

Szabados Pál: Cheie pentru corp
Seria de cărți Corpsevis
Autor: Szabados Pál
Lector: Dr. Kricsfalvi Péter
Publicate de: Corpsevis Srl, CUI: 34895385
www.corpservis.ro

Director Executiv: Suba Loránd Tibor, Vincze Róbert
Responsabil Editorial: Vincze Csilla
Grafică și Design: Angyal István
Traducător: Toth Eva
Corectură: Paula Dreve
Tehnoredactare: Liviu Rusu

© 2019. Toate drepturile rezervate

Corpsevis® – Marcă înregistrată – 2017. Utilizarea mărcii comerciale este autorizat de proprietar

Mulțumim domnului dr. Péter Kricsfalvi, cine pe lângă revizuirea cărților Corpsevis a oferit, de asemenea, o contribuție valoroasă pentru scrierea acestei cărți.

Tipărit de F&F INTERNATIONAL - www.fandf.ro

ISBN: 978-606-725-251-4

SZABADOS PÁL

Cheie

PENTRU CORP



CUPRINS

PREFAȚĂ	11
CUVÂNT ÎNAINTE	13
1. BAZE	15
GLOSAR	15
ACIZI GRAȘI SATURAȚI ȘI NESATURAȚI, ULEIURI ..	18
VITAMINE ȘI MINERALE	20
VITAMINA A	21
COMPLEXUL VITAMINEI B.....	21
VITAMINA C	22
VITAMINA D	22
VITAMINA E.....	23
VITAMINA K	23
MINERALE ȘI OLIGOELEMENTE	24
ZINC	24
FOSFOR.....	24
IOD	25
CALCIU	25
POTASIU	26
CROM.....	26
MAGNEZIU	26
SODIU	27
CUPRU	27

SELENIU	27
FIER	28
FITONUTRIENȚI	28
GHID DE CULOARE PENTRU FITONUTRIENȚI	31
CE SUPLIMENTE NUTRIȚIONALE SĂ FOLOSEȘTI? ..	32
SISTEMELE DE REGLEMENTARE ÎN CADRUL ORGANISMULUI VIU	33
DESPRE STRES	36
PE SCURT DESPRE SISTEMUL IMUNITAR	40
2. ALIMENTAȚIA LA NIVEL SOCIAL	45
3. ECHILIBRUL DINAMIC	51
4. SISTEMUL DIGESTIV	57
GURA	58
STOMACUL	60
DE CE ARE SFECLA CULOAREA ROȘIE?	63
FICATUL ȘI FIAREA	64
PANCREASUL	65
INTESTINELE	67
INTESTINUL SUBȚIRE	68
COLONUL	70
DESPRE BACTERIILE INTESTINALE	72
BACTERII BIFIDO BIFIDUM	72
LACTOBACILLUS ACIDOPHILUS	73
BACTERII BIFIDO LONGUM	73
BACTERII BIFIDO INFANTIS	73
LACTOBACILLUS BULGARICUS	73
BACTERIA E. COLI (ESCHERICHIA COLI)	74
CARE ESTE TRASEUL MÂNCĂRII ÎNGHIȚITE?	75

GURĂ	75
STOMAC	76
DUODEN	76
CONTEXTE ASCUNSE	58
SAȚIETATE	78
BUNUL, RĂUL ȘI URÂTUL	78
PRIETENI CU MOARTEA	86
ADĂUGARE DE FRUCTOZĂ	86
COLESTEROLUL „VINOVAȚ”	88
OSTEOPOROZA	90
GLUTENUL	90
5. CE LIPSEȘTE DIN MANUALE?	95
PE SCURT DESPRE HORMONI	96
ECHILIBRUL SENSIBIL	100
DEZECHILIBRUL ÎNTRE ESTROGEN ȘI PROGESTERON	101
ALȚI HORMONI ÎNDRUMĂTORI	104
CAUZELE CARE AU DUS LA ACEASTĂ PROBLEMĂ	105
DOMINANȚA DE ESTROGEN	106
EFFECTUL STRESULUI ASUPRA ORGANISMULUI FEMININ	107
SOMNUL	108
CE FACTORI POT ÎMPIEDICA SOMNUL LINIȘTIT?..	111
REZOLVAREA	112
6. SAREA VIEȚII	115
EFFECTE FIZIOLOGICE	115
SISTEMUL NERVOS AUTONOM	118
GRAFIC DE STRES	119

STAREA DE STRES POZITIVĂ ȘI NEGATIVĂ	120
OBICEIURI DE ALIMENTAȚIE ȘI STRESUL	123
COFEINA	123
ZAHĂRUL	124
SAREA	124
ALCOOLUL	125
PRODUSELE LACTATE	125
COLORANȚI ȘI ALTE MATERIALE ADITIVE	125
GRÂU ȘI CEREALE CU CONȚINUT DE GLUTEN.	
PRODUSE FABRICATE DIN ACESTEA	125
CARNEA ROȘIE ȘI ALTE SURSE DE PROTEINE.....	126
VITAMINELE, MINERALELE ȘI STRESUL	128
COMPLEX DE VITAMINA B.....	128
VITAMINA C ȘI BIOFLAVONOIDELE	129
VITAMINA E.....	129
MAGNEZIU	129
POTASIU	130
CALCIU	130
ZINC	130
CROM ȘI MANGAN	130
RELAȚIA DINTRE SPORT ȘI STRES	131
7. MIT SAU REALITATE?	133
REGULI DE BAZĂ	133
LEGĂTURA DINTRE SISTEMUL IMUNITAR	
ȘI NUTRIȚIE	135
SALATELE	138
LEGUMELE CRUCIFERE	140
VARZA KALE	142
SMOOTHIE VERDE	143

AMIDONURI SIGURE.....	145
GERMENI	146
ORGANELE INTERNE	148
SUPA DE OASE.....	148
RECAPITULARE	149
8. CE NU POATE LIPSI?	153
MOD DE VIAȚĂ SĂRAC ÎN MIȘCARE	154
BENEFICIILE EXERCITIILOR REGULATE	155
DEZVOLTAREA TREPTATĂ A EXERCITIILOR	
REGULATE	157
9. UN PAS ÎNAINTE	161
GRAFIC CALITATE DE VIAȚĂ	164
PAȘI PENTRU „CORPSERVIS”	167
ESENȚA.....	168
10. PUTEREA DE DECIZIE	175
EPILOG	179
LISTA DE TERMENI ȘI EXPRESII	
DE SPECIALITATE	181
INDEX SURSĂ.....	189
INDEX ILUSTRAȚII.....	191

provoacă la fapte. O să vă dați seama că se poate și că trebuie să vă îmbunătățiți starea fizică pentru că toată lumea merită să fie într-o formă bună!

Burget Péter - Fondatorul Corpservis

1. Baze

PENTRU A ÎNȚELEGE

Pentru a înțelege conținutul cărții nu este nevoie de studii de specialitate în domeniul biologiei. Însă, acest capitol este important din punct de vedere al înțelegerii și aplicării cunoștințelor din carte.

În plus, vă recomand să citiți notele de subsol și să utilizați glosarul de mai jos și cel de la sfârșitul cărții.

GLOSAR

Iată câteva definiții ale cuvintelor și expresiilor, luând în considerare corpul uman:

- **Compușii organici** sunt substanțe complexe, cu conținut de carbon, din care se construiesc corpurile ființelor vii. Acești compuși sunt alcătuiți, în principal, din patru elemente: carbon, hidrogen, oxigen și azot. Metalele care pot apărea în compușii organici sunt: sodiu, potasiu, magneziu, fier.

- **Compușii anorganici** nu sunt substanțe de origine biologică, ci de origine minerală.

- **Alimente, hrană:** sunt acele alimente benefice pentru corpul uman care, odată absorbite, ajută la funcționarea organismului, îl energizează și sunt esențiale pentru dezvoltarea și bună starea acestuia.

- **Nutrienți:** o dietă vitală conține substanțe organice sau anorganice, necesare pentru funcționarea celulelor, care formează țesuturile. Alimentele absorbite sunt necesare pentru alimentarea cu energie, regenerarea, protecția celulelor și îndepărtarea reziduurilor generate în timpul funcționării celulelor.

- **Alimentație:** 1) Consumul alimentelor nutritive. 2) Calitatea consumului alimentelor (forma și amploarea consumului de alimente)

- **A se hrăni:** a consuma alimente

- **Metabolismul:** procesul de producere a energiei în corpul

omului (și al altor organisme). În timpul metabolismului, energia conținută în nutrientul absorbit este eliberată de oxigenul inhalat care ajunge la celule. Corpul folosește această energie pentru funcționare. Procesele de reconstrucție ale organismului, utilizarea sau structura țesuturilor grase fac, de asemenea, parte din metabolism. Viteza metabolismului decelerează odată cu vârsta, însă aceasta poate fi încetinită și prin diete sau boli. Cu cât este mai lent metabolismul, cu atât procesele din organism durează mai mult.

- **pH:** aciditatea sau alcalinitatea unei soluții. PH-ul apei pure este de 7; valoarea pH-ului mai scăzută decât aceasta arată aciditate, iar o valoare mai ridicată arată alcalinitate.

- **Acid:** combinație ce scade valoarea pH-ului

- **Leșie:** soluție alcalină ce crește valoarea pH-ului

- **Sistemul digestiv:** totalitatea organelor ce prelucrează alimentele consumate. Aceste organe sunt implicate în: descompunerea alimentelor într-o formă ce poate fi absorbită, transferul materialelor descompuse, colectarea și îndepărtarea deșeurilor reziduale neutilizate.

Părțile sistemului digestiv: cavitate bucală, faringe, esofag, stomac, duoden, intestin subțire, colon și rect. Duodenul este adesea văzut ca prima etapă a intestinului subțire.

- **Carbohidrați:** ingrediente alimentare care dau energie la nivel celular. Caracteristica principală a acestora este creșterea glicemiei după digestie și absorbție. Dacă nivelul de glucoză din sânge crește, acest zahăr va avea tendința de a se acumula ca un țesut adipos „distribuit” prin ficat în diferite părți ale corpului.

Prin urmare, este important în cât timp se absoarbe un aliment cu carbohidrați. Dacă, de exemplu, carbohidratul consumat este introdus în organism cu suficientă fibră vegetală (de exemplu, legumele nefierte), digestia și absorbția acestuia încetinește și acest proces nu ridică brusc nivelul de glicemie din sânge.

Dacă carbohidrații sunt introduși fără fibre, sub formă rafinată sau de alimente prăjite – de exemplu: zahăr cristalin sau pudră, fructoză, suc de fructe, pâine și paste făinoase, cartofi fierți sau prăjiți, orez fiert, porumb –, atunci carbohidrații astfel obținuți vă pot

crește rapid glicemia. Acest proces poate duce la obezitate pe termen lung.

- **Proteine:** acestea sunt compuși de bază care construiesc corpul uman și se găsesc, de obicei, dar nu exclusiv, în mușchi. Aportul lor ca dietă este important pentru creșterea și reconstrucția corpului. Proteinele sunt alcătuite din aminoacizi.

- **Grăsimi:**

- 1) **Ingrediente alimentare insolubile în apă** - în această categorie sunt incluse uleiurile obținute din diferite semințe vegetale și plante bacifere. Grăsimile și uleiurile nu provoacă creșterea în greutate. Ele sunt importante pentru absorbția vitaminelor solubile în grăsimi.

- 2) **Țesuturi care conțin energie** - acestea se produc din zahărul acumulat în sânge prin ficat, datorită consumului excesiv de carbohidrați, pentru a proteja organismul de foame. Grăsimile și uleiurile consumate ca hrană sunt, de asemenea, necesare pentru susținerea sistemului nervos și a altor țesuturi ale corpului, a membranelor celulare și a diferitelor fluide (de exemplu, hormonii).

- **Alimente pregătite în serie:** orice produs alimentar destinat consumului uman, în care nutrienții originali conținuți în procesul alimentar au fost mai mult sau mai puțin afectați. Procesul de preparare include o varietate de agenți de îmbunătățire a aromei, coloranți, aditivi și conservanți care fac alimentele mai gustoase, durabile și mai ușor de vândut.

Prin consumul acestui tip de alimente, organismul nu numai că nu obține substanțe nutritive suficiente, ci se încarcă cu substanțe chimice sau alte substanțe organice (cum ar fi hormonii), al căror efect este încă neclar sau mai dăunător pe termen lung asupra organismului. În limba engleză aceste alimente sunt numite „junk food”.

ACIZI GRAȘI SATURAȚI ȘI NESATURAȚI, ULEIURI

Grăsimile sunt surse importante de energie pentru organism. Numai în prezența acestora se pot absorbi vitaminele solubile în grăsimi (Vitamina A-, D-, E- și K).

Organismul asigură temperatura constantă a corpului folosind grăsimile, respirația și, dacă este necesar, transpirația.

Grăsimile și uleiurile, din punct de vedere chimic, constau din lanțuri de acizi grași¹.

Numărul de atomi de carbon din acidul gras determină starea grăsimii. În principal, acizii grași saturați includ grăsimi solide, tartinabile: ele sunt de obicei grăsimi animale (grăsimi de rață, de găscă, de porc, seu de vită, unt).

Lanțurile drepte de acizi grași saturați se acomodează bine unul lângă celălalt, astfel făcând posibilă stocarea unei cantități mari de energie într-un loc mic, sub formă de grăsimi.

Uleiurile vegetale deja conțin acizi grași nesaturați. Acizii grași nesaturați conțin cel puțin o legătură dublă: $(-CH=CH-)$. „C” reprezintă un atom de carbon, „H” reprezintă un atom de hidrogen. Simbolul „-” indică o singură legătură chimică, iar simbolul „=”, dublă legătură.

Conform dublei legături de atomi de carbon este posibilă gruparea următoare:

- nu există legătură dublă: acizi grași saturați
- o singură dublă legătură: acizi grași mononesaturați
- în cazul mai multor legături duble este vorba de acizi grași poli-nesaturați. Aici sunt incluși acizii grași omega-3, omega-6 și omega-9².

Poziția legăturilor duble în cadrul lanțului are o mare importanță. Localizarea legăturilor poate fi determinată de la „începutul” lanțului de carbon, de la atomul de carbon „alfa”³ sau de la capătul

¹ acizi grași: principalele componente ale uleiurilor/grăsimilor. Lungimea lor scade solubilitatea în apă și aciditatea

² omega: ultima literă din alfabetul grecesc

³ alfa: prima literă din alfabetul grecesc

opus al atomului de carbon „omega”. În cea de-a doua utilizare a numelor vorbim de acizi grași omega-3, omega-6 sau omega-9, în funcție de numărul de carbon cu care începe lanțul de carbon la prima dublă legătură.

Un element important al unei diete conștiente ar fi menținerea raportului corect între acizii grași omega-3 și omega-6.

Predominanța acizilor grași omega-6 sporește procesele inflamatorii în organism, în timp ce proporția corectă a acizilor grași omega-3 reduce inflamația.

Cantitatea zilnică recomandată de acizi grași omega-3 este de 1 - 2 grame, în timp ce din acizii grași omega-6 este recomandată o cantitate zilnică sub 3 grame.

În ceea ce privește obiceiurile nutriționale generale, în zilele noastre, completarea acizilor grași omega-6 nu este deloc necesară, organismul fiind, de fapt, saturat.

Surse bune pentru acizii grași omega-3 sunt peștii din apele sălbatice (macrou, hering, sardine, somon), dar este recomandat și consumul de icre și lapți.

Printre sursele de legume recomandate se numără: avocado, uleiul din semințe de in și semințe uleioase, migdale și uleiuri (uleiul de somon, uleiul de ficat de cod).

Datorită conținutului ridicat de acizi grași omega-6 următoarele alimente trebuie reduse, deoarece au un efect inflamator: uleiul din semințe de struguri, uleiul de susan, uleiul de porumb, uleiul de dovleac, uleiul de floarea - soarelui, uleiul de soia, uleiul de arahide. Dacă consumați în mod regulat aceste uleiuri este absolut necesar să reduceți cantitatea, recomandat fiind consumul regulat de acizi grași omega-3 din surse de înaltă calitate.

Dacă cineva are simptome sau o boală inflamatorie nu este recomandat să consume uleiurile bogate în acizi grași omega 6!

Din cauza conținutului ridicat de acizi grași omega-6 nu este recomandat nici consumul exagerat de nuci pecan⁴ și fistic.

⁴ nuci pecan: o specie de nucleu din America de Nord. Locul de origine se află în partea de sud a SUA, de-a lungul Mississippiului și a afluenților săi. În prezent, sunt deja cultivate și în alte părți ale globului.

Din cauza conținutului moderat de omega-6, însă, este recomandat consumul de ulei din semințe de in, ulei de măsline, untură de găscă, de rață și gălbenuș de ou. Dacă consumați în mod regulat aceste uleiuri este absolut necesar și consumul regulat de acizi grași omega-3 din surse de înaltă calitate.

Consumul următoarelor alimente este sigur datorită conținutului scăzut de acid gras omega-6 găsit în acestea: unt, grăsime de vită, grăsime de nucă de cocos, ulei de nuci de Macadamia.

Aportul adecvat de grăsimi este foarte important la sugari și copiii mici așa că, o mamă, este indicat să-și alăpteze copilul cât mai mult timp posibil.

COMPLETARE

Pentru cei care consumă regulat alimente sau suplimente alimentare bogate în acizi grași omega-3, conținutul relativ ridicat de acizi grași omega-6 din alte alimente, cum ar fi gălbenușurile de ou, nu reprezintă o problemă. Gălbenușul de ou este un aliment foarte hrănitor și are mai multe avantaje decât dezavantaje.

Din păcate, carnea animalelor hrănite cu furaje și aditivi sau a celor care nu sunt ținute în condiții naturale conține prea mulți acizi grași omega-6. Astfel, consumul acestui tip de carne poate consolida procesele inflamatorii din organism. Carnea animalelor ținute în mod natural pe pășune sau în alte zone libere conține o bună proporție de acizi grași omega-6 și omega-3.

Prin urmare, cei cu o boală inflamatorie ar trebui să reducă consumul de carne sau produse de carne din animale hrănite cu furaje sau aditivi.

Deoarece originea produselor din carne găsite în magazine, de obicei, nu este cunoscută, merită să se reducă proporția lor în dietă și să se mărească calitatea acizilor grași omega-3.

VITAMINE ȘI MINERALE

O mulțime de descrieri detaliate și cărți au fost publicate despre vitamine și minerale. Aceste descrieri oferă o imagine generală a acestor substanțe nutritive valoroase, dar nu conține toate informațiile despre acestea.

VITAMINE

Vitaminele sunt compuși organici pe care organismul nu le utilizează pentru a elibera direct energia. Rolul vitaminelor este vital, deficiența acestora având simptome distincte ce dispar prin înlocuirea vitaminei care lipsește.

Sarcina lor este de a iniția sau de a accelera diferite procese în organismul viu și de a participa la producerea diferitelor substanțe importante.

Vitaminele sunt împărțite în două grupe principale: **există vitamine solubile în apă și solubile în grăsimi**.

Vitaminele solubile în apă pot fi rapid eliminate din corp, în timp ce substanțele solubile în grăsimi sunt eliberate mai lent, pentru absorbția lor fiind necesară o anumită cantitate de grăsimi sau uleiuri. Din acest motiv este important să aromați salatele de frunze crude, de exemplu, cu uleiuri vegetale presate la rece, să folosiți grăsimi de cocos sau unt pentru coacere.

Vitaminele sunt marcate cu literele din alfabet.

VITAMINA A

Este o vitamină solubilă în grăsimi care susține, în primul rând, procesele de vedere, dar joacă un rol în sănătatea pielii și a altor țesuturi, precum și în creșterea și dezvoltarea sănătoasă a oaselor. Vitamina A întărește sistemul imunitar și susține apărarea împotriva diferitelor infecții (în special a celor respiratorii).

Precursorul vitaminei A este **beta - carotenul** care se găsește în diferite plante. Organismul poate produce vitamina A din acest material în funcție de nevoile sale.

Cele mai bune surse de vitamina A (beta - caroten): gălbenușul de ou, organele comestibile, peștele de mare. Surse vegetale: morcovi, spanac, ardei, varză creță, broccoli, în general, legumele galbene, roșii sau verzi.

COMPLEXUL VITAMINEI B

Vitaminele B sunt **solubile în apă**. Aceste vitamine apar adesea împreună.

Dintre acestea, una foarte importantă este vitamina B1, numită și vitamina sistemului nervos.

Dacă flora intestinală este sănătoasă, bacteriile enterice benefice sunt capabile să producă această vitamină. Sursa naturală de origine vegetală este nuca sau alte semințe uleioase. Gălbenușul de ou, ficatul și alte organe comestibile conțin, de asemenea, multă vitamină B. O sursă foarte bună de vitamină B este și drojdia de bere „inactivă” care este disponibilă în formă de fulgi, diferită de drojdia de panificație cunoscută.

VITAMINA C

Este o vitamină solubilă în apă. Vitamina C este amintită în literatură ca acid ascorbic care este doar un component al vitaminei C, alături de diverse bioflavonoide. Există, de asemenea, o enzimă⁵, care conține cupru.

Prin urmare, este mult mai bine să consumăm plante care au un conținut ridicat de vitamina C, decât vitaminele C sub formă de acid ascorbic, produse chimic.

Vitamina C joacă un rol important în neutralizarea radicalilor liberi⁶, în producerea proteinelor de collagen⁷ și a diferiților hormoni, în general, a întăririi sistemului imunitar. Vitamina C este esențială pentru absorbția fierului și a cuprului.

Bune surse vegetale de vitamina C: lămâie, grapefruit, roșii, varză, salată verde, varză murată.

VITAMINA D

Este o vitamină solubilă în grăsimi. Organismul își poate produce precursorul acesteia din lumina soarelui. Vitamina D joacă un rol important în absorbția și încorporarea calciului și a fosforului,

⁵ enzime: proteine care permit un proces bio-chimic sau care cresc viteza acestui proces în organism

⁶ radicalii liberi: un set de reacții molecular, cu durată scurtă de reactivitate. Aceștia reacționează chimic, foarte repede, cu alți compuși

⁷ proteina de collagen: proteină flexibilă care se află în piele, în cartilaj, în oase. Aceasta susține elasticitatea țesuturilor conjunctive, a pielii. De la aceasta, supă de carne sau ciorba de pește devine gelatinoasă

participă la procesul de formare a oaselor. Este indispensabilă pentru dezvoltarea sănătoasă a dinților, a oaselor și pentru prevenirea osteoporozei.

Vitamina D joacă un rol important în funcționarea sistemului imunitar și a mușchilor, ajută metabolismul și procesele hormonale.

Această vitamină solubilă în grăsimi este importantă pentru menținerea glicemiei la un nivel adecvat. De asemenea, protejează împotriva efectului distructiv al metalelor grele asupra sistemului hormonal.

Cele mai bune surse de vitamina D: gălbenușul de ou, ficatul și alte organe, peștele. Nu are o sursă vegetală semnificativă.

VITAMINA E

Este o vitamină solubilă în grăsimi ce protejează organismul împotriva radicalilor liberi nocivi, întărește mușchii inimii, calmează convulsionele mușchilor, bun vasodilatator și anticoagulant. Este necesară pentru încetinirea proceselor de îmbătrânire, participă la metabolizarea proteinelor, a carbohidraților și a grăsimilor, precum și la menținerea lichidului în organism. Vitamina E îmbunătățește utilizarea vitaminei A, iar seleniul (oligoelement) îmbunătățește absorbția vitaminei E.

Cele mai bune surse de vitamina E sunt uleiurile vegetale presate la rece și uleiul de pește. Alte surse de vitamina E de origine animală sunt diferite tipuri de organe și gălbenușul de ou.

Efectul antioxidant al vitaminei E este îmbunătățit de vitamina C și vitamina A. Aceste trei vitamine au un efect benefic reciproc.

VITAMINA K

Este o vitamină solubilă în grăsimi. Organismul poate produce două tipuri: vitamina K1 și K2.

Aceasta joacă un rol important în coagularea sângelui, în transferul de grăsimi și în funcționarea sistemului nervos.

Sursele bune de vitamina K includ legumele verzi: varză, broccoli, spanac, iar ca sursă de origine animală amintim ficatul.

MINERALE ȘI OLIGOELEMENTE

Mineralele sunt elemente vitale pentru organismul viu care nu dau energie. Aceste minerale și oligoelemente nu pot fi utilizate direct de corpul uman. Prin urmare, cea mai bună introducere poate fi obținută prin consumul de alimente vegetale sau animale bogate în nutrienți.

Diferența semnificativă dintre minerale și oligoelemente ține de ordinul de mărime⁸ necesar organismului.

ZINC

Acest **oligoelement** joacă un rol important în reglarea nivelului glicemiei din sânge, contribuind la metabolizarea proteinelor, a carbohidraților și a grăsimilor. Accelerează vindecarea rănilor, are un efect benefic asupra funcției cerebrale, a creșterii, a dezvoltării sexuale, a concepției și a funcției prostatei. Consumul crescut de zinc împiedică încorporarea cuprului, plumbului și cadmiului în organism. Pentru a încorpora cuprul este necesar ca zincul din organism să fie completat. Zincul protejează organismul împotriva efectelor dăunătoare ale mediului prin inhibarea încorporării plumbului și a cadmiului.

Cele mai bune surse de zinc sunt carnea, ficatul și gălbenușurile de ou.

FOSFOR

Materie minerală importantă pentru dezvoltarea sănătoasă a oaselor. Fosforul acționează asupra funcționării sistemului nervos, a proteinelor, a carbohidraților și a metabolizării grăsimilor, dar și asupra eficienței enzimelor. Este necesar pentru creștere, pentru sănătatea dinților și a gingiilor. Acesta joacă un rol important în reglarea acidității - alcalinizării și producerii de energie. Organismul stochează o parte din energie sub formă de compuși ai fosforului. Fără fosfor, niacina (vitamina B3) nu este absorbită în organism.

Fosforul se găsește în foarte multe alimente, deci nu este necesar să îl completăm separat.

⁸ ordin de mărime: mult mai mult sau mult mai puțin - aceasta se referă la seria celor zece puteri (10, 100, 1.000, 10.000, 100.000 și așa mai departe)

IOD

Oligoelement al cărui rol principal constă în producerea hormonilor tiroidieni. Deoarece hormonii tiroidieni reprezintă principalul reglator al metabolismului, cantitatea de iod introdusă în organism are un efect fundamental asupra ratei metabolismului, greutateii corporale, funcției sistemului hormonal și afectează reglarea sistemului nervos și a circulației sângelui.

În absența iodului, glanda tiroidă nu funcționează suficient de bine și poate genera preponderență cu ușurință, activitatea mentală poate încetini, memoria se poate deteriora, iar organismul devine sărac în energie ceea ce duce la încetinirea ritmului cardiac și a pulsului. O cantitate adecvată de iod ajută la eliberarea grăsimii și dă mai multă energie corpului, îmbunătățește activitatea creierului, contribuie la sănătatea pielii, a părului, unghiilor și dinților.

Cea mai bună sursă de iod sunt produsele din pește, scoici și inariță⁹. Acesta este singurul supliment nutrițional pe care îl recomand pe lângă o alimentație bogată în substanțe nutritive.

Atenție: cei cu inflamație a glandei tiroide nu au voie să înlocuiască iodul înainte de tratarea inflamației!

CALCIU

Materie minerală, calciul joacă un rol important în dezvoltarea și menținerea sănătoasă a oaselor și dinților. Oasele și dinții puternici se pot dezvolta numai în prezența calciului în cantitate suficientă. Acest mineral joacă un rol important în funcționarea și întărirea sistemului nervos, în funcționarea mușchilor, facilitează funcționarea optimă a inimii și asigură un somn profund. Prin urmare, are caracteristica de reducere a stresului. Are un efect benefic asupra funcției enzimelor și poate reduce puterea simptomelor alergiei respiratorii. Acest mineral este necesar pentru coagularea sângelui și poate fi util pentru persoanele cu dureri de spate.

Cele mai bune surse naturale de calciu sunt brânzeturile și semințele oleaginoase.

Pentru o eventuală completare de calciu, recomand produsele cu

⁹ plantă erbacee, acvatică, cu florile verzui, asemănătoare cu inul (conform DEX)