

Witaminy FLP

we współczesnej profilaktyce

dr Jerzy Oleszkiewicz



Witamina A jest substancją rozpuszczającą się w tłuszczach. Występuje w dwóch formach: jako retinol w produktach pochodzenia zwierzęcego, np. w tranie, oraz jako karoten w owocach i warzywach o intensywnym zabarwieniu.

Karoten, będąc prekursorem witaminy A, po spożyciu zamienia się w tę witaminę. Jest nietoksyczny i dlatego bezpieczny dla ludzkiego organizmu.

Dobowe zapotrzebowanie dorosłego mężczyzny wynosi 5000 j.m. (jednostek międzynarodowych), kobiety – 4000 j.m. Podczas laktacji kobiety powinny zwiększyć codzienne spożycie tej witaminy o 2000 j.m.

Poziom witaminy A obniża się u palaczy tytoniu! M.in. ten fakt lokuje palaczy w grupie wysokiego ryzyka chorób nowotworowych.

Objawy niedoboru:

- zmniejszona odporność na infekcje dróg oddechowych
- osłabienie wzroku, szczególnie po zachodzie słońca
- nadwrażliwość na światło
- wysychanie spojówek
- suche i łamliwe włosy bez połysku
- kamica nerkowa
- trądzik
- różnego rodzaju wykwity skórne
- u dzieci zahamowanie wzrostu oraz nieprawidłowy rozwój zębów
- sucha i łuskowata skóra
- przy równoczesnym niedoborze cynku – utrata węchu

Korzyści wynikające ze stosowania:

- jest antyutleniaczem, szczególnie dobre wyniki uzyskuje się podając jednocześnie z witaminą E i selenem, które również mają działanie przeciwutleniające
- jest użyteczna w zapobieganiu nowotworom i ich leczeniu; szczególne zastosowanie ma u osób leczonych chemioterapią i radioterapią, ponieważ te metody generują tworzenie w organizmie wolnych rodników
- jest użyteczna w leczeniu młodzieńczego trądziku i łuszczycy
- jest skuteczna w leczeniu wielu chorób skóry, włącznie z uczuleniem wywołanym intensywnym promieniowaniem słonecznym
- jest skuteczna w leczeniu wielu chorób okulistycznych i zapobieganiu im
- poprawia cerę, hamuje proces starzenia się skóry, pomaga w leczeniu zmarszczek i tzw. plam starczych na skórze
- zwiększa odporność na infekcje, szczególnie górnych dróg oddechowych
- działa dla zdrowia włosów, paznokci, dziąseł i zębów
- łagodzi skutki nadczynności tarczycy

Witaminę A znajdziesz m.in. w Forever Lite, Forever Lite Ultra i Forever Kids.