NATURAL P. GREEN Ásványi anyagok

A Natural P. GREEN-ben található számos ásványi anyag közül helyszűke miatt csak néhány elengedhetetlenül fontosat tudunk kiemelni.

Általános tudnivalók az ásványi anyagokról

Számos ásványi anyag rendkívül fontos mind a szervezet felépítésében, mind a különböző életfunkciók fenntartásában; éppen ezért a táplálékkal kell bejutniuk a szervezetbe.
Az ásványi anyagok töltéssel rendelkező részecskék (ionok) formájában találhatók meg a szervezetben. Testünkben betöltött szerepük szerint a következő csoportokba oszthatók:

1. Ásványi anyagok, melyek testünk szerkezeti egységeinek részei:
- A vázrendszer ásványai: Ellentétben a lágy szövetekkel, a csontok és fogak ásványi anyagokból állnak. Ezek legfontosabb képviselői: kálcium, foszfor és magnézium.
- Ásványi anyagok szövetek és sejtek alkotóelemeként: részesei a hormonok, hatóanyagok és enzimek felépítésének, ill. résztvesznek egyéb hatóanyagok szintézisében, pl. kobalt átalakításában B_{12} vitaminná, de szerepelnek bizonyos enzimek aktivátoraként is.

2. A testnedvek ásványi anyagai: oldhatóak, legfontosabb képviselői a kálium, nátrium, klór, foszfor és a kálcium; legfontosabb feladataik a szervezet víz- és elektrolitháztartásának szabályozása ill. fenntartása, a sejtek nyomásviszonyának megőrzése, a helyes közeg (pufferrendszer) biztosítása, mely számos létfontosságú reakció alapja, mint pl. bizonyos ingerek vezetése és megválaszolása.

A nyomelemek anyagcserében betöltött specifikus szerepét a következőkben kiemelt példákkal illusztráljuk:

NATURAL P. GREEN Ásványi anyagok

Mi van benne?	Mire jó?
Kálcium	A csontok és fogak alapanyagának képzéséhez szükséges. Kálcium nélkül nem mehet végbe a véralvadás folyamata. Fontos szerepet játszik az izmok és idegek ingervezetésében. Ezenkívül egyes enzimek aktivátoraként is szerepel. Kálciumhiány a vázrendszer gyengüléséhez vezet, csontritkulást és csontlágyulást okozhat.
Króm	Segíti a növekedést, az inzulinnal együtt közreműködik a cukor anyagcseréjében. Fontos szerepet tölt be a fehérje szállításban.
Vas	Az emberi szervezet vastartalmának 70 %-a a vér színanyagában (Hemoglobin) fordul elő. Résztvesz az oxigénszállításban. Vashiányban leginkább hölgyek szenvednek a menstruáció alatt.
Fluorid	Növeli a csontok és fogak stabilitását. Erősíti a fogak ellenállóképességét, véd a fogszuvasodástól azáltal, hogy csökkenti a lepedékképző baktériumok hatékonyságát. Fluor gyorsítja a sebgyógyulást,elősegíti a terhesség problémamentes lefutását.
Kálium	A kálium a nyomásviszonyok kialakításában játszik döntő szerepet befolyásolva ezáltal a szervezet vízháztartását. Fontos a sav-bázis egyensúly megőrzésében, az izomkontrakció létrejöttében, valamint az izmok ingervezetésében. A kálium szerves része a gyomor és bélrendszer emésztőnedveinek. Káliumhiány főként izomgyengeséggel, a vázizomzat elerőtlenedésével, súlyos esetben izomsorvadással, bélrenyheséggel, szívizomzavarokkal jár. Elegendő mennyiségű káliummal a vérnyomás csökkenthető.

NATURAL P. GREEN Ásványi anyagok

Mi van benne?	Mire jó?
Kobalt	Nagyon fontos a vörösvértestek számára, csak a táplálékból juthatunk hozzá. Hiánya vérszegénységet okozhat.
Réz	A réz nagyon fontos nyomelem. Túlnyomórészt protein-komplexumokban (fehérjékben) található. Ezek a rézproteinek a szervezetben képződő oxidációs termékek (szabad-gyökök) elvezetésében vesznek részt. A réz aktív szerpet jászik a kötőszövet anyagcseréjében és a vasszállításban is. Rézhiány következtében csak ritkán fordulnak elő zavarok az emberi szervezetben.
Magnézium	A magnézium a csontok és inak felépítésénél végez lényeges feladatot. Aktivátora és építőeleme számos enzimnek, melyek a szénhidrát- és fehérjeanyagcserét végzik. Résztvesz ezenkívül az izmok és idegek ingervezetésében is. Emelkedett magnéziumigény jelentkezhet sportolóknál, megerőltető munkánál, huzamosabb ideig tató idegi terheltség következményeként. Elégtelen magnéziumellátás a gyomor- és bélrendszer megbetegedéséből, ill. hosszantartó zavarából származhat. Magnéziumhiány testsúlycsökkenéshez, izomrángáshoz, ritmuszavarhoz, görcsökhöz vezethet.
Mangán	Az anyagcserében a mangán egyes enzimek alkotóeleme és aktivátora. Nagy koncentrációban található mangán a csontokban, májban és a hasnyálmirigyben.
Molibdén	Elősegíti a szénhidrátok és zsírok anyagcseréjét, megakadályozza a vérszegénység kialakulását, javítja az általános közérzetet.

NATURAL P. GREEN Ásványi anyagok

Mi van benne?	Mire jó?
Nátrium	Fontos feladata a sejtfolyadékok nyomásviszonyának szabályozása. Szerepet játszik a sav-bázis háztartás fenntartásában is. Befolyásolja sejtmembrán minőségét és résztvesz a cukrok és aminósavak felvételében. Nátriumhiány vezethet izomgörcsökhöz, hányingerhez, alacsony vérnyomáshoz és általános gyengeséghez. Magas vérnyomás esetén nátriumszegény étrend tanácsos.
Foszfor	A foszfor a kálciumhoz hasonlóan testünk vázának felépítésében vesz részt. Elősegíti a csontok növekedését és regenerációját (pl. csonttöréskor). Nagyon fontos a szabályos veseműködéshez, csökkenti a reumás fájdalmakat. A foszforvegyületek a nukleinsavak részeként az élő sejt legfontosabb alaköveit képzik. Nélkülözhetetetlen a foszfor szerepe az anyagcserében is, főként az energianyerés és átalakítás területén.
Cink	A cink gondoskodik az izmok összehúzódási képességéről. Fontos a vérkép egyensúlybantartásához. Lényeges szerepet tölt be a sejtmembrán stabilizációjában és az inzulin raktározható formájának kialakításában. Cinkhiány következtében felléphetnek: növekedési rendellenességek, lassú sebgyógyulás, valamint az ízlelő- és szaglóérzék visszafejlődése.

NATURAL P. GREEN vitaminok

Mi van benne?	Mire jó?
Alpha Beta Gamma Tocopherol (E vitamin)	Fiatalosabb külsőt köcsönöz a sejtek öregedésének késleltetésével, ellátja a szervezetet oxigénnel, védi a tüdőt, leküzdi a kimerültséget, csökkenti a belső és külső hegképződést, segít a koraszülések elkerülésében, az izomgörccsel és izomlázzal járó fájdalmak enyhítésében.
Betacarotin	Lásd Natural P. Blue.
Biotin	Ismert mint koenzim R vagy H vitamin. Biotin szükséges az aszkorbinsav szintéziséhez. Hatása a B_2, B_6, Niacin és A vitaminnal együttesen érvényesül, és az egészséges bőr megtartásához járul hozzá. Megelőzi a haj korai őszülését, a kopaszodást, enyhíti az izomfájdalmakat, ekcémát, bőrkiütést.
Folsav	M vitamin néven is ismert. Fontos a vörösvértestek felépítésében, elősegíti a fehérjeszintézist. Véd a bélrendszerben előforduló parazitáktól és az élelmiszermérgezéstől. Segít a bőr fiatalosságának megőrzésében. Megakadályozza a szájüregbeli kiütések kialakulását.
Inosit	Elősegíti a koleszterinszint csökkenését, az egészséges haj megőrzését, megakadályoza a hajhullást. Megelőzi az ekcémát. Segédkezik a zsír egyenletes elosztásában, nyugtató hatása is ismert.
Niacin	A Triptofán nevű esszenciális aminósavval együttműködve a szervezet képes önmaga Niacin előállítására. A B komplexvitaminok közé tartozik (B_3). Egészséges emésztést tesz lehetővé, megelőzi a migrén kialakulásátg (lásd nicotinamid).
Szelén	

NATURAL P. GREEN vitaminok

Mi van benne?	Mire jó?
B_1 vitamin (Tiamin)	Mint a B vitamin-csoport minden tagjánál, a szervezet kiválasztja a felesleges mennyiséget, így naponta pótolni kell. Gyorsítja a növekedést, segíti az emésztést (különösen a szénhidrátokét), javítja a szellemi frissességet, csökkenti a fájdalamakat, gondoskodik az idegrendszer, izom és szív működéséről.
B_2 vitamin (Riboflavin)	Segít a növekedésben és szaporodásban, hasznos az egészséges bőr, körmök és haj számára, valamint a látásra. Több más hatóanyaggal együtt közreműködik a szénhidrátok és fehérjék lebontásában, valamint a zsírsavak és aminosavak oxidatív lebontásában. Elősegíti a kiszáradt ajkak és száj gyógyulását.
B_6 vitamin (Piridoxin)	Fontos szerepet töl be a fehérjék és zsírok felvételében és az aminosavak átalakításában. Csökkenti a hányingert, elősegíti az nukleinsavak helyes szintézisét, melyek késleltetik az öregedést. Szerepet vállal a vérképzésben és az idegrendszer normális működésében. Segít a fogak és az íny egészségének megőrzésében. Megakadályozza az éjszakai izomgörcsöket, zsibbadást és bizonyos ideggyulladásokat. Természetes vízhajtó.
B_{12} vitamin (Cobalamin)	Az egyetlen vitamin, melyben esszenciális ásványi anyagok találhatók. Elősegíti a vörösvértestek képzését és regenerációját, véd a vérszegénység kialakulásától. Gyorsítja a gyermekek növekedését, növeli étvágyukat. Új lendületet ad. Védi az idegrendszert. Elősegíti a zsírok, szénhidrátok, fehérjék helyes felhasználását. Csökkenti az ingerlékenységet. Javítja a koncentrációt, emlékezőképességet és az egyensúlyérzéket.
D_2 vitamin	A D_2 vitamin elősegíti a kálcium és a foszfor teljes kihasználását, melyek az egészséges fogakhoz és csontokhoz fontosak. Az A és C vitaminokkal együtt alkalmazva segít a

NATURAL P. GREEN vitaminok

Mi van benne?	Mire jó?
B_1 vitamin (Tiamin)	Mint a B vitamin-csoport minden tagjánál, a szervezet kiválasztja a felesleges mennyiséget, így naponta pótolni kell. Gyorsítja a növekedést, segíti az emésztést (különösen a szénhidrátokét), javítja a szellemi frissességet, csökkenti a fájdalamakat, gondoskodik az idegrendszer, izom és szív működéséről.
B_2 vitamin (Riboflavin)	Segít a növekedésben és szaporodásban, hasznos az egészséges bőr, körmök és haj számára, valamint a látásra. Több más hatóanyaggal együtt közreműködik a szénhidrátok és fehérjék lebontásában, valamint a zsírsavak és aminosavak oxidatív lebontásában. Elősegíti a kiszáradt ajkak és száj gyógyulását.
B_6 vitamin (Piridoxin)	Fontos szerepet töl be a fehérjék és zsírok felvételében és az aminosavak átalakításában. Csökkenti a hányingert, elősegíti az nukleinsavak helyes szintézisét, melyek késleltetik az öregedést. Szerepet vállal a vérképzésben és az idegrendszer normális működésében. Segít a fogak és az íny egészségének megőrzésében. Megakadályozza az éjszakai izomgörcsöket, zsibbadást és bizonyos ideggyulladásokat. Természetes vízhajtó.
B_{12} vitamin (Cobalamin)	Az egyetlen vitamin, melyben esszenciális ásványi anyagok találhatók. Elősegíti a vörösvértestek képzését és regenerációját, véd a vérszegénység kialakulásától. Gyorsítja a gyermekek növekedését, növeli étvágyukat. Új lendületet ad. Védi az idegrendszert. Elősegíti a zsírok, szénhidrátok, fehérjék helyes felhasználását. Csökkenti az ingerlékenységet. Javítja a koncentrációt, emlékezőképességet és az egyensúlyérzéket.
D_2 vitamin	A D_2 vitamin elősegíti a kálcium és a foszfor teljes kihasználását, melyek az egészséges fogakhoz és csontokhoz fontosak. Az A és C vitaminokkal együtt alkalmazva segít a

NATURAL P. GREEN aminosavak

Arginin	Ez az aminosav elengedhetetlenül szükséges az agyalapi mirigy működéséhez. Más anyagokkal együttesen az Arginin a növekedési hormon szintéziséhez és felszabadításához járul hozzá. A férfiak argininszükséglete különösen nagy, hiszen az ondó 80%-ban ezt a fehérjeképző anyagot tartalmazza. Közreműködik az elhárítórendszerben és a sebgyógyulásban. Elősegíti a zsírszövet anyagcseréjét és erősíti az izomszövetet.
Aszpara-ginsav	Az Aszparaginsav segít a káros ammóniák szervezetből való elevezetésében és e módon hozzájárul a központi idegrendszer védelméhez. Ez az aminósav különösen fontos a szervezet kimerültség elleni harcában. Sportolóknál emelt adag mellett döntően nagyobb kitartás és teherbírás mutatkozott.
Cisztin	A Cisztin egy kéntartalmú aminosav, a Cisztein szilárd formája (nagyon fontos tápanyag az öregedés ellen). A szervezet képes hamar az egyiket a másikká átváltoztatni, attól függően, hogy melyikre van éppen szüksége. Az anyagcserében a Cisztin kénsavat ad le, mely más anyagokkal kölcsönösen a szervezet méregtelenítéséhez járul hozzá. Cisztin védi a szervezetet számos káros és pusztító anyagtól is (cigaretta, alkohol).
Glutamin-sav	A Glutaminsav elsősorban az agy „tüzelőanyaga". Képes a felesleges ammóniák felvételére - mely akadályozhatja a helyes agyműködést - és ezt Glutaminná változtatja. Azonkívül, hogy elősegíti az intelligencia kifejlődését (még a szellemi fogyatékos gyermekek IQ-ja esetében is), bizonyított tény, hogy jótékony hatást fejt ki alkoholelvonás, kimerültség, depresszió és impotencia esetén is. Újabban sikeresen alkalmazták skizofrénia és szenilitás kezelésekor is.

NATURAL P. Green aminosavak

Glicin

Gyakran a legegyszerűbb aminosavnak nevezett Glicinnek több előnye van: hatásosnak mutatkozott az agyalapi mirigy gyenge működése esetén való kezelésben, és mivel Kreatint szállít a szervezet számára (fontos az izomműködéshez), hatásos volt az előrehaladott izomsorvadás kezelésében is.

Lisin

Ez az esszenciális aminosav a növekedéshez, a szövetek javításához, az antitestek, hormonok és enzimmek termeléséhez szükséges. Elősegíti a herpeszvírus kialakulásának megakadályozását ill. gyógyítását. Növeli a koncentrációképességet, segít az energiatermeléshez szükséges zsírsavak helyes felhasználásában.

Fenil-alanin

A Fenilalanin esszenciális aminosav, mely az idegsejtek és az agy között ingereket továbbít. Csökkenti az éhségérzetet, növeli a nemi vágyat, javítja az emlékezőképességet és a szellemi frissességet, enyhíti a depressziót.

Metionin

A Cistinhez hasonlóan a Metionin is kéntartalmú aminósav. A folsavval és a Colinnal közösen védelmet nyújt bizonyos daganatok ellen. Metioninhiány erősen korlátozhatja az urinkiválasztási képességet, mely ödémához és fertőzésekkel szembeni ellenállás csökkenéséhez vezethet.

Tirosin

Bár a Tirosin esszenciális aminosav, jelentős szerepet tölt be az agyműködés élénkítésében és szabályozásában. Ahhoz pl., hogy a Fenilalanin hangulatemelőként és étvágycsökkentőként hasson, először Tirosinná kell alakítani. Ha ez az átalakítás nem történik meg, mert hiányzik egy enzim vagy mert a szervezet egy másik pontján nagy szükség van Fenilalaninra, akkor az agyban túl kevés Norepinefrin termelődik, és ennek depresszió a következménye. Klinikai vizsgálatok bebizonyították, hogy egy tirosinkészítmény eredményesen hat olyan depressziós és szorongásos állapotok kezelésénél, melyek esetében a hagyományos gyógyszerekre semmiféle változás nem volt megfigyelhető.