

Vitamin navigátor–mennyi az annyi?

Mindig ez a kérdés merül fel, amikor a vitaminok és ásványi anyagok kerülnek szóba. Sajnálattal veszek tudomást arról, hogy az emberek többsége óriási tévedésben él a vitaminokkal, ásványi anyagokkal és nyomelemekkel kapcsolatban.

Első tévedés az, hogy azt gondolják, hogy a vitaminok, ásványi anyagok és nyom emelek, étrend-kiegészítők. A helyes megfogalmazás az **létfontosságú elemek, amit minden nap be kell vinni a szervezetbe.**

Második tévedés, hogy az a hiedelem, hogy minőségi ételt fogyasztok, beleértve a gyümölcsöket, zöldségeket, tejtermékeket. Sajnos ez sem igaz, de az volt 50-60 évvel ezelőtt.

Akkor, amikor a termőföld tartalmazott elég tápanyagot. Ma már teljesen ki van zsigerelve és sem a legelők, sem a megművelt termőföldek, gyümölcsösök, nem tudják biztosítani számunkra a megfelelő minőségű és mennyiségű tápanyagot. Ezért van szükség ezeknek a tápanyagoknak a pótlására.

Nézzünk néhány példát:

Itt van a sokszor hangoztatott C-vitamin, aminek a hiánya súlyos következményekhez vezetnek, mint pl.

- az erek rugalmatlanok lesznek
- gyengül az immunrendszer
- nő a fertősre való hajlamosság
- fáradékonyság
- kevés kollagén termelődik, ami nélkülözhetetlen a bőr, csontok ízületek és az erek épségének fenntartásához.

Sokan azt mondják, ezek én minden nap gyümölcsöt, zöldséget. Ez mind szép és jó, csak az a baj, hogy nem tudsz elfogyasztani elég mennyiséget, ugyanis legalább 1 000 mg C vitamint kell bevinned ahhoz, hogy a minimális mennyiséget biztosítsd a szervezeted számára. kb ennyiből jönne ez ki:

- 1,5 kg paprika, vagy
- 2,5 kg citrom, vagy
- 4 kg paradicsom, vagy
- 12,5 kg cseresznye, vagy
- 14,5 őszibarack, vagy
- 20 kg alma

Ez számomra lehetetlen kategória, ezért kell pótolni valamilyen formában. Több



megoldás is létezik, kapszula, tablettá vagy folyékony forma. A lényeg az, elegendő mennyiség és minőség legyen biztosítva, ahhoz képepe, hogy

- hány kilo vagy
- milyen életvitelt folytatsz
- mennyire vagy leterhelt
- milyen az egészségi állapotod

Van egy bizonyos adag mennyiség, amit alapnak lehet venni, de logikus, hogy nem mindegy, hogy milyen terhelésnek vagy kitéve naponta, mert egy sportolónak, vagy fizikai munkát végzőnek több vitaminra van szüksége, mint egy ülőmunkát végzőnek, ráadásul könnyebb testsúllyal. Több vitaminra és ásványi anyagra van szüksége, akinek szervezete, immunrendszere teljesen le van amortizálva, mert nem foglalkozott eddig ezzel a kérdéssel.

Számtalan kutatás bizonyítja, hogy a vitaminokkal kimagasló eredményeket lehet elérni az egyézség fenntartása és stabilizálása területén, ezért érdemes tudni, hogy mennyi az annyi.

Az alábbi táblázatok lehet egy „navigációnak” használni a mennyiségek térképén.

A különféle mértékegységek, mint például NE, mg, μg . A milligramm ezredrésze $1000 \mu\text{g} = 1$ milligramm. A gramm milliomod része. $1\ 000\ 000 \mu\text{g} = 1$ gramm.

NE: Nemzetközi Egység. Nemzetközi egyezségeen alapuló mértékegység, amely nem a vitamin (például A, D, E) súlyát határozza meg, hanem a szervezetben kiváltott biológiai hatást méri, egységekben kifejezve. 200 NE-nyi D-vitamin feleakkora jótékony biológiai hatást vált ki, mint 400 NE-nyi. Ezt a mértékegységet azoknál a vitaminoknál használják, amelyeknek kémiaailag többféle, különböző hatékonyságú formája létezik, azzal a céllal, hogy a biológiai hatékonyság szempontjából egységesen lehessen a mennyiségüket kifejezni.

Mg: Milligramm. A gramm ezredrésze. 1000 milligramm = 1 gramm.

Gramm: A kilogramm ezredrésze. 1000 gramm = 1 kilogramm.

μg : Mikrogramm (latinosan microgramm). A milligramm ezredrésze $1000 \mu\text{g} = 1$ milligramm. A gramm milliomod része. $1\ 000\ 000 \mu\text{g} = 1$ gramm.

Kisebb termetű felnőttek számára

és azoknak is, akik nincsenek komolyabb szellemi vagy fizikai terhelésnek kitéve.

Minden jog fenntartva MOLEQLA 2017

Továbbá mindenkinek, akik csupán arról szeretnének gondoskodni, hogy a szervezetük legalább alapszinten hozzájusson minden fontos vitaminhoz és ásványhoz.

A-vitamin	5 000 NE
D3-vitamin	min. 400 NE
E-vitamin	min. 400 NE
C-vitamin	min. 1 000 NE
B1-vitamin	250-300 mg
B2-vitamin	50 mg
B3-vitamin	50 mg
Pantoténsav	50 mg
B6-vitamin	50 mg
B12-vitamin	50 µg
Biotin	50 µg
Folsav	min. 100 µg
Kolin	50 mg
Inozitol	50 mg
PABS	50 mg
Kalcium	min. 500 mg
Magnézium	min. 250 mg
Kálium	45 mg
Vas	18 mg
Cink	15 mg
Mangán	4 mg
Réz	min. 2 mg
Jód	200-250 µg
Omega-3 - folyékony	1 200 mg – egy evőkanál
K-2	min. 100 µg

Közepes termetű felnőttek számára

70-80 kg-os testsúlytól, abban az esetben, ha valaki nem él túl „nyugis” életet, és ugyancsak ez javasolható, ha az alapfokozatú összeállítás még nem eredményezett annyi javulást, amennyit el szeretné volna érni.

Hasznos lehet az erre a fokozatra emelt mennyiséget és arányt fogyasztani stressze, megterhelő időszakokban azoknak is, akik az átlagos hétköznapiakban az alapszintű mennyiségekkel és arányokkal is jól érzik magukat.

A-vitamin	5 000-10 000 NE
D3-vitamin	min. 400 NE
E-vitamin	600-800 NE
C-vitamin	1 000-1 500 NE
B1-vitamin	500-600 mg
B2-vitamin	90-100 mg
B3-vitamin	90-100 mg
Pantoténsav	90-100 mg
B6-vitamin	90-100 mg
B12-vitamin	90-100 µg
Biotin	90-100 µg
Folsav	min. 200 µg
Kolin	90-100 mg
Inozitol	90-100 mg
PABS	90-100 mg
Kalcium	min. 500 mg
Magnézium	min. 250 mg
Kálium	45 mg
Vas	min. 18 mg
Cink	min. 15 mg
Mangán	min. 4 mg
Réz	min. 2 mg
Jód	200-250 µg
Omega-3 - folyékony	2 400 mg – 2 evőkanál

Erősebb testalkatoknak

90-100 kg környékén vagy a fölött, de testsúlytól függetlenül is mindazoknál, akik komolyabb szellemi vagy fizikai megterhelésnek vannak kitéve. A testsúly szerinti adagolás nem szentírás.

A pörgősebb emberek általában akkor érzik magukat kiválóan, ha nagyobb mennyiségeket vesznek magukhoz.

Ez a mennyiség ajánlható olyan embereknek is, akiknek fáradhatatlanul kell bírniuk a munkát, akár napi 12-14 órán keresztül. **Gyógyuláshoz, lábadozáshoz is szükség lehet ezekre a mennyiségekre és arányokra.**

A-vitamin	10 000-20 000 NE
D3-vitamin	750-800 NE
E-vitamin	800-1 200 NE
C-vitamin	2 000-2 500 NE
B1-vitamin	600-700 mg
B2-vitamin	140-150 mg
B3-vitamin	140-150 mg
Pantoténsav	140-150 mg
B6-vitamin	140-150 mg
B12-vitamin	140-150 µg
Biotin	140-150 µg
Folsav	min. 300 µg
Kolin	140-150 mg
Inozitol	140-150 mg
PABS	140-150 mg
Kalcium	750-1 000 mg
Magnézium	375-500 mg

Kálium	60-90 mg
Vas	25-35 mg
Cink	20-30 mg
Mangán	6-8 mg
Réz	3-4 mg
Jód	300-450 µg
Omega-3 - folyékony	2 400 mg – 2 evőkanál
K-2	min. 100 µg



Extra teljesítésnél

Olyan emberek számára lett tervezve, akiknek az átlagot messze meghaladó teljesítményt kell nyújtaniuk, és akik saját tapasztalataik alapján ezzel az „üzemanyaggal” működnek a legjobban.

Az extra erős összeállítás hasznos lehet mindenkinek, aki szívesen adja a legtöbbet és a legjobbat szervezetének.

A-vitamin	15 000-20 000 NE
D3-vitamin	min. 1 200 NE
E-vitamin	min. 1 200 NE
C-vitamin	2 500-3 000 NE
B1-vitamin	min. 700 mg
B2-vitamin	180-200 mg
B3-vitamin	180-200 mg
Pantoténsav	180-200 mg
B6-vitamin	180-200 mg
B12-vitamin	180-200 µg

Biotin	180-200 µg
Folsav	min. 400 µg
Kolin	180-200 mg
Inozitol	180-200 mg
PABS	180-200 mg
Kalcium	min. 1 000 mg
Magnézium	min. 500 mg
Kálium	80-100 mg
Vas	35-40 mg
Cink	25-30 mg
Mangán	6-8 mg
Réz	3-4 mg
Jód	400-500 µg
Omega-3 - folyékony	3 600 mg – 3 evőkanál
K-2	min. 100 µg

Ne feledd!

A vitaminok és ásványi anyagok tápanyagok, azaz élelmiszerek.

A fenti mennyiségének emelése csak javítja a táplálkozás minőségét.

A bőséges vitaminellátás egyfajta kényeztetés. Értelmes és hasznos luxus.

Az ideális összeállítás:

Puding próbája az evés, érezni fogod saját testeden, hogy minnyi mennyiségnél milyen javulást érzel.

például én. (soha nem fogyasztok 3 grammnál, azaz 3 000 mg-nál kevesebb C-vitamint. Többet annál gyakrabban. Ha kerülget az influenza akár 10 000 mg ott is. 2- 3 hidrogén tablettát, 3 evőkanál hal olajt, 800 mg E-vitamint, K-2 240 mg. Elképesztően sok energiát ad.)

Speciális, nagyon jól felszívódó és hasznosuló **kalcium-magnézium** keverék. Lehetőleg olyat válasszon, amelyben az elemi kalcium és az elemi magnézium aránya 2:1 vagy 3:1.

A legjobb hatások akkor tapasztalhatóak, amikor a kiegyensúlyozott receptúra mellé ilyen

Minden jog fenntartva MOLEQLA 2017

formában további, napi legkevesebb 250-500 mg elemi kalciumot és 125-250 mg elemi magnéziumot is adunk.

Elemi: Tiszta anyagra számított mennyiség. Például tisztán kalcium, tisztán magnézium, nem pedig valamilyen más anyaggal alkotott vegyületének mennyisége. Ezt olyankor érdemes nézni, ha a számunkra valóban hasznos anyag (például az elemi kalcium) mennyiségét akarjuk tudni, de az egy adott készítményben nem tiszta kalcium formájában, hanem valamilyen vegyületként van jelen.

Például a kalcium-glükonát 9,31% elemi kalciumot tartalmaz, azaz 100 mg kalcium-glükonátban mindössze 9,31 mg elemi kalcium van. Így ahhoz, hogy 500 mg elemi kalciumot juttassunk a szervezetünkbe, kalcium-glükonátból 5371 mg-ot, azaz 5,371 grammot kell bevennünk.

Egy másik példa: a kalcium-karbonát 40,04% elemi kalciumot tartalmaz, azaz 100 mg kalcium-karbonátban 40,04 mg elemi kalcium van. Így ahhoz, hogy 500 mg elemi kalciumot juttassunk a szervezetünkbe, kalcium-karbonátból 1249 mg-ot, azaz 1,249 grammot kell elfogyasztanunk.



Miért vitaminnavigátor?

Péter István vagyok, és ha jól bele gondolok, akkor az egész vitaminos sztorim 1997 ben kezdődött. Pontosabban 97. november 17-én., amikor egy 150 perces szívműtéten estem át. Mielőtt betoltak a műtőbe több konzultáción vettem részt. Az egyikén a kardiológus asszony elárulta, hogy az esély 50:50 % (ez akkoriban jónak tűnt) Azt válaszoltam, hogy hurrá, jó, hogy nem 90:10-hez.

A műtét ezután fokozatosan szembesültem érdekes dolgokkal. Először azzal, hogy azt állította a klinika elhagyásakor a kardiológusom, hogy vérhígítót életem végéig kell szedni. 35 évesen hirtelen lepergett előttem a következő 40 év hogy minden nap beveszem a kis pirulát, de ennyi volt az egész. Könnyen el tudtam képzelni.

Eltelt egy év és ismét egészségügyi problémával szembesültem. Óriási gyomorfájdalmaim voltak és arra gondoltam itt a vég, kerülget a kaszás, rákos vagyok. Nem mertem elmenni az orvoshoz, de egy reggel már teljesen kibírhatatlan fájdalommal kínlódtam és akkor elhatároztam, üsse kő, lesz, ami lesz, elmegyek arra tükrözésre.

Elpanaszkodtam az orvosnak hogy óriási fájdalmaim vannak, **nem szimulálok, mert vállalkozó vagyok.** A

végére akarok járni. Lenyomta a torkomon a csövet. Nagyon kellemetlen volt és most finoman fogalmaztam. Akkor sokkal rosszabb volt abban a pillanatban a helyzetem, mint ahogy később kiderült.

Ugyanis, azt mondta az orvos, hogy semmit nem lát, rendben van a gyomrom. Nem tudtam, hogy most örüljek vagy sírjak. Mert fájdalmaim azok voltak, napról napra egyre erősebbek.

Néztünk egymásra, hogy most mi legyen, és akkor tette fel a kérdést, **ami megváltoztatta az életem.**

Szed-e valamilyen gyógyszert?

Mondtam, hogy nem szedek semmit, csak az életem végéig tartó vérhígító ...pirint, amit a kardiológusom lelkiismeretesen felír kéthavonta.

Aha, akkor itt a baj, mondta. **Azonnal hagyjam el a vérhígítót.**

Most képzeld el, hogy szívműtét után vagy egy évvel, a kardiológusod azt mondja, hogy életem végéig kell szedni a vérhígítót, ez a faszi meg azt állítja dobjam ki és igyak helyette vörösbort. Igaz örültem a borreceptnek, de álljon már meg a menet.

Haza mentem, tanakodtunk, (akkor internetnek se híre se hamva, hogy valamilyen infó után nézzünk,) és arra az elhatározásra jutottunk, hogy puding próbája az evés. Egy hónapig kihagyom a vérhígítót és majd meglátjuk. Egy hónap múlva már el is felejtettem, hogy fájdalmaim voltak és eszembe sem jutott ismét bevenni a vérhígítót.

Azóta 20 gyógyszermentes év telt el, mert akkor azt ajánlotta az a belgyógyász, hogy ha csak lehet, kerüljek minden gyógyszert. Ma már úgy könyvelem el az egészet, hogy óriási szerencsém volt, hogy ilyen dokival találkoztam. Ez alatt a 20 év alatt sok mindent kipróbáltam. Voltak igencsak jó termékek, amiktől nagyon jó éreztem magam, majd eltűntek a piacról, mert...

Egy pár évvel ezelőtt elkezdtem komolyabban foglalkozni a vitaminokkal és ásványi anyagokkal, mert annyit már kinyomoztam az évek során, hogy ezek létfontosságúak számomra. Minél többet foglalkozom ezzel a kérdéssel, annál jobban látom, az emberek között a különbséget. Vannak, akik gyógyszermentesek, mint én, és vannak, akik gyógyszerekkel próbálják az egészségüket helyre rakni.

Szerintem a természet az embert úgy rakta össze, hogy az immunrendszere állandóan figyelje és ellenőrizze a szervezet állapotát. **Az immunrendszernek viszont szüksége van tápanyagokra,** hogy rendesen működjön. A sejteknek szintén. Szóval szerintem, ha megvan a szükséges mennyiségű és minőségű tápanyag bevitel, akkor a test helyre tudja rázni magát.

Ezzel abszolút nem azt akarom mondani, hogy nincs szükség orvosokra és gyógyszerekre. Mert anno, ha nem segítettek volna rajtam, akkor már nem írhatnám ezeket a sorokat. De az viszont teljes mellszélességgel állítom, hogy én tehettem róla, méghozzá az életvitelemmel.

Mára mindent megváltoztattam az életemben. Önző lettem és azzal törődöm, hogy mindent megadjak a testemnek, amire szüksége van.

Ma már annyi vitamint szedek, amennyi „elő van írva” és még egy picit ráadást. Amellett heti 4 x járok edzésre, ahol 2 000 - 4 000 kilót mozgatok meg alkalmanként. (persze neked erre nincs szükség) Jól érzem magam 55 évesen, mondhatni jobban, mint 20 évvel ezelőtt.

És szerintem mindezt a vitaminoknak, ásványi anyagoknak és a speciális halolajnak, K2 nek és a hidrogén kapszulának, minőségi fehérjéknek, köszönhetem.

ui. ha csak egy dolgot lehetne ajánlanom, akkor azt ajánlom, **nézz utána ezeknek a dolgoknak**. Szerezd meg az infót, keresd meg a számodra legalkalmasabb termékeket és **állíts össze magadnak** egy komplett vitamin menüt – szedd legalább 3-6 hónapig és utána értékeld ki, hogy hogyan érzed magad. A testedből csak egy van, annyit megér, hogy jól érezd magad a jövőben.

uu: ha gondod van a súlyoddal, akkor duplán ajánlom a vitaminokat. Hogy miért? Azért mert kevesebb szénhidrátot fogsz enni. Ugyanis a sejtjeid nem lesznek éhesek. Megkapják a megfelelő tápanyag mennyiséget és nincs éhezés, nem fogsz Te sem zabálni és mégis jóllakottnak érzed magad.