

O Monitor inicia a série mais hígida e informativa do Agreste. Dos 16 capítulos dessa saudável novela, neste número 3: A, T e Z. São informações baseadas na medicina ortomolecular (preventiva e curativa).

Vitamina A: Presente nos alimentos amarelo-alaranjados, nas folhas verde-escuras e em alimentos de origem animal, como por exemplo, cenoura, manga, morango, mamão, espinafre, brócolis, rúculas, agrião, gema de ovo, leite, fígado, entre outros. A vitamina A possui papel fundamental no crescimento, desenvolvimento e manutenção dos ossos, aumenta a imunidade, é importante para combater os radicais livres (ação antioxidante), prevenindo o envelhecimento celular. Sua deficiência é uma importante causa de cegueira de criança em alguns países em desenvolvimento. Além de ajudar na saúde dos olhos e ter função antioxidante, esta vitamina ajuda na proteção da pele, cabelos, unhas e ossos. Pode ser encontrada em vegetais e frutas alaranjados e amarelo-alaranjados, como abóboras, manga, cenoura e beterraba. Mantém as gengivas saudáveis, favorece o crescimento e a saúde dos ossos, dentes, cabelos e pele.

Tipos de Vit. A

Ácido Pantatênico: Auxilia nas glândulas suprarrenais estimulando a secreção da cortisona natural, que melhora a artrite, o reumatismo e a asma. Combate o estresse, fadiga, depressão, insônia e a tendência a infecções.

Ácido orótico: Regeneração celular: combate a esclerose múltipla.

Ácido fólico: Age nos glóbulos vermelhos, responsável pela anemia, no equilíbrio hormonal e mantém a cor natural dos cabelos. Auxilia na multiplicação celular das hemácias e é muito importante na gestação.

Ácido paramino-benzóico: importante para o crescimento, previne o envelhecimento da pele, insolações e câncer de pele. Ajuda também a manter a cor natural dos cabelos.

ABC DAS VITAMINAS

Escrito por Administrator
Sexta, 06 Fevereiro 2015 18:52 -

Vitamina T: Tiamina. Responsável pelo sistema nervoso (depressão, neuralgias, cansaço), tono muscular do coração (problemas cardíacos) e dos intestinos (prisão de ventre). É responsável também pela digestão dos açúcares.

Vitamina Z: Zinco. Regula o crescimento por meio da síntese de proteínas, mantém as defesas corporais e o apetite. Sem esse nutriente, boa parte da atividade enzimática do corpo não aconteceria e as feridas levariam mais tempo para cicatrizar. A vitamina Z auxilia na prevenção de resfriados e aumenta a disposição para o amor e para o trabalho.

{jcomments on}