru femeile care alapteaza.
Aceasta vitamina se gaseste in numeroase alimente, unele de origine animala - ficat, oua, peste gras, lapte integral si produse lactate nedegresate (unt, smantana) -, altele de origine vegetala: fructe si legume verzi, galbene (lamai grepfruturi) sau portocalii (mango, portocale, morcovi) contin, de fapt carotenoide, care se transforma partial in vitamina A in organism. Ea este, de asemenea, sensibila la prelucrarea termica a alimentelor.
CARENTA. Carenta de vitamina A, legata de un aport alimentar insufucient sau de anomalii digestive (malabsorbtie), este rara in tarile dezvoltate, dar foarte frecventa in tarile in curs de dezvoltare, unde ea constituie principala cauza de cecitate la copil. Unul dintre primele sale simptome este hemeralopia (scaderea acuitatii vizuale in penumbra), care poate fi asociata cu o uscaciune oculara (xeroftalmie) si cutanata.
UTILIZAREA TERAPEUTICA SI HIPERVITAMINOZA. Administrarea de vitamina A este indicate in carenta corespunzatoare si in caz de acnee, de psoriazis sau de ihtioza (boala cutanata cronica ce este caracterizata printr-o piele groasa, uscata si aspra la pipait).
Aporturile excesive de vitamina A, in principal de origine medicamentoasa, dar care pot fi si de origine

alimentara (supraconsum de ficat, de exemplu), sau toxice, intoxicatia acuta se manifesta prin dureri de cap, printr-o somnolenta, prin tulburari cutanate; intoxicatie cronica, care survine dupa mai multe luni, chiar dupa ani, de supraconsum, provoaca greturi, tulburari cutanate (descuamare), atingeri hepatice (ciroza), dureri si, la copil, anomalii osoase responsabile de o intarziere a cresterii. In sfarsit, la femeia gravida, o hipervitaminoza risca sa provoace malformatii ale fatului, indeosebi ale sistemului sau nervos.

VITAMINA B1

Vitamina hidrosolubila care intervine mai ales in metabolismul energetic al celulelor.
NECESITATI SI RESURSE. Aporturile recomandate de vitamina B1 sunt de la 0,4 la 1, 2miligrame pe zi pentru copii, de 1,3 miligrame pentru adolescenti si pentru femei, si de 1,5 miligrame pentru subiectii de sex masculin, ele sunt mai ridicate in caz de sarcina, de alaptare si, de asemenea, in caz de alcoolism cronic (deoarece atunci necesitatile cresc in timp ce aporturile alimentare sunt adesea insuficienate). Vitamina B1 se mai gaseste in numeroase alimente: germenul si invelisul extern al cerealelor complete, drojdia de bere, legumele uscate, carnea (mai ales cea de porc si unele maruntaie ca ficatul si rinichii), pestele, ouale, laptele si produsele lactate etc. Aceasta vitamina este sensibila la actiunea caldurii, in mediu umed, la lumina si pH-urile neutru si alcaline; pierderile prin preparare difera dupa modul de preparare (bicarbonatii, in special, antreneaza distrugerea ei).

CARENTA SI HIPERVITAMINOZA. Daca beriberi, provocat de o carenta extrema de vitamina B1, a devenit o boala rara in tarile industrializate, aici se intalnesc cazuri, mai putin grave, de carenta, legata de un aport alimentar insuficient la subiectii alcoolici, ori cu o alimentatie prin perfuzii nesuplimentate; acesta carente antreneaza o oboseala, o pierdere a apetitului si a greutatii corporale, si tulburari neurologice (polinevrita), psihice, cardiace si digestive, reversibile, prin administrarea de vitamina B1. Riscul de hipervitaminoza este foarte mic, vitamina B1 nedevenind toxica decat la doze foarte mari (de 100 ori mai mari decat aporturile zilnice recomandate)

VITAMINA B2

Vitamina hidrosolubila ce intervine in reactiile care elibereaza energia necesara celulelor, precum si in metabolismul lipidelor, proteinelor si a glucidelor.
NECESITATI SI RESURSE. Aporturile zilnice recomandate sunt de 0,6 pana la 1,4 miligrame pe zi pentru copii, de 1,5 miligrame pentru femei si adolescenti, si de 1,8 miligrame pentru barbati si pentru femeile gravide sau care alapteaza.
Principalele surse alimentare de vitamina B2 sunt laptele si produsele lactate, ouale, carnea (mai ales organele), pestele, legumele su frunze verzi si drojdia de bere. Aceasta vitamina este rezistenta la caldura, dar foarte sensibila la lumina si pH-ul alcalin; ea poate disparea partial in apa de fierbere a alimentelor.
CARENTA. Carenta de vitamina B2, legata, in principal, de o malabsorbtie digestiva , de un aport alimentar insuficient sau de un consum excesiv de alcool, poate antrena leziuni ale pielii si ale mucoaselor, precum si tulburari ocluzale.
UTILIZARE TERAPEUTICA. Administrarea de vitamina B2 este indicata in carenta corespunzatoare si in caz de perles (inflamatie a comisurii buzelor) si de crampe musculare.
VITAMINA PP (B3)
Vitamina hidrosolubila implicata in reactiile de oxidoreducere ale celulei. Vitamina PP, denumita in Franta si vitamina B3, corespunde la doi compusi: acidul nicotinic si nicotinamida.
NECESITATI SI RESURSE. Aprturile nutritionale recomandate de vitamina PP sunt 6 pana la 14 miligrame pe zi pentru copil, de 15 pana la 18 miligrame in cursul sarcinii sau alaptarii.
Principalele surse alimentare sunt: carnea (ficatul si rinichii), pestele, ouale, drojdia de bere, cerealele si ciupercile. Organismul poate sa o si fabrice pornind de la un acid, triptofanul. Vitamina PP este stabila la lumina, la caldura si rezistenta la oxidare.
CARENTA. Carenta in vitamina PP, descrisa sub termenul de pelagra, este rara si rezulta fie prin aporturi alimentare insuficiente, fie din interactiuni medicamentoase (unele antituberculoase si

antiparkinsoniene). In tarile industrializate, ea afecteaza indeosebi subiectii varstnici, alcoolici sau supusi unei hraniri parenterale (prin perfuzii), nesuplimentate cu vitamina PP. Ea se traduce printr-o oboseala, pierdere a apetitului, apoi prin tulburari cutanate, digestive, psihice si hematologice si se trateaza prin administrare medicamentoasa de vitamina PP.
UTILIZARE TERAPEUTICA.
Luarea de doze mari de acid nicotinic permite reducerea eficace a nivelului sangvin de colesterol; totusi, ea este in general prost suportata. Trebuie, deci, luate precautii, mai ales in caz de insuficienta renala. Luarea de doze mari de acid nicotinic este categoric contraindicata in caz de ulcer gastroduodenal sau de diabet.

VITAMINA B5

Vitamina hidrosolubila care joaca un rol important in metabolismul energetic al celulelor (indispensabil degradarii glucidelor, lipidelor si anumitor acizi aminati si sintezei acizilor grasi si colesterolului) si participa la formarea anumitor hormoni.
NECESITATI SI RESURSE. Aporturile nutritionale recomandate in vitamina B5 sunt de 3 pana la 8 miligrame pe zi pentru copii, de 10 miligrame pentru adolescenti si pentru femei.
Vitamina B5 se gaseste in majoritatea alimentelor, cele mai bogate fiind drojdia de bere, carnea (mai ales ficatul si rinichii), ouale, produsele lactate, legumele uscate si pestele. Aceasta vitamina este sensibila la caldura si la mediile acide si alcaline
CARENTA. Starile de carenta sunt exceptionale si nu se observa decat in caz de denutritie severa sau de nutritie parenterala (prin perfuzii) exclusiv si nesuplimentata in vitamina, B5. Ele se traduc printr-o oboseala, tulburari digestive (greturi, diaree, dureri), cutanate (caderea parului, ulceratii) si neurologice (dureri de cap, senzatie de arsura a extremitatilor etc.). Reversibile, aceste tulburari sunt tratate prin administrare medicamentoasa de vitamina B5.

VITAMINA B6

Vitamina, hidrosolubila care intervine indeosebi in metabolismul acizilor aminati, glicogenului, steroizilor, hemoglobinei, enzimelor si in sinteza unor neurotransmitatori (substante chimice care permit transmisia influxului nervos), precum si in reactiile imunitare. Termenul de vitamina, B6 grupeaza trei substante inrudite, intre care cea mai cunoscuta este piridoxina, celelalte doua fiind piridoxamina si piridoxalul.
NECESITATI SI SURSE. Aporturile zilnice recomandate sunt de la (1,6 la 1,8 miligrame pentru copii, de la 2 la 2,2 miligrame pentru adolescenti si pentru adulti; ele sunt ceva mati mari (aproximativ 2,5 miligrame) pentru femeile gravide, care alapteaza sau care iau contraceptive orale. Vitamina, B6 este prezenta in numeroase alimente intre care drojdia de bere, carne, (ficatul si rinichii mai ales), pestele, cerealele, legumele proaspete si uscate, fructele (oleaginoase, in special) si laptele; de altfel, flora tubului digestiv sintetizeaza o anumita cantitate de vitamina 136. Aceasta vitamina se altereaza la lumina.
CARENTA. Carente rare se pot observa in caz de aport alimentar insuficient, de malabsorbtie digestiva (mai ales la subiectii alcoolici), de crestere a necesitatilor, in anumite boli genetice si in cursul unor tratamente (luarea de izoniazidu sau de estroprogestative, hemodializa). Ele se manifesta printr-o pierdere in greutate, prin atingeri cutanate (piele uscata si pruriginoasa), prin tulburari neurologice, printr-o glosita (inflamatie a limbii), printr-o anemie, printr-o iritabilitate, chiar printr-o depresiune.

UTILIZARE TERAPEUTICA SI HIPERVITAMINOZA.

Administrarea de vitamine B6 sub forma medicamentoasa este indicata in carenta corespunzatoare si in caz de polinevrita (atingere a sistemului nervos periferic), de boala genetica ce perturba metabolismul acestei vitamine, de
hemodializa sau de alimentalie prin perfuzii. Riscul de hipervitaminoza este mic, vitamina, B6 nedevenind toxica decut in doze ridicate (de 50 oti mai mari decat aportul zilnic recomandat). Luarea

indelungata de doze mari de vitamina, B6 poate totusi sa se afle la originea unei polinevrite. Vitamina B6 este contraindicata in caz de tratament cu levodopa, un antiparhinsonian.

VITAMINA B8

Vitamina, hidrosolubila care intervine in degradarea acizilor grasi, anumitor acizi aminati si a glucozei, si, de asemenea, in sinteza acizilor grasi. SINONIME: biotin,, vitamina, H.
NECESITATI SI SURSE. Aporturile nutritionale recomandate sunt de la 50 la 90 micrograme pe zi in timpul copilariei, de la 100 la 300 micrograme incepand din adolescenta. Vitamina B8 provine din alimentatie (drojdie de bere, carne ficat si rinichi, indeosebi, ,galbenus de ou, produse lactate, anumite legume), dar ea mai este sintetizata partial si de catre flora intestinala. Este o vitamina, stabila la caldura, dar sensibila la oxigen si la lumina.

CARENTA. Carenta in vitamina B6 este un fapt exceptional. Ea se manifesta printr-o oboseala, o pierdere a apetitului, o inflamare a pielii si a limbii (glosita), o cadere a parului, greturi, convulsii. Ea survine intr-un context foarte deosebit: nutritia prin perfuzii nesuplimentate in vitamina B8 sau bolile ereditare ale metabolismului acestei vitamine (deficit in anumite enzime ca biotinidaza sau holocarboxilaz-sintetaza).
UTILIZARE TERAPEUTICA. Vitamina B8 este utilizata in carenta corespunzatoare.

VITAMINA B12

Vitamina hidrosolubila care joaca un rol in maturarea globulelor rosii plecand de la celulele-mama si in sinteza unor acizi grasi si anumitor acizi aminati. SINONIM: cianocobalamina.
NECESITATI SI SURSE. Aporturile nutritionale recomandate, minime si usor de acoperit printr-o alimentatie echilibrata, sunt de 1 pana la 2 micrograme pe zi pentru copii, de 3 micrograme pentru adolescenti sau pentru adulti, de 4 micrograme pentru femeile gravide sau care alapteaza. Vitamina B12 se gaseste in toate produsele animale indeosebi in ficat. Ea este relativ stabila la caldura si la aer dar mai sensibila la lamina si la radiatiie ultraviolete precum si la acizi si baze.
METABOLISM SI CARENTA. Absorbtia intestinala a vitaminei B 12 are loc in ultima parte a intestinului subtire Ea nu este posibila decat in prezenta unei glicoproteine sectretate de stomac, denumita factor intrinsec. Carenta in vitamina B12, care nu este rara in tarile industrializate, poate rezulta deci fie, in mod exceptional, prin aporturi alimentare insuficiente (regim vegetarian), fie dintr-o gastrectomie (ablatie a stomacului) sau dintr-o o boala responsabila de o anomalie a secretiei de factor intrinsec, precum boala lui Biermer; aceasta carenta poate, sa mai provina dintr-o anomalie, dintr-o ablatie a prrtiunii terminate a intestinului subtire si, in mod exceptional, dintr-o infectie cronica a intestinului subtire. In sfarsit, o carenta in vitamina B 12 nu este deloc rara la persoanele in varsta. Ficatul, care stocheaza vitamina B 12, poate disimula o insuficienta de aport sau o tulburare a absorbtiei timp de 3 sau 4 ani. In continuare, apar primele semne ale carentei: oboseala generala, pierdere a apetitului, tulburari hematologice (anemie megaloblastica), neuropsihiatrice (senzatie de arsura cutanata, nevrita optica inflamatie a nervului optic, pierderi de memorie, labilitate a starii de spirit, depresie) si mucoase (limba depapilata).
UTILIZARE TERAPEUTICA. Vitamina B 12, administrata in injectii intramusculare, este indicata in carenta corespunzatoare. Ea este utilizata, de asemenea, in doze mari ca analgezic. Injectiile intravenoase cu unul dintre derivatii ei, hidroxocobalamina, sunt practicate in caz de intoxicatie cu cianura. Administrarea medicamentoasa de vitamina B 12 este contraindicata in rare cazuri (anumite cancere, indeosebi).

VITAMINA C

Vitamina hidrosolubila implicata in productia de glucocorticosteroizi si de anumiti neurotransmitatori (substante care permit transrnisia influxului nervos), in metabolismul glucozei, al colagenului, al acidului folic si al anumitor acizi aminati, in neutralizarea radicalilor liberi si a nitrozaminelor, in reactii

imunologice, care faciliteaza absorbtia fierului la ivelul tubului digestiv. SINONIM: acid ascorbic.
NECESITATI SI SURSE. Aporturile nutritionale recomandate de vitamina C sunt de 35 pana la 65 miligrame pe zi pentru copil, de la 60 la 100 miligrame pentru adulti si adolescenti. Pentru fumatori este recomandat un aport crescut, de ordinul a 120 miligrame pe zi. Principalele surse alimentare de vitamina C sunt legumele si fructele crude, precum si cartofii. Aceasta vitamina este usor oxidabila si foarte sensibila la caldura si la radiatii infrarosii si ultraviolete.
CARENTA. Carenta in vitamina C, rara in tarile in curs de dezvoltare si exceplionala in tarile industrializate. este responsabila de scorbut. Cauzata de un sport alimentar insuficient, unei malabsorbtii digestive, unei cresteri a necesitstilor sau unei eliminari excesive, carenta apare de cele mai multe ori la subiectii varstnici, alcoolici, suferind de malabsorbtie cronica sau supusi unei hraniri prin perfuzii nesuplimentate in vitamina C. Ea se traduce printr-o oboseala, prin dureri osteoarticulare, edeme, o gingivita, hemoragii. Starile de subcarenta (stadiul care precede carenta) ar fi mult mai numeroase, iar actualmente se pune intrebarea referitoare la eventualele relatii intre un defect de aport in vitamina C si diverse boli (cancer, boli cardiovasculare, cataracta etc.).
UTILIZARE TERAPEUTICA SI HIPERVITAMINOZA. Administrarea de vitamina C este prescrisa pe cale orala in tratamentul carentelor corespunzatoare, al starilor de oboseala, al unor tulburari capilare si venoase, iar pe cale intravenoasa in caz de methemoglobinemie (crestere anormala a concentratiei sangvine de methemoglobina, molecula incapabila sa transporte oxigenul). In schimb, contrar unei idei raspandite, vitamina C nu are nici o influenta asupra virusului gripal. Luarea excesiva de vitamina C (prin suplimentare medicamentoasa) poate antrena o agitatie si insomnii, dar ea nu este periculoasa, excesul fiind eliminat prin urina si fecale. Pentru doze egale sau mai mici de 1 000 miligrame pe zi, nu exista nici un fel de contraindicatii. Doze mai mari nu trebuie administrate in caz de hemocromatoza (boala consecutiva acumularii de fier in tesuturile organismului), de litiaza renala oxalica, de deficit in gluco-6-fosfat dehidrogenaza sau de insuficienta renala.

VITAMINA D

Vitamina liposolubila necesara absorbtiei intestinale de calciu si fixarii sale in oase, precum si reabsorbtiei fosforului de catre rinichi, care joaca un rol esential si in alte fenomene biologice ca diferentierea celulara si imunitatea.
SINONIM: calciferol.
NECESITATI SI SURSE. Aporturile nutritionale recomandate sunt de la 10 la 15 micrograme pe zi pentru copil, de 10 micrograme pentru adult, de 15 micrograme in timpul sarcinii si alaptarii, si de 12 micrograme pentru subiectul varstnic. Vitamina D prezenta in organism are o origine dubla: endogena, prin transformarea in piele a colestcrolului sub influenta radiatiilor ultraviolete (vitamina D3)si exogena prin alimentatie (vitamina D2 din vegetate si vitamina D3 din produsele animale). Alimentele cele mai bogate in vitamina D sunt ficatul pestelui slab (ulei din ficat de morun), pestele gras, galbenusul de ou, ficatul,laptele integral si produsele lactate nedegresate (unt, in special). Aceasta vitamina este foarte sensibila la caldura, la lumina, la oxigen si la mediile acide.
CARENTA. Carenta in vitamina D antreneaza o decalcifiere osoasa care provoaca un rahitism la copil si, la adult, o osteomalacie, ce se traduce prin deformatii osoase si este insotita de tulburari biologice (cresterea nivelurilor sangvine le parathormon, de fosfataze alcaline, scaderea nivelului sangvin de fosfor, nivelul sangvin al calciului fiind normal sau scazut). In tarile industrializate, multumita administririi medicamentoase sistematice de vitamina D sugarilor, rahitismul a devenit o boala exceptionala ca aparitie. In situatii particulare se poate observa o carenta la adult: persoane in varsta, alcoolice sau care sufera de o malabsorblie digestiva cronica, de o insuficienta renala cronica sau de o insuficienta hepatica, de o hipotiroidie sau, inca, in caz de interactiune medicamentoasa (luarea de anumite anticonvulsivante, barbiturice, hidantoine) sau antituberculoase Rrifampicinul. Carentele in vitamina D se trateaza prin administrare medicamentoasa (pe cale orala) a acestei vitamine.
HIPERVITAMINOZA. Administrarea de doze excesive de vitamina D poate provoca o intoxicatie: dureri de cap, lipsa de apetit, varsaturi, tulburari osteoarticulare (dureri, crampe), hidroelectrolitice (hipercalcemie, hipercalciurie) si renale (deshidratare, indeosebi), calcificare a organelor (rinichi, inima, plamani, vase sangvine); in plus, la femeia gravida, o hipervitaminoza D risca sa antreneze malformatii fetale.

VITAMINA E

Vitamina liposolubila indispensabila unei bune stabilizari a membranelor celulare, mentinerii activitatii unor enzime, agregarii plachetelor sangvine si protectiei globulelor rosi impotriva substantelor oxidante (radicali liberi, de exemplu). S-ar parea si ca vitamina E incetineste imbatranirea celulelor; in sfarsit lucrari din ce in ce mai numeroase sugereaza ca aceasta vitamina joaca si un rol protector impotriva bolilor coronariene. Termenul de vitamina E grupeaza, in fapt, 4 substante denumite tocoferoli: alfa-tocoferolul (cel mai activ), beta-tocoferolul si gamma-tocoferolul (care au o activitate vitaminica mai redusa), si delta-tocoferolul (practic inactiv).
NECESITATI SI SURSE. Aporturile nutritionale recomandate sunt de la 3 la10 miligrame pe zi pentru copil si de aproximativ 12 miligrame pentru adolescent si adult. Sursele alimentare cele mai importante de vitamina E sunt vegetalele (uleiuri si margarine vegetate bogate in acizi grasi polinesaturati, fructe uscate oleaginoase - alune -, germeni de cereale, legume verzi), dar si sursele animale (ficat, galbenus de ou, unt). Aceasta vitamina este relativ stabila la caldura, la lumina si in mediu acid, dar foarte sensibila la oxidare in mediu alcalin.
CARENTA. In tarile industrializate, carenta in vitamina E este rara si survine in contexte deosebite: copil prematur, subiect afectat de o malabsorbtie digestiva cronica (boala lui Crohn, ablatia ileonului (a 3-a parte a intestinului subtire) sau de o boala genetica (betalipoproteinemie - tulburare a metabolismului lipidelor, mucoviscidioza). Ea se traduce prin tulburari hematologice (anemie), neurologice (atingere a sistemului nervos central), neuromusculare (miopatie) si oftalmice (alterarea retinei), si se trateaza prin administrarea medicamentoasa de vitamina E. Riscul de hipervitaminoza este foarte slab, aceasta vitamina devenind toxica doar la doze foarte ridicate (de 100 de ori mai mari decat aportul zilnic recomandat). Totusi, este nerecomandabil sa se administreze doze mari subiectilor care urmeaza un tratament cu vitamina K.
VITAMINA H
Sinonim: VITAMINA B8 VITAMINA K.
Vitamina liposolubila care joaca ul rol in coagulare si in alte fenomene biologice ca metabolismul proteinelor si fixarea calciului. Exista doua forme naturale de vitamina K: filochinona sau fitomenadionul (vitamina KI) si menachinonele (vitamina K2).
NECESITATI SI SURSE. Aporturile mandate sunt in jur de 10-30 microcrograme pe zi pentru copil, intre 35 si 45 micrograme pentru adolescenti si adulti, de 5 micrograme pentru femeia care alapteaza. Vitamina K provine partial din alimente: legume verzi (varza, spanac, salata), varza murata. Ea este stabila la caldura dar sensibila la lumina, la oxigen si la mediile alcaline, Carenta de vitamina K a devenit exceptionala la nou-nascut multumita administrarii sistemice a acestei vitamine la nastere. Totusi, subzista un risc la copii prematuri sau hraniti exclusiv la san, si in caz de proasta absorbtie intestinala provocata de o boala digetiva cronica (boala celiaca, diaree, boala a lui Crohn, ablatie a ileonului (a treia parte a intestinului subtire), de nutritie prin perfuzii nesuplimentate sau de interactiuni medicamentoase (luarea de antivitamine K, de cefalosporine, de anticonvulsivante, de aspirina, de fier, de vitamine A si E) sau, inca, in cazul anumitor boli genetice. O carentya in vitamina K se trateaza prin admininistrarea medicamentoasa a acestei vitamine. Riscul de hipervitaminoza este mic, vitamina K nedevenind toxica decat la doze ridicate (de 50 ori mai mari decat aportul zilnic recomandat). Reactiile alergice sunt exceptionale.

Pielea reflectã destul de bine calitatea alimentatiei omului. A mânca din fiecare câte putin, este mijlocul prin care se asigurã substantele nutritive necesare organismului.

Care sunt vitaminele esentiale pentru sãnãtate si cum se pot obtine ele?

VITAMINA "A": reglează glandele sebacee, sudoripare, ameliorează calitatea epidermei, stimulează sinteza de colagen. Se găseste în: ficat, unt, gălbenusde ou crud, lapte de vacă, sardine.

BETA-CAROTENUL: este o substantã care prezintã particularitatea de a se putea transforma în organism în vitamina "A", este antioxidant, adicã este capabilã de a proteja celulele pielii împotriva radicalilor liberi. Se găseste în: morcovi, legume galbene si cu frunze de culoare verde închis, fructele galbene.

VITAMINA "E": este prin excelentã o vitaminã "anti-îmbãtrânire", datoritã proprietãtilor ei antioxidante. Se gãseste în: germeni de grâu, porumb, soia, nuci, verdeturi, ouã.

VITAMINA "C": stimulează producerea de colagen si îmbunãtãteste circulatia sanguinã la nivelul vaselor mici de la suprafata pielii, atenuează petele maronii de pe piele. Se gãseste în: fructele acre, citrice, afine, zmeurã, rosii, varzã, conopidã, cartofi noi, ardei, pãtrunjel.

VITAMINA "F": este constituitã din acizi grasi esentiali. Persoanele cu carentã de vitamina "F", au pielea uscatã, predispusã la exeme, rãnile se cicatrizează greu, iar procesul de înlocuire al pielii este si el încetinit. Se gãseste în: pestii grasi (somon, somn, heringi), uleiurile vegetale (din germeni de grâu, seminþe de in, soia, alune, nuci, migdale, floarea-soarelui). De exemplu, 12 lingurite cu seminte de floarea-soarelui, furnizează ratia completã de vitamina "F" pentru o zi.

VITAMINA "B2": ameliorează calitatea tesuturilor cutanate, actiune în care se sprijinã de vitamina "A". Carenta de vitaminã "B2", poate duce la aparitia unor leziuni la buze, gurã, piele, mucoase genitale. Se gãseste în: ficat, lapte, drojdie de bere, brânzã, ouã, peste, ciuperci, spanac, pâine integralã, banane.

VITAMINA "B3": protejează pielea de luminã si participã la metabolizarea lipidelor, glucidelor, proteinelor. Carenta ei duce la boli severe ale pielii. Se gãseste în: ficat, carne albã de pasãre, ton, somon, ouã, produse din grâu integral, smochine, prune.

VITAMINA "B5": favorizează cresterea si rezistenta pãrului si pielii. Carenta este rarã, dar când apare poate provoca hipoglicemie, tulburãri sanguine si dermatologice (probleme de cicatrizare si senzatii de arsurã). Se gãseste în: ouã, carne, cereale integrale, drojdie de bere, nuci.

VITAMINA "B6": reglează productia de sebum. Pielea prea grasã, cu eczemã seboreicã, poate fi semnul carentei de vitamina "B6". Se gãseste în: ficat, drojdie de bere, germeni de grâu, soia, pepene galben, varzã, orez nedecorticat, ouã, alune, nuci.

VITAMINA "B8": intervine în producerea energiei necesare vietii celulelor. Absenta ei poate provoca pierderea pãrului, aparitia de eczeme pe fatã si pe trup, inflamarea pielii în jurul orificiilor naturale, a unghiilor. Albusul de ou crud împiedicã absorbtia biatinei, favorizând carenta. Se poate gãsi în: drojida de bere, conopidã, ciuperci, carne de pui, lapte, gãlbenus de ou, orez nedecorticat, fasole uscatã.

VITAMINA "B9": participã la multiplicarea celulelor sanguine, cerebrale, cutanate. Carenta este frecventã la cei care mãnîncã putine legume proaspete, cruditãti. Se gãseste în: morcovi, varzã, spanac, fasole verde, ouã, ficat, drojdie de bere, pepene galben, caise, dovleac.

VITAMINA "B12": este indispensabilã formãrii globulelor rosii, functionãrii sistemului nervos si imunitar. Carentele se observã la vegetarienii stricti, prin aparitia urmãtoarelor simptome: inflamarea limbii, pigmentarea anormalã a pielii, cãderea pãrului si încãruntirea. Se aflã în: toate produsele de origine animalã, în special în ficatul de vitã si pui, în carnea de vitã, peste, ouã, lactate.

Vitamina B12

Vitamina hidrosolubila care joaca un rol in maturarea globulelor rosii plecand de la celulele-mama si in sinteza unor acizi grasi si anumitor acizi aminati. SINONIM: cianocobalamina. NECESITATI SI SURSE. Aporturile nutritionale recomandate, minime si usor de acoperit printr-o alimentatie echilibrata, sunt de 1 pana la 2 micrograme pe zi pentru copii, de 3 micrograme pentru adolescenti sau pentru adulti, de 4 micrograme pentru femeile gravide sau care alapteaza. Vitamina B12 se gaseste in toate produsele animale indeosebi in ficat. Ea este relativ stabila la caldura si la aer dar mai sensibila la lamina si la radiatiie ultraviolete precum si la acizi si baze. METABOLISM SI CARENTA. Absorbtia intestinala a vitaminei B 12 are loc in ultima parte a intestinului subtire Ea nu este posibila decat in prezenta unei glicoproteine sectretate de stomac, denumita factor intrinsec. Carenta in vitamina B12, care nu este rara in tarile industrializate, poate rezulta deci fie, in mod exceptional, prin aporturi alimentare insuficiente (regim vegetarian), fie dintr-o gastrectomie (ablatie a

stomacului) sau dintr-o o boala responsabila de o anomalie a secretiei de factor intrinsec, precum boala lui Biermer; aceasta carenta poate, sa mai provina dintr-o anomalie, dintr-o ablatie a prrtiunii terminate a intestinului subtire si, in mod exceptional, dintr-o infectie cronica a intestinului subtire. In sfarsit, o carenta in vitamina B 12 nu este deloc rara la persoanele in varsta. Ficatul, care stocheaza vitamina B 12, poate disimula o insuficienta de aport sau o tulburare a absorbtiei timp de 3 sau 4 ani. In continuare, apar primele semne ale carentei: oboseala generala, pierdere a apetitului, tulburari hematologice (anemie megaloblastica), neuropsihiatrice (senzatie de arsura cutanata, nevrita optica inflamatie a nervului optic, pierderi de memorie, labilitate a starii de spirit, depresie) si mucoase (limba depapilata). UTILIZARE TERAPEUTICA. Vitamina B 12, administrata in injectii intramusculare, este indicata in carenta corespunzatoare. Ea este utilizata, de asemenea, in doze mari ca analgezic. Injectiile intravenoase cu unul dintre derivatii ei, hidroxocobalamina, sunt practicate in caz de intoxicatie cu cianura. Administrarea medicamentoasa de vitamina B 12 este contraindicata in rare cazuri (anumite cancere, indeosebi).

Vitamina D

Vitamina liposolubila necesara absorbtiei intestinale de calciu si fixarii sale in oase, precum si reabsorbtiei fosforului de catre rinichi, care joaca un rol esential si in alte fenomene biologice ca diferentierea celulara si imunitatea. SINONIM: calciferol. NECESITATI SI SURSE. Aporturile nutritionale recomandate sunt de la 10 la 15 micrograme pe zi pentru copil, de 10 micrograme pentru adult, de 15 micrograme in timpul sarcinii si alaptarii, si de 12 micrograme pentru subiectul varstnic. Vitamina D prezenta in organism are o origine dubla: endogena, prin transformarea in piele a colestcrolului sub influenta radiatiilor ultraviolete (vitamina D3)si exogena prin alimentatie (vitamina D2 din vegetate si vitamina D3 din produsele animale). Alimentele cele mai bogate in vitamina D sunt ficatul pestelui slab (ulei din ficat de morun), pestele gras, galbenusul de ou, ficatul,laptele integral si produsele lactate nedegresate (unt, in special). Aceasta vitamina este foarte sensibila la caldura, la lumina, la oxigen si la mediile acide. CARENTA. Carenta in vitamina D antreneaza o decalcifiere osoasa care provoaca un rahitism la copil si, la adult, o osteomalacie, ce se traduce prin deformatii osoase si este insotita de tulburari biologice (cresterea nivelurilor sangvine le parathormon, de fosfataze alcaline, scaderea nivelului sangvin de fosfor, nivelul sangvin al calciului fiind normal sau scazut). In tarile industrializate, multumita administririi medicamentoase sistematice de vitamina D sugarilor, rahitismul a devenit o boala exceptionala ca aparitie. In situatii particulare se poate observa o carenta la adult: persoane in varsta, alcoolice sau care sufera de o malabsorblie digestiva cronica, de o insuficienta renala cronica sau de o insuficienta hepatica, de o hipotiroidie sau, inca, in caz de interactiune medicamentoasa (luarea de anumite anticonvulsivante, barbiturice, hidantoine) sau antituberculoase Rrifampicinul. Carentele in vitamina D se trateaza prin administrare medicamentoasa (pe cale orala) a acestei vitamine. HIPERVITAMINOZA. Administrarea de doze excesive de vitamina D poate provoca o intoxicatie: dureri de cap, lipsa de apetit, varsaturi, tulburari osteoarticulare (dureri, crampe), hidroelectrolitice (hipercalcemie, hipercalciurie) si renale (deshidratare, indeosebi), calcificare a organelor (rinichi, inima, plamani, vase sangvine); in plus, la femeia gravida, o hipervitaminoza D risca sa antreneze malformatii fetale.

Vitamina B3 (PP)

Vitamina hidrosolubila implicata in reactiile de oxidoreducere ale celulei. Vitamina PP, denumita in Franta si vitamina B3, corespunde la doi compusi: acidul nicotinic si nicotinamida. NECESITATI SI RESURSE. Aprturile nutritionale recomandate de vitamina PP sunt 6 pana la 14 miligrame pe zi pentru copil, de 15 pana la 18 miligrame in cursul sarcinii sau alaptarii. Principalele surse alimentare sunt: carnea (ficatul si rinichii), pestele, ouale, drojdia de bere, cerealele si ciupercile. Organismul poate sa o si fabrice pornind de la un acid, triptofanul. Vitamina PP este stabila la lumina, la caldura si rezistenta la oxidare. CARENTA. Carenta in vitamina PP, descrisa sub termenul de pelagra, este rara si rezulta fie prin aporturi alimentare insuficiente, fie din interactiuni medicamentoase (unele antituberculoase si antiparkinsoniene). In tarile industrializate, ea afecteaza indeosebi subiectii varstnici, alcoolici sau supusi unei hraniri parenterale (prin perfuzii), nesuplimentate cu vitamina PP. Ea se traduce printr-o oboseala, pierdere a apetitului, apoi prin tulburari cutanate, digestive, psihice si hematologice si se trateaza prin administrare medicamentoasa de vitamina PP.

UTILIZARE TERAPEUTICA. Luarea de doze mari de acid nicotinic permite reducerea eficace a nivelului sangvin de colesterol; totusi, ea este in general prost suportata. Trebuie, deci, luate precautii, mai ales in caz de insuficienta renala. Luarea de doze mari de acid nicotinic este categoric contraindicata in caz de ulcer gastroduodenal sau de diabet.

Vitamina B5

Vitamina hidrosolubila care joaca un rol important in metabolismul energetic al celulelor (indispensabil degradarii glucidelor, lipidelor si anumitor acizi aminati si sintezei acizilor grasi si colesterolului) si participa la formarea anumitor hormoni. NECESITATI SI RESURSE. Aporturile nutritionale

recomandate in vitamina B5 sunt de 3 pana la 8 miligrame pe zi pentru copii, de 10 miligrame pentru adolescenti si pentru femei. Vitamina B5 se gaseste in majoritatea alimentelor, cele mai bogate fiind drojdia de bere, carnea (mai ales ficatul si rinichii), ouale, produsele lactate, legumele uscate si pestele. Aceasta vitamina este sensibila la caldura si la mediile acide si alcaline . CARENTA. Starile de carenta sunt exceptionale si nu se observa decat in caz de denutritie severa sau de nutritie parenterala (prin perfuzii) exclusiv si nesuplimentata in vitamina, B5. Ele se traduc printr-o oboseala, tulburari digestive (greturi, diaree, dureri), cutanate (caderea parului, ulceratii) si neurologice (dureri de cap, senzatie de arsura a extremitatilor etc.). Reversibile, aceste tulburari sunt tratate prin administrare medicamentoasa de vitamina B5.

Vitamina A

Vitamina liposolubila, indispensabila functiei vazului (indeosebi vederii crepusculare), cresterii, sistemului imunitar,metabolismului hormonilor steroizi, diferentierii tesuturilor, etc. NECESITATI SI RESURSE: Aporturile zilnice recomandate de vitamina A sunt de 800 micrograme pentru femeile adulte, copii dupa 10 ani (mai putin inainte de aceasta varsta) si persoanele in varsta, de 1 000 micrograme pentru barbatii adulti, adolescenti si femeile gravide si de 1 300 micrograme pentru femeile care alapteaza. Aceasta vitamina se gaseste in numeroase alimente, unele de origine animala - ficat, oua, peste gras, lapte integral si produse lactate nedegresate (unt, smantana) -, altele de origine vegetala: fructe si legume verzi, galbene (lamai grepfruturi) sau portocalii (mango, portocale, morcovi) contin, de fapt carotenoide, care se transforma partial in vitamina A in organism. Ea este, de asemenea, sensibila la prelucrarea termica a alimentelor. CARENTA. Carenta de vitamina A, legata de un aport alimentar insufucient sau de anomalii digestive (malabsorbtie), este rara in tarile dezvoltate, dar foarte frecventa in tarile in curs de dezvoltare, unde ea constituie principala cauza de cecitate la copil. Unul dintre primele sale simptome este hemeralopia (scaderea acuitatii vizuale in penumbra), care poate fi asociata cu o uscaciune oculara (xeroftalmie) si cutanata.

UTILIZAREA TERAPEUTICA SI HIPERVITAMINOZA. Administrarea de vitamina A este indicate in carenta corespunzatoare si in caz de acnee, de psoriazis sau de ihtioza (boala cutanata cronica ce este caracterizata printr-o piele groasa, uscata si aspra la pipait). Aporturile excesive de vitamina A, in principal de origine medicamentoasa, dar care pot fi si de origine alimentara (supraconsum de ficat, de exemplu), sau toxice, intoxicatia acuta se manifesta prin dureri de cap, printr-o somnolenta, prin tulburari cutanate; intoxicatie cronica, care survine dupa mai multe luni, chiar dupa ani, de supraconsum, provoaca greturi, tulburari cutanate (descuamare), atingeri hepatice (ciroza), dureri si, la copil, anomalii osoase responsabile de o intarziere a cresterii. In sfarsit, la femeia gravida, o hipervitaminoza risca sa provoace malformatii ale fatului, indeosebi ale sistemului sau nervos.

Vitamina B1

Vitamina hidrosolubila care intervine mai ales in metabolismul energetic al celulelor. NECESITATI SI RESURSE. Aporturile recomandate de vitamina B1 sunt de la 0,4 la 1, 2miligrame pe zi pentru copii, de 1,3 miligrame pentru adolescenti si pentru femei, si de 1,5 miligrame pentru subiectii de sex masculin, ele sunt mai ridicate in caz de sarcina, de alaptare si, de asemenea, in caz de alcoolism cronic (deoarece atunci necesitatile cresc in timp ce aporturile alimentare sunt adesea insuficienate). Vitamina B1 se mai gaseste in numeroase alimente: germenul si invelisul extern al cerealelor complete, drojdia de bere, legumele uscate, carnea (mai ales cea de porc si unele maruntaie ca ficatul si rinichii), pestele, ouale, laptele si produsele lactate etc. Aceasta vitamina este sensibila la actiunea caldurii, in mediu umed, la lumina si pH-urile neutru si alcaline; pierderile prin preparare difera dupa modul de preparare (bicarbonatii, in special, antreneaza distrugerea ei). CARENTA SI HIPERVITAMINOZA. Daca beriberi, provocat de o carenta extrema de vitamina B1, a devenit o boala rara in tarile industrializate, aici se intalnesc cazuri, mai putin grave, de carenta, legata de un aport alimentar insuficient la subiectii alcoolici, ori cu o alimentatie prin perfuzii nesuplimentate; acesta carente antreneaza o oboseala, o pierdere a apetitului si a greutatii corporale, si tulburari neurologice (polinevrita), psihice, cardiace si digestive, reversibile, prin administrarea de vitamina B1. Riscul de hipervitaminoza este foarte mic, vitamina B1 nedevenind toxica decat la doze foarte mari (de 100 ori mai mari decat aporturile zilnice recomandate)

Vitamina B8

Vitamina, hidrosolubila care intervine in degradarea acizilor grasi, anumitor acizi aminati si a glucozei, si, de asemenea, in sinteza acizilor grasi. SINONIME: biotin,, vitamina, H. NECESITATI SI SURSE. Aporturile nutritionale recomandate sunt de la 50 la 90 micrograme pe zi in timpul copilariei, de la 100

la 300 micrograme incepand din adolescenta. Vitamina B8 provine din alimentatie (drojdie de bere, carne ficat si rinichi, indeosebi, ,galbenus de ou, produse lactate, anumite legume), dar ea mai este sintetizata partial si de catre flora intestinala. Este o vitamina, stabila la caldura, dar sensibila la oxigen si la lumina. CARENTA. Carenta in vitamina B6 este un fapt exceptional. Ea se manifesta printr-o oboseala, o pierdere a apetitului, o inflamare a pielii si a limbii (glosita), o cadere a parului, greturi, convulsii. Ea survine intr-un context foarte deosebit: nutritia prin perfuzii nesuplimentate in vitamina B8 sau bolile ereditare ale metabolismului acestei vitamine (deficit in anumite enzime ca biotinidaza sau holocarboxilaz-sintetaza). UTILIZARE TERAPEUTICA. Vitamina B8 este utilizata in carenta corespunzatoare.

Vitamina B2

Vitamina hidrosolubila ce intervine in reactiile care elibereaza energia necesara celulelor, precum si in metabolismul lipidelor, proteinelor si a glucidelor. NECESITATI SI RESURSE. Aporturile zilnice recomandate sunt de 0,6 pana la 1,4 miligrame pe zi pentru copii, de 1,5 miligrame pentru femei si adolescenti, si de 1,8 miligrame pentru barbati si pentru femeile gravide sau care alapteaza. Principalele surse alimentare de vitamina B2 sunt laptele si produsele lactate, ouale, carnea (mai ales organele), pestele, legumele su frunze verzi si drojdia de bere. Aceasta vitamina este rezistenta la caldura, dar foarte sensibila la lumina si pH-ul alcalin; ea poate disparea partial in apa de fierbere a alimentelor. CARENTA. Carenta de vitamina B2, legata, in principal, de o malabsorbtie digestiva , de un aport alimentar insuficient sau de un consum excesiv de alcool, poate antrena leziuni ale pielii si ale mucoaselor, precum si tulburari ocluzale. UTILIZARE TERAPEUTICA. Administrarea de vitamina B2 este indicata in carenta corespunzatoare si in caz de perles (inflamatie a comisurii buzelor) si de crampe musculare.

Dieta naturista

"Alimentele voastre sa fie medicamentele voastre si medicamentele voastre sa fie alimentele voastre." Hipocrate - Civilizatia, cu tehnicizarea vietii, a facut incontestabile serviciile vietii, la care azi cu greu am putea renunta. In cele ce urmeaza vom enumera trasaturile dominante, definitorii, ale alimentatiei in contextul societatii civilizate de astazi:

1.Substituirea hranei crude, naturale, cu hrana prelucrata termic;
2.Substituirea terciurilor de cereale cu painea facuta din faina alba;
3.Substituirea alimentelor solide cu cele moi;
4.Deficitul de vitamine si auxoni (substante active cu rol in regenerarea celulara);
5.Deficitul de saruri minerale si oligoelemente;
6.Deficitul in pigmenti vegetali verzi - clorofila;
7.Deficitul de fibre vegetale(celuloza), cu rol in dinamica intestinala si in formarea bolului fecal;
8.Excesul de grasimi si proteine animale;
9.Excesul de sare (clorura de sodiu) de bucatarie; de condimente si conservante chimice;
10.Consumul de dulciuri rafinate (ciocolata, bomboane, produse de patiserie, etc.).
11.A nu se manca nimic intre mese.
12.A se manca incet, bine mestecat.
13.Micul dejun sa fie consistent, pranzul moderat, cina devreme - ora 18, cu 4-5 ore inainte de culcare.
14.A nu se servi multe feluri de mancare la o masa .
15.Exercitii fizice in mod regulat.

Fara a intra in detaliile punctelor enumerate, recuperarea si conservarea sanatatii presupune reevaluarea modului de alimentatie si corectarea erorilor alimentare.

Cura de sucuri si cruditati - Sucurile se obtin prin centrifugarea legumelor si fructelor de buna calitate, bine spalate si curatate. Prin expresiile "crud" si "cruditati" se intelege faptul ca vegetalele nu sunt prelucrate termic prin fierbere, coacere sau prajire. O cura consta in administrarea exclusiva, o perioada care dureaza de la cateva zile la o luna, doua luni, de sucuri de fructe si zarzavaturi. Se administreaza alternativ - o zi suc de fructe, o zi suc de zarzavaturi - cate 250 ml de suc la fiecare 2 1/2 h. Intre orele de administrare a sucurilor, se poate consuma apa sau ceai. Dupa perioada curei exclusiv de sucuri, urmeaza o perioada de tranzitie de cateva zile (5-10 zile), in care se introduc treptat frunze si zarzavaturi, neprelucrate termic, sub forma de salate, reducand, in acelasi timp, treptat, cantitatea de sucuri. Se va continua cura de cruditati, in functie de afectiune, 1-12 luni. Pentru a evita tulburarile digestive, este necesar a se respecta cateva reguli elementare, valabile si pentru dieta celor sanatosi:

1.A se institui un orar regular al meselor;
2.A se evita consumul de apa in timpul mesei sau imediat dupa masa; in acest sens se recomanda ca inainte cu 30-60 de minute de a servi masa sa se bea apa sau alta bautura nefermentata;
3.Dimineata, inainte cu 30-60 de minute de a servi masa, se recomanda sa se bea apa calduta sau ceai caldut;
4.A nu se consuma la o masa cantitate mare de alimente si nici prea multe feluri;
5.A se evita consumarea fructelor si zarzavaturilor la aceeasi masa;
6.A nu se manca nimic intre mese;
7.A se mesteca incet si foarte bine;
8.A nu se consuma bauturi fierbinti sau prea reci.

NECESARUL DE VITAMINE SPECIFIC FIECARUIA

ALEGEREA REGIMULUI

Este indeobste cunoscut faptul ca fiecare persoana are propriul metabolism specific, dar se uita adesea ca, in consecinta, nu toti avem nevoie de aceleasi vitamine. In sectiunile care urmeaza am incercat sa schitez cateva regimuri adaptate anumitor tipuri de necesitati. Cititi-le pe toate si hotarati apoi care din ele se potriveste cel mai bine situatiei dumneavoastra particulare. Daca vi se pare ca intrati in doua sau mai multe categorii, combinati regimurile respective, fara sa dublati cantitatile. Veti observa ca , in multe cazuri, recomand ceea ce eu numesc PVM, Programul Vitaminic Mindell - un trio vitaminic de baza care, in opinia mea, constituie fundamentul oricarui organism sanatos.
PVM - PROGRAMUL VITAMINIC MINDELL
Multivitamina forte cu minerale chelatizate (preferabil formula cu reglare temporala).
Vitamina C, 1000 mg, cu bioflavonoide, rutina, hesperidina si fructe de maces.
Multiminerale chelatizate de mare potenta.
IMPORTANT: Inainte de a incepe un program, cititi cu atentie "Precautiile" si consultati un nutritionist. Regimurile prezentate in aceasta carte nu au caracter terapeutic si nu trebuie considerate prescriptii medicale.

FEMEI

12-18 ani Multivitamine si minerale
Vitamina C, 500 mg, cu fructe de maces
Vitamina E, 200 UI (formula uscata)
cate o tableta din fiecare la micul dejun
19-50 ani PVM
Vitamina E, 400 UI (formula uscata) cate o tableta la micul dejun si, daca este nevoie, inca una seara la cina.
Trei tablete ADN-ARN de 100 mg zilnic
Trei tablete SOD (superoxid dismutaza) zilnic, sase zile pe saptamana.
Magneziu, 1000 mg si calciu, 500 mg zilnic.
Fier, 15-50 mg zilnic.
O tableta de multienzime digestive la nevoie.
Vitamina B complex Forte dimineata si seara, daca exista conditii de stres.
Peste 50 de ani PVM
Vitamina E, 400 UI (formula uscata) cate o tableta a micul dejun si daca este nevoie, inca una seara, la cina.
Trei tablete ADN-ARN de 100 mg zilnic.
Una - trei tablete de multienzime digestive zilnic.

BARBATI

11-18 ani Multivitamine si minerale
Vitamina C, 500 mg, cu fructe de maces
Vitamina E, 400 UI (formula uscata) cate una la micul dejun
19-50 ani PVM

Vitamina E, 400 UI (formula uscata) cate o tableta dimineata si seara.
Trei tablete de 100 mg ADN-ARN zilnic
Trei tablete SOD (superoxid dismutaza) zilnic sase zile pe saptamana.
Lecitina, doua linguri de granule sau noua capsule zilnic.
B complex forte dimineata si seara daca sunt conditii de stres

peste 50 de ani PVM
Vitamina E, 400 UI (formula uscata) cate o tableta de doua ori pe zii.
Trei tabletede 100 mg ADN-ARN zilnic.
Trei tablete SOD (superoxid dismutaza) zilnic, doar cinci zile pe saptamana.
Una trei tablete de multienzime digestive zilnic.

SUGARI SI COPII MICI

1-4 ani Multivitamine, un drageu aromatizat zilnic (verificati pe eticheta daca sunt incluse toate vitaminele de baza); drageurile nu trebuie sa contina coloranti si aromatizanti sintetici sau zaharoza. Pentru copii foarte mici se gasesc vitamine sub forma lichida. Nu uitati sa consultati medicul pediatru inainte de administrarea oricarui supliment.

COPII

4-12 ani Copiii in crestere au nevoie de suplimente multivitaminicemai puternice, continand minerale, in special calciu si fier - necesare pentru dezvoltarea armonioasa a organismului. Tabletele trebuie sa aiba de asemenea un continut ridicat de vitamina B complex si C. O tableta pe zi este suficienta (verificati pe eticheta ca multivitaminele administrate sa nu contina coloranti sau aromatizanti sintetici si nici zaharoza).

FEMEI GRAVIDE

Pentru femeile gravide, problema vitaminelor necesare este esentiala. Se vor administra:
- Multivitamine si multiminerale forte, bogate in vitamina A, B6, B12, C si acid folic.
- Multiminerale chelatizate cu continut ridicat de calciu (doua tablete trebuie sa furnizeze 1000 mg calciu si 500 mg magneziu), cate o tableta din fiecare de doua ori pe zi.
- Acid folic, 800 mg, de trei ori pe zi.

MAME CARE ALAPTEAZA

Se recomanda aceleasi suplimente ca mai sus, plus doze majorate de vitamine A, B6, B12 si C. trupul si pruncul dumneavoastra au nevoie de cea mai buna hrana pe care le-o puteti oferi.

ALERGATORI (SPRINTERI, FONDISTI, SEMIFONDISTI)

In timpul primelor cincisprezece - douazeci de minute de alergare se consuma aproape numai glucoza, dupa aceea incepe consumarea lipidelor (grasimi) pentru obtinerea energiei (in acest proces se formeaza in organism un compus numit acetil-coenzima A). Daca in corp sunt prezente numai grasimi de origine animala, producerea acestui compus decurge lenr si energia eliberata este insuficienta; daca sunt prezente grasimi polinesaturate, acetil-coenzima A se formeaza cu viteza mare. De aceea, sporiti cantitatea de grasimi polinesaturate ingerata (seminte, alune) si de antioxidanti (vitaminele A, C, E) pentru a evita formarea de radicali liberi.
Un regim eficient trebuie sa contina:
- Multivitamine cu minerale chelatizate
- Vitamina C complex, 1000 mg
- Vitamina B complex forte cu zinc, cate o tableta de doua - trei ori pe zi
- Vitamina E, 400 UI dimineata si seara si o tableta de multiminerale chelatizate zilnic
- Cytochrome-C si inosina, plus octaconasol cu acid pangamic de una-trei ori pe zi

PRACTICANTI AI JOGGINGULUI

Necesarul nutritional este acelasi ca mai sus. Nu uitati: grasimile polinesaturate furnizeaza o cantitate mai mare de energie.

PERSOANE CU MUNCA DE DECIZIE SI RASPUNDERE

Daca stresul si tensiunea nervoasa fac parte din viata dumneavoastra de zi cu zi, iar energia este o necesitate, atunci aveti nevoie de un regim vitaminic care sa va sustina. Il puteti incerca de exemplu pe acesta:
- PVM
- Vitamina B complex forte, dimineata si seara.
- Lecitina, doua linguri de granule sau trei capsule la fiecare masa.
- Vitamina B15, 50 mg, 1-3 ori pe zi.

Daca dimineata sunteti foarte grabit, puteti recurge la cocktailul meu super-energetic:
- doua linguri proteine pudra
- o lingura drojdie naturala
- doua linguri lecitina granule
- trei cuburi de gheata
- doua linguri suc de fructe proaspete, miere sau fructoza

Se amesteca in mixer la viteza ridicata timp de un minut.

STUDENTI

Mesele luate pe fuga, "sarituri" peste micul dejun si odihna insuficienta, iata modul de viata caracteristic majoritatii studentilor. Si, de parca toate acestea nu ar fi fost suficiente, meniurile studentilor constau, in cea mai mare parte, din carbohidrati si polizaharide de tipul amidonului. Daca faceti parte din aceasta categorie, tineti seama ca toti factorii mentionati mai sus, plus stresul constant, isi pun amprenta asupra sanatatii dumneavoastra. Un bun regim nutritional poate fi urmatorul:
- PVM
- Vitamina E, 400 UI (formula uscata)
- Vitamina B complex forte cu zinc, cate o tableta la micul dejun si cina.
- Colina, 500 mg, de doua ori pe zi.

De asemenea, va puteti mari performantele intelectuale prin sporirea cantitatii ingerate de alimente bogate in colina.

VARSTNICI

Cerintele nutritionale ale persoanelor varstnice difera mult, in functie de individ. Ca regula genarala, daca ati depasit varsta de saizeci si cinci de ani, aveti nevoie de suplimente minerale - in mod special calciu, magneziu si fier - ca si de suplimente vitaminice, de exemplu vitaminele B complex si C. Vitamina E poate ameliora proasta circulatie a sangelui, care este adesea responsabila pentru crampele musculare. Si nu uitati fibrele! Daca mestecatul lor este o problema pentru dumneavoastra alimentele, alimentele cu continut ridicat de fibre pot fi maruntite pana la dimensiuni convenabile, pastrandu-si toate calitatile. De asemenea, este bine sa lasati dulciurile la o parte; riscul de diabet zaharat se mareste odata cu varsta. Iata in continuare un regim indicat in astfel de cazuri:
- Multivitamine si minerale
- Vitamina C cu fructe de maces, 500 mg cu bioflavonoide
- Multiminerale chelatizate
- Vitamina E, intre 200 si 400 UI, cate o tableta din fiecare la micul dejun si cina.

Consultati sectiunea 250 pentru a cunoaste ce interactiuni pot apare intre alimente, medicamente si nutrienti, determinand deficiente de absorbtie si alte probleme.

ATLETI

Cerintele nutritionale ale atletilor au un nivel foarte ridicat; conditia de baza pentru a realiza performante deosebite este energia si de aceea se recomanda alimente cu inalt potential energetic. Cei ce practica sporturi solicitante necesita alimentatie mai complexa si mai bogata in carbohidrati si proteine decat cei care cheltuiesc mai putina energie, insa trebuie sa tineti seama de faptul ca pana si

golful poate fi deosebit de solicitant atunci cand este practicat intens o perioada lunga de timp. Nu uitati ca excesul de glucoza, zahar, miere sau bomboame poate cauza incarcarea cu fluide a traiectului gastrointestinal, determinand aparitia unor probleme de deshidratare ce pot afecta rezistenta organismului. Un pahar cu suc de fructe congelate sau conservate, pe langa faptul ca taie setea, constituie un rapid energizant.

Pentru suplimente va recomand:

- Multivitamine si minerale chelatizate.
- Vitamina B complex forte.
- Vitamina C complex, 1000 mg.
- Vitamina E, 400-1000 UI
- Multiminerale chelatizate
- Cate o tableta din fiecare la cele trei mese principale.
- Cytochrome-C si inosina
- Vitamina B15, 50 mg
- Octacosanol
- Toate, 1-3 ori pe zi. De asemenea, un supliment de proteine poate fi o buna idee.

CULTURISTI

Daca obisnuiti sa ridicati in mod frecvent greutati, un regim adecvat are o deosebita importanta: de fapt, in lipsa acestuia riscati sa capatati o musculatura "umflata" cu grasime, care nu va va fi de prea mult ajutor.

Intr-adevar, proteinele sunt cele care cladesc si repara tesutul muscular, insa energia necesara pentru repetatele contractii musculare efectuate in timpul exercitiilor este furnizata de carbohidrati complecsi. Pentru a obtine rezultate cat mai bune, va sfatuiesc sa va asigurati ca 80 - 90 de procente din totalul caloriilor dumneavoastra sunt furnizate de proteinele din carne. Puteti, de asemenea, incerca si un supliment de aminoacizi cu catena ramificata, fortifianti musculari, anabolizanti naturali.

Pentru suplimente, sugestia mea este urmatoarea:

- PVM dimineata si seara
- Vitamina B complex forte cu zinc, 1-3 ori pe zi
- Vitamina E (formula uscata), 400-800 UI 1-3 ori pe zi
- Cytochrome-C, inosina si octacosanol, 1000 mg 1-3 ori pe zi.

OPTIONAL: Aminoacizi cu catena ramificata, 600 mg.

Pentru efort intens, 4-6 tablete cu jumatate de ora inainte de efort.

Pentru efort moderat, 3-4 tablete cu jumatate de ora inainte de efort.

Pentru efort usor, 1-2 tablete cu jumatate de ora inainte de efort.

PERSOANE CARE LUCREZA NOAPTEA

Centrul de Cercetari asupra Stresului si Sanatatii de la Stanford Research Institute a constatat ca "Schimbarea turelor de lucru exercita un puternic stres fizic si emotional asupra muncitorilor". Cand ritmul de masa si somn este dat peste cap, la fel se intampla si cu ritmurile biologice si "dureaza trei sau patru saptamani pana ce ritmurile circadiene se pot sincroniza". Daca schimbarile de tura zi-noapte survin foarte des, organismul dumneavoastra este supus unui stres prea puternic, sansele de imbolnavire cresc si riscul de ulcer se mareste. In astfel de cazuri, suplimentele care urmeaza mi se par esentiale:

- PVM
- O tableta de vitamina D de 400 UI la principala masa a zilei.

SOFERI DE CAMIOANE

Tensiunea nervoasa, stresul si un regim alimentar mult prea des bogat in grasimi sunt motive suficiente pentru a lua in considerare suplimentele urmatoare:

- PVM
- Lecitina, trei linguri cu granule sau capsule 12 zilnic.
- O tableta vitamina B complex de 100 mg.

DANSATORI

Necesarul energetic al dansatorilor se situeaza in acelasi ordin de marime cu cel al atletilor, dar, din cauza restrictiilor de greutate, dansatorii nu pot consuma cantitatile de carbohidrati recomandate sportivilor. Suplimentele sunt deci indispensabile - multi dansatori va pot confirma acest lucru. Sugestia mea este:
- PVM
- Vitamina B 15, 50 mg de trei ori pe zi.
- Nu uitati multimineralele de doua ori pe zi.
- Un supliment echilibrat de calciu si magneziu o data pe zi.

MUNCITORI IN CONSTRUCTII

In conformitate cu Institutul National pentru Protectia Muncii si Sanatate, un muncitor din patru este supus contactului cu substante considerate periculoase; cei care lucreaza in constructii fac parte din categoria cea mai expusa. In functie de locul in care va desfasurati activitatea si de genul de munca efectuata, conditiile de risc sunt dintre cele mai diverse, de la poluare generala, la inhalare de oxizi de plumb - ceea ce se poate intampla daca sudati metale. In orice situatie, insa, o dieta bogata in antioxidanti - de exemplu vitamina A, C si E - contribuie la detoxificarea organismului.
Sunt recomandate urmatoarele suplimente:
- PVM
- Vitamina B complex, 100 mg, de doua ori pe zi.
- Vitamina E, 400-1000 UI zilnic.

PRACTICANTI AI JOCURILOR DE NOROC

Daca sunteti jucator, atunci nu trebuie sa va mai povestesc eu despre stres, lipsa de somn si cerinte nutritionale; stiti cu siguranta ca toate trei depasesc media. Ceea ce poate ca nu realizati inca este faptul ca probabil aveti un deficit de vitamina D, cauzat de insuficienta expunere la soare. Pentru a inregistra performante cat mai bune la orice masa de joc, va recomand urmatoarele suplimente:
- PVM dimineata si seata
- Vitamina E (formula uscata), 400-1000 UI zilnic.
- Vitamina D, 400 UI, daca este nevoie.
- Vitamina B complex forte cu zinc.

VANZATORI

Problemele ridicate de lucrul zilnic cu publicul nu trebuie niciodata subestimate. Indiferent daca vindeti automobile, carti, aparatura diversa ori produse alimentare, fie ca o faceti pe strada sau din dosul unei tejghele, stresul emotional si fizic este considerabil. Si, deoarece prestanta dumneavoastra este uneori la fel de importanta in munca dumneavoastra ca si produsele, este bine ca suplimentele sa nu va lipseasca niciodata, rezultatele va vor surprinde in mod placut.
- PVM
- Vitamina B complex forte de trei ori pe zi (la mesele principale).
- Vitamina E, 400 UI de doua ori pe zi (dimineata si seara).

ACTORI DE TEATRU, FILM, REDACTORI RADIO SI TELEVIZIUNE

Din ceea ce cunosc eu, nu exista nici un actor care sa nu aiba nevoie de supimente de vitamina B. Stresul si tensiunea psihica in aceasta profesie sunt de la sine intelese, iar regimul akimentar obisnuit elimina de cele mai multe ori vitaminele necesare. Ca urmare, "scenariul" vitaminic de mai jos poate fi de ajutor:
- PVM dimineata si seara
- Vitamina B complex forte cu zinc, dimineata si seara.
- Vitamina E, 400 UI de doua ori pe zi.

CANTARETI

Ca si actorii, cantaretii desfasoara o activitate deosebit de stresanta, fie ca repeta, fie ca sustin un spectacol. Daca va ingrijoreaza posibilitatea unei laringite ori a altor afectiuni ale gatului, este bine sa va asigurati totdeauna un nivel ridicat al vitaminei C. Suplimentele cu reglare temporala reprezinta cea mai buna alegere.

- PVM dimineata si seara
- Vitamina C suplimentar, 1000 mg dimineata si seara, la nevoie.

MEDICI SI INFIRMIERE

Daca lucrati cu bolnavi, atunci aveti nevoie de o protectie maxima. Timpul prelungit de lucru, stresul si germenii microbieni determina necesitati vitaminice si minerale crescute.
- PVM dimineata si seara.
- Vitamina B complex forte de doua ori pe zi.
- Cantitatile suplimentare de vitamina C pentru a preveni infectiile.

HANDICAPATI

In majoritatea cazurilor, atunci cand o anumita parte a corpului nu functioneaza la parametrii normali, exista o alta care depune efort sporit si deci are nevoie de nutritie suplimentara. Puteti incerca urmatorul regim de baza:
- Vitamina B complex, 50 mg, dimineata si seara.
- Multiminerale forte dedoua ori pe zi.

JUCATORI DE GOLF

Cu cat jucati cu mai multa placere, cu atat va solicita mai mult; stresul si tensiunea consuma rezervele de vitamine B intr-un ritm foarte rapid. Suplimentele corespunzatoare de vitamine si minerale va pot mentine in forma pe toata durata jocului.
- PVM dimineata si seara
- Vitamina B complex forte cu zinc, dimineata si seara.

JUCATORII DE TENIS DE CAMP

Daca jucati adesea tenis de camp, puteti arata foarte bine pe dinafara, fiind in acelasi timp pe dinauntru o harababura nutritionala. Am observat ca multi amatori de tenis sar adesea peste mese ori mananca doar proteine - mabele obiceiuri la fel de daunatoare. Un sport solicitant cum este tenisul necesita un bun regim vitaminic.
- PVM dimineata si seara.
- Vitamina B complex forte, dimineata si seara.
- Suplimente de calciu pentru a preveni oboseala musculara, 750 mg 1-3 ori pe zi.
- Vitamina B15, 500 mg, 1-3 ori pe zi.
- Vitamina E (formula uscata), 400-800 UI zilnic.
- Ulei extras din germeni de grau.

JUCATORI DE TENIS DE MASA

Putine sporturi presupun eforturi fizice la fel de intense ca tenisul de masa; daca intentionati sa-l practicati in mod regular (fie chiar si numai in pauza de pranz), trebuie sa va pregatiti nu doar pentru confruntarea cu adversarul dumneavoastra, ci si pentru consumul nutritional caruia ii veti face fata.
- PVM dimineata si seara.
- Cytochrome-C, inosina si octacosanol, 1000 mcg 1-3 ori pe zi.
- Vitamina E (formula uscata), 400 UI zilnic.
- Vitamina B complex forte cu zinc, de 1-3 ori pe zi.

PROFESORI

Zilele de scoala sunt tot atat de stresante pentru profesori ca si pentru studenti, daca nu chiar mai mult. Pentru a va mentine energia si intelectul la un nivel ridicat, o deosebita importanta are programul vitaminic adoptat.
- PVM dimineata si seara
- Vitamina B complex forte cu zinc de doua ori pe zi.

FUMATORI

Fiecare tigara pe care o fumati distruge intre 25 si 100 mg de vitamina C; de semenea, pe langa riscul de cancer pulmonar, sunteti predispus la tulburari cardiovasculare si pulmonare intr-o masura mai mare decat nefumatorii. Fara a intra in amanunte in ceea ce priveste lunga lista de efecte nedorite pe care le poate cauza, le voi aminti fumatorilor ca au nevoie de suplimente nutritionale marite, in special de antioxidanti ca vitaminele A, C, E si seleniu.
- PVM, dimineata si seara.
- Vitamina C, 2000 mg, dimineata si seara.
- Vitamina E (formula uscata), 400-800 UI zilnic.
- Seleniu, 100 mcg zilnic.
- Beta-caroten, 25000 UI zilnic.

ALCOOLICI

Alcoolismul este principala cauza de avitaminoze la populatiile civilizate, cu o alimentatie consistenta si echilibata. Daca sunteti un bautor inversunat, alcoolul ingerat ia locul proteinelor necesare sau, in anumite cazuri, impiedica absorbtia si stocarea vitaminelor in organism.
- PVM dimineata si seara
- Vitamina B complex, 100 mg de doua ori pe zi (necesare, in mod special, sunt B1, B6 si acidul folic).
- Vitamina E (formula uscata), 400-800 UI zilnic.

PERSOANELE CARE PETREC FOARTE MULT TIMP IN FATA TELEVIZORULUI

Faptul ca petreceti mult timp relaxandu-va in fata televizorului nu inseamna ca nu aveti nevoie de suplimente vitaminice. Efortul la care va supuneti ochii necesita cantitati sporite de vitamina A, iar daca vedeti destul de rar lumina soarelui, inseamna ca nu va strica nici un surplus de vitamina D.
- PVM, odata cu mancarea.
- Beta-caroten, 10000 de UI la micul dejun (cinci zile pe saptamana, apoi faceti doua zile pauza).
- Vitamina D, 400 UI, cinci zile pe saptamana, daca este necesar.

PERSOANELE CARE CALATORESC FOARTE MULT

Stresul calatoriilor, desi trece de multe ori neobservat, este totusi semnificativ. Daca va indreptati spre locuri cu clima calda sau tropicala, aveti grija sa inchideti vitaminele in flacoane opace si sa le pastrati in locuri racoroase, nicidecum in plin soare. Daca, dimpotriva, ajungeti in regiuni mai reci, luati cu dumneavoastra cantitati suficiente de vitamina C pentru ca va trebui sa inghititi suplimente nu numai la micul dejun si la cina, ci la toate mesele zilei. Iar daca veti calatori in tinuturi indepartate, amintiti-va de acidofilus (trei capsule sau doua linguri de lichid) de trei ori pe zi, este un bun tratament preventiv impotriva diareei.
- PVM dimineata si seara
- Vitamina E (formula uscata), 400 UI, o data sau de doua ori pe zi.
- Vitamina B complex forte, 50 de mg de doua-trei ori pe zi.

ORGANISMUL UMAN SI MINERALELE

CUPRUL: contribuie la fabricarea globulelor rosii, a mielinei (substantã a sistemului nervos), ajutã în lupta contra infectiilor. Sursa o prezintã: crustaceele, legumele verzi, fructele uscate, caracatita, curry, fructele de mare.

MAGNEZIUL: realizeazã functionarea celulei nervoase, ajutã la formarea de anticorpi, înlãturã stresul. Sursa: lãmâia, soia, cartoful, cerealele, legumele verzi, crustaceele, migdalele, ciocolata.

CALCIUL: participã la fortificarea osoasã, previne osteoporoza, reglează coagularea sângelui. Sursa: parmezan, lactate, legume verzi, ape minerale.

ZINCUL: antiacnee, ajutã la cicatrizare, stimulează apãrarea imunitarã. Absenta sa produce pierderea gustului. Sursa: heringi, sardine, peste, broccoli, ciuperci, ficat.

SODIUL: asigurã echilibrul apei din organism, produce posibilele contractii musculare, inflexiunile nervoase. Sursa: peste, carne afumatã, fructe de mare, ouã, brânzã, pâine.

FIERUL: participã la formarea hemoglobinei, la oxigenarea celulelor, la echilibrul metabolic. Sursa: soia, cacao, legumele uscate si verzi, gãlbenusul de ou.

FOSFORUL: ajutã la formarea oaselor, a dintilor, permite stocarea si eliberarea rapidã de energie. Sursa: peste, carne, ouã, brânzã, soia, fructe, cereale, ciocolatã.

POTASIUL: controleazã mentinerea apei în celule, reglează influxul nervos, contractiile musuclare, ritmul cardiac. Sursa: ciuperci, fructe usacte, pâine, banane, sardine.

SELENIUL: ajutã la lupta radicalilor liberi, potejeazã inima. Sursa: germeni de grâu, cereale, cocos, crustacee.

FLORUL: protejeazã dintii, consolideazã fracturile, previne osteoporoza. Sursa: apã, fructe de mare, peste, ceai, cafea.

IODUL: indispensabil pentru buna functionare a glandei tiroide. Sursa: crabi, homari, languste, soia.

IMPORTANTA CELOR TREI B (B6, B 9, B 12)
Homocisteina este o substantã care va deveni cât mai curând atât de importantã ca si colesterolul sau presiunea arterialã, în a indica dacã existã, mai mult sau mai putin, probabilitatea ca o persoanã sã sufere de o boalã cardiovascularã gravã, cum este infarctul sau ictusul.
Homocisteina în exces se pare cã dãunează arterelor si venelor, crescând riscul de arteriosclerozã. Chiar dacã sistemul sãu de actionare nu este suficient clarificat, acest surplus lezează partea internã a vaselor sanguine, favorizând depozitarea de colesterol (placa aterosclerotică) si formarea de cheaguri de sânge.
Posibilul antidot al homocisteinei sunt vitaminele B6 , B9 , B12 , care sunt capabile sã neutralizeze excesul de homocisteinã.
B6 se gãseste în banane, nuci, alune, linte, germenii de grâu, drojdia de bere.
B9 se gãseste în vegetale verzi ca spanacul, în legume, portocale, germeni de grâu, drojdia de bere.
B12 se gãseste în peste, lapte, carne.

SCURTA REVIZUIRE A CUNOSTINTELOR DESPRE AMINOACIZI

ALANINA : Intareste sistemul imunitar ; reduce riscul formarii de pietre la rinichi; adjuvant in tratamentul hipoglicemiei.
ARGININA : Mareste cantitatea de sperma; accelereaza vindecarea ranilor, tonifica tesutul muscular.
ACIDUL ASPARTIC: Intareste sistemul imunitar; mareste forta si rezistenta organismului; ajuta la eliminarea excesului de amoniac din corp.
AMINOACIZII CU CATENA RAMIFICATA (LEUCINA , IZOLEUCINA, VALINA): vezi mai sus.
CISTEINA: ajuta la prevenirea cheliei; atenueaza psoriazisul; imbunatateste starea de sanatate a parului, pielii si unghiilor.
ACIDUL GLUTAMIC SI GLUTAMINA: Dezvolta functiile creierului; atenueaza starea de oboseala ; micsoreaza timpul de vindecare a ulcerului; ajuta la imbunatatirea starii de spirit.
HISTIDINA: Atenueaza artritele reumatoide; potoleste stresul; ajuta la marirea libidoului.
LISINA: Mareste puterea de concentrare; sporeste fertilitatea; ajuta la prevenirea infectiilor herpetice simplex.
METIONINA: Contribuie la scaderea nivelului de colesterol; adjuvant in tratamentul schizofreniei si al bolii Parkinson; ofera protectie impotriva tumorilor.
ORNITINA: Functioneaza asemeni unui hormon raspunzator de formarea tesutului muscular; mareste efectele argininei.
FENILALANIMA: Are actiune antidepresiva; ajuta la reducerea apetitului; in anumite forme poate functiona ca un analgezic natural.

PROLINA: Ajuta in procesul de vindecare a ranilor, mareste capacitatea de invatare.
SERINA: Contribuie la atenuarea durerilor; poate actiona ca un antipsihotic natural.
TREONINA: Necesara pentru utilizarea proteinelor in dietele alimentare.
TRIPTOFANUL: Contribuie la reducerea anxietatii; ajuta la inducerea somnului; este util in controlul alcoolismului.
TIROSINA: Stimuleaza apetitul sexual; ajuta la atenuarea stresului; poate reduce pofta de mancare si imbunatateste starea de spirit.

CARBOHIDRATII SI ENZIMELE

LA CE SUNT NECESARI CARBOHIDRATII ?

Carbohidratii, gogorita nutritionistilor dezinformati, sunt principalii furnizori de energie ai trupului nostru. In timpul digestiei, amidonul si zaharurile - principalele tipuri de carbohidrati - sunt descompuse in glucoza, cunoscuta si sub numele de zahar sangvin. Acesta asigura energia necesara pentru functionarea creierului si a sistemului nervos central. Cu totii avem nevoie de carbohidrati in meniurile noastre zilnice, astfel ca proteinele responsabile cu formarea tesuturilor sa nu fie irosite pentru furnizarea de energie atunci cand ele ar fi solicitate la refacerea unui tesut distrus.

Carbohidratii au acelasi continut caloric ca si proteinele.

Daca mancati o cantitate prea mare de carbohidrati, mai mare decat cea care poate fi convertita in glucoza sau glicocen (depozitat in ficat si in muschi), rezultatul obtinut, stim prea bine, este constituit din grasimi; cand corpul are nevoie de mai mult combustibil , grasimile sunt transformate inapoi in glucoza si scade greutatea corporala. Insa nu trebuie sa reduceti prea mult cantitatea de carbohidrati ingerata. Ei sunt la fel de importanti pentru sanatatea organismului ca toti ceilalti nutrienti si contin aceleasi patru calorii per gram ca si proteinele. Desi nu exista doze oficial recomandate, minimul zilnic necesar pentru a evita cetoza (aciditatea crescuta a sangelui ca urmare a utilizarii lipidelor in scop energetic) este de 50 g.

ADEVARUL DESPRE ENZIME

Enzimele sunt necesare pentru digestie, deoarece inlesnesceliberarea vitaminelor, mineralelor si aminoacizilor din alimente. Ele actioneaza asemeni unor catalizatori, adica au capacitatea de a determina o reactie interna fara ca ele insele sa fie modificate sau distruse in cursul procesului. Anumite conditii termice pot distruge enzimele. Sursa cea mai eficienta de enzime o constituie fructele, legumele, ouale, carnea si pestele - crude, negatite. Fiecare enzima actioneaza asupra unui anumit aliment, nici una n-o poate inlocui pe cealalalta. Cantitatea redusa, insuficienta, sau absenta fie si a unei singure enzime pot determina imbolnavirea organismului. Enzimele al caror nume se sfarseste in "aza" au fost denumite pornind de la substanta alimentara asupra careia actioneaza. De exemplu, enzima corespunzatoare fosforului se numeste fosfataza; cea care prelucreaza zaharul este zaharaza.

Pepsina este o enzima digestiva vitala care descompune proteinele alimentare transformandu-le in aminoacizi. In lipsa pepsinei, proteinele nu ar putea fi utilizate pentru a asigura o piele sanatoasa, o structura osoasa rezistenta, musculatura puternica si o compozitie corespunzatoarea sangelui.

Renina este o enzima digestiva care determina coagularea laptelui, si transformarea proteinei corespunzatoare, caseina, intr-o forma utilizabila de catre organismul uman. Renina permite eliberarea mineralelor importante din lapte - calciu, fosfor, potasiu si fier - utilizate apoi pentru a stabili balanta hidrica, pentru a consolida sistemul nervos si a forma dinti si oase sanatoase.

Lipaza are rolul de a descompune grasimile si de a facilita utilizarea lor ulterioara pentru a hrani celulele epidermei, pentru a proteja corpul impotriva echimozelor si a preveni patrunderea in organism a virusilor infectiosi si a alergenilor.

Acidul clorhidric existent in stomac actioneaza asupra alimentelor mai greu digerabile, ca de exemplu carne fibroasa, carne de pasare si vegetale. El contribuie la digestia proteinelor, calciului si fierului. In lipsa acidului clorhidric pot apare probleme ca anemia pernicioasa, carcinomul gastric, aclorhidria congenitala si diverse alergii. Datorita faptului ca stresul, tensiunea nervoasa, nelinistea si supararea inainte de masa, ca si lipsa unor vitamine, in special B complex, pot cauza deficiente de acid clorhidric, multi dintre noi au o astfel de carenta fara macar sa banuiasca. Daca va inchipuiti ca aveti probleme de hiperaciditate sau arsuri gastrice pentru care va administrati cu de la dumneavoastra putere o medicatie antiacida, trebuie sa tineti seama de faptul ca simptomele hiperaciditatii si cele determinate de hipoaciditate sunt identice, iar in acest caz tratamentul antiacid

nu va poate fi decat extrem de daunator. Doctor Alain Nittler, autorul cartii "Un nou tip de medic", a declarat cu hotarare ca orice persoana care a depasit varsta de patruzeci de ani trebuie sa ia un supliment de acid clorhidric. Cele mai indicate sunt formele in care acidul este inclus alaturi de betaina sau acid glutamic.

Atentie: Daca suferiti de ulcer gastric, cereti sfatul medicului inainte de a utiliza astfel de suplimente.

CELE DOUASPREZECE SARURI TISULARE SI FUNCTIILE LOR

Sarurile tisulare sunt componenti minerali anorganici ai tesuturilor organice. Sunt cunoscute si sub numele de saruri Schuessler, dupa numele celui care le-a izolat la sfarsitul secolului trecut. Doctor W. H. Schuessler a sustinut ca in cazul unui deficit al acestor saruri se instaleaza starea de boala, dar daca aceasta deficienta este corectata , organismul are capacitatea de a se vindeca el insusi. Deci, cu alte cuvinte, sarurile tisulare nu sunt un medicament, ci un remediu.

Cele douasprezece saruri tisulare sunt:

Fluorura de calciu (calc fluor.) - se regaseste in toate tesuturile conjunctive ale corpului. Excesul sau carenta pot cauza varice, aparitia tarzie a dintilor, intinderi ale tendoanelor musculare, furunculoza si crapaturi ale pielii.

Fosfatul de calciu (calc. phos.) - existent in toate celulele si fluidele corpului , este un component important al sucurilor gastrice, precum si al oaselor si dintilor. Deficitul sau excesul pot fi raspunzatoare de neplaceri ca: maini si picioare reci, apatie, respiratie rau mirositoare, transpiratie nocturna si hidrocel.

Sulfatul de calciu (calc. sulf.) - constituent, in cantitati infime, al tuturor tesuturilor conjunctive si celulelor hepatice. Excesul sau carenta pot cauza eruptii cutanate, abcese adanci sau ulcere cronice purulente.

Fosfatul de fier (ferr. phos) - se regaseste in sange si in toate celulele corpului, cu exceptia celor nervoase. Carenta sau excesul pot determina diaree continua sau - in mod paradoxal - constipatie. Este utilizat ca remediu impotriva hemoragiilor nazale si a menstrelor abundente.

Fosfatul de magneziu (mag.phos.) - existent in oase, dinti, creier, sange, celule nervoase si musculare. Excesul sau carenta pot cauza crampe, nevralgii, colici si asa-numitele junghiuri.

Clorura de potasiu (kali. mur)- existenta in tesuturile membranoase si sub stratul cutanat exterior. Excesul sau deficitul pot fi cauza friabilitatii genelor, a eczemelor cu pustule si a aparitiei negilor.

Sulfat de potasiu (kali. sulf.) - celulele care formeaza membranele pielii si cele care invelesc organele interne interactioneaza cu aceasta sare. Deficitul sau excesul pot cauza eruptii cutanate, o coloratie galbena la baza limbii, senzatii de greutate si dureri in membre.

Fosfatul de potasiu (kali. phos.) - existent in toate tesuturile organismului, mai cu seama in creier, in celulele nervoase si in cele sangvine. Excesul sau carenta pot cauza digestie necorespunzatoare a lipidelor, memorie slaba, anxietate, insomnie si un puls slab, dar rapid.

Clorura de sodiu (natr. mur.) - regleaza cantitatea de lichide din organism si le transporta catre celule. Excesul sau carenta pot determina nevoia crescuta de a manca sarat, guturai si scurgeri apoase din nas si din ochi.

Fosfatul de sodiu (natr. phos.) - emulsifiaza acizii grasi si mentine solubililatea acidului uric in sange. Excesul sau carenta pot cauza icter, respiratie rau mirositoare si aparitia unui gust acid sau metalic in gura.

Sulfatul de sodiu (natr. sulf.) - are actiune usor iritanta asupra tesuturilor si stimuleaza secretiile naturale. Excesul sau carenta pot determina febra scazuta, edeme, depresii si disfunctionalitati ale vezicii biliare.

Acidul silicic (silicea) - parte componenta a tesuturilor conjunctive, ca si a parului, unghiilor si pielii. Excesul sau carenta pot fi cauza unei slabe memorii, a furunculozei, a caderii parului si a unghiilor striate, care cresc anormal. Cerealele integrale constituie un bun supliment pentru aceasta sare tisulara.

CUM POT AFECTA VITAMINELE SI MINERALELE STAREA DE SPIRIT ?

Prima descoperire stiintifica atestata care stabilea o legatura intre bolile mintale si regimul alimentar a fost facuta atunci cand s-a demonstrat ca pelagra (cu simptomele ei de diaree, depresie si dementa) poate fi vindecata cu nicotinamida. Dupa aceea s-a observat faptul ca administrarea

intregului complex de vitamine B se soldeaza cu rezultate mai bune. De atunci, dovezile despre cauzele biochimice ale tulburarilor mentale continua sa se acumuleze. Date experimentale au aratat ca simptomele bolilor mentale pot aparea si disparea prin simpla modificare a nivelului anumitor vitamine in organism.

Chiar si persoanele normale, cu o buna dispozitie psihica, pot deveni deprimate daca apare un deficit de nicotinamida sau acid folic.

Intr-un articol aparut in The British Journal of Psychiatry, Dr R. Shulman arata ca un numar de patruzeci si opt din cincizeci si noua de bolnavi psihici aveau carente de acid folic. Alte cercetari au demonstrat faptul ca majoritatea pacientilor cu probleme psihice sau emotionale inregistreaza deficiente ale cel putin uneia dintre vitaminele complexului B sau ale vitaminei C. Chiar persoanele normale, cu o buna dispozitie psihica, devin deprimate si acuza simptome de tulburari emotionale cand nivelul de nicotinamida si acid folic scade sub limitele admisibile.

NUTRIENTI CARE COMBAT DEPRESIILE ANXIETATEA SI STRESUL

Vitamina B1 (tiamina)	Doze peste mediepot atenua crizele de depresie si anxietate
Vitamina B6 (piridoxina)	Contribuie la secretia antidepresivilor naturali ca dopamina si norepinefrina.
Acidul pantotenic	Atenueaza starile de tensiune nervoasa.
Vitamina C (acidul ascorbic)	Esentiala in combaterea stresului.
Vitamina B12 (cobalamina)	Ajuta la micsorarea iratabilitatii, mareste puterea de concentrare si energia, mentine starea de sanatate a sistemului nervos.
Colina	Ajuta la transmiterea impulsurilor nervoase la creier si produce un efect calmant.
Vitamina E (formula uscata) (alfa tocoferol)	Ajuta celulele cerebrale prin furnizarea oxigenului necesar.
Acidul folic (folacin)	Deficitul de acid folic contribuie la instalarea bolilor mentale.
Zinc	Asigura vioiciunea mentala si ajuta la buna functionare a creierului.
Magneziu	Considerat mineralul antistres, este necesar pentru functionarea corespunzatoare a nervilor.
Mangan	Ajuta la reducerea iritabilitatii nervoase.
Nicotinamida	Vitala pentru functionarea normala a sistemului nervos.
Calciu	Scade tensiunea nervoasa, iritabilitatea si permite relaxarea.
Tirosina	Mareste viteza cu care neuronii cerebrali produc antidepresivele dopamina si norepinefrina.
Triptofan	Conlucreaza cu vitamina B6, nicotinamida si magneziu la sintetizarea serotoninei, un tranchilizant natural.
Fenilalanina	Necesara pentru ca creierul sa poata elibera dopaminasi norepinefrina.

ANUMITE MEDICAMENTE VA POT COMPLICA PROBLEMELE

Alcoolul este un depresiv nervos. Combinatia de tranchilizante si bauturi alcoolice poate cauza o depresie severa si uneori ciar moartea.

Daca luati anticonceptionale, nu e de mirare ca sunteti deprimata.

Daca luati un sedativ ce contine substante antihistaminice (asa cum sunt foarte multe din cele disponibile pe piata), sa nu va surprinda ca simtiti tremuraturi sau confuzie mintala.

Anticonceptionalele orale distrug vitamina B6, B12, C si acidul folic. Daca luati anticonceptionale, nu e de mirare ca sunteti deprimata; necesarul de vitamina B6 - indispensabila pentru metabolizarea normala a triptofanului - este de cincizeci pana la o suta de ori mai mare decat la persoanele care nu inghit anticonceptionale.

Vitamine pentru o piele sanatoasa

Felul in care aratati pe dinafara depinde foarte mult de ceea ce faceti pentru interiorul dumneavoastra, iar in privinta pielii, vitaminele si nutritia corecta sunt esentiale. Pentru a arata cat mai bine, asigurati-va o ratie zilnica de 55-65 g proteine; beti opt pahare de apa pe zi (puteti inlocui cu ceai de plante) si mancati doar sorturi de lapte si iaurt degresate; evitati ciocolata, nucile, fructele uscate, alimentele prajite in grasime, bauturile pe baza de cola, cafeaua, alcoolul, tigarile si cantitatile excesive de sare. De asemenea nu folositi zaharul; putine miere sau melasa indulcesc la fel de bine, iar dumneavoastra va veti pastra un aspect mai placut. Un bun inceput pentru a va asigura un ten cat mai sanatos si mai stralucitor este un cocktail proteinic zilnic, care poate tine locul oricarei mese, si e foarte bine-venit in chip de mic dejun.

COCKTAIL PROTEINIC

170 g lapte crud
O lingura drojdie uscata nutritionala (contine multe vitamine B)
Trei linguri acidofilus (favorizeaza proliferarea bacteriilor "prietenoase" in intestin).
O lingura de lecitina granule (distruge depozitele de colesterol de sub piele).
O lingura pudra de proteine.
Jumatate de lingura cu miere sau melasa.
Banane, capsuni, sau orice fruct proaspat pentru aromatizare.
Amestecati totul in mixer si adaugati, dupa dorinta, doua trei cuburi de gheata.

SUPLIMENTE

Multivitamine cu multiminerale - o tableta pe zi, dupa fiecare dintre mese. Sunt importante pentru tonusul pielii si al terminatiilor nervoase de la nivelul epidermei. Vitamina B complex, 10 mg (reglare temporala) - o tableta pe zi, dupa oricare dintre mese. Vitamina B2 (riboflavina) si B6 (piridozina) reduc excesul de sebum al pielii si impiedica formarea punctelor negre. Beta-carotenul 25000 UI zilnic, cate o tableta dupa micul dejun si cina, asigura o piele catifelata si sanatoasa; mareste rezistenta fata de infectii.

Vitamina C din fructe de maces, 100 mg cu bioflavonoide - trei tablete zilnic, preferabilcate una dupa fiecare masa, ultima inainte de culcare. Ajuta la prevenirea acneei si accelereaza vindecarea ranilor, vanatailor si cicatricilor; actioneaza preventiv impotriva spargerii capilarelor de pe fata.

Vitamina E (formula uscata), 400 UI - una pana la trei capsule zilnic (dupa fiecare masa). Ajuta la vindecarea ranilor prin inlocuirea stratului superficial de celule. Conlucreaza cu vitamina C in prevenirea acneei. Utilizati vitamina E uleioasa (10000 UI per gram) extern, pentru vindecarea arsurilor, a zgarieturilor si a cicatricilor.

Multiminerale chelatizate - sase tablete pe zi (doua dupa fiecare masa sau cate trei dimineata si seara). Ajuta la mentinerea echilibrului acido-bazic al sangelui, necesar pentru un ten proaspat. Calciul contribuie la catifelarea tenului, cuprul impiedica decolorarea, fierul atenueaza paloarea, potasiul amelioreaza acneea si uscaciunea pielii iar zincul accelereaza vindecarea ranilor interne si externe.

Colina si inozitol, 1000 mg zilnic, dupa principala masa a zilei (doua linguri de lecitina granule pot inlocui colina si inozitolul). Ajuta la emulsifierea colesterolului (depozite grase de sub piele) si la curatarea rinichilor - ceea ce are un efect favorabil asupra tenului.

Acidofilus - sase linguri zilnic (doua capsule sau sase tablete dupa fiecare masa). Previne eruptiile cutanate cauzate de bacteriile daunatoare existente in organism.

Clorofila - trei lingurite, sau noua tablete zilnic (cate o lingura sau cate trei tablete dupa fiecare masa). Reduce riscul contaminarii microbiene. Are actiune antibiotica. Constituie un excelent ajutor pentru vindecarea ranilor dupa spalarea constiincioasa a acestora cu un inlocuitor de sapun pe baza de tataneasa.

Cisteina - 1 g zilnic, intre mese, cu suc de fructe. Ajuta la mentinerea aspectului suplu si tanar al pielii.

Daca tenul este foarte palid, se recomanda si un supliment de zinc chelatizat, 15-50 mg zilnic. Zincul ajuta de asemenea si la refacerea tesuturilor vatamate.

VITAMINE PENTRU UN PAR SANATOS

Sampoanele si balsamurile nu sunt suficiente pentru a avea un par sanatos; nutritia eficienta joaca un rol deosebit de important in mentinerea supletei si stralucirii podoabei capilare. Spre deosebire de piele, parul nu are capacitatea de a se autoreface, insa dumneavoastra puteti asigura cresterea unui par nou, mai sanatos. Primul lucru pe care il aveti de facut este sa va examinati cu atentie dieta

zilnica. Sunt prezente drojdia, pestele, germenii de grau si ficatul? Asa ar trebui. Vitaminele si mineralele continute in aceste alimente sunt necesare parului dumeavoastra - ca si un bun masaj al pielii capului, sampoane imbogatite in proteine, cu un pH echilibrat si suplimente vitaminice.

SUPLIMENTE

Multivitamine si multiminerale - o tableta pe zi dupa oricare dintre mese. Sunt importante pentru starea generala de sanatate a parului.

Vitamina B complex, 100 mg (reglare temporala) - o tableta dupa oricare dintre mese. Vitaminele B sunt esentiale pentru cresterea parului. Acidul pantotenic, acidul folic si acidul para-aminobenzoic ajuta la restabilirea culorii naturale a parului incaruntit.

Beta-caroten, 10000 UI, una-doua tablete zilnic, timp de cinci zile pe saptamana, dimineata si seara. Conlucreaza cu vitaminele B pentru a reda stralucirea parului.

Cisteina, 1 g zilnic, intre mese - cu suc de fructe. Contribuie la mentinerea unui par stralucitor.

Multiminerale chelatizate - o tableta zilnic la micul dejun. Minerale ca siliciul, sulful, iodul, fierul previn caderea parului.

Nu uitati ca pentru a pastra vitamina A in organism si o eficienta utilizare a ei, aveti nevoie de cativa acizi grasi, vitamine B si colina.

VITAMINE PENTRU MAINI SI PICIOARE

Mainile dumneavoastra sunt zilnic supuse unor eforturi si neplaceri deosebite. Detergentii inlatura grasimile naturale, iar apa si vremea rece cauzeaza craparea pielii. Manusile de cauciuc pot fi o solutie, dar daca deja aveti mainile asprite sau ati capatat o dermatita, nu este bine sa le puneti direct pe piele (o pereche de manusi din bumbac pe sub cele de cauciuc vor absorbi transpiratia, prevenind suprainfectarea). Nu presarati amidon de porumb in manusi fiindca poate favoriza cresterea microorganismelor. Daca doriti sa folositi ceva care sa absoarba umezeala, apelati la pudra de talc.

Cat despre unghiile de la maini si picioare, cel mai indicat remediu pentru orice gen de probleme este regimul alimentar. Conceptia conform careia gelatina vindeca unghiile fragile este gresita. Unghiile au nevoie de proteine, insa gelatina este o sursa saraca; pe langa faptul ca doi aminoacizi esentiali lipsesc complet, un altul, glicina, este prezent in cantitati mai mari decat cele necesare. Alimentele bogate in sulf, ca de exemplu galbenusul de ou, nu trebuie sa lipseasca din meniul dumneavoastra, iar ca suplimente se recomanda tablete cu extract deshidratat si degresat de ficat.

SUPLIMENTE

Multivitamine si multiminerale - o tableta zilnic dupa oricare dintre mese. Mareste rezistenta fata de infectiile micotice si este vitala pentru cresterea unghiilor.

Vitamina B complex, 100 mg (reglare temporala) - o tableta pe zi dupa oricare dintre mese. Mareste rezistenta fata de infectiile micotice si este vitala pentru cresterea unghiilor.

Beta-caroten, 10000 UI zilnic, dupa oricare dintre mese. Previne exfolierea unghiilor.

Vitamina E, 100-400 UI, una doua tablete zilnic, dimineata si seara. Este necesara pentru eficienta utilizare a vitaminei A.

Multiminerale chelatizate - o tableta zilnic, dupa oricare dintre mese. Fierul intareste unghiile fiabrile, iar zincul indeparteaza petele albe.

Sa ne pastram frumusetea

Vitamine pentru o piele sanatoasa

Felul in care aratati pe dinafara depinde foarte mult de ceea ce faceti pentru interiorul dumneavoastra, iar in privinta pielii, vitaminele si nutritia corecta sunt esentiale. Pentru a arata cat mai bine, asigurati-va o ratie zilnica de 55-65 g proteine; beti opt pahare de apa pe zi (puteti inlocui cu ceai de plante) si mancati doar sorturi de lapte si iaurt degresate; evitati ciocolata, nucile, fructele uscate, alimentele prajite in grasime, bauturile pe baza de cola, cafeaua, alcoolul, tigarile si cantitatile excesive de sare. De asemenea nu folositi zaharul; putine miere sau melasa indulcesc la fel de bine, iar dumneavoastra va veti pastra un aspect mai placut. Un bun inceput pentru a va asigura un ten cat mai sanatos si mai stralucitor este un cocktail proteinic zilnic, care poate tine locul oricarei mese, si e foarte bine-venit in chip de mic dejun.

COCKTAIL PROTEINIC
170 g lapte crud
O lingura drojdie uscata nutritionala (contine multe vitamine B)
Trei linguri acidofilus (favorizeaza proliferarea bacteriilor "prietenoase" in intestin).
O lingura de lecitina granule (distruge depozitele de colesterol de sub piele).
O lingura pudra de proteine.
Jumatate de lingura cu miere sau melasa.
Banane, capsuni, sau orice fruct proaspat pentru aromatizare.
Amestecati totul in mixer si adaugati, dupa dorinta, doua trei cuburi de gheata.

SUPLIMENTE
Multivitamine cu multiminerale - o tableta pe zi, dupa fiecare dintre mese. Sunt importante pentru tonusul pielii si al terminatiilor nervoase de la nivelul epidermei. Vitamina B complex, 10 mg (reglare temporala) - o tableta pe zi, dupa oricare dintre mese. Vitamina B2 (riboflavina) si B6 (piridozina) reduc excesul de sebum al pielii si impiedica formarea punctelor negre. Beta-carotenul 25000 UI zilnic, cate o tableta dupa micul dejun si cina, asigura o piele catifelata si sanatoasa; mareste rezistenta fata de infectii.

Vitamina C din fructe de maces, 100 mg cu bioflavonoide - trei tablete zilnic, preferabilcate una dupa fiecare masa, ultima inainte de culcare. Ajuta la prevenirea acneei si accelereaza vindecarea ranilor, vanatailor si cicatricilor; actioneaza preventiv impotriva spargerii capilarelor de pe fata.

Vitamina E (formula uscata), 400 UI - una pana la trei capsule zilnic (dupa fiecare masa). Ajuta la vindecarea ranilor prin inlocuirea stratului superficial de celule. Conlucreaza cu vitamina C in prevenirea acneei. Utilizati vitamina E uleioasa (10000 UI per gram) extern, pentru vindecarea arsurilor, a zgarieturilor si a cicatricilor.

Multiminerale chelatizate - sase tablete pe zi (doua dupa fiecare masa sau cate trei dimineata si seara). Ajuta la mentinerea echilibrului acido-bazic al sangelui, necesar pentru un ten proaspat. Calciul contribuie la catifelarea tenului, cuprul impiedica decolorarea, fierul atenueaza paloarea, potasiul amelioreaza acneea si uscaciunea pielii iar zincul accelereaza vindecarea ranilor interne si externe.

Colina si inozitol, 1000 mg zilnic, dupa principala masa a zilei (doua linguri de lecitina granule pot inlocui colina si inozitolul). Ajuta la emulsifierea colesterolului (depozite grase de sub piele) si la curatarea rinichilor - ceea ce are un efect favorabil asupra tenului.

Acidofilus - sase linguri zilnic (doua capsule sau sase tablete dupa fiecare masa). Previne eruptiile cutanate cauzate de bacteriile daunatoare existente in organism.

Clorofila - trei lingurite, sau noua tablete zilnic (cate o lingura sau cate trei tablete dupa fiecare masa). Reduce riscul contaminarii microbiene. Are actiune antibiotica. Constituie un excelent ajutor pentru vindecarea ranilor dupa spalarea constiincioasa a acestora cu un inlocuitor de sapun pe baza de tataneasa.

Cisteina - 1 g zilnic, intre mese, cu suc de fructe. Ajuta la mentinerea aspectului suplu si tanar al pielii. Daca tenul este foarte palid, se recomanda si un supliment de zinc chelatizat, 15-50 mg zilnic. Zincul ajuta de asemenea si la refacerea tesuturilor vatamate.

VITAMINE PENTRU UN PAR SANATOS

Sampoanele si balsamurile nu sunt suficiente pentru a avea un par sanatos; nutritia eficienta joaca un rol deosebit de important in mentinerea supletei si stralucirii podoabei capilare. Spre deosebire de piele, parul nu are capacitatea de a se autoreface, insa dumneavoastra puteti asigura cresterea unui par nou, mai sanatos. Primul lucru pe care il aveti de facut este sa va examinati cu atentie dieta zilnica. Sunt prezente drojdia, pestele, germenii de grau si ficatul? Asa ar trebui. Vitaminele si mineralele continute in aceste alimente sunt necesare parului dumeavoastra - ca si un bun masaj al pielii capului, sampoane imbogatite in proteine, cu un pH echilibrat si suplimente vitaminice.

SUPLIMENTE
Multivitamine si multiminerale - o tableta pe zi dupa oricare dintre mese. Sunt importante pentru starea generala de sanatate a parului.
Vitamina B complex, 100 mg (reglare temporala) - o tableta dupa oricare dintre mese. Vitaminele B sunt esentiale pentru cresterea parului. Acidul pantotenic, acidul folic si acidul para-aminobenzoic ajuta la restabilirea culorii naturale a parului incaruntit.
Beta-caroten, 10000 UI, una-doua tablete zilnic, timp de cinci zile pe saptamana, dimineata si seara. Conlucreaza cu vitaminele B pentru a reda stralucirea parului.
Cisteina, 1 g zilnic, intre mese - cu suc de fructe. Contribuie la mentinerea unui par stralucitor.
Multiminerale chelatizate - o tableta zilnic la micul dejun. Minerale ca siliciul, sulful, iodul, fierul previn caderea parului.
Nu uitati ca pentru a pastra vitamina A in organism si o eficienta utilizare a ei, aveti nevoie de cativa acizi grasi, vitamine B si colina.

VITAMINE PENTRU MAINI SI PICIOARE

Mainile dumneavoastra sunt zilnic supuse unor eforturi si neplaceri deosebite. Detergentii inlatura grasimile naturale, iar apa si vremea rece cauzeaza craparea pielii. Manusile de cauciuc pot fi o solutie, dar daca deja aveti mainile asprite sau ati capatat o dermatita, nu este bine sa le puneti direct pe piele (o pereche de manusi din bumbac pe sub cele de cauciuc vor absorbi transpiratia, prevenind suprainfectarea). Nu presarati amidon de porumb in manusi fiindca poate favoriza cresterea microorganismelor. Daca doriti sa folositi ceva care sa absoarba umezeala, apelati la pudra de talc.
Cat despre unghiile de la maini si picioare, cel mai indicat remediu pentru orice gen de probleme este regimul alimentar. Conceptia conform careia gelatina vindeca unghiile fragile este gresita. Unghiile au nevoie de proteine, insa gelatina este o sursa saraca; pe langa faptul ca doi aminoacizi esentiali lipsesc complet, un altul, glicina, este prezent in cantitati mai mari decat cele necesare. Alimentele bogate in sulf, ca de exemplu galbenusul de ou, nu trebuie sa lipseasca din meniul dumneavoastra, iar ca suplimente se recomanda tablete cu extract deshidratat si degresat de ficat.

SUPLIMENTE
Multivitamine si multiminerale - o tableta zilnic dupa oricare dintre mese. Mareste rezistenta fata de

infectiile micotice si este vitala pentru cresterea unghiilor.
Vitamina B complex, 100 mg (reglare temporala) - o tableta pe zi dupa oricare dintre mese. Mareste rezistenta fata de infectiile micotice si este vitala pentru cresterea unghiilor.
Beta-caroten, 10000 UI zilnic, dupa oricare dintre mese. Previne exfolierea unghiilor.
Vitamina E, 100-400 UI, una doua tablete zilnic, dimineata si seara. Este necesara pentru eficienta utilizare a vitaminei A.
Multiminerale chelatizate - o tableta zilnic, dupa oricare dintre mese. Fierul intareste unghiile fiabrile, iar zincul indeparteaza petele albe.

COSMETICELE NATURALE - CE CONTIN ELE ?

Despre multe preparate cosmetice se spune astazi ca sunt "naturale", dar o privire aruncata asupra ingredientelor utilizate este de ajuns pentru a ne starni anumite intrebari. Daca vreti sa stiti ce substante utilizati, cititi cu atentie etichetele.

Explicatiile ce urmeaza va pot ajuta sa intelegeti mai bine.

Acid amil-dimetil-para-aminobenzoic = agent de protectie impotriva razelor solare, un factor din clasa B complex.
Annatto - un colorant vegetal obtinut din semintele unei plante tropicale.
Acid sorbic = un conservant natural derivat din fructele scorusului de munte.
Acid citric = acid organic natural, larg raspandit in plantele citrice.
Alcool cetilic = component al uleiurilor vegetale.
Alcool lanolinic = constituent al lanolinei, cu proprietati emoliente si emulsifiante.
Apa = solvent universal si principalul constituent al tuturor organismelor vii.
Arome = uleiuri volatile obtinute din flori, ierburi, radacini si tulpini , care raspandesc un parfum placut.
Cetil palmitat = component al uleiurilor de cocos si palmier.
Cetil-sulfat de sodiu = detergent si emulsifiant obtinut din uleiul de cocos.
Cocamide DEA = aditiv de solidificare, obtinut din uleiul de cocos.
Decil oleat = sare organica obtinuta din seu, ori din uleiul de cocos.
Gliceril stearat = emulsifiant organic obtinut din glicerina.
Imidazolinil-uree = conservant natural, produs secundar rezultat din metabolizarea proteinelor (prin hidroliza).
Lauro-sulfat de sodiu = detergent obtinut din uleiul de cocos.
Laureth-3 = material organic, obtinut din uleiurile de cocos si de palmier.
Lauril sulfat de sodiu = detergent obtinut din uleiul de cocos.
Metil glucozid-sexistearat = emulsifiant organic, obtinut dintr-o zaharida naturala simpla.
Monolaureat, 5-sulfosuccinat disodic = compus obtinut din lanolina si utilizat pentru imbunatatirea calitatii firului de par.
Pectina = substanta derivata din citrice si coaja merelor.
PEG lanolina = emolient si emulsifiant, obtinut din lanolina.
Petrolatum = gel, derivat petrolier.
POE (20) metil glucozid-sexistearat = emulsifiant organic derivat dintr-o zaharida naturala simpla.
Sodium PCA = umectant natural, existent in piele.
Sorbat de potasiu = sare obtinuta din acidul sorbic (care se gaseste in fructele de scorus de munte).
Triglicerida caprilica = emolient obtinut din uleiul de cocos.
Tocoferol = o vitamina E naturala.
Ulei de avocado = ulei vegetal obtinut din fructele de avocado.
Ulei de ricin = un ulei emolient obtinut prin presarea semintelor de ricin.
Ulei de ricin hidrogenat = material ceros obtinut din uleiul de ricin.
Ulei de arahide = ulei vegetal obtinut din arahide.

Ulei de masline = ulei natural obtinut din masline.
Ulei mineral = emolient si lubrefiant organic.
Ulei de susan = ulei obtinut prin presarea semintelor de susan.
Ulei de sofran hibrid = emolient natural obtinut dintr-o specie de plante special cultivate.
Undecilen-amida DEA = conservant natural, derivat din uleiul de ricin.
Zer din lapte de capra = zer bogat in proteine, obtinut din laptele de capra.

MEDICAMENTE "ANTI-COSMETICE"

Nu incape indoiala ca medicamentele sunt necesare in anumite situatii, dar adesea doctorii omit sa va aduca la cunostinta potentialele efecte secundare ale acestora. Foarte rar sunt medicii care recomanda anticonceptionalele spunand totodata pacientei ca, datorita lor, ar putea capata pete pe fata, sau i-ar putea cadea parul; din pacate, multe femei ce iau anticonceptionale orale afla acest lucru curand. In realitate, un mare numar de medicamente cauzeaza probleme dermatologice si cosmetice. Iata mai jos enumerate cateva dintre acestea:
Amytal Eruptii cutanate, mancarimi ale pielii, pleoape umflate.
Butisol Acnee, cosuri.
Coumadin Eruptii cutanate, mancarimi, urticarie.
Dalmane Eruptii, congestie pe fata.
Dexamyl Umflaturi, mancarimi ale pielii.
Dexedrine Umflaturi, mancarimi ale pielii.
Equanil Eruptii, dermatite.
Librium Cosuri.
Miltown Mancarimi, exfolieri ale pielii.
Nembutal Eruptii cutanate.
Fenobarbital Eruptii, mancarimi ale pielii, pleoape umflate.
Placidyl Mancarimi, umflaturi pe piele.
Quaalude Cosuri.
Talwin Eruptii, cojiri ale pielii, umflarea fetei.
Tetraciclina Administrata in timpul graviditatii si la nou-nascuti poate cauza decolorarea permanenta a dintilor copilului.
Thorazine Cojiri ale pielii, icter, umflaturi.
Tofranil Eruptii, mancarimi, icter.
Tuinal Agraveaza problemele dermatologice deja existente.
Valium Icter, mancarimi, umflaturi ale pielii.

VITAMINELE SI SEXUL

Ceea ce trebuie sa retineti este faptul ca, daca nu va simtiti in forma, conduita dumneavoastra sexuala va avea de suferit odata cu intreg organismul. S-a vehiculat de multe ori ideea existentei unei legaturi intre vitamina E si sex. Studiile in domeniu au aratat ca, intr-adevar, tocoferolii maresc fertilitatea, atat la barbati cat si la femei, si au un efect pozitiv asupra potentei masculine. Faptul ca vitamina E influenteaza comportamentul sexual ramane de dovedit, insa multi adepti ai ei sunt convinsi de acest lucru.
Cea mai mare cantitate de zinc din organismul masculin se gaseste in prostata.
Un alt element nutritiv cu actiune sexuala este zincul. Cea mai mare cantitate de zinc din organismul masculin se gaseste in prostata; deficitul de zinc poate determina atrofie testiculara si probleme de prostata. Nu uitati, vitaminele care va asigura un inalt nivel energetic va pot imbunatati si performantele sexuale.

ALIMENTE SI SUPLIMENTE PENTRU UN SEX PERFORMANT

Stridiile (da, contin cantitati mari de zinc), molustele si crustaceele, drojdia de bere, taratele de grau, cerealele integrale, orzul, orezul brun si semintele de floarea-soarelui - incorporand aceste alimente intr-un regim cu continut mare de proteine si cantitati reduse de carbohidrati rafinati - alaturi de exercitiile fizice si suplimentele vitaminice, pot constitui un afrodisiac eficient.

Suplimente:
- PVM;
- vitamina B complex, 50 mg, de 1-3 ori pe zi;
- vitamina E, 400 UI, de 1-3 ori pe zi;
- zinc, 50 mg (chelatizat), zilnic;
- ginseng, 500 mg, de trei ori pe zi, cu o ora inainte de masa;

Am auzit vorbindu-se printre sportivi de proprietatile energizante ale propolisului, insa eu nu stiu foarte bine ce este acesta si daca ar trebui sa iau si eu, la varsta mea de saptezeci si doi de ani.

Daca incepeti acum aveti toate sansele sa-l luati si la o suta doi ani! Propolisul este un material asemanator rasinilor, care se gaseste in mugurii frunzelor si scoarta multor copaci, pe care-l colecteaza albinele si-l prelucreaza cu ajutorul unor enzime. Pe langa faptul ca este o bogata sursa de minerale, vitamine si antibiotice naturale, propolisul asigura sportivilor o capacitate de rezistenta marita la efort, stimuleaza activitatea timusului, a sistemului imunitar si, in uz extern, ajuta la vindecarea vanatailor si a petelor cutanate. Ca supliment, propolisul este disponibil sub forma de tablete, granule si tinctura (exista si creme pentru uz extern). Are eficienta marita atunci cand este administrat impreuna cu vitamina C si zinc.

Sunt o femeie in varsta de patruzeci si cinci de ani care munceste fizic in fiecare zi. Ce energizante naturale imi puteti recomanda?

Pe langa vitaminele A, B complex, C si E, fier si zinc, v-as recomanda Cytochrome C. Acest amestec simplu de aminoacizi imbunatateste performantele musculare, asigura transportul oxigenului la mitocondrii (uzina energetica a celulelor musculare) si actioneaza ca parte componenta a procesului metabolic care permite efectuarea de activitati fizice prelungite. In timpul activitatii musculare, producerea aerobica de energie este dependenta de citocromi.
Daca sistemul devine ineficient, metabolismul celular muscular se reorienteaza catre o cale aerobice alternativa care produce acid lactic. Pe masura ce acidul lactic se acumuleaza, intervine oboseala musculara si deci se reduce rezistenta la efort. V-as recomanda, de asemenea, inosina. Element nutritiv

ce combate oboseala, inosina se gaseste in carne, extracte de carne si sfecla de zahar. Fiind un produs metabolic natural, direct utilizabil de catre organism, inosina mareste capacitatea sangvina de transport al oxigenului, intensificand oxigenarea musculaturii si deci reducand oboseala.

Alte substante naturale care pot reduce oboseala musculara sunt: propolisul, octacosanolul, ginsengul si aminoacizii. Pentru sintetizarea si utilizarea eficienta a proteinelor in organism, se impune prezenta, in proportii corespunzatoare, a tuturor aminoacizilor esentiali . Cea mai ridicata valoare energetica o au suplimentele, iar pentru a obtine efectul maxim, asigurati-va in meniul dumneavoastra cantitati ample de vitamine B6, B12 si nicotinamida.

Ce este "musca spaniola"? Are cu adevarat proprietati afrodisiace?

Nici pe departe! Numita si cantarida, substanta provine din carapacea unor coleoptere. Este otravitoare, provoaca mancarimi si nu poate tine loc de afrodisiac! Se pare ca provoaca tulburari renale si convulsii, face imposibila urinarea, iar la barbati, s-au raportat cazuri de erectii extrem de dureroase. Ceea ce se vinde in Statele Unite legal sub numele de "musca spaniola" nu este decat o iarba uscata care ofera tot atata potenta ca patrunjelul. Sfatul meu este sa va pastrati mai bine banii pentru o cina romantica in doi. Oricat de demodat ar parea, eu cred ca o seara la lumina dulce a lumanarilor bate de departe orice carapace de gandac in ceea ce priveste calitatile afrodisiace.

Preparatul natural Beta Carotene cu provitamina A

Tabelul de corespondenta produs-afectiuni

Produsele naturiste CaliVita	Afectiuni si simptome in care sunt recomandate
Beta Carotene Pret: **42,35** ron, TVA inclus Continut: 100 capsule Stoc: **produs disponibil** ✔ 1 buc. Adauga in cos ► Alternativa de comanda: FORMULAR ONLINE	- Exoftalmie - Miros neplacut al corpului si gurii - Oxidare si degenerare celulara - Tulburari de vedere (ameliorare) - Vitiligo

Pe scurt: Produsul Beta Carotene aduce un aport de provitamina A in organism, necesara in refacerea tesutului cutanat si conjunctiv lezat ca si consecinta in diverse afectiuni. Vorbim asadar despre mucoase, piele, par si unghii, stimulate favorabil de suplimentarea cu beta caroten.

*Prezentarea in detaliu a produsului naturist **Beta Carotene** de la Calivita*

Beta Caroten-ul (provitamina A) ajunge in organism prin aport alimentar si este transformat de ficat in Vitamina A, in functie de necesitati. Vitamina A contribuie la profilaxia si ameliorarea tulburarilor de vedere, creste rezistenta organismului fata de infectiile cailor respiratorii si este un factor important in mentinerea sanatatii pielii, a parului, danturii si gingiilor. De asemenea, participa si la biosinteza imuno-globulinelor (anticorpilor), stimuleaza activitatea sistemului imunitar, previne si amelioreaza depigmentarile cauzate de bolile ficatului sau de batranete. Beta-carotenul protejeaza mucoasa nazala, bucala, faringiana, laringiana, traheala si pulmonara, fiind un adjuvant eficient in tratamentul infectiilor respiratorii, enfizemului pulmonar si hiper-tiroidismului. Accelereaza dezvoltarea fizica si creste rezistenta sistemului osos.

Beta Caroten-ul joaca un rol important si in profilaxia cancerului. Efectul profilactic al beta-carotenului in bolile maligne se bazeaza pe transformarea metabolitilor cancerigeni formati in organism sau a substantelor cancerigene ajunse in organism din mediul exterior, in substante mai putin nocive si mai solubile, deci mai usor de eliminat. Beta Carotenul reduce riscul aparitiei infarctului miocardic si a decesului prin stop cardiac. Rezultatele unor cercetari efectuate in Statele Unite ale Americii pe o perioada de 10 ani, au demonstrat ca bolile cardiace si cancerul de prostata au o incidenta de doua ori mai mica in cazul barbatilor care au consumat sistematic Beta Caroten, in comparatie cu subiectii din lotul martor care nu au consumat aceasta substanta.

In Lin Xian, regiune muntoasa a Chinei, incidenta cancerului gastric si a celui esofagian este cea mari mare din lume. Savantii chinezi si americani, in cadrul unor cercetari comune efectuate in aceasta zona geografica, au administrat in doze zilnice unor persoane sanatoase (cu varsta cuprinsa intre 40 si 69 de ani) diverse combinatii de vitamine (A, B, C si E) si de substante minerale. La cei care au primit deopotriva vitamina A si zinc, numarul imbolnavirilor de cancer gastric a scazut cu doua treimi, in timp ce la celelalte grope nu s-au constatat diferente semnificative.

Vitamina A reduce riscul aparitiei cancerului prin faptul ca este implicata in procesul de diferentiere celulara, ceea ce justifica utilizarea sa in profilaxia bolilor maligne.

Zincul regleaza circuitul vitaminei A in celule.

Beta-carotenul se gaseste in toate plantele verzi, dar sursele cele mai valoroase sunt:

- morcovii, spanacul si varza creata - dintre zarzavaturi;
- pepenii galbeni si caisele - dintre fructe.

S-a observat ca la japonezii si norvegienii care consuma prin traditie alimente cu un continut bogat in beta-caroten, incidenta imbolnavirilor de cancer pulmonar, de colon, de prostata, de col uterin si de san este mult mai scazuta.

In cele mai multe cazuri, alimentele consumate contin si substante poluante, nefiind ideale ca sursa de vitamine. In morcovi, de exemplu, se gasesc adesea cantitati mai mari de cadmiu si nitrati decat de beta-caroten, exceptie facand doar plantele cultivate dupa metode ecologice. Din motivele mentionate mai sus, este util un aport de beta-caroten pur, doar din suplimente alimentare. Nu exista pericolul de supradozare, deoarece organismul uman transforma beta-carotenul in vitamina A in functie de cantitatile de care are nevoie in momentul respectiv. Atat in absorbtia, cat si in transformarea beta-carotenului participa in mare masura acizii grasi nesaturati; de aceea se recomanda consumul acestora in timpul meselor.

Atentie! In cazul consumului mai indelungat, pielea palmelor si a talpilor se poate colora intr-o nuanta galbuie si din acest motiv se recomanda ca dupa fiecare 5 zile de consum sa se faca o pauza de 2 zile. Fenomenul nu poate fi confundat cu icterul deoarece supradozarea de beta-caroten nu altereaza nici starea generala si nici nu duce la ingelbenirea scleroticelor. Diabeticilor nu li se recomanda doze mari de Vitamina A. In cazul consumarii Vitaminei E creste necesarul fiziologic al organisumului de Vitamina A sau de Beta Caroten. Produsele care scad colesterolemia, ca extractul de soia sau usturoi, reduc absorbtia intestinala de Vitamina A. In graviditate, necesarul zilnic de Beta Caroten creste la 3000 UI. Carenta de Vitamina A favorizeaza

formarea calculilor biliari sau renali, prin faptul ca favorizeaza descuamarea celulelor epiteliale veziculare care se pot constitui in nuclee de precipitare a sarurilor minerale.

► Un flacon de **Beta Caroten** are 100 de capsule gelatinoase si costa 42,35 lei (cel mai mic pret de distributie). O capsula contine:

- Beta-caroten 5,5 mg care furnizeaza 9000 UI de provitamina A.

Beta Carotene 1 buc. Adauga in cos

Totul despre preparatul natural Stress Management B Complex

Tabelul de corespondenta produs-afectiuni

Produsul CaliVita	Afectiuni si simptome in care actioneaza	Mod de folosire
Stress Management B Complex	Acufene	0-1-0
	Activitate fizica (stimulare)	1-0-0
	Adolescent 14-18 ani - prev.	0-1-0
	Adult (18-50 ani) - preventiv	0-1-0
	Alcoolism	0-1-0
	Anemie feripriva	1-0-0
	Antioxidant	1-0-0
Obs.:	Apetit (crestere) - anorexie	1-1-0
- Nu produce, in mod uzual, ingrasarea.	Aritmie cardiaca	1-1-0
	Arteriopatie obliterana	1-1-0
- Nu da somnolenta.	Astenie	1-0-0
- Este usor diuretic.	Atrofie musculara	1-1-0
- Nu se recomana la cancer.	Boala Alzheimer	1-1-0
	Boala Vilebrand	1-1-0
	Carcei	1-1-0
	Calculi renali	1-1-0
	Colica renala	1-1-0
	Crampe musculare	1-1-0
	Decalaj fus orar	1-0-1
	Degeraturi	1-0-0
	Dependenta de droguri	1-1-0
	Depresie	1-1-0
	Digestie buna	1-0-0 in t. mesei
	Dischinezie biliara	1-1-0
	Discopatii	1-0-0
	Durere menstruala	1-0-0
	Epilepsie	1-0-0
	Gastrita	1-0-1
	Halena	1-1-0
	Hernie de disc	1-1-0

	Insomnie	1-1-0
	Insuficienta renala	1-1-0
	Inteligenta (ridicare coefic.)	1-0-0
	Incaruntirea parului	1-1-0
	Leucemie	1-0-0
	Litiaza renala	1-1-0
	Matreata	1-0-1
	Memorie (imbunatatire)	1-0-0
	Menstruatii neregulate	1-1-0
	Sindrom prem.	1-1-0
	Nervozitate	1-1-0
	Nevralgii	1-0-0
	Nicturie (copii)	1-0-0
	Oboseala	1-1-0
	Par sanatos	1-0-0
	Parkinson	1-1-0
	Picioare reci	1-1-0 15 zile, 1-0-0 15 zile..
	Polineuropatii	1-0-0
	Psoriazis	1-0-0
	Ritm cardiac (lipsa Ca, Mg, K)	1-0-0
	Schizofrenie	1-0-0
	Scleroza (amiotrofica, in placi)	1-1-0
	Scrasnit din dinti	1-0-0
	Senilitate (dementa senila)	1-0-0
	Stres	1-1-0
	Ticuri nervoase	1-1-0
	Unghii cu pete albe	1-0-0
Legenda: *1-1-1 = 1 dimineata, 1 la pranz, 1 seara.*		

Prezentarea in detaliu a produsului

Complexul vitaminic B cuprinde toate vitaminele din grupa B, vitamina H (biotina), acid paraminobenzoic (PABA), colina si inozitol. Toti acesti compusi vitaminici isi exercita efectele biochimice si fiziologice in mod sinergic, intr-o stransa interdependenta. Deoarece vitaminele complexului B sunt solubile in apa, preparatele moderne cu absorbtie intestinala lenta (retard) sunt preferate fiindca asigura o concentratie sangvina in B-Complex constanta pe un timp mai indelungat.

Este foarte putin cunoscut faptul ca unele simptome, cum ar fi caderea si incaruntirea prematura a parului, matreata, deshidratarea pielii, friabilitatea unghiilor, pot fi ameliorate doar prin asigurarea unui aport suficient de vitamine B, fara a se utiliza sampoane sofisticate sau creme scumpe. In plus, combaterea efectelor negative ale stresului si contolul starilor nevrotice sunt stimulate foarte mult de un aport corespunzator de vitamine ale complexului B.

Vitamina B1 (tiamina) are un rol important in metabolismul glucidelor si este absolut necesara pentru functionarea normala a musculaturii si a sistemului nervos. In stare naturala se gaseste in cereale si drojdie. Este cunoscuta si sub denumirea de "vitamina performantei intelectuale", deoarece are efecte benefice asupra activitatii sistemului nervos si asigura cresterea randamentului intelectual. Are si un usor efect diuretic. Aportul crescut de glucide, sportul de performanta, precum si stresul cresc necesarul de vitamina B1. Aduce o contributie importanta si la cresterea tonusului musculaturii netede. Carenta duce la aparitia bolii Beri-Beri.

Vitamina B2 (riboflavina) are un rol determinant in procesul de fixare a fierului in hemoglobina, in sinteza proteinelor precum si in catabolismul lipidelor si glucidelor. Imbunatateste vederea (creste sensibilitatea retinei) si contribuie la dezvoltarea fizica. Lipsa vitaminei B2 produce tulburari de crestere si dezvoltare si favorizeaza aparitia unor boli dermatologice. Aportul insuficient determina reducerea biosintezei proteinelor. Necesarul de Vitamina B2 este mai crescut la sportivi si in situatii de stres. In alimente se gaseste impreuna cu Vitamina B1.

Vitamina B3 (niacinamida, amida acidului nicotinic, factor pp) are un rol deosebit de important in procesele de oxido-reducere si in metabolismul lipidelor si glucidelor. Este indispensabila functionarii normale a aparatului digestiv, a sistemului nervos, mentinerii integritatii tegumentelor si mucoaselor, precum si sintezei normale a unor hormoni (testosteron, estrogeni, insulina). Are efect de calmare a durerilor migrenoase, imbunatateste circulatia sangvina, scade tensiunea arteriala precum si concentratia colesterolului si a trigliceridelor. Amelioreaza durerile ulceroase si combate halena (mirosul neplacut al gurii).

Vitamina B4 (acidul folic) favorizeaza absorbtia fierului, participa la metabolismul unor aminoacizi, la biosinteza acizilor nucleici, impreuna cu alte vitamine are rol in biosinteza hemoglobinei si a globulelor rosii si de aceea este foarte utila in tratmentul unor anemii. Lipsa acidului folic este un factor de risc pentru unele malformatii congenitale (spina bifida - coloana vertebrala deschisa la exterior). Recent, un grup de medici din Alabama a raportat ca acidul folic are un rol important in profilaxia cancerului de col uterin.

Vitamina B5 (acid pantotenic, pantotenat de calciu) are rol in catabolismul glucidelor si al lipidelor si, prin aceasta, la generarea energiei necesare preoceselor fiziologice. Are un rol important in desfasurarea multor reactii enzimatice. Favorizeaza mentinerea structurii si functiei normale a pielii si stimuleaza pozitiv cresterea si pigmentarea parului. Este indispensabila functionarii normale a glandelor supra-renale.

Vitamina B6 (piridoxina), prin faptul ca activeaza unele enzime, are multiple roluri. Participa la metabolismul aminoacizilor, al acizilor grasi esentiali si al fierului. Se gaseste in drojdie, ficat si carne. Este absolut indispensabila formarii anticorpilor si a hematiilor (globulelor rosii). Deoarece are un rol important in metabolismul aminoacizilor, necesitatea utilizarii este in raport direct cu cantitatea de proteine consumate. Aportul crescut de proteine si un efort fizic sustinut si intens mareste considerabil necesarul de vitamina B6 in organism. Lipsa acestei vitamine afecteza structura si functionarea normala a tesutului muscular. Observatiile clinice au dovedit ca un aport substantial de vitamina B6 contribuie, in mare masura, la atenuarea tensiunii nervoase, a durerii asociate ciclului menstrual si la ameliorarea situatiei de greata. Este necesara pentru fixarea vitaminei B12. Actioneaza ca un slab diuretic natural.

Vitamina B8 (colina) este sintetizata si in organism, dar in cantitati insuficiente. Impreuna cu inozitolul (ambele substante sunt componente ale lecitinei) favorizeaza legarea acizilor grasi liberi, prevenind steatoza hepatica (incarcarea ficatului cu grasimi). Impiedica de asemenea depunerea colesterolului pe peretii arteriali. Contribuie la eliminarea substantelor toxice si a metabolitilor inutili acumulati in organism. Lipsa colinei duce la perturbarea activitatii cerebrale si la scaderea capacitatii de memorare.

Vitamina B9 (inozitolul) favorizeaza cresterea parului si previne ateroscleroza. Impreuna cu colina participa la biosinteza fosfolipidelor - componente esentiale ale membranei celulei nervoase. Ca urmare, este absolut indispensabila transmiterii influxului nervos si, deci, activitatii cerebrale. Are si un efect calmant pronuntat.

Vitamina B12 (ciancoblamina) are un rol important in sinteza proteinelor, in metabolismul glucidelor si acizilor grasi, precum si in formarea globulelor rosii. Contribuie la dezvoltarea fizica, la cresterea poftei de mancare si a greutatii corporale. Din acest motiv este utila in profilaxia si tratamentul anemiei. Se gaseste in ficat si in preparatele de ficat. Vitamina B12 isi aduce aportul si la mentinerea functionalitatii normale a sistemului nervos, amelioreaza irascibilitatea si contribuie la imbunatatirea capacitatii de concentrare, de memorare si de pastrare a echilibrului psihic.

Preparatele de complex vitaminic B sunt utile oricarei persoane, deoarece reduc sensibilitatea la stres si simptomatologiile asociate stres-ului, iar sportivilor le sunt aproape indispensabile. Datorita efectelor terapeutice, sunt un supliment alimentar valoros in prevenirea si tratarea alergiilor, a tulburarilor neurologice si psihice.

Un flacon de **Stress Management B-Complex** are 100 de tablete si costa 45,10 lei (cel mai mic pret de distributie). O tableta contine:

- Vitamina B1	1.30 mg
- Vitamina B2	1.80 mg
- Niacinamida (Vitamina B3)	15.00 mg
- Acid folic (Vitamina B4)	10 mcg
- Pantotenat de Calciu (Vitamina B5)	5.00 mg
- Vitamina B6	2.00 mg
- Colina (Vitamina B8)	100.00 mg
- Inositol (Vitamina B9)	100.00 mg
- Vitamina B12	2.00 mcg
- Vitamina C	60.00 mg
- Magneziu	13.50 mg

Totul despre preparatul natural Vitamin E
(Vitamina E)

Tabelul de corespondenta produs-afectiuni

Produsul CaliVita	Afectiuni si simptome in care actioneaza	Mod de folosire
Vitamin E	Acufene (zgomote in urechi)	1-1-0
	Adenom de prostata	1-1-0
	Anticoncept. (comb. efecte neg.)	1-0-0
	Antioxidant	1-0-0
	Antiseptic pulmonar	1-0-0
	Ateroscleroza	1-1-0
Obs.: - In caz de hipertensiune arteriala se creste treptat doza. - Fierul anorganic diminueaza efectele Vitaminei E. Se va lua la un interval de 8 ore. - Fierul organic se poate lua concomitent cu Vitamina E. - Apa mult clorurata creste necesarul de Vitamina E. - Se asimileaza foarte bine in asociere cu Pro Selenium.	Atrofie musculara	1-1-0
	Avort spontan (prevenire)	1-1-0
	Boala Alzheimer	1-1-0
	Dependenta de droguri (trat.)	1-1-0
	Diuretic cardiaci	1-0-0
	Epilepsie	1-0-0
	Fertilitate	1-1-0
	Glaucom	1-0-0
	Hipertensiune arteriala	1-1-0
	Impotenta	1-0-0
	Imbatranire tesuturi (intarz.)	1-0-0
	Lupus eritematos	1-0-0
	Menopauza	1-0-0
	Menstruatii neregulate	1-0-0
	Mialgii	1-0-0
	Parkinson	1-0-0
	Prostatita (infectii prostata)	1-1-0
	Riduri (diminuare)	1-0-0
	Sarcina (evolutie normala)	1-0-1 in prim. 3 luni de sarc.
	Schizofrenie	1-0-0
	Sindrom premenstrual	1-1-0
	Spondilita anchilopoietica	1-0-0
	Sterilitate	1-1-0

	Tromboflebita	1-0-0
	Vaginita distrofica	1-0-0
	Varice	1-0-0
	Vasodilatator	1-0-0
Legenda: *1-1-1 = 1 dimineata, 1 la pranz, 1 seara.*		

Prezentarea in detaliu a produsului

Vitamina E are un rol deosebit de important in metabolismul proteinelor, glucidelor, lipidelor, precum si in echilibrul hidro-electrolitic. Accelerand regenerarea celulelor, contribuie la recuperarea organismului in convalescenta, intinereste pielea si parul. Vitamina E protejeaza Vitamina A si acizii grasi nesaturati de oxidare, prevenind astfel ateroscleroza. Are o influenta benefica asupra sistemului nervos si capacitatii sexuale. Este un bun vasodilatator si diuretic, producand scaderea tensiunii arteriale.

Tesuturile retin timp mai indelungat Vitamina E extrasa din surse naturale spre deosebire de Vitamina E obtinuta pe cale sintetica. Aceasta vitamina este un antioxidant foarte eficace, intrucat realizeaza o protectie foarte buna impotriva radicalilor liberi. O singura molecula de Vitamina E reuseste sa protejeze 200 de molecule nesaturate de acizi grasi impotriva efectelor nocive ale radicalilor liberi. Specialistii cardiologi au constatat ca administrand Vitamina E in timpul sau dupa infarctul de miocard se menajeaza muschii inimii. Accelereaza si vindecarea bolnavilor ce au suferit interventii chirurgicale pe arterele coronare.

Consumul sistematic de Vitamina E intareste sistemul imunitar al persoanelor de varsta inaintata, scazand astfel riscul diverselor infectii. De asemenea, amelioreaza afectiunile pulmonare, crizele bolnavilor de Parkinson (relaxand musculatura) si previne avorturile spontane.

Culturistii au nevoie de o cantitate mai mare de vitamina E pentru dezvoltarea masei musculare si inlaturarea mai rapida a oboselii.

Atentie! In cazul persoanelor cu hipertensiune arteriala, marirea dozei de Vitamina E trebuie facuta treptat. Sarurile anorganice de fier pot anihila efectul vitaminei E; din acest motiv acestea trebuie administrate la o diferenta de 8 ore. Preparatele organice cu fier se pot asocia cu Vitamina E. Necesarul de Vitamina E creste datorita consumului de apa tratata cu clor.

Un flacon de **Vitamin E** are 100 de capsule gelatinoase si costa 46,20 lei (cel mai mic pret de distributie). O tableta contine:

- Vitamina E ..... 100 UI

Produsul naturist Kids Greens
imuno-stimulator, tonic, reglator metabolic si trofic nervos

Se poate spune ca obiceiurile alimentare ale unui adult sunt influentate in mod decisiv in perioada copilariei, atat in ceea ce priveste preferintele pentru anumite alimente, cat si pentru deprinderea de a ne hrani corect. Dintotdeauna, obiceiurile alimentare ale copiilor au fost determinate de mame, dar in zilele noastre comportamentul alimentar ale copiilor este din ce in ce mai influentat de mass-media care, din pacate, promoveaza alimente nesanatoase de tip fast-food (cu un continut ridicat de grasimi si bauturi carbogazoase).

Printre factorii implicati in calitatea alimentatiei la copii se numara: factorii psiho-sociali (preferinte pentru animite alimente, notiunea despre aliment si cunostinte despre aliment), factori biologici (ereditatea, senzatia de foame, sexul), familia (venitul, mama angajata, modelul de alimentatie al familiei, etc.), prietenii, scoala, locatiile de consum (restaurante fast-food), media (reclame comerciale, inclusiv clipurile promotionale la televizor).

Alimentatia sanatoasa in perioada copilariei este importanta nu numai pentru stadiul respectiv de dezvoltare a copiilor, ci pentru ca ea influenteaza viata ulterioara de adult, dezvoltarea corespunzatoare a organismului si aparitia unuor posibile probleme de sanatate in viitor.

Kids Green de CaliVita este un supliment alimentar realizat dupa indelungate si minutioase cercetari si contine 66 de substante atent selectionate, pentru a veni in intampinarea nevoilor copiilor, a satisface necesarul lor alimentar si a le sprijini sanatatea.

Subsantele active din compozitia fiecarei tablete sunt:

► Vitaminele - prin definitie, sunt substante absolut necesare pentru functionarea normala a organismului. Acest lucru este valabil in egala masura atat in cazul adultilor, cat si al copiilor. Sunt necesare pentru crestere si dezvoltare, pentru formarea oaselor si a tesuturilor, pentru a lupta impotriva infectiilor, bolilor, cancerului, pentru a mentine organismul sanatos si puternic.

► Mineralele - s-a descoperit ca jumatate din numarul copiilor nu acced la necesarul zilnic de minerale, desi mineralele participa la diverse functii ale organismului implicate in producerea de energie, crestere si vindecare. Sunt necesare pentru dezvoltarea oaselor, pentru mentinerea unui sistem nervos sanatos, formarea globulelor rosii, dezvoltarea musculaturii, inclusiv a inimii. In mod special Magneziul si Potasiul sunt doua minerale deosebit de necesare dezvoltarii armonioase a organismului.

► Amestecul de super-alimente cu proprietati terapeutice complexe:

> Spirulina - fitonutrient si aliment complex, bogat in vitamine, minerale, enzime, aminoacizi, totodata usor de digerat; e o sursa bogata de iod natural, un bun imuno-stimulator si reglator metabolic;

> Chlorella - alga deosebit de benefica in fitoterapie care poate lupta impotriva multor infectii bacteriene si virale, ridicand sistemul imunitar;

> Broccoli - cu un continut bogat de fibre ce contin provitamina A, vitamina C, K, acid folic, calciu si antioxidanti;

> Lucerna - planta alcalina avand un continut complet de clorofila, vitamine si minerale;

> Orz verde, Grau verde - plante traditionale ce contin glucoproteine care actioneaza ca antioxidanti celulari;

> Spanac (pulbere) - cu multiple efecte benefice asupra sanatatii prin continutul de nutrienti specifici (in special Fier);

> Kelp - o planta bogata de Calciu, Potasiu, Iod.

► Amestecul de fibre de mar, seminte de in si tarate de orez care contin atat fibre solide, cat si insolubile cu rol in eliminarea toxinelor din organism.

► Amestecul de plante cuprinde urmatoarele extracte din plante cu proprietati deosebite:

> Rizom de ginseng siberian - este utilizat in principal pentru cresterea rezistentei fizice, intensificarea sistemului imun si a raspunsului imun. Extractul de Ginseng siberian se recomanda bolnavilor cu diferite forme de nevroze. El creste capacitatea mentala, scade oboseala in cadrul efortului fizic, imbunatateste acuitatea vizuala si auzul.

> Radacina de astragalus - una dintre cele mai complxe plante medicinale, cunoscuta pentru actiunea benefica privitor la refacerea numarului de celule rosii din maduva osoasa. De aseamenea este utilizata in tratarea bolilor de ficat si in combaterea efectelor toxice ale chimioterapiei.

> Radacina de papadie - este utila care in cazurile de hipercolesterolemie, pentru ca reduce nivelul ridicat al colesterolului sanguin; celor care au nevoie de un tonic pentru organele digestive si secretorii, pentru o mai buna digestie a alimentelor si o mai eficienta eliminare a deseurilor alimentare;planta este si un bun diuretic fiind indicata in afectiunile renale si celor care doresc sa apeleze la un remediu natural pentru prevenirea formarii calculilor biliari. Se recomanda si pentru tratarea reumatismului, in special în cazurile de reumatism asociate cu insuficienta hepatica sau biliara.

> Radacina de fo-ti - este considerata un tonic general pentru cresterea vitalitatii si energiei, in special pentru stimularea functionarii sanatoase a rinichilor si ficatului. Fo-ti alb este utilizat uneori si contra constipatiei. Exista, de asemenea, dovezi ca fo-ti poate intari peretii arterelor sanguine. Are rol si in imbunatatirea functiilor sistemului imunitar. S-au observat totodata imbunatatiri - prin utilizarea plantei - in ceea ce priveste suferintele pe fond psihic, de la oboseala si insomnie pana la Parkinson sau Alzheimer.

> Paducel - contine vitaminele B, C, acid citric si tartric. Bioflavonidele au un puternic efect antioxidant. Ele intaresc rezistenta peretilor vaselor sanguine, dilata si relaxeaza arterele. Celelalte substante din paducel scad nivelul colesterolului si reduc depunerile de grasime de pe peretii arterelor si din alte testuri (un bun aliat in curele de slabire). Planta e recomanda in anghina pectorala, ateroscleroza, emotivitate excesiva, nevroze cardiace si stari de excitabilitate cu aritmie.

> Extract de Echinaceea - este recomandata pentru tratarea diverselor infectii si pentru intarirea sistemului imunitar, pentru efectele benefice pe care le aduce in caz de gripa, raceala si sindromul oboselii cronice. Cercetarile au aratat ca echinaceea stimuleaza organismul sa produca mai multe globule albe, in special limfocite si o cantitate mare de interferoni (una dintre cele mai puternice substante anti-infectioase naturale).

> Radacina de ghimbir - este recomandata ca adjuvant in tratamentul a numeroase afectiuni ale tractului respirator si digestiv: dureri in gat, guturai, astm, gripa in faza incipienta, rau de masina, rau de miscare, senzatie de voma persistenta, tulburari de apetit alimentar, digestie dificila, indigestie, gastrita hipoacida, balonare.

> Scoarta de ulm (Ulmus pumila) - are efecte detoxifiante si depurative foarte puternice, fiind utila intr-o serie de boli de uzura, cu ar fi reumatismul, guta, sclerozarea vaselor de sange. De asemenea este foarte utila in tratamentul leucemiei, boala pentru care medicina moderna are prea putine remedii.

> Frunze de anghinare - au efect benefic in bolile de ficat si rinichi, maresc secretia biliara si diureza, regleaza metabolismul grasimilor, formarea colesterolului si zaharul din sange, fiind foarte utile in nefrite cronice, enterite, angina pectorala, hipertensiune arteriala, hipercolesterolemie, hepatite cronice, ciroze hepatice, constipatii.

> Tuplini de coada calului - principiile active din planta au proprietati antimicrobiene, antiseptice, antiinflamatoare, diuretice.

> Radacina de lemn dulce - are actiune antispasmodica, slab diuretica, usor laxativa sau purgativa, in functie de doza, antiulceroasa, cicatrizanta si antidismenoreica. Este indicata in caz de ulcer gastric si duodenal, inflamatii cronice ale tractului digestiv, mai ales cu hiperaciditate sau reflux gastro-esofagian (esofagita de reflux).

> Seminte de armurariu - ajuta la regenerarea celulei hepatice si la eliminarea toxinelor de la nivelul ficatului, avand unul dintre cele mai puternice efecte antihepatotoxice. Planta creste capacitatea ficatului de a se apara de infectii si este eficienta in tratamentele impotriva hepatitei de tip A, B si C.

> Extract din frunze de Ginkgo Biloba - reprezinta un antioxidant puternic, intareste peretii capilarelor, ajuta la protejarea celulelor creierului, imbunatateste circulatia sanguina periferica si centrala, ajuta la oxigenarea creierului, ajuta in probleme de pierdere a auzului, memoriei si a capacitatii cognitive, poate fi folosit in profilaxia si tratamentul bolii Alzheimer, Dementa si Senilitate, precum si in tratamentul problemelor respiratorii (astm, bronsita).

► Amestecul de antioxidanti cu rol antimutagenic si anti-degenerativ este format din:

> Fructul acerola, unul dintre cele mai bogate surse de vitamina C cunoscute.

> Tocotienolii sunt membrii ai familiei vitaminei E, deci sunt antioxidanti;

> Pulbere de sfecla, pe langa faptul ca este o sursa bogata de nutrienti contine betaina, care ajuta la procesarea grasimilor de catre ficat;

> Afinele au, de asemenea, proprietati antioxidante si antiinflamatoare datorita taninelor;

> Semintele de struguri contin antioxidanti puternici: vitamina E, flavonoidele, acidul linoleic si compusii numiti procianidine se gasesc in concentratie mare in semintele de struguri.

> Extractul de scoarta de pin are numeroase proprietati, una din dintre cele mai importante fiind aceea ca ajuta vitamina C (necesara pentru sinteza neurotransmitatorilor) sa actioneze mai eficient la nivelul creierului.

> Ceaiul verde, prin substantele componente, este un excelent antioxidant, diuretic, stimulator cerebral, stimulator al proceselor de ardere a grasimilor si factor de protectie anticancer.

► Amestecul complex pentru sistemul imunitar contine, printre altele, ciupercile Maitake si Reishi, cunscute pentru multiplele lor proprietati benefice asupra organismului, cum ar fi: sanatatea inimii si a sistemului circulator, proprietatile adaptagene (rezistenta la stres si imbunatatirea starii generale a organismului si creierului), deci cresterea imunitatii. Un alt ingredient, inozitolul, face parte din grupul de vitamine B si este benefic in tratarea problemelor de par, piele si unghii, serveste nutritiei celulelor creierului si regleaza metabolismul grasimilor. Laptisorul de matca are efect bactericid, antimicrobian si anti-infectios.

► Amestecul biotic contine probiotice (bacterii intestinale benefice cum este Lactobacillus Acidophilus) si prebiotice (fructooligozaharide care reprezinta hrana exclusiva a bacteriilor intestinale benefice). Amestecul biotic din fiecare tableta de Kids Green contribuie la mentinerea unei flore intestinale sanatoase.

In concluzie, suplimentul alimentar Kids Green este o combinatie perfecta de ingrediente si, desi este conceput pentru copii, poate fi utilizat de intreaga familie.

Atentie!
- Tabletele sunt masticabile. Sunt recomandate inclusiv adultilor.

Un flacon de **Kids Green** are 30 de tablete si costa 97,90 lei (cel mai mic pret de distributie). O tableta masticabila contine:

- Calciu.....160,00 mg
- Vitamina C.....130,00 mg
- Magneziu.....60,00 mg
- Vitamina E.....18,00 UI (14,87 mg)
- Niacina.....10,50 mg
- Acid pantotenic.....8,00 mg
- Fier.....5,00 mg
- Zinc.....5,00 mg
- Fosfor.....3,50 mg
- Crom.....2,50 mg
- Mangan.....2,00 mg
- Cupru.....1,00 mg
- Beta-caroten.....400,00 Ui (2,4 mg)
- Vitamina B1.....0,50 mg
- Vitamina B2.....0,50 mg
- Vitamina B6.....0,50 mg
- Acid folic.....220,00 mcg
- Biotina.....85,00 mcg
- Vitamina D3.....22,00 UI (0,55 mcg)
- Iod.....45,00 mcg
- Seleniu.....10,00 mcg
- Vitamina K.....3,00 mcg
- Vitamina B12.....0,50 mcg

- Amestec de super-alimente.....1000,00 mg
(spirulina ornanica, broccoli organic, frunze de lucerna organica, grau verde organic, orz verde organic, clorela, pulbere de spanac organic, kelp)

- Amestec de fibre.....516,50mg
(fibre de mar, seminte de in, tarate de orez)

- Amestec de plante.....200,00mg
(rizom de ginseng siberian, radacina de astragalus, radacina de papadie, radacina de fo-ti, paducel, exctract de Echinaceea, radacina de ghimbir, scoarta de Ulmus pumila, frunze de aghinare, tuplini de coada calului, radacina de lemn dulce, seminte de armurariu, frunze de Ginkgo Biloba)

- Amestec de antioxidanti.....150,00 mg
(acerola, macese, d-tocotienoli din geemeni de grau, pulbere de sfecla, extract de afine, extract din seminte de struguri, extract de funze de ceai verde, extract de scoarta de pin)

- Amestec complex imuno-stimulator.....33,00 mg - pentru sitem imunitar.
(inozitol, extract de echinaceea, ciuperci Maitake, ciuperci Reishi, acid para-aminobenzoic extras din grau, colestatina, laptisor de matca, occosanol extras din germeni de grau)

- Amestec pre si pro biotic.....11,00 mg
(lactospori, fructooligozaharide / inulina, Lactobacilus Achidopilus)

> Alte ingrediente: carob; indulcitor natural - fructoza, miere; emulsificator - fosfatidil colina; antiaglomerant - acid stearic vegetal; aroma naturala de vanilie; pulbere coloidala; cristale de suc de portocale; pulbere de zmeura; agent de alunecare - dioxid de siliciu.

variatia ingredientelor.....+/- 5%

Totul despre preparatul natural Lion Kids Punch with Vitamin D
(Complex de multivitamine cu vitamina D pentru copii)

Tabelul de corespondenta produs-afectiuni

Produsul CaliVita	**Afectiuni si simptome in care actioneaza**	**Mod de folosire**
Lion Kids Punch with Vitamin D Obs.: - Nu se recomanda sa se administreze copiilor in lunile mai, iunie, iulie, august. - Fixeaza Calciul si se recomanda in carentele de minerale.	Anemie Apetit (crestere) - anorexie Carcei (mioclonii, spasme musculare prin deficit de Ca, Mg) Copii 1-14 ani - dezv. armonioasa Crestere rez. musculara copii Crestere - stimulare Deficit Ca si Mg (asimilare, fixare) Imunitate scazuta	1-0-0 1-0-0 1-0-0 1-0-0 (15 zile din 30) 1-0-0 1-0-0 1-0-0 1-0-0 (15 zile din 30)
Legenda: *1-1-1 = 1 dimineata, 1 la pranz, 1 seara.*		
► Vezi si articolul: Cele mai noi si mai moderne **suplimente alimentare pentru copilul dumneavoastra**		

Prezentarea in detaliu a produsului

Copiii au mai multa nevoie de vitamine decat adultii. Sanatatea bazata pe un bun aport energetic incepe din primele clipe ale existentei noastre si dureaza toata viata. Dezvoltarea oaselor, a dintilor imbunatatirea memoriei precum si cresterea rapida necesita un aport suplimentar de minerale si vitamine. In caz contrar, apar carentele, cu urmari multiple cum ar fi sechelele de rahitism, sistem imunitar deficitar, epuizare cronica, etc., toate acestea afectand cresterea si dezvoltarea copiilor.

O alimentatie corecta asigura dezvoltarea normala si armonioasa a organismului in crestere, sanatate si rezistenta la factorii de mediu, o capacitate intelectuala si fizica mai mare, o longevitate activa.

Alimentatia copiilor prescolari si scolari este departe de a fi ideala cu toate ca aceasta varsta necesita un aport alimentar rational si corespunzator. In cazul unui consum alimentar neadecvat cantitativ si calitativ, apare riscul ca organismul sa nu primeasca vitaminele si mineralele necesare pentru dezvoltarea si regenerarea sa optima. Dezechilibrele alimentare pot genera probleme grave in evolutia si cresterea normala a copiilor si, totodata, pot influenta in mare masura sanatatea viitorilor adulti.

Pe langa acestea, factorii externi (stresul, lumina artificiala, poluarea mediului inconjurator, radiatiile ionizate, conservantii alimentari, unele medicamente, etc) cresc nevoile vitaminice ale organismelor in plina dezvoltare. Scopul principal al alimentatiei il constiuie alungarea senzatiei de foame si asigurarea principiilor nutritive, vitaminelor si sarurilor minerale necesare functionarii optime a organismului.

Dusmanii principali ai copiilor, in primul rand ai celor care traiesc in orasele mari, sunt Plumbul si Cadmiul care provin din gazele de esapament si din fumul de tigara. Conform unor date oficiale din anul 1990, la Londra, de exemplu, la 9 din 10 copii domiciliati in vecinatatea unor bulevarde foarte circulate, cantitatea masurata a Plumbului din sange a depasit nivelul admis, iar la jumatate din copiii analizati a depasit 20 micrograme, nivel acceptabil numai pentru adulti. Cercetatorii au constatat ca lipsa Zincului din organism duce la cresterea fixarii Plumbului si Cadmiului, deci, prin consumul de Zinc se poate reduce riscul intoxicarii cu aceste doua elemnte extrem de toxice.

Copii din SUA sunt mai puternici, mai inalti si mai sanatosi decat cei care locuiesc in Europa. Inainte de toate, acest lucru este rezultatul alimentatiei rationale. Copiii puternici si sanatosi dau un randament fizic si intelectual mult mai mare in cadrul activitatilor scolare, integrandu-se apoi mai bine in sistemul concurential. Atunci cand este vorba de dezvoltarea si sanatatea copiilor nostri, nu putem face compromisuri, trebuie sa le asiguram din toate, tot ce este mai bun.

Lion Kids cu Vitamina D este un produs de calitate, special pentru copii, creat de CaliVita International pentru a asigura complexul de vitamine si minerale de care copii au atata nevoie. Contine vitaminele A, E, C si B, precum si vitamina D.

Vitamina D intervine in absorbtia calciului si in fixarea acestuia in masa osoasa. Carenta de vitamina D aparuta mai ales toamna si iarna, duce la scaderea asimilarii si utilizarii calciului, la o usoara deformare a oaselor si, sub influenta factorilor mecanici (greutate propie, tractiuni, mici traumatisme), si la aparitia semnelor tipice de rahitism: modoficarea conformatiei oaselor cu demineralizare, transpiratii, lipsa sau micsorarea fortei musculare, tulburari digestive. Copiii sunt obositi, prezinta un abdomen voluminos, au o rezistenta scazuta la infectii si dau randament scazut in activitatile de zi cu zi.

Un flacon de **Lion Kids Punch with Vitamin D** are 90 de tablete si costa 39,60 lei (cel mai mic pret de distributie). 0 tableta contine:

- Vitamina A	1500 UI
- Vitamina E	7 UI
- Vitamina C	35,0 mg
- Vitamina B1	0.5 mg
- Vitamina B2	0.6 mg
- Vitamina B6	0.7 mg
- Vitamina B12	1,0 mcg
- Vitamina D	1,0 mcg
- Niacinamida	7,0 mg
- Acid pantotenic	3,0 mg
- Acid folic	100,0 mcg
- Biotina	35,0 mcg
- Inozitol	1,6 mg
- Calciu	10,0 mg
- Fosfor	10,0 mg
- Iod	10,0 mcg
- Fier	3,0 mg
- Magneziu	5,0 mg
- Cupru chelatat	70,0 mcg
- Zinc chelatat	2,0 mg
- Mangan chelatat	0,1 mg
- Complex de potasiu	2,0 mg
- Seleniu	10,0 mcg
- Crom	5,0 mcg
- Calorii	14,8 kj
- Grasimi	< 1,0 g
- Carbohidrati	< 1,0 g

Cum sa comandati cu 10% mai ieftin
(la pret de depozit)

Beneficiati ACUM de 10% DISCOUNT la Toate Preturile produselor Calivita!
(acest discount se aplica atat primei comenzi, cat si comenzilor ulterioare)
PLUS Livrare Gratuita la prima comanda!

Puteti beneficia de aceasta Super Promotie si de Pretul Special (de depozit), folosind o **legitimatie pentru reducerea de 10%, reducere care se va aplica automat la orice produs cumparat.**
Este foarte simplu sa primiti o astfel de legitimatie (Card de membru). Cum?
Dati **click aici** (**http://www.calivita.ro/registration/0402201050** **)**

Urmati pasii, completati formularul si vi se va emite un card de membru, care va deveni activ doar în momentul în care ați pus în coșul de cumpărături produsele/promoția aleasă de dumneavoastră.
Faptul că vi se emite cardul de membru (codul pentru reducere)
NU implică nici o taxa lunară ulterioara sau o alta obligație fiscală din partea dvs.

Plătiți doar contravaloarea produselor Calivita comandate.

Pe viitor, NU sunteti obligati sa dati un anumit numar de comenzi lunar -
Comandati numai CE, CAT si CAND aveti nevoie!

De ce să plătim mai mult dacă avem posibilitatea **să plătim mai puțin (cu 10%) ?**

Calivita ofera **Garantie 100%** produselor sale, cu **drept de returnare in 30 de zile**.
Ele sunt comercializate in intreaga tara inca din 1994.
Toate produsele Calivita au fost avizate de catre FDA (Food and Drug Admistration) si GMP (Good M
Totodata, ele sunt avizate si de catre Ministerul Sanatatii din Romania.

Intrebari frecvente (FAQ): **http://www.terapii-naturiste.com/ajutor-clienti.htm**

Cum sa comandati cu 10% mai ieftin (la pret de depozit)

Dar asta nu este tot! Dupa inscriere, veti primi **Gratuit Pachetul de Star**t care cuprinde:
- **Catalogul** de produse Calivita
- **Ghidul** produselor Calivita
- **DVD** motivational
- Abonament lunar la **Revista CaliNews**
- **Cardul de membru** CaliVita (cu codul dvs pentru reduceri)

In PLUS… **Ca membru Calivita, veti beneficia si de alte avantaje:**

- veti primi produsele direct de la depozitul central Calivita Romania, la cel mai Scazut Pret de Distributie!
- veti primi c*onsultanta medicala gratuita* la unul din sediile companiei
- veti primi *revista CaliNews* cu informatii de actualitate si utile pentru sanatatea dvs
- veti fi anuntat si veti beneficia de toate Promotiile Calivita
- aveti posibilitatea de a participa la *excursiile si seminariile organizate de firma*
- *veti beneficia de t*ransport GRATIS prin Curier Rapid sau Posta Romana, in orice colt al tari

Cadou special! Veti primi prin email, un link de unde puteti descarca **Gratuit cartea electronica "Mii de Retete, Remedii si Tratamente Naturale, pentru 300 de Afectiuni, explicate simplu, pe intelesul tuturor. (693 de pagini, in format PDF)**

Plus BONUS alte 100 de carti electronice (cu peste 10,000 de pagini in total) !

Detalii aici: **http://www.terapii-naturiste.com/carte-electronica-medicina-naturista.htm**

Cum sa comandati cu 10% mai ieftin (la pret de depozit)

Daca NU doriti sa completati formularul/sa va inscrieti, pentru a beneficia de toate beneficiile mentionate mai sus, dar vreti totusi **sa obtineti reducerea de 10%** pentru a putea cumpăra produsul/produsele dorite, puteti alege una dintre variantele de mai jos (pe care o considerați ca fiind cea mai avantajoasă pentru dumneavoastră):

- Sunați la **0256.291.219 / 0744.399.819 / 0372.742.360 /** spuneți că doriți să comandați pe codul **040 220 1050** (codul pentru cumpărături cu reducere) urmatoarele produse..., apoi spuneți adresa și numele la care să va trimită coletul, modalitatea de trimitere (poșta normala sau curier rapid) si numarul de telefon.

- Trimiteti un **email la adresa posta@calivita.ro**, scrieți că doriți să comandați pe codul **040 220 1050** (codul pentru cumpărături cu reducere) urmatoarele produse..., apoi spuneți adresa și numele la care să se trimită coletul, modalitatea de trimitere (poșta normala sau curier rapid) si numarul de telefon.

- Comandati direct la unul magazinele Calivita din principalele orase ale tarii, furnizand urmatorul **COD DE MEMBRU: 0402201050 - Dan Paunescu**

Lista de magazine: **http://www.terapii-naturiste.com/magazine-Calivita-Romania.htm**

COMANDATI DIRECT IN MAGAZINUL CALIVITA DIN ORASUL DVS.
CODUL DE MEMBRU 040 220 1050 – Dan Paunescu

(Nu uitati sa notati codul de membru in telefon sau pe un biletel si sa il prezentati in magazin pentru a beneficia de produse la cel mai mic pret – pretul de depozit.)

CaliVita®
INTERNATIONAL

Daca doriti detalii/informatii suplimentare, sau daca doriti sa comandati, va rog sa ma contactati:

Dan Paunescu (Craiova)

http://www.calivita.ro/registration/0402201050

Tel: 0727 35 97 97

Email: info@terapii-naturiste.com

Alte carti electronice:
http://www.terapii-naturiste.com/gratis/carti.htm

Promotii si oferte Calivita:
http://www.terapii-naturiste.com/promotii-oferte-Calivita.php

Cum devin membru in reteaua Calivita:
http://www.terapii-naturiste.com/cumpara-mai-ieftin--produse-Calivita.php

Ce trebuie sa stiu despre afacerea Calivita:
http://www.terapii-naturiste.com/cum-sa-fac-afacerea-Calivita.php

Asistenta comenzi

0727 35 97 97

* numar disponibil in intervalul 12:00-19:00
* detalii puteti afla trimitand intrebarile dvs. la adresa **info@terapii-naturiste.com**