

DR. LENKEI GÁBOR

A

VITAMINOK

HIERARCHIÁJA

Tartalom

Üdvözlöm!	3
Csak én beszélek erről?	4
Szerencsére...	5
Marketingvihar	6
A szervezetünk logikája	7
Ha szabadon dönthetne...	8
A rendszerből kiszakítva	9
Az antioxidáns-hierarchia	10
A nagyon könnyen megérthető ok	11
Miért kínálom meglepően kedvező áron?	12
Hogyan tovább?	13
Itt várjuk Önt szeretettel	14
A nevemhez köthető internetes felületek	15
Közösségi média	16

Üdvözlöm!



Dr. Lenkei Gábor vagyok. Orvos.

A **Meglepően kedvező áron** című kis kiadványomban mutattam meg az alábbi divatos termékek általam kínált fölöttébb kedvező árait:

1. K2-vitamin
2. Krillolaj
3. Magnézium-biszglicinát
4. Resveratrol
5. Quercetin
6. Glutation
7. Vas-biszglicinát
8. NAC (N-Acetil-Cisztein)

Ebben a kiadványban megemlítettem azt is, hogy a listában szereplő egészségjavító anyagok bármelyikének fogyasztása már önmagában is hasznos lehet...

De...!
És ez a lényeg!

Legyen szó bármelyikről, érvényes rá, hogy sokkal erőteljesebb hatást vált ki, ha a barátaival együtt dolgozhat, és nem egyedül kell húznia az ígát.

Érdeemes hát megismerni ezeket a barátokat, és érdemes felépíteni belőlük egy igazán sikeres csapatot.

Csak én beszélek erről?

Megvizsgáltam sok-sok olyan forgalmazó honlapját, akik az imént felsorolt divatos termékeket kínálják, és azt találtam, hogy egyáltalán nem ejtenek szót a legfontosabb tudnivalókról.

Például arról, hogy ha az összes vitamint és az összes hasonló hasznos anyagot feltáalnánk egy képzeletbeli, gazdagon terített büféasztalra, akkor a szervezetünk egy, **a természet által elrendelt sorrend szerint** szedne belőlük a tányérjára.

Nem úgy viselkedne, mint egy csintalan kisgyermek, aki elcseni az édességet, és először azt eszi meg a testét valóban tápláló, az édességnél sokkal fontosabb élelmiszerek, tápanyagok helyett.

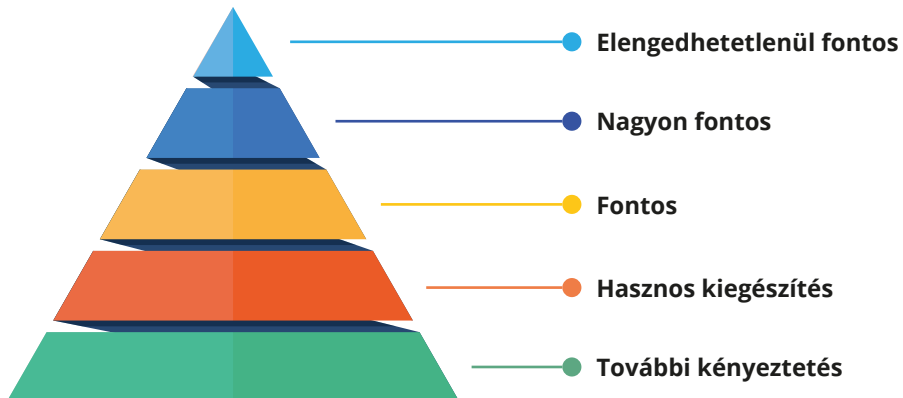
A forgalmazók – sajnos – egy szót sem ejtenek arról, hogy a vitaminoknak és a hasonló hasznos anyagoknak van egy, a természet által elrendelt hierarchiája.

A hierarchia szó jelentése a szótár szerint:

- Rangsor.
- Az alá- és fölérendeltségek megszabott rendje.

A természet által elrendelt hierarchia

Egy vitamin, ásványi anyag vagy egyéb, az egészséget támogató hasznos anyag a testünk számára lehet



Szerencsére...

A szervezetünk ismeri ezt a hierarchiát, és így – szerencsére –, teljes mértékben tisztában van azzal, hogy a különféle vitaminok és egyéb hasznos anyagok, mint például

- az ásványi anyagok,
- a nyomelemek,
- a resveratrol,
- a quercetin,
- a NAC,
- az Omega-3 vagy a krillolaj,
- a Q-10,
- a magnézium-biszglicinát,
- a glutation,
- a glükózamin és a kondroitin,
- a kollagén,
- vagy például a K2-vitamin is,

nem azonos rangúak, nem azonos fontosságúak!

A szervezetünk a természet által beletelepített szoftver, program alapján – szerencsére – pontosan tudja, hogy **milyen sorrendben kell kiválasztania** saját maga számára a korábban említett, képzeletbeli, gazdagon terített büféasztalról az ott felkínált tápanyagokat.

Ezt is tenné, ha nem mi döntenénk helyette!

Marketingvihar

Sajnos túlságosan is sokszor mi döntünk helyette.

- Egyfelől azért, mert nem tanították meg nekünk ezt a hierarchiát, így nem ismerjük, nem is ismerhetjük a szervezetünk legalapvetőbb igényeit.
- Másfelől pedig azért vagyunk hajlamosak erre, mert egyáltalán nem könnyű ellenállni a ránk zúduló reklámhadjáratok nyomásának.

Olyannyira gazdag a kínálat, a piacon kapható szereplők mindegyikét oly hangosan és oly meggyőzően kínálják – nemegyszer azt állítva, hogy éppen annak a bizonyos hatóanyagnak a fogyasztása az egyedül üdvözítő megoldás –, hogy könnyen összezavarodhatunk a ránk zúduló információk tengerében.

Az ember olykor csak kapkodja a fejét az étrend-kiegészítőknek nevezett anyagok körüli marketingviharban.

- *„Ez az oldal azt írja, hogy ez a legfontosabb.”*
- *„Az a másik oldal viszont már mást ajánl.”*
- *„A harmadik megint mást.”*
- *„Miként igazodjak ki az információk tengerében?”*
- *„Mi lehet az igazság?”*
- *„Mi alapján döntsek?”*
- *„Melyiket fogyasszam, melyiket ne fogyasszam?”*

Van egy jó hírem az Ön számára!

A józan ész logikáját követve rendet, áttekinthetőséget lehet vinni ebbe a vitaminokkal és az egyéb hasznos anyagokkal kapcsolatos zűrzavarba.

Én ebben tudok segíteni Önnek.

A legjobb megközelítési mód az, ha megvizsgáljuk, milyen logikát követnek a szervezetünk igényei.

A szervezetünk logikája

A jó döntéshez csak azt kell tudni, hogy ha mindezeket az anyagokat feltáalnánk egy képzeletbeli büféasztalra, akkor a szervezetünk milyen sorrendben nyúlna értük.

Ha a tetszése szerint válogathatna ebből a teljes kínálatból, akkor mely anyagokat tenné rá **elsőként** a tányérjára.

Mely anyagokat fogyasztaná el **második, harmadik fogásként**, és mely anyagokat hagyná meg **a végére desszertként**.



A szervezetünk azonban nem csak ezt a hierarchiát ismeri, hanem tud még valamit! Ez pedig a következő: a vitaminok és az előzőekben felsorolt egyéb hasonló hasznos anyagok mindegyike csapatjátékos!

Csapatjátékosok, és nem magányos farkasok!

Ez a másik legfontosabb tudnivaló, amiről szinte senki sem beszél!

A vitaminok és az egyéb hasznos anyagok mindegyike sokkal jobban boldogul, ha együtt dolgozhat a munkáját segítő, támogató barátaival, és nem egyedül kell húznia az ígát.

A szervezetünk nem egyesével használandó, aktuálisan divatosá tett „csodaszerekben” gondolkodik, hanem az egymás munkáját támogató hasznos anyagokból **tervszerűen felépített** csapatban.

A szervezetünk csapatot épít, és nem éppen aktuális „sztároktól” reméli a boldogulást.

A divatos termékeket övező reklámhadjáratban arról sem esik szó, hogy ha a vitaminokat és az egyéb hasznos anyagokat a természet által felállított rendből kiszakítva, csak önmagukban használjuk, akkor azzal megfosztjuk őket a barátaik, a többi csapattag támogatásától, és az így elért eredmény is meglehetősen soványka lesz.

Ha szabadon dönthetne...

Ha megengednék a szervezetünknek, hogy tetszése szerint válogasson a minden lehetséges fogást felkínáló képzeletbeli büféasztalról, akkor ezt tenné:

**Először 15-féle vitamint,
10-féle ásványi anyagot szedne a tányérjára,
és ezt megfűszerezné még nyomelemekkel is.**

Ezek az anyagok képviselik ugyanis a 4. oldalon bemutatott hierarchia csúcsát.

Őket nevezhetjük **elengedhetetlenül fontos** tápanyagoknak.

A szervezetünk által első fogásként választott elengedhetetlenül fontos tápanyagoknak számító vitaminok és ásványi anyagok teljes listáját több könyvemben is megtalálja.



Ezekben a könyvekben bőséges ízelítőt talál arról is, hogy milyen mértékben lesz hálás a szervezetünk, ha megkapja ezt a hierarchia csúcsának megfelelő, elsődleges fontosságú támogatást.

A rendszerből kiszakítva

Amint azt már említettem, tagadhatatlan, hogy minden vitaminnak és az összes, korábban felsorolt hasonló hasznos anyagnak már önmagában is van valamennyi jótékony hatása.

De!

Arról nem feledkezhethetünk meg, hogy ha ezeket a csapatjátékosokat a rendszerből kiszakítva, önmagukban próbáljuk meg használni, akkor ez a jótékony hatás

1. eleve sokkal gyengébb lesz,
2. nagy valószínűséggel csak átmeneti lesz,
3. és ha bármelyik vitamint vagy egyéb hasznos anyagot túl sokáig fogyasztjuk önmagában, akkor azzal megbontjuk azt a rendszert, amelyet a természet oly nagy gondossággal felépített.

Az ilyesféle használat átmenetileg talán elfogadható, de hosszabb távon természetellenes.

Ha megbontjuk a rendszert, az hosszabb távon akár visszafelé is elsülhet. Elmondom, hogy mire gondolok.

Vegyük példaként az antioxidánsokat

Ha a szervezetünk szabadon választhatna antioxidánsként működő anyagokat a gazdagon terített büféasztalról, akkor elsőként az úgynevezett **elengedhetetlenül fontos** antioxidánsokat tenné rá a tányérjára.

Ilyenek például az A-, a C- és az E-vitamin, valamint a szelén, a króm és a cink.

Ők állnak az antioxidáns-hierarchia tetején.

Az antioxidáns-hierarchia

A rendelkezésemre álló tudás alapján az alábbi antioxidáns-hierarchiát állítottam fel.

Elengedhetetlenül fontos antioxidánsok

- Az A-vitamin, a C-vitamin és az E-vitamin
- A szelén*, a króm*, és a cink*

Nagyon fontos antioxidánsok

- A vas* és a mangán*

Fontos antioxidánsok

- A Q-10, az omega-3, a lutein, a karotinoidok, és a flavonoidok

Hasznos kiegészítést jelentő antioxidánsok

- A glutation, a polifenolok, a quercetin, a resveratrol és a NAC (N-Acetil-Cisztein)

A hierarchia tetején áll az A-vitamin, a C-vitamin és az E-vitamin, valamint a szelén, a króm és a cink.

Az összes többi divatos antioxidáns-féleség, mint például a glutation, a quercetin, a resveratrol és a NAC, jóval alacsonyabb rangú náluk, és csak akkor lesznek igazán hatásosak, ha a tányérről nem hiányoznak a hierarchia csúcsát képviselő társaik.

Hasznosak ugyan, de nem helyettesítik, nem is helyettesíthetik az elengedhetetlenül fontos antioxidánsokat.

Van ennek egy nagyon könnyen megérthető oka!

* Pontosabban szólva azok az antioxidáns enzimek, amelyek csak ezen ásványi anyagok jelenlétében működőképesek.

A nagyon könnyen megérthető ok

Az A-vitaminnak, a C-vitaminnak, az E-vitaminnak, a szelénnek, a krómnak és a cinknek csak az egyik feladata az, hogy antioxidánsként **is** működik.

Antioxidánsként **is** működnek. A hangsúly az **is** szón van.

Rengeteg egyéb feladatuk **is** van. És ez a lényeg!

A szervezetünknek **nem csak antioxidánsként** van szüksége rájuk!

Ha az előző fejezetben felsorolt sokkal alacsonyabb rendű antioxidánsokkal próbáljuk meg helyettesíteni őket, akkor a szervezetünkben sok fontos munka nem lesz elvégezve. Ennek előbb vagy utóbb az egészségünk látja majd a kárát.

Nem szabad hát csak az antioxidáns hatásra összpontosítani!

Mindig a teljes képet kell nézni!

Nehogy az éppen divatos antioxidánsok bűvöletében megfosszuk a szervezetünket olyan anyagoktól, amelyekre sokkal nagyobb szükség lenne.

Még néhány példa:

- Ha a szervezetünk megkapná az összes fontos vitaminféleséget és ásványi anyagot, akkor képes lenne például arra is, hogy elegendő mennyiségű **glutationt** állítson elő saját maga számára.
- A **magnézium-bisglicinát** csak kalciummal és sok egyéb elengedhetetlenül fontos tápanyaggal együtt tud igazán jó hatást kiváltani.
- A **K2-vitaminnak** a munkájához nem csupán D-vitaminra van szüksége, hanem még tucatnyi másik vitaminra és számos ásványi anyag támogatására is. Hasznos anyag, de távolról sem olyan csodaszer, mint ahogyan azt hirdetik.
- A **krillolaj** egy szokványos omega-3-készítményhez hasonlítva – legalábbis az én megítélésem szerint – nem jobb annyival, mint amennyivel többbe kerül.

Miért kínálok meglepően kedvező áron?

Én úgy látom, hogy a kereskedők elsősorban eladni akarják a készítményeiket. Nincs ezzel semmi baj, hiszen ez egy kereskedő dolga. Eladni valamit. Mégpedig haszonnal. Lehetőleg minél nagyobb haszonnal.

De azt is látom, hogy éppen emiatt nem kapnak elegendő hangsúlyt azok a fontos információk, amelyek lehetővé tennék, hogy Ön átláthassa a teljes képet.

Amely információk lehetővé tennék, hogy az egészségük megóvására törekvő jóra való emberek ne csak a divatossá, menő sztárokká tett „csodaszerektől” reméljék a „megváltást”.

Amely információk lehetővé tennék, hogy a teljes kép ismeretében valóban józan döntéseket tudjanak hozni.

Attól tartok, hogy az aktuális divattermékek minél nagyobb tömegben történő értékesítését szolgáló reklámhadjáratban, ebben a marketingviharban, könnyen elsikkadhat a lényeg.

Mi a lényeg?

A rendszerben való gondolkodás képessége

Én úgy látom, hogy az emberek túlságosan sokat költenek ilyen másodlagos, harmadlagos, negyedleges fontosságú, vagy csak desszertként szolgáló, bár egyébként tagadhatatlanul hasznos anyagokra, miközben elhanyagolják az alapokat.

Két fő célom van azzal, hogy meglepően kedvező áron kínálom Önnek a korábban felsorolt, divatossá tett termékeket:

- 1. könnyebb legyen megszereznie ezeket,**
- 2. lehetőségem nyíljon arra, hogy megmutassam a teljes, az átfogó képet.**

Hogyan tovább?

Ez teljes mértékben az Ön döntésétől függ

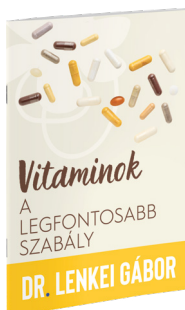
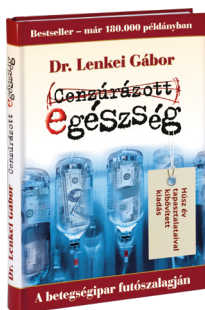
Nincs azzal semmi baj, ha valaki beleszeretett a felsorolt divattermékek valamelyikébe, nem is kívánom lebeszélni ezek használatáról.

Ha Ön megelégszik annyival, hogy a jövőben fölöttébb barátságos áron tudja majd megszerezni a kedvenc divatos termékeit, az én céljaim közül az előző oldalon említett első már ezzel is teljesült.

Ha ez a kiadvány arra inspirálta Önt, hogy jobban elmélyedjen a lehetőségei megismerésében, akkor a javaslatom a következő. Olvassa el két könyvem:

1. Cenzúrázott egészség

2. Vitaminok – A legfontosabb szabály



A könyveimet térítésmentesen is elérhetővé tettem a privát honlapomon, de természetesen meg is vásárolhatja azokat.

drlenkei.org



Több száz könyvtárnak küldtem már tiszteletpéldányokat, így akár ki is kölcsönözheti. A könyvtárak listáját is megtalálja a privát honlapomon.

Országsszerte 18 Dr. Lenkei Életerő Centrumban várják Önt szeretettel, hogy válaszoljanak a kérdéseire és ellássák szakszerű útmutatásokkal.

Itt várják Önt szeretettel

Dr. Lenkei Életerő Centrumok Budapesten 6 helyszínen:

A Blaha Lujza téren, VIII. ker. József krt. 8., a McDonalds mellett

A Mammút I. mellett, II. ker. Retek utca 5., a Mammút I. parkoló bejáratánál

A Lurdy Házban, IX. ker. Könyves Kálmán krt. 12–14., földszint,
a Deichmann és a Rossmann között

Óbudán, III. ker. Vörösvári út 1., a Flórián Üzletház parkolójának túloldalán

A Duna Pláza mellett, XIII. ker., Marina Garden, Meder u. 2-4.

A Pólus mellett, XV. ker., A Pólus Tesco parkoló túloldalán, Szilas park 10.

Dr. Lenkei Életerő Centrumok Más városokban 12 helyszínen:

Baja, Attila u. 23.

Eger, Belváros, Jókai Mór út 10. (a Jókai út Dobó tér felőli végén)

Győr, Teleki László u. 40.

Kaposvár, Zárda u. 16.

Kecskemét, Belváros, Kisfaludy u. 5.

Keszthely, Rákóczi tér 9.

Miskolc, Belváros, Szinva Park Üzletház I. emelet, Bajcsy-Zsilinszky u. 2-4.

Pécs, Alkotmány u. 75/1.

Sopron, Belváros, Mátyás király u. 7.

Szeged, Belváros, Tisza Lajos krt. 55.

Székesfehérvár, A Skálához közel, Távirda u. 25. (Fal köz)

Veszprém, Kossuth u. 6. félemelet, a Húszemeletesnél, feljárt a DM mellett

A nevemhez köthető internetes felületek

A privát oldalam
drlenkei.org



A videócsatornám
drlenkeichannel.com



Állásajánlataink
drlenkeiallas.hu



Üzleteink
uzleteink.hu



Termékforgalmazói
ajánlat
drlenkeipartner.hu



Különleges élelmiszerek
drlenkeicleanfood.hu



Magyar webáruház
drlenkei.hu



Romániai webáruház
drlenkei.ro



Európai webáruház
drlenkei.com



Izgalmas egyperces kisfilmek
sokaságával várom Önt!

6 helyen a közösségi médiában!



Instagram



LinkedIn



Az összes csatornát elérheti:

Az alábbi QR kóddal



Vagy írja be egy keresőbe

<https://linktr.ee/drlenkei>

