

## Supplement Descriptions

تشریح مکمل ها

By Bryon Verhaeghe

آوریل 23، 2005

نگارش: برایان ورهگی

### Glutathione

گلویتایون

گلویتایون مهمترین آنتی اکسیدان بدن ماست که در تمام سلولها بنیاد یافته است و در مغز، قلب، جگر و پوست متمرکز می باشد. جنون و یا درد هنگامی ایجاد و گسترش می یابد که اندازه ی گلویتایون کاهش یافته باشد. ویروس باید در ابتدا به گلویتایون تهاجم برده و آن را نایود سازد تا بتواند وارد سلول گردد. کمبود آن ارتباط و مشارکت با عدم کارایی و معلولیت سیستم دفاعی دارد.

### Iodine

ید

ید جهت حمایت ایمنی بدن در کلیه، مغز، چشمها، بافتهای چربی و پوست پرداخته می شود و در هنگام محافظت و مرمت و بازسازی بافتها وجودش الزامی می باشد. کم هوشی، ضعف و ناتوانی نوزاد در یادگیری ارتباط با کمبود ید مادر در هنگام بارداری دارد. ید بطور ویژه برای ریه و سینوس مهم و اساسی است.

### ATP Energy

ا تی پی انرژی

ا تی پی انرژی یک فورمول ویژه ی ویتامین ب می باشد که جهت نسبت اندازه آنها تحقیقات وسیع و عمیقی انجام یافته است که به بدن امکان و اجازه ی تولید انرژی از قند خون می بخشد. این اقلام در داخل تمام سلولهای بدن وجود دارد. کمبود آنها مشارکت با فرسودگی و خستگی دارد. من آنرا جهت بهبود و اصلاح گردش خون شگفت انگیز یافته ام.

### Salmon Oil

روغن ماهی قزل آلا

روغن ماهی قزل آلا محتوی مقدار بسیار زیادی هورمونی طبیعی بنام کلستونین **calcitonin** می باشد. این هورمون در بدن جهت خروج کلسیم از شکاف بافتهای دردناک و برگرداندن آن به داخل استخوانها مورد استفاده قرار می گیرد. این روغن نسبت به بدن ما از سایر روغن های امگا 3 دوستانه تر می باشد. این روغن به چشم، حافظه، مه آلودگی فکر، فعالیت اعصاب، دوران قاعدگی، درد مفاصل، درد ماهیچه، درد پی، فعالیت قلب، فعالیت سرخرگ و جریان خون یاری رسانده و برای سیستم دفاعی بدن اساسی و الزامی می باشد.

### MSM

ام اس ام

ام اس ام یک گوگرد طبیعی است که در گیاهان یافت می شود. این گوگرد از گوگرد موجود در سیر ملایم تر می باشد. بخاطر لطافت و ملایمتش بدن اجازه ی نفوذ عمیق تر به درون مفاصل و زردپی ها می دهد و پذیرای ازدیاد نرمش و انعطاف در تمام ساختار و سازمان بدن می گردد. این انعطاف و نرمش شامل توانایی انبساط آسان تر ریه و دنده ها نیز می شود تا تنفس توسعه و بهبودی یابد. کمبود آن ممکن است همراه با پرفشاری خون، سفتی و خشکی بدن، سالخوردگی، دردهای کاهش دهنده ی تحرک مانند فایبرو مایالژی

**fibro-myalgia** و دردهای بعد از هر ورزش باشد.

## Vinegar

سرکه

سرکه بطور طبیعی در جگر ساخته و تولید می شود تا به بدن جهت پاکیزه کردن خودش کمک و یاری برساند. هیچگونه عامل بیماری زا از ترکیبات فعال سرکه مشاهده و یا شناخته نشده است. خانم های باردار اغلب اشتیاق فراوان به خیارشور دارند تا به سیستم ایمنی خود کمک نمایند. زیرا خیارشور راهی آسان جهت فرو دادن و خوردن سرکه می باشد.

## Taurine

تورین

تورین بوسیله ی کیسه ی صفراء تولید و ساخته می شود و مشترک ترین و عمومی ترین اسید آمینه ی در بدن می باشد. کیسه ی صفراء این اسید آمینه را رها می کند تا بعد از صرف هر غذا ما را آرام کند. گاهی بعد از صرف غذا ما احساس خواب آلودگی می کنیم این بخاطر تورین می باشد. کمبود آن بطور مستقیم موجب اضطراب، هراس و اختلال خواب می گردد. تورین در مایعات مغز، چشم ها و ماهیچه ها متمرکز است تا از مسموم شدن مایعات این بافتها محافظت نماید. همچنین از روده ی کوچک در برابر هرگونه باکتری، ویروس و یا انگل باقی و زنده محافظت می نماید. هرگاه غذا تورین را به طرف روده ی می برد جگر جهت حمایت از روده ید بیشتری اضافه می نماید.