Őrjítő vitaminhiány?

Ma már a depresszió és a különféle mentális zavarok népbetegségnek számítanak. De vajon mi is állhat ennek a hátterében?

A valódi okok megvizsgálása előtt tegyünk egy kis kitérőt.

Régebben az emberek nem szaladgáltak azonnal orvoshoz. Ha mégis úgy érezték, hogy levertek, nincs kedvük semmihez, úgymond az „élettől is elment” a kedvük, vagy amikor egy-egy tragédiát nem tudtak feldolgozni, és ez már a környezetükben élőknek is feltűnt, akkor az orvos inkább elküldte őket a lelkipásztorukhoz.

Ehhez képest ma ilyen tünetek esetén az orvosok azonnal írják a receptet. Sajnos, ezek a „hangulatjavító gyógyszerek” a kábítószerekhez nagyon hasonlóan hatnak, arról nem beszélve, hogy valódi gyógyulást nem okoznak, viszont számos mellékhatásuk van.

Az, hogy ma jelentősen nő a számuk a mentális zavarokkal küszködő embereknek, az kimutathatóan a jelenlegi táplálkozási szokásokkal, és ennek eredményeképpen a hiányállapotokkal hozható összefüggésbe.

Sokszor csupán a vízfogyasztás hiánya okozhat olyan tüneteket, mint az aluszékonyság, az inaktivitás, bágyadtság. Nagyon fontos a napi 2-3 liter víz elfogyasztása! Hangsúlyozom, hogy ez nem folyadékbevitelt jelent, hanem kimondottan tiszta víz fogyasztását.

A túlzásba vitt édességfogyasztással pedig az a baj, hogy a cukor és a keményítő a szervezetet elkezdi felpörgetni, aztán hirtelen egy hangulati zuhanás következik be. Mivel ezek lebontásához nagyon sok B1 vitamin szükséges, ezért az így kialakult B1 vitaminhiány okozhatja a mentális tüneteket.

Néhány hiánytünet a teljesség igénye nélkül, amit a nem megfelelő mennyiségű B vitamin bevitel okozhat:

* B1 vitamin hiánya esetén fáradtság, ingerlékenység, feledékenység léphet fel és csökkenhet a koncentrálóképesség is.
* A B3 vitamin hiánya okozhatja az alvászavarokat, aluszékonyságot és a depressziót.
* A B6 vitamin hiányakor a fokozott ingerlékenység, levertség és különféle kedélyállapot zavarok jelenhetnek meg.

Ezeknek a tüneteknek a megjelenésekor nem elég azonban egy féle vitamin fogyasztása, hiszen a vitaminok egymáshoz való aránya is nagyon fontos. Gondoltad volna, hogy úgy is lehet hiánytüneteket okozni, hogy nem megfelelő a szervezetünkbe bevitt vitaminok aránya? Pl. amikor B1 vitamint fogyasztunk, akkor legalább 3-szor annyi C-vitamin bevitelre is szükség van, különben felborul az egyensúly.

Tehát, egy jól összeállított, napi készítmény a legmegfelelőbb a szervezetünk számára a vitaminok kellő pótlására.

Ha szeretnél egy ilyen komplex készítményt, amiben nem csak a vitaminok vannak a megfelelő arányban összerakva, hanem a szervezet számára szükséges nyomelemeket, ásványi anyagokat is tartalmazza, akkor >>> kattints ide <<<