



PhytoMatrix

Aloe Veran lehdensisusgeeli	80mg
Biotiini	75µg
Parsakaalikonsentraatti	80mg
Kromi	56µg
Kupari	1,5mg
Karpalomehutiiviste	80mg
Foolihappo, B9	250µg
Sitrusuute	80mg
Jodi	105µg
Rauta	4,3mg
Molybdeeni	77µg
Niasiini, B3	8mg
Pantoteenihappo	2,8mg
Riboflaviini, B2	0,8mg
Tiamiini, B1	0,7mg
A-vitamiini	1300µg
B12-vitamiini	6µg
B6-vitamiini	0,9mg
C-vitamiini	60mg
D-vitamiini	5µg
E-vitamiini	20mg
Sinkki	12mg

Määrät per 4 kapselia, eli suositellun päiväannoksen mukaan.

PhytoMatrix

Sisältö-ajatelma

Petri Federley

Aloe Vera

Aloe verasta käytetään lehden pintakerroksia tai lehden sisusgeeliä. Geeli, jota Ambrotosessa käytetään on rikas ravinnelähde. Se sisältää glykoproteiineja, mono-, oligo- ja polysakkarideja - ml. glukoosia, mannoosia, galakturonihappoa, glukuronihappoa, galaktoosia, arabinoosia, fukoosia, glukosamiinia, fruktoosia, rhamnoosia ja xyloosia. Tarvitaan huolellinen kuivatusprosessi, että sokerit säilyvät käyttökelpoisessa muodossa.

Biotiini, B7

Biotiinia tarvitaan sokereiden, rasvan ja proteiinin aineenvaihduntaan. Se laskee verensokeria.

Parsakaali

Parsakaali on hyvä kalkin, fosforin, kaliumin ja A- sekä C-vitamiinien lähde. Se sisältää myös proteiineja, kuituja, rautaa sekä B-ryhmän vitamiineja. Parsakaali sisältää myös ns. glukosinolaatteja, joiden on yhdessä sulforaphaanin kanssa havaittu olevan syövältä suojaavia aineita.

Kromi

Kromilla on tärkeä tehtävä verensokerin säätelyssä monellakin tavalla, se mm. tukee glukoosin palauttamista glykogeeneiksi maksaan. Se imeytyy melko kehnosti. Kromin kanssa on hyvä käyttää yhtäaikaan magnesiumia. Ehkä juuri verensokeritasojen normaalia tasoa ylläpitämällä on havaittu että Kromilisä on voinut vaikuttaa suotuisasti jopa masennukseen - onhan tunteiden heittelehtiminen tyypillinen ilmiö verensokerin heitellessä. Toisaalta on havaittu että runsas sokerin saanti lisää kromin eritystä virtsaan.

Kupari

Kupari on osana lukuisissa entsyymeissä ja se osallistuu biokemiallisiin reaktioihin soluissa sekä vaikuttaa raudan aineenvaihduntaan. Runsa sokerin(sukroosin l. glukoosi-fruktoosi) saanti estää kuparin imeytymistä. Kupari vaikuttaa myös elastiinin muodostumiseen elimistössä ja sen puute voi olla tekijä esim. verisuonten

heikkouksissa tai sidekudosten tai esim. selkärangan välilvyjen vaurioissa. Toisaalta kuparin kohdalla tulee muistaa, että liiallinen määrä voi vaikuttaa haitallisesti kilpirauhasen toimintoihin ja esim. lisätä aggressiivisuutta. PhytoMatrixissa on sen verran paljon kuparia ettei ehkä ole järkevää esim. ottaa yliannoksia muiden ainesosien saannin kasvattamiseksi.

Karpalouute

Karpaloa käytetään PhytoMatrixissa antioksidanttilähteenä, karpalo on hyvä mannoosin lähde, joka on yksi ihmiselimistölle välttämättömistä monosakkarideista.

Foolihappo, B9

Kuuluu vesiliukoisiin B-ryhmän vitamiineihin. Foolihappoa tarvitaan solun jakautumisessa sekä aminohappojen valmistuksessa. Yleisesti voidaan sanoa, että sitä kuten myös muita B-vitamiineja on hyvä nauttia ryhmänä.

Greipinkuoriuute eli viinirypäleenkuoriuute! Huomioi käännöskukkanen!

Vitis viniferan kuoriuutetta. Viinirypäleen kuoressa on lukuisia terveydelle hyödyllisiä ainesosia, mm. resveratrolia, kversetiiniä, rutiinia, kamferolia, antosyaaneja, tanniineja sekä myrisetiiniä. Niillä on havaittu antioksidatiivisia vaikutuksia ja osa edellämainituista suojelee dna:ta vaurioitumiselta ja ylläpitää ns. telomeerien kykyä jakautua

C-vitamiini

C-vitamiini on välttämätön elimistössä mm. stressihormonien muodostukseen, kollageenin valmistukseen, välillisesti rasvanpolttokyvyn ylläpitämiseen, mielialan ylläpitämiseen jne. Suosittelen lämpimästi erillisen C-vitamiinilisän nauttimista, PhytoMatrix itsessään ei missään tapauksessa tarjoa riittävää määrää C-vitamiinia. C on erittäin tärkeä, mutta usein silti laiminlyöty vitamiini, vaikka sen puutostilan aiheuttama sairaus, keripukki on tunnettu jo satoja vuosia. On laskettu, että yksi poltettu savuke kuluttaa noin 20mg C-vitamiinia, eli keskimääräisen suomalaisen n. 100mg päivittäinen C-vitamiinisaanti on kulutettu viidennen savukkeen kohdalla. Jos katsotaan pitkään tupakoinutta ihmistä, itse asiassa hänen oireensa muistuttavat erehdyttävästi keripukin oireita, iho on vanhentunut, kollageenirakenteet heikentyneet, hampaat huonot, ikenet vuotavat helposti verta jne.

D-vitamiini

D-vitamiini on suomalaiselle erittäin tärkeä aine. Se vaikuttaa ehkä tunnetuimmin luuston terveyteen tehostamalla kalkan ja fosforin imeytymistä ohutsuoilesta, mutta on hyvä huomioida että luuston terveyden ylläpitämiseksi tulee elimistön saada

riittävästi kalkkia, magnesiumia, d-vitamiinia, c-vitamiinia, k2-vitamiinia, fosforia - ainakin! Suomalainen saa D-vitamiinia keskimäärin liian vähän, itse käytän pimeämpään vuodenaikaan 50-150 mikrogrammaa vuorokaudessa. Oma ajatukseni on, että käyttää sen verran että huomaa olossaan sen vaikutuksen muttei paljoa enempää.

E-vitamiini

Antioksidantti, joka estää mm. eräiden toisten vitamiinien hajoamista ja ns. vapaiden radikaalien syntyä. Toimii eräiden hormonien rakenteellisena osana. Vaikuttaa sukupuolihormonien tuotantoon. E-vitamiini on rasvaliukoinen.

A-vitamiini

A-vitamiini on rasvaliukoinen. Tarvitaan mm. silmien toimintaan, limakalvojen kunnossapitoon. Keskimäärin suomalainen saa liian vähän, mutta toisaalta on hyvä muistaa että liiallinen määrä voi rasittaa maksaa - ei suositella raskauden yhteydessä. Puutetiloissa voi esiintyä iho-oireita, hämäränäön heikkenemistä ja limakalvojen ongelmia.

B12-vitamiini, kobalamiini

B12 tarvitaan hermoratojen toimintaa, raudan imeytymiseen, dna/rna tuotantoon jne. B12-vitamiin puutos voi nostaa homokysteiinin määrää elimistössä joka voi ilmentyä runsaana ns. veriluomien määränä. Kohonnut homokysteiinimäärä on itsenäinen sydän- ja verisuonisairauksien riskitekijä.

Rauta

Tarvitaan verisolussa hemoglobiinin hemi-osiin kuljettamaan happea. Sama pätee myoglobiiniin joka on hemoglobiinin kaltainen molekyyli joka kuljettaa happea lihaskudoksessa.

Molybdeeni

Molybdeeni on ihmiselle välttämätön hivenaine. Se vaikuttaa kuparin määrää elimistössä rajaavana tekijänä ja toisaalta runsas kuparin saanti voi laskea molybdeenin määrän kehossa liian pieneksi. Eläinkunnan tuotteissa sitä on lähinnä maksassa ja munuaisissa. Molybdeeni toimii mm. hampaiden aineenvaihdunnassa.

Sinkki

Suomen maaperä on käsittääkseni melko köyhä sinkin osalta ja sen takia sen saannin turvaaminen lisäravintein on viisasta. Sinkki toimii mukana lukuisissa entsyymeissä ja on välttämätön alkoholin hajottamisessa eli alkoholin käyttö kuluttaa sinkkiä. Sinkki-ioni toimii sitovana tekijänä elimistössä insuliinin hexameerirakenteisessa

muodossa, yhdistäen yhteen 6 insuliinimolekyyliä. Sinkki vaikuttaa ihon terveyteen ja haavojen paranemiseen. Eritoten miehet tarvitsevat sinkkiä siemennesteen tuotantoon sekä tukemaan testosteronituotantoa. Sinkin puutostilan yksi merkki on makuaistin heikkeneminen, joka voidaan usein vanhuksilla havaita koska heille on vuosien aikana kehittynyt sinkin puutostila. Sinkin käytössä on hyvä huomioida ettei erillistä sinkkilisää kannata ottaa kovin tyhjään vatsaan, koska se voi aiheuttaa kuvotusta.

Jodi

Tarvitaan kilpirauhashormoni tyrokseen rakenneosaksi. Aikanaan Suomessa oli endeeminen struumaepidemia jodin puutteen takia, jota saatiin hyvin autettua lisäämällä jodia suolaan, syntyi ns. jodisuola. Me suomalaiset olemme kuitenkin ehkä maapallon kilpirauhasapainottomimpia ihmisiä, joten jodin saantia tulee tarkkailla - ei liikaa eikä liian vähän. On arvioitu, että jos jodipuutetta pyritään korjata jodipitoisella merilevällä, tulisi samalla käyttää A-vitamiinia, että imeytyminen tapahtuisi hyvin. Jodi vaikuttaa myöskin immuunireaktioissa ja infektiotiloissa. Jodi voi imeytyä ihon läpi ja edelliseen viitaten esim. venäjällä on tapana hoitaa vaikkapa kurkkukipua sivelemällä jodipitoista nestettä suoraan kaulan iholle. Perinteisesti samankaltaista nestemäistä jodivalmistetta on käytetty desinfiointiin, vaikkapa leikkausaluetta valmisteltaessa.

Pantoteenihappo, B5

Tarvitaan kymmenien entsyymien toimintaan. Se on tärkeä tekijä asetyylikonentsyymi A:n muodostuksessa, yhdessä magnesiumin ja kystiinin ohella. Tämä on siinä mielessä mielenkiintoista, että mainittua asetyylikonentsyymi A:ta tarvitaan elimistön omassa muunnosprosessissa muokattaessa glukosamiinia galaktosamiiniksi. *Eli: ihminen jolta puuttuu essentiaalisokereita ravinnosta, sekä pantoteenihappoa että magnesiumia ei kykene todennäköisesti ylläpitämään nivelruston terveyttä omin voimin.* Eläimiin verrattuna vaikuttaisi siltä, että pantoteenihappo on ihmiselle suhteessa huomattavasti merkittävämpi ja tarpeellisempi. Sen puute voi hidastaa kasvua, allergioita, ihottumaa, sydänvaivoja, näön heikkenemistä, hilseilyä, hiustenlähtöä, stressin sietokyvyn heikkoutta jne. jne. jne..... Ravinnossa pantoteenihappoa saadaan Suomessa silakasta, maksasta, munuaisista, hiivasta, kananmunasta, nokkosesta mm. Pantoteenihappo on myöskin lisämunuaisten toiminnalle/stressihormonien tuotannolle välttämön aine.

Pyridoksiini, B6

On tarpeellinen yhdessä foolihapon kanssa glykokeenin eli maksasta vapautettavan glukosin varastomuodon vapauttamisessa. Pyridoksiinia tarvitaan myös rasvahappojen, typen ja maitohapon aineenvaihdunnassa sekä serotoniinin

muodostuksessa. On huomattu, että kalkkeutuneessa verisuonessa on vähemmän pyridoksiinia kuin normaalissa suonessa. Pyridoksiinilisän on havaittu aikanaan myös vähentävän munuais kivien esiintyvyyttä yhdessä magnesiumin kanssa. Pyridoksiinin puute voi aiheuttaa ruokahaluttomuutta, lapsen hidasta kasvua, sideroplastista anemiaa, sirppisoluanemiaa (yhdessä B2 puutteen kanssa), öisiä suonenvetoja jaloissa, selkäkipuja, olkapäiden ja -varsien särkyä, raskaudenaikaista pahoinvointia, psoriasista (myös A, C, E sekä lesitiini), finniä puhkeamista ennen kuukautisia, haavaumia suupielissä, lapsilla voi puute aiheuttaa haluttomuutta syödä - itselleni tulee mieleen stereotyyppinen kalpea lapsi joka ei syö kun ei tee mieli ja entisestään kalpenee eikä syö sitäkään vähää jne.

Riboflaviini, B2

Riboflaviinin puutostilan tyypillisiä oireita ovat halkeilleet ja punaiset huulet sekä suupielet, suun limakalvojen ja kielen tulehdustilat, aftat ja arka kurkku. Myös kuiva ja hilseilevä iho voi olla puutostilan merkki, samoin kuin punaiset, kutisevat ja valonarot silmät. Riboflaviinin tehtäviin elimistössä kuuluu energian tuotannon avustaminen, se auttaa niin hiilihydraattien kuin rasvojen ja proteiinienkin aineenvaihduntaa. Riboflaviini osallistuu punasolutuotantoon sekä B3, B6 ja B9 sekä raudan imeytymiseen. Se toimii myös yhteistyössä glutationin kanssa antioksidatiivisissa tehtävissä.

Tiamiini, B1

Tiamiini on yksi ensimmäisistä tunnistetuista vitamiineista, sen puutos aiheuttaa beriberi-nimisen sairauden. Tiamiini vaikuttaa hiilihydraattien aineenvaihduntaan sekä esim. koentsyymien rakenteisiin. Niistä ainakin koentsyymi A:lla on funktioita liittyen essentiaalisokereiden kehonsisäisiin muunnos- ja tuotantoprosesseihin. Tiamiini on myöskin tarpeellinen asetyylikoliinin tuotannossa, se on tärkeä aivojen välittäjäaine. Tiamiini toimii myöskin hermoja suojaavan myeliinikuoren valmistuksessa, joka liittyy läheisesti essentiaalisokereista galaktoosiin tehtäviin. Tiamiinin puutostilan oireet liittyvät keskushermoston ja/tai sydämen oireisiin.

Petri Federley

Huom. nämä tiedot voivat olla rajoittuneita ja kaikki näkemykset tuotteiden sisällöistä ovat omiani eivätkä edusta Mannatechin kantaa - vaikka eivät välttämättä olisikaan ristiriidassa heidän näkemystensä kanssa. Älä siis sotke näitä minun näkemyksiäni Mannatechin näkemysten kanssa äläkä esitä näitä tietoja Mannatechin toimittamina.