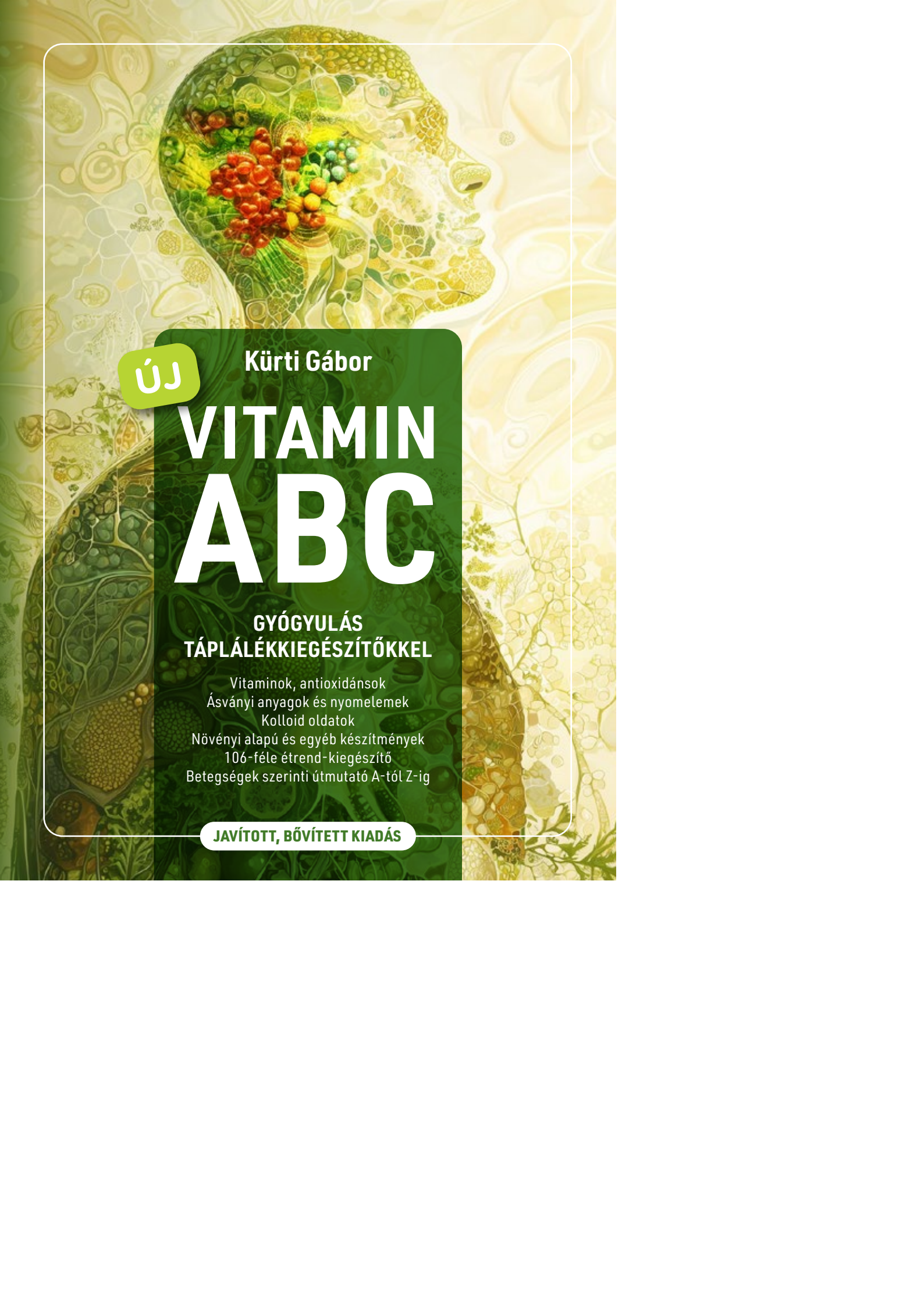




ÚJ

Kürti Gábor

VITAMIN ABC

**GYÓGYULÁS
TÁPLÁLÉKKIEGÉSZÍTŐKKEL**

Vitaminok, antioxidánsok
Ásványi anyagok és nyomelemek
Kolloid oldatok
Növényi alapú és egyéb készítmények
106-féle étrend-kiegészítő
Betegségek szerinti útmutató A-tól Z-ig

JAVÍTOTT, BŐVÍTETT KIADÁS

ÚJ

Kürti Gábor

VITAMIN ABC

GYÓGYULÁS TÁPLÁLÉKKIEGÉSZÍTŐKKEL

Javított, bővített kiadás

© Kürti Gábor, Vác, 2025

Kürti Gábor:
Új Vitamin ABC
Gyógyulás táplálékkiegészítőkkel

Szakmailag ellenőrizte:
Dr. Gál Katalin

Felelős kiadó:
Kürti Gábor e. v.

© Kürti Gábor, Vác, 2025

ISBN 978-615-6945-01-3 (pdf)

ISBN 978-615-6945-02-0 (epub)

ISBN 978-615-6945-03-7 (mobi)

Borítóterv és nyomdai előkészítés: Digitaltosh Stúdió

TARTALOM

I. BEVEZETÉS

II. TÁPLÁLÉKKIEGÉSZÍTŐK - AMIT MINDENKINEK TUDNI ILLIK RÓLUK

III. MI MIRE JÓ? ÚTMUTATÓ A-TÓL Z-IG

1. Vitaminok és antioxidánsok

A-vitamin

B1-vitamin

B2-vitamin

B3-vitamin

B4-vitamin

B5-vitamin

B6-vitamin

B7-vitamin

B8-vitamin

B10-vitamin

B12-vitamin

Béta-karotin

C-vitamin

D-vitamin

E-vitamin

Folsav és folátok

K-vitamin

2. Ásványi anyagok és nyomelemek

Cink

Foszfor

Jód

Kalcium

Kálium

Kobalt

Króm

Magnézium
Mangán
Molibdén
Réz
Szelén
Vanádium
Vas

3. Kolloid oldatok

Aranykolloid
Ezüstkolloid
Rézkolloid

4. Növényi alapú készítmények

Aloe vera
Ashwagandha
Barátcserje
Bromelin
Búzafű
CBD
D-mannóz
Fehérfűzfa-kéreg
Fekete áfonya
Fekete köménymag olaj
Fenyőkéreg
Flavonoidok
Fűrészpálma
Gabonakorpa
Garcinia
Ginszeng
Goji bogyó
Guarana
Indiai inkabogyó
Jukka
Kendermag

Klorofill
Kvercetin
Lenmagolaj
Ligetszépeolaj
Lucerna
Lutein és más karotinoidok
Maca
Macskakarom
Matcha tea
Nagybogyós
és vörös áfonya
Napraforgó lecitin
Olajfalevél
Papain
Páfrányfenyő
Rezveratrol
Rózsagyökér
Shizandra
Szőlőmag kivonat
Zöldárpa
Zöld tea

5. Egyéb készítmények

Alfa-liponsav
Algák
Asztaxantin
Biszglicinátok
Culevit
DAO enzim
Élesztő
Gyógygombák
Kollagén
Kombucha
Melatonin
Méhészeti készítmények
MSM

Ómega-zsírsavak
Prebiotikumok
Probiotikumok
Q10 koenzim
Shilajit
Szerrapeptáz
Zsírmegkötők
Zsírbonthatók, „zsírégetők”

6. Aminosavak

Arginin és ornitin
Cisztein és cisztin
Fenilalanin
Glicin
Glutaminsav
Karnitin
Lizin
Prolin
Taurin
Tryptofán és 5-HTP

IV. BETEGSÉGEK, PANASZOK SZERINTI ÚTMUTATÓ A-TÓL Z-IG

Alacsony vércukorszint (hipoglikémia)
Allergia, szénanátha I.
Allergia, szénanátha II.
Alvászavarok I.
Alvászavarok II.
Alzheimer-kór
Aranyér
Arcüreggyulladás
Candida-fertőzés (candidiasis)
Cukorbetegség I.
Cukorbetegség II.
Cukorbetegség III.
Csontritkulás I.

Csontritkulás II.
Depresszió, rosszkezd I.
Depresszió, rosszkezd II.
Dohányzásról való leszokás
Ekcéma, csalánkiütés
Ekcéma, csalánkiütés
Endometrios (méhnyálkahártya-betegség)
Epebetegségek, epekő
Érelmeszesedés I.
Érelmeszesedés II.
Fejfájás, migrén
Felfázás, hólyaghurut
Fülbetegségek
Gombás bőrbetegségek
Gyomorfekély, nyombélfekély I.
Gyomorfekély, nyombélfekély II.
Gyomorrontás, gyomorégés
Hajproblémák I.
Hajproblémák II.
Hátfájás
Herpesz (herpes simplex)
Hiperaktivitás
Hisztamin intolerancia
Hörghurut, köhögés
immunrendszerünk támogatása I.
immunrendszerünk támogatása II.
immunrendszerünk támogatása III.
Irritabilis bél szindróma (IBS)
Ínybetegségek
Ízületi gyulladások, fájdalmak, reuma
Klimax (változókori panaszok)
Klimax (változókori panaszok)
Körömbetegségek
Magas vérnyomás I.
Magas vérnyomás II.

Májbetegségek
Meddőség
Megfázás, influenza
Menstruáció előtti tünetegyüttes (PMS) I.
Menstruáció előtti tünetegyüttes (PMS) II.
Menstruációs rendellenességek
Napszúrás, leégés
Öregedés I.
Öregedés II.
Övsömör (Herpes zoster)
Pajzsmirigybetegségek I.
Pajzsmirigybetegségek II.
Parkinson-kór I.
Parkinson-kór II.
Pikkelysömör (psoriasis)
Policisztás petefészek szindróma (PCOS)
Potenciazavarok, impotencia I.
Potenciazavarok, impotencia II.
Prosztatabetegségek I.
Prosztatabetegségek II.
Rák
Sclerosis multiplex (SM)
Szájzság
Szembetegségek
Szemölcs
Szívbetegségek I.
Szívbetegségek II.
Szorongás, pánikbetegség I.
Szorongás, pánikbetegség II.
Torokgyulladás, mandulagyulladás
Vesebetegségek
Vérszegénység
Visszértágulat, visszérgyulladás

V. FELHASZNÁLT ÉS AJÁNLOTT IRODALOM



BEVEZETÉS

A *Vitamin ABC* című könyv először több mint két évtizeddel ezelőtt jelent meg, és azóta több kiadást is megért. Ma is sokan keresik, de több mint 20 év elteltével a szerző eredeti válogatása és ajánlásai több vonatkozásban is elavultnak számítanak, ráadásul időközben új táplálékkiegészítők kerültek forgalomba, és az ezredfordulón még népszerű készítmények közül több „kiment a divatból”. Emellett hangsúly-eltolódások is történtek: egyes vitaminok és ásványi anyagok szerepének, fontosságának megítélése igencsak megváltozott.

Így az eredeti szöveg – szándékom szerint továbbra is gyors tájékozódásra alkalmas kézikönyvként – alapos átdolgozásra és kiegészítésre szorult. Az új kiadást lapozgatva most ennek a munkának az eredményét veheti kézbe a Tisztelt Olvasó.

A megítélésem szerint legfontosabb vitaminokról és antioxidánsokról, ásványi anyagokról és nyomelemekről, kolloid oldatokról éppúgy szólok, mint a növényi alapú és egyéb készítményekről, valamint a legismertebb aminosavakról. Ezeket egy-egy fejezeten belül ábécé sorrendben találják meg.

A válogatásnál alapelv volt, hogy elsősorban a Magyarországon táplálékkiegészítőként ismert és alkalmazott készítmények kerüljenek a könyvbe. Nem tárgyalom viszont azokat a növényeket, amelyek nálunk vagy elsősorban gyógynövényként, teának elkészítve váltak ismertté, és így is kerülnek forgalomba (például a kamilla, az orbáncfű, a kisvirágú füziké), vagy főként fűszernövényként használatosak, bár étrend-kiegészítőként is hozzáférhetők, és gyógyhatásuk kétségbevonhatatlan (például a fokhagyma, a gyömbér, a kurkuma stb.). Mind a gyógynövények, mind a gyógyhatású fűszernövények külön könyvet érdemelnének.

Már az első kiadásnál fontos szempont volt, és továbbra is érvényes maradt, hogy egyetlen gyártótól vagy forgalmazótól sem kértem és fogadtam el támogatást a megjelenéshez. Ezzel összhangban és a függetlenség jegyében nem nevezek meg konkrét márkákat

vagy termékeket. Egyetlen kivétellel: változatlanul – szponzorálás nélkül is – figyelmükbe ajánlom azt a hazai fejlesztésű készítményt, amely évtizedek óta bizonyítottan jó eredményekkel büszkélkedhet a daganatos betegségek megelőzésében és kiegészítő kezelésében.

A betegségek és panaszok szerinti útmutató a könyv igen fontos, praktikus része. Mindegyik betegségnél vagy egészségügyi panasz-nál megtalálják a szakirodalom és a tapasztalatok szerint leghatásosabb étrend-kiegészítőket, valamint néhány szóban olvashatnak a hatásukról és az esetleges egyéb tudnivalókról.

Fontos, hogy Ön a különféle étrend-kiegészítők vagy gyógynövények alkalmazása előtt konzultáljon orvosával, gyógyszerészével vagy természetgyógyászával akkor, ha várandós vagy szoptat, gyógyszereket szed vagy/és kezelésre szoruló egészségügyi problémája van.

Mielőtt útjára bocsátottam ennek a könyvnek a hagyományos, vagyis nyomtatott változatát, el kellett döntenem, hogy értékesítésre felkínáljam-e a könyvesboltoknak. Szívem szerint ezt választottam volna, csak hogy – a könyvterjesztők hatalmas árreése miatt – így sokkal többbe kerülne az olvasók számára. Mivel fontosabbnak tartottam azt, hogy az *Új Vitamin ABC* minél kedvezőbb áron kerüljön forgalomba, azt a megoldást választottam, hogy a könyvet kizárólag a honlapomon – <https://kurtigabor.com/> lehet megvásárolni.

Könyvem új kiadása kapcsán hálás vagyok *dr. Gál Katalinnak* alapos szaklektori munkájáért, és köszönöm *Tasi Renáta* értékes tanácsait a szócikkek kiegészítéséhez.

A szerző



**TÁPLÁLÉKKIEGÉSZÍTŐK
– AMIT MINDENKINEK
TUDNI ILLIK RÓLUK**

Mindenekelőtt járjuk körbe a vitamin fogalmát. Tudnunk kell, hogy maga a szó azt jelenti: az élethez szükséges anyag. Pontosabban fogalmazva vitaminoknak nevezhetjük azokat a szerves anyagokat, amelyek elengedhetetlenek a sejtekben zajló anyagcsere-folyamatokhoz, valamint közreműködnek azoknak a biokémiai folyamatoknak a szabályozásában, amelyek során a táplálék hasznosul a szervezetben, és belőle energia keletkezik.

A vitaminok többféleképpen csoportosíthatók. Mindössze két vitaminról, a D- és a K-vitaminról tudjuk, hogy szervezetünk képes az előállításukra, a többi vitamint azonban ételünkkel és táplálékkiegészítőkkel kell bejuttatnunk a szervezetbe. Ha csak egyetlen fontos vitamin, ásványi anyag vagy nyomelem hiányzik a szervezetünkben, vagy a szükségesnél kevesebb van belőle (ez is hiányállapot!), akkor károsodnak az egészséges élettani folyamatok, először különböző panaszok jelentkeznek, később akár hiánybetegségek is kialakulhatnak.

MIÉRT SZEDJÜK?

Felmerül a kérdés, egyáltalán miért van szükség vitaminok és más táplálék- (vagy étrend-) kiegészítők fogyasztására? Még ma is sokszor hallhatjuk képzett, szakmájuk fejlődésével lépést tartó orvosoktól, hogy általában felesleges táplálékkiegészítőket szedni, hiszen ha valaki kiegyensúlyozottan, egészségesen táplálkozik, akkor valamennyi szükséges vitamin, ásványi anyag és nyomelem a megfelelő mennyiségben bekerül a szervezetébe. Sajnos azonban ez az álláspont ma már túlhaladottnak számít, több okból.

Először is: táplálékaink ma már nem olyan minőségűek, mint amilyenek egy-két évszázaddal vagy akár néhány évtizeddel ezelőtt voltak. Maga a termőföld is sokféle hiányban szenved, ilyen termőtalajról pedig nem nőhetnek ki teljes értékű növények. Nem feledkezhetünk meg a korszerű mezőgazdaságban alkalmazott különféle vegyszerek (növényvédő és gyomirtó készítmények) káro-

sító hatásáról sem. Mindehhez járul annak a levegőnek és víznek a minősége, amely napjainkban már sok mindennek nevezhető, csak éppen tisztának, az egészségre teljesen ártalmatlannak nem. Vajon az a zöldség és gyümölcs, amely szennyezett talajon terem, szennyezett vízzel öntözik (ma már az esővíz sem olyan tiszta, mint hajdanán), és szennyezett levegő veszi körül, szolgálhat-e a tápanyagok megfelelő forrásául?

A válasz nyilvánvaló.

És ez még mind kevés. A mai kor embere másképp él, mint ősei. Soha nem ér teendői végére, rohan, tele van stresszel a munkahelyi és az otthoni problémái miatt, és természetesen ugyanaz a levegő és víz szolgál számára is mindennapi „betevő falatként”, amely a növényeknek. A modern ember ráadásul általában helytelenül lélegzik; felületesen, kapkodva és hibásan táplálkozik, gyakran tér be a gyorséttermekbe – ahol egészségesnek aligha nevezhető ételeket vesz magához –; alig-alig mozog; gyakran nyúl az alkohol, a cigaretta, az energiaital, esetleg valamilyen tudatmódosító szer után; ha pedig megfájdul valamije, azonnal bekap egy szem gyógyszert. Ha nem tud elaludni, „természetesen” altatót vesz be. Miközben nem is gondol arra, hogy a gyógyszerrel többnyire csak a tüneteit nyomja el, viszont a baj okát nem szünteti meg, és gyakran szintetikus, testidegen anyagot juttat be a szervezetébe.

Környezetünk telis-tele van az egészségre ártalmas elektromágneses sugárzást kibocsátó eszközökkel, mint amilyen a tévé, a számítógép, a mikrohullámú sütő, az okostelefon. Amikor valaki azt mondja, hogy „élni sem tud nélkülük”, ösztönösen, de kétségtelenül az igazat fogalmazza meg...

Az imént vázolt tények és folyamatok külön-külön és együttesen is a sejtkárosító szabad gyökök fokozott képződéséhez, az egészség korai megrendüléséhez vezetnek. Érdeemes elgondolkozni azon is, vajon miért olyan sok napjainkban a „civilizációs betegség”, az allergiás, asztmás vagy más betegségben szenvedő gyermek. Ugyan-

akkor miért képes a gyógyszeripar évről évre meredeken növelni a forgalmát? A sok technikai vívmány, a gazdaság, a tudomány – benne az orvostudomány – szakadatlan fejlődése, a sok kutatás ellenére egészségben véve miért betegebb az emberiség, mint alig néhány évtizeddel ezelőtt?

Mindezek után aligha szorul bizonyításra, hogy a mai kor emberének – őseihez képest – jóval több vitaminra, ásványi anyagra és nyomelemre van szüksége. Ha erre rádöbben, akkor számára magától értetődővé válik, hogy az egészséges táplálkozás mellett étrend-kiegészítőket szedjen. Ezzel még mindig nem tett meg mindent az egészségéért, hiszen a helyes életmódra, a rendszeres mozgásra és lazításra (relaxálásra) ugyancsak szüksége van – de legalább egy fontos lépéssel előre jutott...

VÍZBEN VAGY ZSÍRBAN OLDÓDÓ VITAMINOK

A vitaminokat leggyakrabban aszerint csoportosítják, hogy vízben vagy zsírban oldódnak-e. Ezzel mindenkinek érdemes tisztában lennie, hiszen a vízoldható vitaminok fel nem használt része a bevitel után néhány órával már kiürül a vizelettel, míg a zsírban oldódó vitaminok hosszabb ideig elraktározódnak. Az előbbiekből tehát különösebb kockázat nélkül általában emelt dózist is bevehetünk, míg az utóbbiak esetében nagyobb körültekintés szükséges. Zsírolldható vitaminokat hosszabb időn át, folyamatosan nem szabad szedni, mert felhalmozódhatnak, és túlادagolás következhet be.

Szerencsére könnyű megjegyezni, mely vitaminok tartoznak a zsírolldhatók közé. Ilyen az A-, a D-, az E- és a K-vitamin, az összes többi vízben oldódik. Azért a vízben oldódó vitaminoknál is van egy kivétel: ez a B12-vitamin, amely hosszabb ideig is megmarad a szervezetben.

A víz- és a zsírolldékony vitaminok hasznosulása eltérő időpontban lehet a legjobb. A koffein például több hatóanyag felszívódását gátolja, így a C-vitaminét is, ezért javasolt, hogy a kávéfogyasztás

és a C-vitamin bevétele között 1,5-2 óra teljen el. Este sem ajánlott a C-vitamin-fogyasztás, mert élénkíthet, emellett vízhajtó hatása is van.

A D-vitamint inkább délben javasolt bevenni, mert zsírban oldódó vitamin, és valószínűbb, hogy ebédidőben már olyasmit is eszünk, ami segíti a felszívódását.

A vas esetében más a helyzet: a legelőnyösebb már reggel, éhgyomorra bevenni, mert akkor képes leginkább hasznosulni. Ezzel szemben a magnéziumnál nincs jelentősége a napszaknak, és ezt a legjobb tiszta vízzel bejuttatni a szervezetbe. Ha viszont magnéziumot és vasat is szedünk, semmiképp ne egyszerre vegyük be őket, mert akkor egyikük sem fog felszívódni.

GYÓGYSZERREL EGYÜTT VAGY KÜLÖN-KÜLÖN?

Felmerül a kérdés, alkalmazhat-e táplálékkiegészítőt az, aki állandóan vagy ideiglenesen gyógyszert is szed. Az alapelv az, hogy az orvos által felírt gyógyszert ne helyettesítsük táplálékkiegészítővel, vagy ha mégis ez a szándékunk, beszéljük meg a kezelőorvossal. Mert ha jól választottunk, vagyis az étrend-kiegészítővel elérjük a kívánt hatást, akkor szükség lehet a korábban beállított gyógyszeradagolás módosítására. A másik fontos szempont, hogy a táplálékkiegészítők elsősorban egészségünk fenntartására, a betegségek megelőzésére valók. Persze használhatók a gyógyulás meggyorsítására is, de inkább kiegészítő terápiaként.

Tudni kell, hogy a legtöbb táplálékkiegészítőt étkezés közben vagy utána célszerű bevenni, mert az ilyenkor aktívabb emésztési és felszívódási folyamatok miatt a hatóanyag tökéletesebben hasznosul. Ezzel szemben az üres gyomorra bevett táplálékkiegészítő gyorsan áthaladhat az emésztőrendszeren – miközben esetleg félig vagy egyáltalán nem hasznosul.

Néhány kivétel azonban itt is van: például a ginszeng reggel, éhgyomorra bevéve fejt ki a legjobban állóképességet fokozó, élénkí-

tő hatását. (Mennyivel egészségesebb és hasznosabb, mint a kávé!) Egyes étrend-kiegészítők között is fennállhat kölcsönhatás, amely kedvező és kedvezőtlen egyaránt lehet. A ginszengnél maradva, C-vitamint vele együtt ne vegyünk be, mert rontják egymás hatását.

Hasonló a helyzet a vassal és az E-vitaminnal, illetve a vassal és a magnéziummal.

Ugyanakkor ismert a szinergizmus jelensége, ami azt jelenti, hogy egyes vitaminok, ásványi anyagok egyszerre fogyasztva erősítik egymás jótékony hatását. Ez a helyzet például az E-vitaminnal és a szelénnel, amelyek szinergisták.

Ugyancsak lényeges, hogy a gyógyszereket és az étrend-kiegészítőket soha ne vegyük be egyszerre. Ilyenkor ugyanis bármelyik csökkentheti a másik hatását, illetve kedvezőtlen kölcsönhatásba léphetnek egymással. Ezért aki gyógyszert szed, vegye be a megszokott időpontban, a táplálékkiegészítők szedésével pedig várjon még egy-másfél órát.

EGYBEN VAGY DARABOKBAN?

Néhány táplálékkiegészítő szedésekor feltétlenül sok folyadékot kell fogyasztani. Különösen igaz ez akkor, ha az adott készítmény méregtelenítő hatású, hiszen ilyenkor szükség van a vízben oldódó méreganyagok „kimosására”, eltávolítására. Ilyen esetekre külön felhívjuk a figyelmet az adott készítmény leírásának végén.

Sokan kérdezik, hogy egészben kell-e lenyelni egy-egy tablettát, vagy szabad darabokra törni. Általában célszerű, hogy egészben nyeljük le őket, mert darabokra törve könnyebben megemésztődnek és felszívódnak, rövidebb idő alatt kiürülnek a szervezetből. A kapszulás kivitelű készítmények kapszuláját se szedjük szét, vagy ha mégis ezt tesszük, számolnunk kell azzal, hogy a hatóanyag nem az emésztőrendszer azon részén szívódik fel, ahol ez a legkedvezőbb lenne. A kapszula többnyire arra való, hogy a benne lévő hatóanyagot megvédje a gyomorsósav roncsoló hatásától, vagy hogy

a hatóanyag a gyomor pH-értékét megváltoztatva, ne okozzon gyomorégést (például fokhagyma kapszula).

Különösen igaz mindez az olyan korszerű készítményeknél, amelyek folyamatos felszívódásúak, tehát a bevételtől számított 10-18 órán át megfelelő szintet biztosítanak a vérben.

A legutóbbi két-három évtizedben új fogalmak, új technológiai eljárások nyertek polgárjogot, és ezeket már a korszerű táplálékkiegészítők előállításánál is figyelembe veszik, alkalmazzák. Ilyenek például a bélben felszívódó és emiatt a leghatékonyabban működő, ún. liposzómás készítmények. Mindinkább hódítanak a fogyasztók körében az ún. biszglycinátok is, amelyeknél ez a kémiai kötés a hatóanyagok kiemelkedő hasznosulását teszi lehetővé.

Ügyeljünk az étrend-kiegészítő jó minőségére, ne csak az ár legyen fontos szempont! Ma már a táplálékkiegészítőkből zavarba ejtő választék kelleti magát a polcokon. Az olcsóbb készítmények nem mindig megfelelő minőségben és kémiai kötésben tartalmazzák a hatóanyagot, így annak hasznosulása sem megfelelő. A fémionok például akkor szívódnak fel a legkönnyebben, ha szerves savakkal alkotott, úgynevezett kelátkötésben vannak. A szervetlen kötésű fémek felszívódása kisebb mértékű, és nem ott történik, ahol ez a szervezetnek a legelőnyösebb. Ezzel magyarázható például, hogy a szervetlen vassókat tartalmazó, vaspótlást szolgáló (vashiányos vérszegénységnél javasolt) termékek gyakran okoznak gyomor-bélrendszeri panaszokat. Ezzel szemben a szerves kelátkötésű vas – főleg ha C-vitaminnal együtt kerül be a szervezetbe – kiválóan hasznosul, és nincs semmilyen mellékhatása. Itt is érvényes a mondás: „olcsó húsnek híg a leve”.

MENNYIT SZEDJÜNK?

Erre a kérdésre nehéz egyértelmű választ adni. Igaz, létezik a napi ajánlott adag (angol rövidítéssel: RDA) fogalma, ez azonban akár országról országra is változó lehet, többnyire évtizedekkel ezelőtt

állapították meg, és a szakemberek nagy részének véleménye szerint ez a dózis a mai világban gyakran nem elegendő. Csak egy példa: Magyarországon a C-vitaminból például napi 80 mg az ajánlott adag, ennek az egészségre gyakorolt hatása azonban elenyésző – talán a hiánybetegség, a skorbut megakadályozásához lehet elég... Miközben tudjuk, hogy egyetlen szál cigaretta elszívása akár 100 mg C-vitamint tehet tönkre a szervezetünkben.

A táplálékkiegészítők csomagolásának címkéjén a napi ajánlott adagot (RDA) kötelező feltüntetni, méghozzá a forgalomba hozatal országában érvényes jogszabályoknak megfelelően. Legalább ennyit tehát nyugodtan bevehetünk bármilyen készítményből, de ettől még az elvárt jótékony hatás nem fog megfelelő mértékben érvényesülni.

Éppen ezért a táplálkozástudományi szakemberek megalkották az optimális napi adag (angol rövidítése: ODA) fogalmát, amely jóval meghaladja a RDA szintjét. Sajnos több évtized elteltével még ma sem tartunk ott, hogy ez az adagolási irányelv hivatalosan elfogadottnak és ajánlottnak számítana.

Iránytűként marad tehát az alapos tájékozódás: forduljunk bizalommal az étrend-kiegészítők témakörében jártas orvoshoz, természetgyógyászhoz, dietetikushoz. Jó, ha az interneten is körülnézünk, de azért ne vegyük készpénznek, amit ott találunk, hiszen a piaci szempontok gyakran sokkal erősebbek, mint az egészségvédelem diktálta megfontolások.

Egy biztos: vízben oldódó vitaminoknál minimális a túladagolás veszélye, a zsírban oldódókkal azonban már jobban kell vigyáznunk!



**MI MIRE JÓ?
ÚTMUTATÓ A-TÓL Z-IG**



1.

VITAMINOK ÉS ANTIOXIDÁNSOK

A-VITAMIN

FORRÁSAI:

Tojás, tej és tejtermékek, máj, halmáj-olaj, sárgarépa, zöld és sárga főzelékfélék, sárga gyümölcsök.

HATÁSAI:

Elsősorban a szem egészségét védi. Növeli az immunrendszer hatékonyságát, különösen a légúti fertőzésekkel szemben. Elengedhetetlen a növekedéshez, a csontok, a bőr, a haj, a fogak és a fogíny egészségéhez.

Segít megvédeni a C-vitamint az oxidációtól.

HIÁNYA KÖVETKEZTÉBEN KIALAKULHAT:

Farkasvakság, szemszárazság (xerophthalmia).

MIRE JÓ?

Szürkületi (farkas-) vakság ellen, gyengénlátóknak és számos más szembetegségben ajánlott, elősegíti a látóbíbor (rodopszin) keletkezését a szemben. Mivel az immunrendszer hatékonyságát fokozza, szedésével rövidebb idő alatt meggyógyulhatunk, ha betegek vagyunk, különösen légúti fertőzések esetén. Hozzájárul a túlműködő pajzsmirigy egészségének helyreállításához. Külsőleg alkalmazva segít különböző bőrproblémák, így akne, ótvar, kelések, karbunkulus és fekély kezelésében. Segíthet az öregségi foltok megszüntetésében.

JÓ TUDNI

A természetben kétféle alakban fordul elő: az egyik formája a retinol (ez kizárólag állati eredetű élelmiszerekben található meg), a másik az A-vitamin elővitaminja, a béta-karotin. Ez utóbbi növényi eredetű.

tű élelmiszerekben nagyobb, állati eredetűekben kisebb mennyiségben van jelen.

Az A-vitamin táplálékkiegészítőként leginkább ajánlható formája a retinil-palmitát.

Mennyiségét nemzetközi egységben (NE vagy IU) is meg szokták adni. Egy NE A-vitamin (retinol) megfelel 0,3 mcg A-vitaminnak vagy 0,6 mcg béta-karotinnak, vagy 1,2 mcg egyéb karotinnak.

Zsírban oldódó vitamin, felszívódásához zsírokra és ásványi anyagokra is szükség van. A szervezetben raktározódik, ezért nem szükséges és nem is ajánlott mindennap szedni. Túladagolható, de csak akkor, ha napi 100 ezer NE-t meghaladó adagban huzamosabb időn át szedik.

Aki sok májat, spenótot, sárgarépat, édesburgonyát fogyaszt, annak valószínűleg nincs szüksége A-vitamin-pótlásra.

Fogamzásgátló tablettát szedő nőknek kevesebb A-vitaminra van szükségük. A koleszterinszint-csökkentő gyógyszert szedőknek viszont ajánlott az A-vitamin kiegészítés. Ne vegyük be többszörösen telítetlen zsírsavakkal együtt, mert csökkentik egymás hatását.

D-vitaminnal együtt nem ajánlott bevenni, ezeket csak időközönként szedjük.

A korábbi eredményektől eltérően, a legújabb kutatások szerint a mérsékelt mennyiségű, *természetes forrásokból* származó A-vitamin és béta-karotin fogyasztása nem jelent számottevő kockázatot a rák kialakulása szempontjából. Sőt, egyes vizsgálatok alapján az A-vitamin és a béta-karotin bevitele védő hatású lehet. Viszont a *nagy dózisú, szintetikus* A-vitamin és béta-karotin szedése kerülendő, különösen a dohányosok és más, magas kockázatú csoportok számára.

B1-VITAMIN

(TIAMIN)

FORRÁSAI:

Amerikai mogyoró, élesztő, hántolatlan rizs, gabonamagvak, korpá, tej, zabliszt, zöldségfélék. A sovány disznóhúsban van a legtöbb belőle.

HATÁSAI:

Jelentős szerepet játszik a szénhidrát-anyagcserében, pontosabban az ahhoz szükséges enzimek működésében. A simaizmok normális tónusának fenntartásához, az izmok és az idegrendszer zavartalan működéséhez szükséges.

Szívbetegknél a tiaminadagolás fokozhatja a szívösszehúzódás erejét, ezért hasznos lehet.

Enyhe vízhajtó.

HIÁNYA KÖVETKEZTÉBEN KIALAKULHAT:

Beriberi.

MIRE JÓ?

„Szellemi vitaminként” ismerik, mert kedvező a hatása az idegrendszerre és a szellemi teljesítményre.

Mérsékelheti a kar és a láb zsibbadását, bizsergését, amely cukorbetegség szövődményeként (diabéteszes neuropátia), illetve más, az idegrendszert károsító betegségeknél következhet be.

Pantoténsavval vagy kolinnal együtt alkalmazva javíthatja az emésztést, enyhítve az emésztőrendszer panaszait.

JÓ TUDNI

Vízben oldódik.

Táplálékkiegészítőként leginkább ajánlható formája a tiamin-pirofoszfát-klorid.

Fokozott szénhidrátbevitel, sportteljesítmény, valamint stressz növeli a szükségletét. Ugyancsak többet igényelnek belőle a dohányosok, alkoholisták, vízhajtó, fogamzásgátló vagy epilepsziaellenes gyógyszert szedők és a sok édességet fogyasztó emberek.

Étkezés közben érdemes bevenni, mert ilyenkor termelődik a legtöbb gyomorsav, a tiamin pedig savas környezetben szívódik fel jobban.

Akkor hasznosul a legnagyobb mértékben, ha magnéziummal együtt vesszük be.

A napi mennyiséget osszuk el két különböző napszakra.

B2-VITAMIN

(RIBOFLAVIN)

FORRÁSAI:

Élesztő, marhahús, hal, leveles zöldségek, avokádó, gomba, máj, sajt, tej, joghurt, tojás, vese. Élelmiszerekben a B1-vitaminnal együtt fordul elő.

HATÁSAI:

Fontos szerepe van a vas beépítésében (hemoglobinképzés), a fehérjeszintézisben, a zsír- és a szénhidrátlebontásban.

Számos anyagcsere-folyamathoz nélkülözhetetlen, közreműködik a pajzsmirigyhormon termelésében. A vassal együtt részt vesz az oxigénszállító vörösvérsejtek képzésében, valamint szerepe van az immunrendszer működésében. B2-vitamin nélkül a B6-vitamin és a niacin nem képes kifejteni hatását. Támogatja az E-vitamin antioxidánsként való működését.

Javítja a látást (az ideghártya érzékenységének növelésével), elősegíti a növekedést.

HIÁNYA KÖVETKEZTÉBEN KIALAKULHAT:

Fehérje-anyagcsere problémák, növekedési zavarok, bőrbetegségek, különösen a száj, az ajak és a külső nemi szervek nyálkahártya-károsodása, ariboflavinosis (vagyis a riboflavin) hiánya. Régóta ismert hiánytünet a fájó és berepedezett szájszél, a szem fokozott fényérzékenysége, amely könnyezéssel, égő és viszkető érzéssel jár együtt. Bőrhámlás is kialakulhat az orr és a szemöldök körül, valamint bőrpír jelentkezhet a fülcimpán és az ágyéki területen.

VITAMINOK ÉS ANTIOXIDÁNSOK

MIRE JÓ?

Elengedhetetlen a szövetek épségének fenntartásához, a sérülések gyógyításához. Égés, egyéb sérülések vagy műtét után szervezünknek nagy mennyiségre van szüksége belőle.

Hozzájárul a szürke hályog kialakulásának megelőzéséhez, a szemlencse védelméhez.

Igen hatásos a migrénes rohamok gyakoriságának és erejének csökkentésében.

Mivel a riboflavin révén az agysejtek több energiához jutnak, feltételezések szerint szedése feltölti az agy energiatartalékait.

Különböző bőrelváltozások (rosacea, bőrpír, gennyes pattanások) esetén jól alkalmazható. Ha B6-vitaminnal és niacinnal kombinálják, hasznos lehet számos idegrendszeri betegség és tünet enyhítésében, mint amilyen az epilepszia, a sclerosis multiplex, az Alzheimer-kór, a szorongás, a zsibbadás és a bizsergés.

Edzés, stressz hatásának ellensúlyozására szintén jó. Sportolók számára rendkívül fontos, hogy kellő mennyiségű B2-vitaminhoz jussanak.

JÓ TUDNI

Vízben oldódik.

Táplálékkiegészítőként leginkább ajánlható formája a riboflavin^{5'} nátrium-foszfát.

Vegetáriánusok, várandós vagy szoptató anyák, illetve fogamzásgátló tablettát, antibiotikumot vagy pszichiátriai gyógyszert szedők szervezete többet igényel belőle.

Ne vegyük be alkohollal együtt, mert az csökkenti a riboflavin felszívódását.

B3-VITAMIN

(NIACINAMID, NIKOTINSAV, PP-FAKTOR)

FORRÁSAI:

Sovány hús (baromfi), máj, vese, hal, tojás, teljes kiőrlésű gabonakészítmények, búzacsíra, sörélesztő, amerikai mogyoró, szilva, avokádó, datolya, füge.

Három különböző formában létezik, ezek: nikotinsav, niacinamid, inozit-hexaniacinát. Niacin előállítására a szervezet is képes a triptofán nevű aminosavból.

HATÁSAI:

A biológiai oxidációban, az energianyerésben, a szénhidrátok és a zsírok lebontásában és felépítésében, a vércukorszint szabályozásában tölt be lényeges szerepet. Nélkülözhetetlen az emésztőrendszer, az idegrendszer és a bőr normális működéséhez, egyes hormonok szintéziséhez (például tesztoszteron, ösztrogén, inzulin).

HIÁNYA KÖVETKEZTÉBEN KIALAKULHAT:

Pellagra.

MIRE JÓ?

Segít megakadályozni, illetve mérsékli a migrénes fejfájást, depressziót. Fokozza a vérkeringést, csökkenti a magas vérnyomást, valamint a koleszterin- és a trigliceridszintet. Hatékony a szívbetegség megelőzésében. A fiatalkori (I. típusú) cukorbetegségben niacin szedésével csökkenthető a szervezet inzulinszükséglete.

Értágító hatása révén keringési zavarokban előnyös az alkalmazása. Így például segíthet az érelmeszesedés miatt gyalogláskor a lábszárban kialakuló fájdalmas izomgörcs, továbbá a kezek és a lá-

bak hideg hatására létrejövő átmeneti érzéketlensége és fájdalma (Raynaud-kór) tüneteinek mérséklésében.

Karbantartja az agy- és az idegsejteket, enyhíti a szorongást, az álmatlanságot.

Segít megszüntetni a fekély okozta fájdalmat és gyakran a rossz szájízszagot.

Enyhíti az ízületi gyulladást kísérő panaszokat.

JÓ TUDNI

Vízben oldódik.

Táplálékkiegészítőként leginkább ajánlható formája a niacin vagy az inozitol-hexanikotinát.

A niacint étkezés közben vagy tejjel együtt érdemes bevenni, így kevésbé lépnek fel a mellékhatásként esetleg jelentkező gyomorpanaszok.

Aki koleszterinszint-csökkentő gyógyszert szed, ne vegyen be niacint, vagy beszélje meg e kettő együttes alkalmazását a kezelőorvosával.

B4-VITAMIN

(KOLIN)

A B4-vitamin, más néven kolin egy esszenciális tápanyag, amely számos fontos szerepet tölt be a szervezetben.

FORRÁSAI:

Lecitinek, különösen napraforgó lecitin.

A szója is tartalmazza, mivel azonban ma már szinte lehetetlen kiszűrni, hogy melyik szója génmódosított, a szójalecitint nem ajánlom.

Más élelmiszerekben is megtalálható, ilyen a tojás, a hús, a hal, a hüvelyesek, a diófélék és egyes zöldségek.

HATÁSAI:

Részt vesz a zsíryanycserében, az inozitolhoz hasonlóan zsírbontó, vagyis lipotrop anyag. Segíti a májban a zsírok lebontását és szállítását, így hozzájárul a máj egészségének megőrzéséhez.

Közreműködik az idegingerületek továbbításában. Részt vesz az idegsejtek membránjainak felépítésében, működésében és az acetilkolin nevű neurotranszmitter termelésében. Ez utóbbi fontos szerepet tölt be a memória, a tanulás és a koncentráció szempontjából.

Csökkentheti a vérnyomást és a koleszterinszintet, így hozzájárulhat a szív és az érrendszer egészségének megőrzéséhez.

Hozzájárul a magzat agyának és idegrendszerének fejlődéséhez.

HIÁNYA KÖVETKEZTÉBEN KIALAKULHAT:

Érelmeszesedés, az agy teljesítményének romlása (memóriazavarok, koncentrációs nehézségek). Egyéb hiánytünetek: fáradtság, izomgyengeség, zsírmáj és más májproblémák.