



Niedobór Magnezu

[magne6.pl](#)

Masz Objawy Niedoboru Magnezu? MagneB6 Skutecznie Je Uzupełni!



Witaminy



przetwarzane na witaminy. Ogólne witaminy możemy podzielić na:

Witaminy – to niezbędne do prawidłowego funkcjonowania organizmu związki organiczne, biorące udział w przemianach biochemicznych jako koenzymy, tj. substancje, których obecność warunkuje prawidłowe działanie enzymów, białek katalizujących procesy przemiany materii. Organizm ludzki potrzebuje bardzo małych ilości witamin. Ponieważ jednak nie jest zdolny do syntezy wszystkich witamin, musi je otrzymywać wraz z pożywieniem albo w postaci „gotowej”, albo w postaci tzw. prowitamin, które następnie są

- witamina C (kwas askorbinowy)
- witamina B1 (tiamina)
- witamina B2 (ryboflawina)
- witamina B3 (niacyna, witamina PP, kwas nikotynowy, amid kwasu nikotynowego)
- witamina B5 (kwas pantotenyowy)
- witamina B6 (pirydoksyna, pirydoksal, adermina)
- Witamina B7 (biotyna, witamina H)
- witamina B9/B11 (kwas foliowy)
- witamina B12 (cyjanokobalamina)
- witamina P (mieszanka pochodnych flawonoidowych np. hesperydyna, rutyna)

- witamina A (retinol i jego pochodne)
- witamina D (cholekalcyferol i pochodne)
- witamina E (tokoferol)
- witamina K (fitochinon, menadion).

Poza witaminami nasz organizm potrzebuje również pierwiastków w postaci składników mineralnych. **Składniki mineralne** pełnią bardzo ważną funkcję. To od nich zależy stan naszego zdrowia. Krążą w naszym organizmie i wpływają na funkcjonowanie pojedynczych komórek, tkanek i całych organów. Są obecne w czerwonych ciałkach krwi w hormonach i enzymach. Wszystkie procesy życiowe zależą nie tylko od stężenia poszczególnych pierwiastków i witamin, lecz przede wszystkim od ich proporcji w organizmie. Niektóre z nich współpracują ze sobą czyli wzajemnie ułatwiają przyswajanie i potęgują swoje działanie. Inne zachowują się konkurencyjnie – są wobec siebie antagonistami czyli nawzajem osłabiają lub likwidują swoje działanie. Nadmiar lub niedobór jednego pierwiastka może doprowadzić do poważnych zakłóceń w metabolizmie. Jeśli występują w niewłaściwym stężeniu i nieodpowiednich proporcjach, mogą obniżyć odporność organizmu. Wystarczy, że w ustroju będzie za dużo wapnia, cynku albo żelaza aby przyswajanie innych minerałów, koniecznych dla zdrowia było zablockowane. Pierwiastki muszą występować we właściwych proporcjach. Każdy z nich ma swoich naturalnych rywali i przyjaciół. Pokarmy należy komponować tak, by unikać produktów, zawierających niekorzystne połączenia. Składniki mineralne wchodzą w skład struktur organizmu lub uczestniczą w różnych procesach metabolicznych.

Można je podzielić na 3 grupy ze względu na pełnioną funkcję:

1. Grupa pierwsza to związki mineralne, które tworzą elementy strukturalne kości i innych tkanek, należą do nich związki wapnia, fosforu, siarki
2. Grupa druga to pierwiastki, biorące udział w utrzymaniu równowagi kwasowo-zasadowej, krwi i tkanek oraz utrzymania potencjału spoczynkowego błon komórkowych. Należą do nich : sód, potas, magnez, wapń, chlor, fosfor, siarka
3. Najliczniejszą grupę stanowią pierwiastki śladowe niezastąpione w tworzeniu enzymów, hormonów i białek transportowych oraz przebiegu wielu procesów metabolicznych. Jest to żelazo, miedź, jod, cynk, mangan, kobalt, molibden, nikiel, chrom, cyna, fluor, wanad, selen, krzem i bor. W organizmie człowieka występuje nawet glina i kadm, ale funkcja ich nie jest jeszcze dobrze wyjaśniona. Lista niezbędnych pierwiastków nie jest zamknięta i w miarę rozwoju badań rozszerza się.

Do makroelementów należą:

- Wapń
- Magnez
- Fosfor
- Potas
- Sód
- Żelazo

Do pierwiastków śladowych czyli mikroelementów należą:

- Cynk
- Miedź
- Mangan
- Molibden
- Jod
- Fluor
- Chrom
- Selen



6

Witaminy

- Witamina A – (Retinol, Beta-karoten)
- Witamina B1 (Tiamina)
- Witamina B2 (Ryboflawina)
- Witamina B3 (Niacyna, witamina PP)
- Witamina B5
- Witamina B6
- Witamina B7 (Biotyna, witamina H)
- Witamina B8
- Witamina B9 (kwas Foliowy)
- Witamin B12
- Witamina C
- Witamina D
- Witamina E
- Witamina K
- Witamina F
- Witamina B13
- Witamina B15
- Cholina – witamina B4
- Witamina L1
- Witamina U
- Witamina T

Minerały

- Wapń
- Magnez
- Fosfor
- Sód
- Chlor
- Potas
- Żelazo
- Molibden
- Kobalt
- Cynk
- Chrom
- Jod
- Miedź
- Wanad
- Selen
- Mangan
- Fluor
- Bor

Antyoksydanty

- Kwas Liponowy
- Zielona herbata
- Czosnek
- Polifenole i Flawonoidy
- Koenzym Q10

Aminokwasy

- L Arginina
- Kwas L- Asparaginowy
- L – Cysteina
- L – Glutamina
- Glicyna
- L – Kamityna
- L- Lizyna
- L-Metionina
- L- Fenyloalamina
- Tauryna
- L-Tryptofan
- L-Tyrozyna

Siła owoców

- Grejpfrut
- Borówka czarna
- Noni

Pokonaj Wrzody

 opineo.pl/manuka

Naturalne, bezpieczne, skuteczne.
Poznaj opinie o Miodach Manuka.



Papaja

Zioła

Mitorzab japoński

Żeń-szeń-szeń

Vilcacora - koci pazur

Pokrzywa

Różeniec górski

Kwasy tłuszczowe

Olej rybi

Olej z wiesiołka dwuletniego

Inne

Dobroczynne bakterie

Błonnik

Luteina

Lecytyna

Algi

Bromelaina i kseronina

Imbir