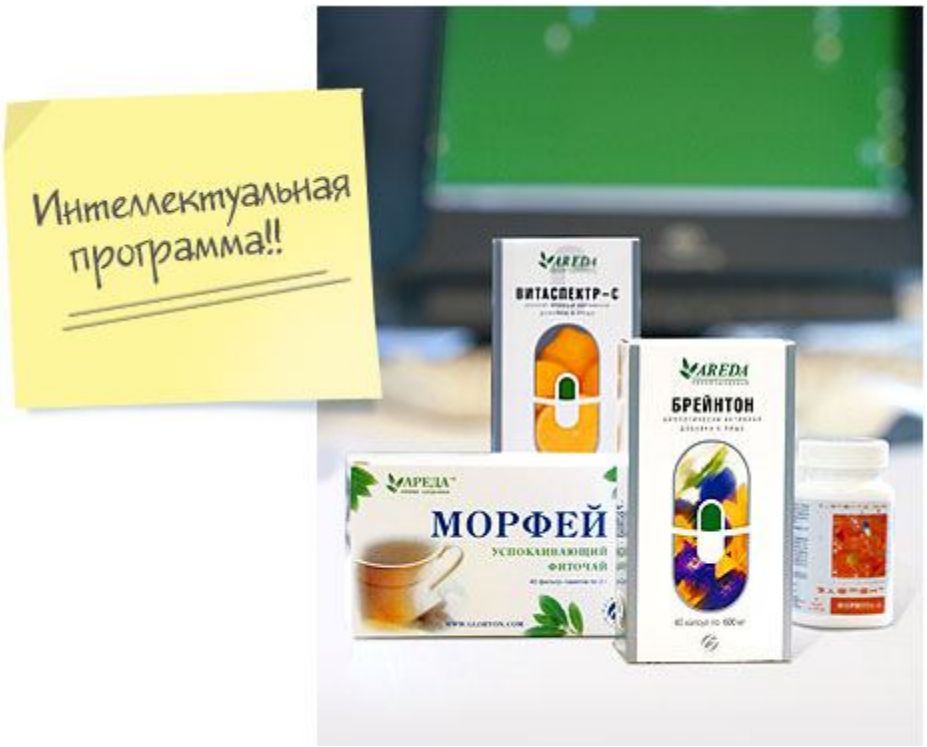

Витамины ума

Общепризнанно, что витамины играют важную роль в поддержании работоспособности. С чем это может быть связано? Во-первых, каково значение витаминов в адаптации человека к экстремальным факторам среды? Во-вторых, может ли избыток витаминов увеличить сверх нормы физическую, умственную, сенсорную работоспособность? В-третьих, какие витамины в пище могут увеличить работоспособность человека?

Витамин В1 — витамин ума. При физических и умственных нагрузках потребность в этом витамине увеличивается в 10-15 раз. Как известно, он воздействует на обмен веществ и функцию нервной системы. Поэтому его дефицит может лимитировать физическую и умственную работоспособность, особенно при тяжелом физическом и умственном труде, при этом потребность в нем может достигать 10-30 миллиграммов в сутки, а в состоянии покоя — около 2 миллиграммов. Витамин В1 оживляет работу мозга..

Необходимо вводить рационы, обогащенные витаминными растениями (до 6 миллиграммов витамина В1 в сутки) для лиц, работающих во вредных условиях производства с частыми стрессами, недосыпаниями, перелетами, в ситуации экзамена, умственном переутомлении . Витамин В1 в большом количестве содержат оболочки зерновых продуктов, не освобожденных от зародыша, крупы, (гречневая, пшенная, овсяная), лущеный горох, дрожжи, картофель. Из дикорастущих съедобных растений он содержится в ежевике, малине , цикории, чернике обыкновенной, шиповнике коричном, щавеле кислом. Если вы включите эти продукты в свой ежедневный рацион — ваш ум станет острым, как в лучшие годы молодости.

Витамин В2 (рибофлавин) — стимулятор обмена веществ. В последние годы установлен его дефицит при физических нагрузках. В связи с тем, что он участвует в тканевом дыхании, воздействует на регенерацию и обмен веществ, можно думать об его участии в поддержании физической и умственной работоспособности. Суточная потребность в витамине 1,5-3

миллиграмма. Обычно она хорошо покрывается растительной пищей: это крупа, хлеб, горох, многие овощи и фрукты. Рибофлавина много в дикорастущих съедобных растениях: облепихе, одуванчике лекарственном, цикории обыкновенном, шиповнике коричном.

Витамин В6 (пиридоксин) — витамин крепких нервов. Роль пиридоксина в поддержании метаболизма при тяжелых физических и умственных нагрузках хорошо известна. По-видимому, это связано с его участием в процессе обмена веществ, влиянием на возбудимость и сократимость нервно-мышечного аппарата. Суточная потребность в витамине В6 около 1,5-3 миллиграмма, а при интенсивной трудовой деятельности — в 2-3 раза выше. Это обеспечивается при питании блюдами из картофеля, пшеницы, капусты, гороха, гречихи, сладкого перца, риса, некоторых фруктов.

Витамин С (аскорбиновая кислота) — мастер иммунитета. При дефиците аскорбиновой кислоты работоспособность снижается. Более того, возможно развитие особой болезни — цинги. Мегадозы витамина С (2-3 грамма в сутки) рекомендовал американский химик, Нобелевский лауреат Л. Полинг в 1974 году с целью увеличения сопротивляемости к инфекции и снижения проницаемости капилляров. Однако при этом выявлено токсическое действие на поджелудочную железу, почки и др. Более рациональны умеренные дозы (0,3-1 грамма) при утомлении, интенсивной физической и умственной работе.

Влияние аскорбиновой кислоты на работоспособность может быть связано с ее антиокислительными свойствами, которые позволяют укреплять мембраны клеток, повышением устойчивости к дефициту кислорода и другим экстремальным факторам.

Основной источник витамина С — растительные продукты: большинство овощей и фруктов, а также черная смородина, цитрусовые, шиповник.

Аскорбиновая кислота и, соответственно, витаминные растения оказывают антитоксическое действие при злоупотреблении пивом, водкой и никотином.

Витамин А (ретинол) — друг зоркого глаза. Потребность в витамине А повышается в 3-4 раза во время ночных работ, командировок, соревнований, тяжелого физического труда, стрессов.

Витамин А в форме каротиноидов содержится не только в культурных растениях (морковь, шпинат, перец, лук, салат, помидоры), но и в дикорастущих (боярышник кроваво-красный, зверобой продырявленный, ежевика сизая, ирга круглолистная, калина обыкновенная, клевер луговой, малина обыкновенная, медуница лекарственная, мелисса лекарственная, настурция большая, рябина обыкновенная, черника обыкновенная, шиповник коричный и др.).

Особенно витамин А полезен для лиц с напряженной деятельностью зрительного анализатора (бухгалтеров, программистов, аудиторов, и др.).

Витамин Е (токоферол) — сексуальный витамин. Действительно, после его употребления нередко появляются своеобразная сексуальная эйфория, увеличение полового влечения, потенции и даже задерживается климакс. Но самое интересное, что, по некоторым данным, этот витамин увеличивает скорость нервных процессов, быстроту реакции и даже интеллект в пожилом возрасте. Токоферол обладает антиокислительными свойствами, он способствует борьбе со многими болезнями цивилизации, распространенными у бизнесменов: гипертонией, атеросклерозом, стенокардией. При этом люди и на вид становятся окрепшими, помолодевшими, даже волосы у многих темнеют, исчезают объективные жалобы. Советуем попробовать включить в пищу продукты, богатые витамином Е, всем, кому за 40 лет.

Витамина Е много в растительных маслах, зародышах злаков, зеленых овощах. Весьма перспективный источник — масло пшеничных зародышей и проростки злаковых культур. Имеется он и в дикорастущих растениях: облепихе, шиповнике, а также ежевике, клевере ,рябине и др.

Витамин Р — витамин проницаемости. Под витамином Р понимается большая группа разнообразных (свыше 500) химических соединений. Они не только укрепляют капилляры, как считалось раньше, но и оказывают антиокислительное, антимикробное, противовирусное, антитоксическое, противовоспалительное, спазмолитическое, противоязвенное, регенерирующее, противоопухолевое, противолучевое, желчегонное, адреналиноподобное действие. Такой широкий спектр действия, несомненно, важен для повышения работоспособности человека, находящегося как в норме, так и при патологии. Например, при больших физических нагрузках, так же как при умственном переутомлении и последующей головной боли, нередко отмечается состояние «забитости» мышц, которое трактуется сейчас как нарушение капиллярного мышечного кровотока (повышение проницаемости сосудов, временная остановка кровотока, развитие гипоксии и образование веществ, вызывающих боль). Эффект применения биофлавоноидов здесь очевиден.

Витамин Р содержится в тех же продуктах, что и витамин С, т. е. овощах, фруктах, дикорастущих растениях. В общем витамин Р действует сходно с витамином С, дополняя его.

Резюмируя раздел о витаминах, авторы рекомендуют всем деловым людям их прием не в виде искусственных готовых форм (таблеток, драже, порошков), а в составе натуральных фруктов, овощей, соков, дикорастущих растений. Так, сама природа будет наиболее естественно и оптимально поддерживать витаминный баланс организма, а следовательно, и ваше здоровье.

Макро- и микроэлементы пищи

Белки. Именно благодаря белку вырабатываются гормоны адреналин и допамин, которые, возбуждая мозг, ускоряют все реакции, в том числе и мыслительные процессы.

В настоящее время можно уверенно считать, что физические нагрузки повышают потребность организма в минеральных веществах.

Кальций. Универсальный регулятор процессов жизнедеятельности. Принимает участие в процессах сокращения и расслабления мышц, стабилизирует возбудимость клеток. Его недостаток может привести к судорогам, болезненным ощущениям в мышцах при беге, тяжелой работе, длительном сидячем труде.

Во многих плодах и овощах содержится значительное количество кальция. К ним относятся абрикосы, виноград, горох, капуста, зеленый лук, петрушка, салат, слива, шелковица и др. Щавель и шпинат богаты кальцием, но наличие щавелевой кислоты препятствует его усвоению. Идеально усваивается кальций в составе баклажанов, свеклы, брюссельской капусты, томатов.

Магний. Важный активатор ферментов синтеза белка, углеводного и фосфорного обмена, влияет также на возбудимость нервно-мышечной ткани, деятельность сердца, поддержание кислотно-щелочного равновесия. При недостатке солей магния повышается возбудимость нервной системы. «Магниевая» диета снижает уровень холестерина, артериальное давление, улучшает перистальтику кишечника и работу печени. Все это немаловажно для поддержания работоспособности деловых людей, при наличии болезней цивилизации. Такая диета особенно рекомендуется для лиц с низкой физической активностью, ожирением, работников умственного труда. Магний ускоряет обезвреживание такого промышленного яда, как свинец. Нужно учесть, что соли магния всасываются в виде комплексных соединений с желчными кислотами. Поэтому при заболеваниях печени может происходить нарушение всасывания элемента.

Соединений магния много в зерновых продуктах (крупах, хлебобулочных изделиях), бобовых, бананах, несколько меньше — в абрикосах, винограде, петрушке, шпинате. Содержится магний также в бруснике, ежевике сизой, малине обыкновенной, чернике обыкновенной.

Калий. Участвует в процессах передачи нервного возбуждения, проведения импульсов по нервным волокнам, регулирует возбудимость мышц, способствует расширению капиллярной сети, улучшает кровоснабжение работающих мышц. Он особенно необходим для нормальной деятельности сердца. Поэтому калиевая диета способствует профилактике перенапряжения миокарда, что особенно важно спортсменам и людям пожилого возраста. Она необходима также при напряженных ночных работах, частых тысячекилометровых перелетах, пожилым людям с отложением солей кальция в позвоночнике.

Соли калия и ароматические травы используют как заменители поваренной соли у больных гипертонией, мочекаменной болезнью и др.

Наиболее богаты калием сухофрукты, такие, как урюк, изюм, курага, сухие персики, финики, чернослив. Много калия в печеном картофеле, томатах, зелени петрушки, шпинате, брюссельской капусте, черной смородине, фасоли, сельдерее, инжире.

Фосфор. Настолько тесно связан с кальцием, что нередко говорят о фосфорно-кальциевом обмене. Он участвует в костеобразовании, продуцировании и накоплении энергии, обмене жиров и белков. Особенно важен он для функций нервной и мышечной систем. Естественно, при физической и умственной нагрузке потребность в фосфоре резко увеличивается.

Фосфор содержится в небольших количествах в животных продуктах — мясе, рыбе. Хорошим его источником являются лишь сухофрукты, бобовые, хлебопродукты, а также овощи и травы: лук, петрушка, пастернак, капуста, хрен, салат, морковь, свекла.

Железо. Входит в состав гемоглобина, окислительно-восстановительных ферментов, тем самым участвуя в транспорте кислорода в тканевом дыхании. Соответственно, при умственном и физическом труде, а также при стрессах и особенно у деловых женщин в период месячных потребность в железе резко повышается, а при его дефиците может развиться даже состояние малокровия.

Железо широко распространено в растениях. Особенно много его в сухофруктах, зелени петрушки. Несколько меньше в винограде, шпинате, хрене. В крапиве железо содержится в форме комплекса, подобного тому, что входит в гемоглобин крови человека.

Медь. Наряду с кобальтом и железом медь относится к кроветворным элементам. Она способствует синтезу гемоглобина, активируя ферменты тканевого дыхания, обладает инсулиноподобным, успокаивающим, расслабляющим действием. Поэтому она нормализует обмен веществ, ускоряет восстановление мышечной массы. Любопытно, что суточный ритм содержания меди почти повторяет кривую работоспособности. Поскольку введение меди снижает содержание молочной кислоты в крови, она может препятствовать закислению при физических нагрузках с развитием утомления. Медь препятствует преждевременному климаксу, гипертонии, стенокардии и атеросклерозу.

Оказывает медь и антианемическое, противовоспалительное, рассасывающее, обезболивающее действие. Вот почему запас меди быстро истощается при самых разнообразных состояниях: нервные и физические перегрузки, стрессы, нерациональное питание, хронические заболевания желудочно-кишечного тракта и др. Не случайно мышечная утомляемость, головные боли, плохое настроение связаны с недостатком меди в организме. Дополнительное введение растительных концентратов меди ускоряет восстановление после физической и умственной работы, особенно у деловых людей.

Микроэлемент содержится в большинстве овощей и плодов, особенно в зеленых и молодых частях растений. Много меди в овощных и фруктовых соках. К продуктам, богатым медью, относятся: абрикосы, арбузы, клубника, черная смородина, свекла, овес, фасоль, шелковица,

ячмень; из дикорастущих съедобных растений — белые грибы, зверобой, душица ,клюква, полынь, тысячелистник. Кроме того, она содержится в крапиве двудомной, медунице лекарственной, мелиссе лекарственной, рябине обыкновенной, черемухе обыкновенной, чернике обыкновенной.

Марганец. Микроэлемент оказывает влияние на рост, кроветворение, усиливает окислительные процессы и обмен белков, косвенно влияет на образование гормонов передней доли гипофиза, обладает инсулиноподобной активностью. Можно сказать, что его воздействие подобно воздействию меди, между этими элементами в организме поддерживается определенное соотношение, своего рода «метаболический дуэт». Наличие восстановительных свойств позволяет рекомендовать марганец для деловых людей.

В основном марганец содержится в растительных продуктах, особенно его много в злаках, бобовых, орехах, лиственных овощах, яблоках и сливах. Чай, гвоздика и березовый гриб (чага) концентрируют марганец (марганофилы). Из дикорастущих съедобных растений им богаты аир, калина, клюква, крапива двудомная, медуница лекарственная, облепиха, одуванчик лекарственный, рябина, черника , цикорий.

Цинк. Этот микроэлемент привлек внимание в последние годы в связи с тем, что он входит в состав инсулина, ряда металлоферментов. Цинк повышает активность гормонов гипофиза и надпочечников, оказывает инсулиноподобное действие, разрушает избыточный жир. По данным минских ученых В. А. Леонова и Т. П. Дубиной (1971), дефицит цинка в пище наблюдался и по всей нашей стране. Отсюда — низкая возрастная работоспособность школьников. Доказано положительное действие больших доз цинка на регенерацию. Возможно, что при больших нагрузках, наличии травм и вялотекущих процессов требуется дополнительное обогащение рациона этим металлом.

Наиболее богаты цинком злаки, особенно отруби пшеницы, горох, соя, фасоль, чечевица, свекла, гречиха. Много его в шляпках грибов, ядрах лесных орехов, цитрусовых.

www.mr.ru

Stress formula + E

От состояние иммунной системы напрямую зависит наше самочувствие. Любой стресс, болезнь, переохлаждение снижают защитные силы нашего организма. Прежде всего повышению иммунитета способствуют витамин С (аскорбиновая кислота) и витамины группы В (витамин В1 (тиамин) , витамин В2 (рибофлавин), витамин В12 (кобаламин), витамин Вс (фолиевая кислота)

), а также витамин Е(токоферол), микроэлементы цинк и селен. Самым лучшим препаратом, значительно повышающим иммунитет, является **Stress formula + E** (комплекс витаминов группы В, С и Е с магнием и цинком). Этот препарат в свое время разрабатывался для астронавтов, которые постоянно испытывают стрессы и переутомление. При приеме этого препарата нормализуется сон, улучшается сопротивляемость организма различным инфекциям,

Сильная физическая и психологическая утомляемость - это первый признак нехватки всей группы витаминов В и витамина С. Витамины группы В водорастворимы и они не накапливаются в организме, поэтому их надо пополнять каждый день, причем витамины этой группы усиливают действие друг друга. Восстановиться Вам поможет Mg(магний) и Zn(цинк). Среди наших препаратов лучше всего Вам подойдет Stress formula + E (комплекс витаминов группы В, С и Е с магнием и цинком) или **Stress Ultra** (комплекс витаминов группы В, С и Е с магнием и цинком + страстоцвет + имбирь).

Головные боли, шум в ушах и головокружение - это все является причиной кислородного голодания мозга. Устранить это Вам поможет препарат "Гинкго билоба".

Дуовит сочетает в себе 11 наиболее важных витаминов (А, Д3, Е, С, В1, В2, В6, В12, В5, фолиевую кислоту и никотинамид) и 8 минералов (магний, кальций, фосфор, железо, цинк, медь, марганец и молибден). Для лучшего усвоения витамины и минералы разделены в отдельные драже, отличающиеся по цвету. Достаточно принять по одному драже красного и голубого цвета в день, и ваш организм получит приток жизненных сил. Дуовит рекомендован взрослым и детям старше 10 лет: при повышенной умственной и физической активности (напряженная работа или учеба, спорт); при нерегулярном и однообразном рационе питания (недостатке овощей, фруктов и молочных продуктов); при повышенной потере витаминов и минералов (беременность и кормление грудью, необходимость соблюдения диеты, обильные месячные и т. д.).

Макровит также рекомендуется взрослым и детям старше 6 лет в случаях повышенной потребности в витаминах. Правильная доза (из десяти наиболее необходимых для гармонии жизни) витаминов и удачная форма (в виде вкусных пастилок, которые тают во рту) делают Макровит поистине великолепным витаминным стимулятором для тяжелого дня.

Триовит включает в себя защитную витаминную тройку антиоксидантов: С, Е и бета-каротин, а также олигоэлемент селен, которые действуют в качестве "уборщиков" свободных радикалов. Капсулы Триовит увеличивают иммунную и общую сопротивляемость организма, уменьшают риск развития онкологических и сердечно-сосудистых заболеванний, а также риск образования серой катаракты.

Пиковит - препарат, который рекомендуется детям, начиная с годовалого возраста. Он незаменим при отсутствии аппетита; при переутомлении; в качестве витаминно-минерального препарата в ежедневном рационе питания, особенно в зимний и весенний периоды; в качестве витаминного препарата при лечении антибиотиками.

АЛФАВИТ Эффект

Витаминно-минеральный комплекс с женьшенем для людей, ведущих активный образ жизни.

Компенсирует повышенный расход витаминов и минералов в период интенсивных физических и умственных нагрузок.

Содержит тонизирующие растительные экстракты и естественные метаболиты.

Состав комплекса разработан таким образом, что каждая таблетка АЛФАВИТА Эффект включает только совместимые компоненты и обладает специфическим («целевым») действием:

«Энергетическая» таблетка (утренняя) содержит витамин В1 и фолиевую кислоту, участвующие в энергетическом обмене и придающие силы, а также витамин С и железо, которые предохраняют от анемии;

«Иммуномодулирующая» таблетка (дневная), включающая витамины С, Е, А, селен и другие вещества, укрепляет иммунитет, снимает усталость, противостоит вредным воздействиям среды;

таблетка «Кальций-D3 +» (вечерняя) содержит витамины К1, D3, кальций и другие компоненты, которые уменьшают риск развития остеопороза, укрепляют кости и зубы, обладают успокаивающим действием.