

Óleos Ayurvédicos Medicinais – tabela das vitaminas

Ayurvédica - por Claudio Duarte

VITAMINAS	FUNÇÕES	FONTES	DEFICIÊNCIAS/FALTA
A – Retinol ou Caroteno	Processos visuais, tecidos conectivos, glândulas, mucosas, pele, imunidade	Leites de sementes vegetais, vegetais gerais	Pulmões, fraco crescimento, cansaço severo, pele seca, cegueira
B 1 – Tiamina	SN central, metaboliza carboidratos	Cereais integrais, legumes e sementes	Perda de memória, fadiga, nervoso e problemas digestivos
B 2 – Riboflavina	Visão, pele, metabolismo	Cereais integrais, vegetais folhas, sementes	Fadiga nos olhos, má digestão, desmaios
B 3 – Niacina/ na	Metaboliza gorduras e carbo-hidratos	Sementes, legumes, cereais integrais, grãos	Dor de cabeça, desordens nervosas, perda de memória
B 6 – Piridoxina	Metabolismo proteínas, de aminoácidos, formação das células vermelhas e hormônios	Cereais integrais, levedos leguminosos, frutas amarelas/verdes	Depressão, fadiga insônia
B 12 – Ciano Cobalamina	Síntese ácido nucléico, células vermelhas e SNC, formação dos eritoblastes	Levedos, vegetais, leites vegetais	Fadiga, anemia, falta de memória, degeneração células dos nervos
C – Ácido Ascórbico	Combate infecções, absorve ferro, proteção de tecidos e de vasos sanguíneos, cicatriza	Frutas cítricas e hortaliças cruas	Anemia, sangramento das gengivas
D – Calciferóis	Metaboliza cálcio e fósforo, forma ossos e dentes	Raios do sol em horário adequado	Raquitismo e deformação óssea
E – Tocoferóis	Antioxidante, antiácida	Sementes, germe de trigo, azeite oliva	Anemia hematológica
H – Biotina	Metaboliza carboidratos, ácidos e proteínas	Sementes em geral	Alteração de peso e na circulação
K – Filo - Quinona	Produção da protrombina no fígado, p/a coagulação do sangue	Exclusivamente no Tubo digestivo/ m.orgs.	Acidentes vasculares, derrames, enfartes
PP – Niacina	Metaboliza carboidratos e gorduras	Germe de trigo, levedo, cereais integrais e proteínas vegetais	Excesso de peso, desajustes glandulares hormonais
Ácido Fólico - Folate	Construção do material genético, células e neuro-músculos	Folhas escuras, leguminosas, sementes, levedos	Distúrbios digestivos, insônia, anemia, problemas no sangue
Ácido Pantotênico	Metabolismo geral, sínteses de ácidos e colesterol, formação dos esteroides	Cereais integrais, grãos, folhas verdes, legumes	Baixa imunidade, estresse, infecções
Ácido para Amino Benzoico	Estrutura dos cabelos	Germe de trigo, levedos, pepino, babosa	Quedas de cabelos, seborreias, ressecamentos
Beta Caroteno	Antioxidante, imunidade	Vegetais verdes, amarelos, frutas amarelas	Inflamações, baixa imunidade
Colina	Fator crescimento	Feijões, grãos, sementes	Anemia, fraqueza geral

CLICANDO



ATIBAIA



Guia do **BUSCADOR**



Corpo e Mente



DIRIGENTE INDUSTRIAL



MOMENTOS de AMOR

