

VITAMINOK, ÁSVÁNYI ANYAGOK, KIEGÉSZÍTŐK

FELHASZNÁLÁSI- ÉS ADAGOLÁSI ÚTMUTATÓ

h40

hirtelenegyen.hu

VITAMINOK

JELMAGYARÁZAT:



Nők számára kifejezetten ajánlott



Edzéskiegészítőként ajánlott



Negyvenéves kor felett ajánlott

C VITAMIN

- A legfontosabb immunerősítő
- Fontos szerepe van a kötőszövet, a fogak, az íny és a csontok felépítésében
- Segíti a fehérvérsejtek működését
- Hozzájárul a máj és a lép megfelelő működéséhez
- Napi bevétel:
A hivatalos ajánlás 250 mg/nap
Javasolt mennyiség:
1000-2000 mg/nap



VÍZBEN OLDÓDÓ VITAMIN

B1 VITAMIN

- Tiaminként is ismert
- Támogatja sejtek anyagcsere funkcióját
- Segíti a szénhidrátok energiává alakítását
- Segíti az idegrendszer regenerációját
- Elősegíti a savképzést, támogatja az emésztést
- Ajánlott napi bevétel: 2 mg



VÍZBEN OLDÓDÓ VITAMIN

B2 VITAMIN

- Riboflavinként is ismert
- Segíti a vörösvértestek képzését
- Támogatja sejtek anyagcsere funkcióját
- Támogatja a zsírsavanyagcserét, ezáltal segítik a fogyást
- Ajánlott napi bevétel: 1-1,5 mg



VÍZBEN OLDÓDÓ VITAMIN

B3 VITAMIN

- Niacinként, vagy nikotinsavként is ismert
- Komoly szerepe van az emésztésben, és a tápanyagfelvételben
- Természetes koleszterinszint-szabályozó
- Erős antioxidáns
- Jelentős szerepe van a sejtek energia-háztartásában és a DNS-lánc kijavításában
- Bevétel: 15-20 mg



VÍZBEN OLDÓDÓ VITAMIN

B5 VITAMIN

- Pantoténsavként is ismert
- Fontos szerepe van az ingerületátvitelben, az ingerületátvivő anyagok termelésében
- Segíti az idegrendszer normális működését
- Támogatja az anyagcserefolyamatokat
- Komoly stressz, erős fizikai megterhelés esetén magasabb dózis szükséges
- Bevétel: 25-100 mg



VÍZBEN OLDÓDÓ VITAMIN

B6 VITAMIN

- Piridoxinként is ismert
- Fontos szerepet játszik a tápanyagok hasznosulásában
- Szükséges az idegrendszer és az immunrendszer megfelelő működéséhez
- Támogatja a zsírsavanyagcserét, ezáltal segíti a fogyást
- Ajánlott napi bevétel: 1,5 mg



VÍZBEN OLDÓDÓ VITAMIN

B7 VITAMIN

- Biotinként, vagy H-vitaminként is ismert
- nélkülözhetetlen a normál zsírszénhidrát- és fehérje anyagcseréhez
- A „haj vitaminja”
- Bevétel: 1,5-2 mg



VÍZBEN OLDÓDÓ VITAMIN

B9 VITAMIN

- Folsavként is ismert
- Szoptatásnál segíti a tejképződést
- Támogatja a vérképzést
- Szerepe van a sejt képzésben, támogatja az izomtömeg építést
- Elősegíti az idegrendszer regenerációját
- Vegán táplálkozás mellett ajánlott
- Ajánlott napi bevétel: 400 mcg



VÍZBEN OLDÓDÓ VITAMIN

B12 VITAMIN

- Kobalaminként is ismert
- Segíti a fehérje- anyagcserét
- Fontos szerepe van a vörösvérsejtek képzésében
- A folsav szinergistája
- Terhességnél kiemelten ajánlott
- Ajánlott napi bevétel: 5 mcg



VÍZBEN OLDÓDÓ VITAMIN

A felsorolt vitaminok, provitaminok, ásványi anyagok és egyéb kiegészítők a teljesség igénye nélkül, egyéni preferenciák alapján kerültek ajánlásra. Ezek alkalmazása mellett is törekedni kell mindennapi étkezéseink során a teljes értékű táplálkozásra.

<https://www.hirtelenegyen.hu/>

VITAMINOK

JELMAGYARÁZAT:

- ♀ Nők számára kifejezetten ajánlott
- ||-|| Edzéskiegészítőként ajánlott
- 40 Negyvenéves kor felett ajánlott

B15 VITAMIN

- Pangaminsavként is ismert
- A B-vitamin komplexekből általában hiányzik
- Segíti az idegrendszer regenerációját
- Antioxidáns hatású
- Nélkülözhetetlen a sejt- és izomépítés során
- Segíti a máj regenerációját, illetve enyhíti az alkohol utáni vágyakozást
- Ajánlott napi bevétel: 50 mg



VÍZBEN
OLDÓDÓ
VITAMIN

B17 VITAMIN

- Kémiai szerkezetét tekintve egy amigdalin, amely mérgező vegyület, cianid-származék, elsősorban rákbetegeknél használják
- Magyarországon az OGYI (Országos Gyógyszerészeti Intézet) nem engedélyezi a készítményt sem gyógyszerként, sem gyógyszernek nem minősülő gyógyhatású készítményként forgalomba hozni!



VÍZBEN
OLDÓDÓ
VITAMIN

INOZIT ÉS KOLIN

- Korábban a B-vitaminok csoportjába sorolták őket, valójában nem vitaminok
- Támogatják a zsírsavcsere, segítik a fogyást
- Segítik az idegrendszer regenerációját,
- Nagy dózisban idegrendszeri betegek, használják őket
- Ajánlott napi együttes bevétel: 400 mg



VÍZBEN
OLDÓDÓ
VITAMIN

A VITAMIN

- Támogatja az immunrendszer működését
- Nagy szerepe van bőr épségének megőrzésében, mivel csökkenti a kollagén lebomlását
- Provitaminja a béta-karotin
- **Túladagolható! 15000 mcg felett!**
- Ajánlott napi bevétel: 1000 mcg



ZSÍRBAN
OLDÓDÓ
VITAMIN

K VITAMIN

- A K1-vitamin és K2-vitamin közös neve
- Legfontosabb szerepe a vér alvadási képességének befolyásolása
- A D-vitamin szinergistájaként a segíti a csontok épülését
- Hozzájárul a sejtek termelődéséhez, növekedéséhez
- Támogatja a fehérjeszintézist, segíti az izomtömeg építést
- Ajánlott napi bevétel: 70-10 mcg



ZSÍRBAN
OLDÓDÓ
VITAMIN

E VITAMIN

- Támogatja az immunrendszert
- Antioxidáns
- Véd a szabad gyökök károsító hatásától
- Védi a sejtthártyát
- Javítja az izmok oxigénellátását, ezáltal segíti az izomtömeg építést
- Daganatos betegségek esetén gátolja a daganatképződést
- Javíthatja a nemzőképességet
- Ajánlott napi bevétel: 50-100 mg



ZSÍRBAN
OLDÓDÓ
VITAMIN

D VITAMIN

- D-vitamin alatt kétféle vitamint értünk: a D2- és a D3-vitaminokat
- A kalcium szinergistájaként segíti annak beépülését a csontokba
- Hormonként viselkedik
- **Túladagolható: 5000 mcg felett!**
- Ajánlott napi bevétel: 50-100 mcg között (NCU egységben: 2000-4000 NCU)



ZSÍRBAN
OLDÓDÓ
VITAMIN

Q10 KOENZIM

- Zsírban oldódó, vitaminszerű vegyület
- Fontos szerepe van a sejtek energiatermelésében
- Csökkenti az oxidációs folyamatokat a vérben
- Javítja az érfal működését
- Javítja a mitokondriális funkciót, hatására javul az edzések hatékonysága
- Ajánlott napi bevétel: 90-200 mg



ZSÍRBAN
OLDÓDÓ
VITAMIN

ÁSVÁNYI ANYAGOK

JELMAGYARÁZAT:

- ♀ Nők számára kifejezetten ajánlott
- ||-|| Edzéskiegészítőként ajánlott
- 40 Negyvenéves kor felett ajánlott

KALCIUM

- A D-vitamin szinergistája
- Segíti az izom- és idegrendszer optimális működését
- Létfenntartású szerepe van a csontok és fogak egészségének megőrzésében
- Segíti a véralvadást
- Zsírsanyagcsere fokozó, így segítheti a fogyást
- Ajánlott napi bevitel: 800 mg



MAGNÉZIUM

- Segíti az idegrendszer regenerációját
- Támogatja a zsírsanyagcserét, segítheti a fogyást
- Segíti a fehérjék anyagcseréjét, az izmok regenerációját
- Nyugtató hatású
- Ajánlott napi bevitel: 500-700 mg
- **Túladagolható: 3000 mg felett!**



VAS

- A hemoglobin fő építő eleme
- Terhességnél kiemelten ajánlott
- Vegán táplálkozást folytatóknak ajánlott
- Ajánlott napi bevitel nőknek: 3 mg
- Ajánlott napi bevitel férfiaknak: 2 mg



SZELÉN

- Segíti az idegrendszer regenerációját
- Erős antioxidáns hatású
- Daganatos betegeknél gyakran alkalmazzák
- Ajánlott napi bevitel: 70 mcg
- **Túladagolható: 200 mcg felett!**



CINK

- Erősíti az immunrendszer működését
- Fontos szerepe van sejtmembrán integritásának fenntartásában
- Részt vesz a vércukorszint szabályozásában
- Támogatja az enzimek, hormonok képzését
- Jó hatását a jóindulatú prosztata-megnagyobbodás által okozott tünetek csökkentésében, így férfiaknak kiemelten ajánlott
- Ajánlott napi bevitel: 30 mg



KRÓM

- A C-vitamin, keményítő, egyszerű cukrok, oxálsav, nikotinsav, egyes aminosavak fokozzák a felszívódását
- Csökkenti az édesség iránti vágyat, illetve az étvágyat
- Lassítja a szénhidrátok zsírrá alakulását, hozzájárul a normális vércukorszint fenntartásához, így segítheti a fogyást
- Ajánlott napi bevitel: 100 mcg



KÁLÍUM

- Felelős a szervezet sav-bázis (pH) egyensúlyért
- Kiemelt szerepet játszik az ideg- és izomműködésekben, az ingerületátvitelben
- Szoptatásnál kiemelten fontos, ezért napi 5000 mg bevitel szükséges
- Ajánlott napi bevitel: 3-4000 mg



NÁTRIUM

- Felelős a szervezet só-víz háztartás egyensúlyáért, szabályozza a sejtek folyadék-háztartását
- Kiemelt szerepet játszik az ideg- és izomműködésekben, az ingerületátvitelben
- Ajánlott napi bevitel: 5000 mg



JÓD

- Segíti a gyermekek megfelelő szellemi fejlődését
- Hozzájárul a normál szellemi működés fenntartásához
- Szabályozza az anyagcserét
- Szabályozza a pajzsmirigy működését
- **Pajzsmirigy-túlműködés esetén fogyasztása nem ajánlott!**
- Ajánlott napi bevitel: 150 mcg

VITAMINOK, ÁSVÁNYI ANYAGOK, KIEGÉSZÍTŐK

FELHASZNÁLÁSI- ÉS ADAGOLÁSI ÚTMUTATÓ

h40

hirtelenegyen

EGYÉB TERMÉSZETES KIEGÉSZÍTŐK

JELMAGYARÁZAT:

- ♀ Nők számára kifejezetten ajánlott
- ||-|| Edzéskiegészítőként ajánlott
- 40 Negyvenéves kor felett ajánlott

L-KARNITIN

- Aminosav származék
- Segíti a zsírok felszabadítását és a mitokondriumokba való szállítását
- Támogatja a szívizom működését
- Ajánlott bevitel edzésnapokon: 1000-2000 mg



HCA

- Hidroxí-citromsav
- A Garcinia Cambogia növény kivonata
- Befolyásolja a szervezetben a bevitt szénhidrátok zsírrá alakítását.
- Ajánlott napi bevitel: 2500 mg



CLA

- Konjugált linolsav
- Gyakori omega-6 zsírsav
- Erős antioxidáns
- Befolyásolja a zsírányagcserét
- Ajánlott bevitel: 3-6 g



GINZENG

- Panaxan tartalma csökkenti a vércukorszintet
- Speciális poliszacharidjai immunerősítő hatásúak
- Antioxidáns hatású
- Szaponinjai növelhetik a tesztoszteronszintet
- **Nem alkalmazható: terhesség, szoptatás, bélrendszeri érintő betegségek, magas vérnyomás, szívritmuszavar esetén!**
- Ajánlott napi bevitel: 500 mg/nap



KIRÁLYDINNYE

- Tribulus terrestris néven ismert
- A növény egyik alkotóeleme egy szteroid szaponin, a protodioszin. Ennek segítségével növelheti tesztoszteron és a dehidroepiandrosteron szintjét a szervezetben.
- **Nem alkalmazható terhesség, szoptatás, gyomorfekély, daganatos betegségek esetén!**
- Bevitel kúraszerűen: 750 mg/nap



GINKGO BILOBA

- Jó minőségű flavonoidokat és terpenoidokat tartalmaz, erős antioxidáns hatású
- Gyulladáscsökkentő hatású
- Javíthatja a keringést és a szív egészségét (nincs klinikailag igazolt bizonyíték)
- Csökkentheti a szorongást (nincs klinikailag igazolt bizonyíték)
- Ajánlott napi bevitel: 1000-2000 mg/nap



A felsorolt vitaminok, provitaminok, ásványi anyagok és egyéb kiegészítők a teljesség igénye nélkül, egyéni preferenciák alapján kerültek ajánlásra. Ezek alkalmazása mellett is törekedni kell mindennapi étkezéseink során a teljes értékű táplálkozásra.

<https://www.hirtelenegyen.hu/>