



**DR. FÁBIÁN MÁRIA**  
manager

**Mindig fontosnak tartottam, hogy megismerjük a szervezetünk működését, így sokkal érthetőbbé válik, hogy mivel és miért érünk el eredményt az egészségünk megőrzésében. Tegyük rendet a meghatározások között!**

## Az antioxidánsok

Az **antioxidánsoknak** azokat az élelmiszerekben előforduló anyagokat nevezzük, amelyekkel a szervezet a sejtekben a szabadgyököket semlegesíti.

Ezek a molekulák a normál anyagcsere során képződnek és károsítják a sejteket, a szöveteket ha valamilyen betegség, mérgeanyagok (gyógyszerek, alkohol, drog is!), öregedés, a túlzott napozás miatt mennyiségük megnő a szervezetben. A fizikai, a szellemi és lelki túlterhelés növeli a szabadgyökök képződését.

A **szabadgyökök** gyorsan kémiai reakcióba lépnek a közelükben lévő molekulákkal és károsítják azokat, a szerkezetük megváltozik – oxidálódik- ami befolyásolja a működésüket.

*A szabadgyök káros hatása:*

- károsítják a sejtmagban az örökítő anyagot, és elősegíti a fejlődési rendellenesség és rákos megbetegedés kialakulását
- a vérben lévő koleszterin oxidációja miatt az beépül a verőérfalba és lerakódásokat okoz

- szürke hályog alakul ki
- immunzavar észlelhető
- izületi gyulladás indul el
- korai öregedés tapasztalható

### **Az antioxidánsok szerepe:**

Az emberi szervezet maga is termel antioxidáns hatású anyagokat, amelyek semlegesítik a szabadgyökök hatását. A vitaminok, ásványi anyagok és növényi eredetű élelmiszerekben lévő vegyületek értékesek ebből a szempontból is, ezért az egészség fenntartása érdekében fontos ezek bevitele a szervezetünkbe.

Az antioxidánsok természetes úton semlegesítik a szabadgyökök hatását. A sejtek saját működése helyreáll, megszűnnek a tünetek, és helyesen látják el a sejtek, szövetek a megfelelő feladatot. Hol a helye az antioxidánsoknak? Mely anyagokat tarthatjuk antioxidáns hatásúnak?

### **Ezeket négy nagy csoportra oszthatjuk.**

*1. A Vitaminok*

D, K, B vitaminok, *és az antioxidáns hatásúak C, E, A vitaminok*

A **C vitamint** a stresszt átélők, a gyógyszert szedők, és a dohányzók esetében lényegesen nagyobb mennyiségben kell pótolni. Védelmet biztosít a rák ellen, egészségesen tartja az ízületeket, inakat, izmokat, erősíti a hajszálér falát, és segít a nátha megelőzésében. Szedésével csökkentjük a fáradékonyságot.

Az **E vitamin** a „fiatalság vitaminja”. Fokozza a szervezet ellenálló képességét, mérsékli a fáradtságot. Segít a vetélések megelőzésében, megakadályozza a véralvadékok keletkezését. Védi a tüdőt az A vitaminnal együtt a légúti szennyeződés káros hatásaitól, valamint meggátolja a telítetlen

zsírsavak, a C-vitamin, az A vitamin és a szelén oxidációját a szervezetben. Megakadályozza az izomsorvadás folyamatát, és a vörösvérsejt pusztulását.

Az **A vitamin** javítja a látást, fenntartja a bőr, a haj, a köröm egészségét. Növeli a légúti nyálkahártyák ellenálló képességét. Jelentősen növeli a szervezet védekező képességét a fertőzésekkel szemben.

## 2. Ásványi anyagok

Az egészséges szervezethez 60 féle szükséges, ebből 22 nélkülözhetetlen, 7 makro, 15 mikro elem. Pl: kalcium, foszfor, jód, vas, magnézium, kálium, króm, molibdén

és az antioxidáns hatású **szelén, mangán, cink, réz**

Kiemelném a **szelént**, mely véd a rák ellen, hiszen az örökítő anyag (DNS) épségéért is felel. Emellett a szürke hályog, a herpesz és a „bőrfarkas, vagy lupus” tüneteit csökkenti. A szelén lényegesen hatékonyabb az A és E vitaminokkal.

Az antioxidáns hatású ásványi anyagok pótolhatók a természetes ásványi anyagokat tartalmazó készítménnyel, multivitaminnal, zöld növények fogyasztásával, a szemet védő készítményekkel is.

## 3. Gyógynövények

A táplálékunkat kiegészítjük



a legkülönbözőbb gyógynövények fogyasztásával. Ezek valamilyen probléma, tünet megelőzését szolgálják. pl. az áfonya, kakukkfű, ginseng, fokhagyma hatása széles körben ismert.

Az antioxidáns hatású növények biológiailag aktív vegyületeket tartalmaznak, melyekkel jelentős eredményt érünk el az egészség megőrzésében. Sőt, tapasztaljuk azt, hogy használhatók az immunrendszer állapotának javítására, a gyulladásos megbetegedés, a gyakori fertőzések elleni védelemben.

A korunk egyik kiemelkedő megbetegedése, a rák. Ennek megelőzésében, a daganat elleni küzdelemben szintén nagy szerepet játszanak az antioxidáns hatással rendelkező gyógynövények mint pl.: aloe vera, lycium gyümölcs, ginkgo biloba, gránátalma, magnosztán.

Ezeket a zöldségeket, gyümölcsöket fogyasztva, jelentős védelmet biztosítunk szervezetünknek. A növényeket különböző ivólevelek és készítmények formájában is beszerezhetjük, és fogyaszthatjuk.

4. Az úgynevezett *egyéb* kategória, melybe az olyan alkotó elemeket, az egészségünkhöz mindenképpen szükséges anyagokat soroljuk, melyek a fentiekbe nem tehetők be. Ilyenek pl: a halolaj, a normál bélbaktériumok csoportja, az aminosavak, mint fehérjék építő elemei, a **fito vegyületek (pl. flavonoidok, xantonok), a Q10.**

**A fito vegyületek (pl. flavonoidok)** a növényekben előforduló természetes molekulák, biológiailag aktív vegyületek. Hatásáról megtapasztaltuk, hogy fokozzák az immun rendszer működését, csökkentik a vérrögződést, szabályozzák a koleszterinszintet és a hormonális szintet, fokozzák a májsejtek működését, így a méregtelenítő funkció javul.

Igen magas a flavonoid tartalma a citrusféléknek, a szőlő, a földiszeder, áfonya gyümölcsöknek. Emiatt bátran használhatjuk a fenti problémák megelőzésére, az orvosi kezelés kiegészítéseként a tünetek csökkentésére.

**A Q10** egy különleges alkotóeleme a sejtjeinknek. Ez az „enzimek működését segítő” anyag, azokban az anyagcsere folyamatokban, ahol szinte folyamatos működés áll fenn. Ezek a szív-érrendszer, az immunrendszer és az idegrendszer, mely 24 órán keresztül teljesít, dolgozik. Természetesen minden más sejtünk is igényli ezt az anyagot, de itt különösen fontos. Adhatjuk csak önmagában, de fogyaszthatjuk egyéb gyógynövényekkel együtt. Ebben az esetben mind a szív, mind az idegrendszer működésén nagymértékben segítünk.

*Összefoglalva*, egyes vitaminok, és egyes ásványi anyagok mellett számtalan gyógynövény, és gyümölcs antioxidáns hatással bír.

Felhívom a kedves olvasó figyelmét, hogy az itt elhangzott

információk, megállapítások nem az Országos gyógyszerészeti Intézet szakvéleménye, emellett nem az orvosi praxis terápiás útmutatása!

Azokról a tapasztalatokról beszélek, melyeket a különböző természetben megtalálható anyagokról évezred és évszázadok óta összegyűjtöttem, és jómagam a környezetemben megtapasztaltam.

## FOREVER

### Kiadja:

Forever Living Products  
Magyarország Kft.

### Szerkesztőség:

FLP Magyarország Kft.  
1067 Budapest, Szondi u. 34.  
Telefon: (36-1) 269-5373  
Fax: (36-1) 312-8455

### Főszerkesztő:

Dr. Miliesz Sándor

### Szerkesztők:

Kismárton Valéria,  
Petróczy Zsuzsanna, Pósa Kálmán

### Nyomdai előkészítés:

TIPOFILL 2002 Kft.

### Nyomtatás:

Veszprémi nyomda Zrt.  
Készült 48 750 példányban

### Címlap- és hátsó borító fotó:

Dr. Miliesz Sándor

A cikkek tartalmáért  
a szerzők vállalják a felelősséget!  
Minden jog fenntartva!

### Fordítók, lektorok:

*Albán:* Dr. Marsel Nallbani  
*Horvát:* Darinka Aničić,  
Anić Antić Žarko  
*Szerb:* Tóth-Kása Ottília,  
Molnár Balázs, Meseldžija Dragana  
*Szlovén:* Novak Császár Jolanda,  
Eurotranslate Ljubljana