

100%[®]

фармацевтична грижа

Маї 2024
година IX
Брой 101

Здравословно хранене по Великден

- Защо ни болят ставите при промяна на времето?

Alliance
service

национално аптечно
обединение от 680
независими аптеки

пазарувайте онлайн
на allianceservice.bg



пазарувайте онлайн
на allianceservice.bg

100% фармацевтична грижа

Alliance
service



Флекси Микс

е хранителната добавка, специално разработена комбинация от естествени, незаменими вещества – глюкозамин и хондроитин. Те допринасят за сигурната здравина и подвижността на ставите. В хрущялите глюкозаминът спомага за образуването на хиалуронова киселина, хондроитин сулфат и кератан сулфат, които заедно с колагеновите влакна, са най-важните компоненти на ставния хрущял и синовиалната течност.

Спомага за намаляване на болката, отока и възпалението при различни травми, контузии, след хирургични процедури и инфекции. Допринася за по-бързото заздравяване на тъканите и подпомага възстановителните им функции, както и за самостоятелното образуване на колаген от организма.

От експертите във фармацевтичния маркетинг.

100%®

Съдържание:

Защо ни болят ставите при промяна на времето? 4

Здравословно хранене по Великден 10

Уважаеми читатели, Винаги търсете съвета на Вашия личен фармацевт. Самолечението е опасно!

Издава: Алианс Сървиз АД.

Всички права запазени

Главен редактор:

маг. фарм. Аделина Любенова

Мейл: office@allianceservice.bg

facebook.com/allianceservicebg

Дизайн и предпечат: Александър Тошев

Печат: Дедракс АД

Редакцията не носи отговорност за съдържанието на платените публикации. В изданието се използват авторски материали, информация от чуждестранния печат и интернет.

Уважаеми читатели,

Този месец имаме удоволствието да ви представим нашата гладна точка относно здравословното хранене по време на Великденските празници. На страниците на бюлетина сме подготвили няколко здравни съвета, които ще ви подкажат евентуалните решения за да предотвратите рисковете.

Най-сериозен проблем, който констатираме от години е преяждането. Ето кои са основните симптоми, за които е добре да следите, ако почувствате, че сте прекалили с храната. Те ще ви ориентират доколко сте натоварили храносмилателната система и какви мерки се налага да вземете, за да я облекчите.

1. Хълцане

Хълцането, представляващо спазъм в диафрагмата, е може би най-лекият симптом за това, че сте преяли. Въпреки, че не е опасно, хълцането играе роля на индикатор, че в тялото се случва някаква аномалия. При преяждане хълцането е показател, че трябва да спрете да ядете, защото организъмът ви се нуждае от почивка.

2. Киселини и газове

Прекомерното хранене често води до появата на киселини и газове. Киселините се определят като парене в горната част на стомаха и сигнализират за проблем в стомашно-чревния тракт. Стомашните киселини най-често са породени от злоупотреба с по-мазни, прекалено солени, пържени или панирани храни, както и с шоколад и по-кисели плодове. Тези храни, особено в комбинация с газирани напитки или алкохол, могат да предизвикат и често отделяне на газове. За облекчаване на храносмилателната система след преяждане добър помощник могат да бъдат пробиотиците. Те се борят с вредните бактерии, изграждат защита на организма от токсините и облекчават храносмилането.

3. Стомашни болки

Признак, който не е за подценяване при преяждането, е появата на изострена болка в стомаха. Тя обикновено се образува в горната и средната част на стомаха след нерационално похапване. Този симптом при преяждане е далеч от безобиден и чрез него тялото показва, че процесът на храносмилане е затруднен.

4. Гагене и повръщане

В някои случаи преяждането може да предизвика по-сериозни симптоми като гагене или повръщане. В тези ситуации организмът сигнализира за претоварване на храносмилателната система. Прекаляването с мазни храни натоварва черния дроб и панкреаса. Хранителните добавки за детоксикация могат да са от полза в такива ситуации.

Желаем на всички светли, уютни и спокойни Великденски празници. Бъдете здрави!

С уважение: Аделина Любенова



100% фармацевтична грижа



Детокс трио

е хранителна добавка, която съдържа три екстракта спомагащи за правилното функциониране на черния дроб и стомашно-чревния тракт. Тя естествено пречиства организма от вредните токсини и тежките метали и намалява последиците от нездравословното хранене и токсичните ефекти на лекарствените продукти, като стимулира изхвърлянето на отпадните вещества от човешкия организъм.

Има детоксикиращ ефект. Регулира вътрешното производство на холестерол в черния дроб. Артишокът съдържа витамини, минерали, фитонутриенти, а белият трън силмарин, който е мощен антиоксидант и подпомага възстановяването на чернодробната тъкан. Орнитинът е важен източник на енергия за мускулите.

От експертите във фармацевтичния маркетинг.

Защо ни болят ставите при промяна на времето?

Сигурно сте забелязали, че хората с болни колена и стави са предусетили настоящото застудяване, докато останалите все още са се чудели дали синоптичната прогноза е вярна?

Оказва се, че няма да сбъркаме, ако се доверим повече на дискомфорта в собственото коляно, травмирано някога или оплакванията на възрастен родител от болки в ставите за резкия спад на температурите или предстоящия обилен валеж...

Няма пълно единодушие между експертите по отношение на това дали климатичните промени предизвикат болка в ставите. Проучване, публикувано в сп. Rain, по този въпрос обаче показва, че поне две трети от хората с артрит вярно усещат промените във времето по болката в колената, кръста или други засегнати стави и тези неприятни усещания се дължат на предстоящото влошаване на атмосферните условия. За да се обясни тази връзка, съществуват

няколко правдоподобни теории.

Според едната болката в ставите при влошаване на времето се дължи на промените в атмосферното налягане. Според научен изследователски екип, въпреки че болните се оплакват от болка в ставите при настъпване на студено, влажно време, вятър, дъжд или сняг, това, което им въздейства е различното атмосферно налягане, придружаващо новите климатични условия.

Когато атмосферното налягане е високо, то упражнява повече натиск върху тъканите на организма, а наранените тъкани, в случая ставите, са особено чувствителни към всякакви външни фактори. Само че непосредствено преди влошаване на времето атмосферното налягане пада, а не се покачва... Ниското атмосферно налягане обаче създава условия за „подпухване“ на тъканите заради по-слабия натиск на въздуха върху тях. „Подпухването“ на тъканите е в микроскопични размери и неразлично за окото, но рефлектира върху чувствителността. Достатъчно е да се „улови“ от нервите в наранените части, които са развили свръхчувствителност заради травмата, възпалението, срастванията или страх, и те да подават сигнали за нежелани изменения.

Това тялото да реагира на налягането не е мистика и може да се обясни със законите на физиката. От подобен род са усещанията, които имат летците и космонавтите при полет. Организмът ни реагира на големи височини, заради по-ниското атмосферно налягане. Вероятно тези, които са летели на дълги разстояния са забелязали, че краката им опичат за много по-кратко време, отколкото ако са седели на бюрото си на обичайната за тях надморска височина. По отношение на това дали със смяната на дестинацията и преминаването от студен към по-топъл климат

би се подобрило състоянието на хората с артрит, същото изследване показва, че от болка в ставите и чувствителност към климатичните изменения се оплакват, дори повече, за изненада на изследователите, живеещите в по-южни области.

Много е вероятно хроничната болка в гърба и врата да остане и се изяви и на новото място. Някои споделят за облекчение на състоянието си при временна смяна на климата, но това според експертите се дължи повече на почивката и откъсването от рутинните дейности, което означава, че при връщането към обичайното ежедневие оплакванията ще се появят отново.

Болки в ставите

Как може да се повлияе болката при смяна на времето?

Естествено, начин е да се увеличи приемът на болкоуспокояващи, но могат да помогнат и няколко други мерки.

Препоръчително е при появата на поболна болка тялото да се поддържа топло. Доброто обличане и затопляне на дома е мярка, която ограничава болката. Желателно е автомобилът да бъде предварително затоплен преди пътуване на човек с такива оплаквания.. Топлината отпуска мускулите, което и отслабва болката. Топлото помага за намаляване на болката при артрит, но не действа срещу поду-



ването, което я придружава. За целта подходящи са готовите стягащи превръзки за ставите от еластична материя като спандекс, с което се предотвратява събирането на течности в тях.

За да се избегне влошаване на болката при излизане навън, е добре тялото да се раздвижи предварително, като особено се наблегне на упражненията на засегнатите стави. Скоковостта трябва да се преодолее преди излагането на студено.

Другите мерки включват усилия за подобряване на съня за пълноценна почивка и развиване на умения за контрол на настроението. За да се пре-

възможне хроничната болка, от полза е отклоняването на вниманието и съсредоточаване върху увличащи занимания. С времето организмът се приспособява към климатичните промени и течностите от ставите постъпват в кръвообращението, вследствие на което сковаността и болката намаляват.

В аптеките от „Алианс сървиз“ може да намерите уникален продукт с марката на дружеството, който подпомага възстановяването на ставите и намалява сковаността.

Продуктът **Флекси микс** съдържа специално разработена комбинация от естествени, незаменими веще-

ства – глюкозамин и хондроитин. Те са едни от най-важните „архитекти“ за всяка хрущялна тъкан и допринасят за сигурната здравина и подвижността на ставите. Глюкозаминът е аминокзахарид, който участва в синтеза на гликопротеини и липиди в организма. В хрущялите глюкозаминът спомага за образуване на хиалуронова киселина, хондроитин сулфат и кератан сулфат, които заедно с колагеновите влакна, са най-важните компоненти на ставния хрущял и синовиалната течност, която служи за смазка между ставните повърхности. Съчетаването на тези градивни елементи с витамин С допринася за образуването на колаген и прави продукта още по-подходящ за грижа и профилактика на ставите.

Флекси Микс спомага за предотвратяване на дегенеративните функции на ставно-мускулния апарат. Допринася за по-бързото заздравяване на тъканите и подпомага възстановителните им функции, както и за самостоятелното образуване на колаген от организма. Има благоприятен ефект върху еластичността на ставите и опорно-двигателния апарат. Подпомага организма при увеличена физическа активност, интензивно спортуване, зряла и напреднала възраст, затруднения при изкачване и слизане по стъпала, повишена чувствителност към промени във времето.





Волтарен
Форте гел



МОЩНО ДЕЙСТВИЕ ПРАВО В ИЗТОЧНИКА НА БОЛКАТА при мускулна и ставна болка

Волтарен Форте 2,32% гел е лекарствен продукт без лекарско предписание за възрастни и юноши над 14 години. Съдържа диклофенак диетиламин. Преди употреба прочетете листовката. A0095/12.05.2023 PM-BG-VOLT-23-00009 Търговски марки, притежавани или лицензирани от групата компании GSK. ©2023 Групата компании GSK или техен лицензодател.

Магнезий (бисглицинат)

Най-усвоимата форма
на магнезий без
лаксативен ефект.
Облекчава мускулните
крампи и стимулира
фокуса и паметта

webber
naturals®



Икономична
опаковка за
2 МЕСЕЦА

PALADIN
PHARMA

Италианското решение за отслабване и добро здраве



Drenax Forte
функционални дъвки
за отслабване



Омега-3
Рибено масло



Пробиотик
Lactofer



Здравото е щастие с продуктите на Магналабс



sanostol® МУЛТИВИТАМИНЕН СИРОП

Саностол Мултивитаминен сироп е комбинация от всички важни витамини и микроелементи необходими при растежа и развитието на децата. Той подпомага защитните сили на организма и поддържа здрава имунната система.

Начин на употреба:

Възрастни и деца над 3 годишна възраст по 10 ml (една супена лъжица) дневно.



sanostol® МУЛТИВИТАМИНЕН СИРОП С ЖЕЛЯЗО

Саностол мултивитаминен сироп с желязо осигурява необходимите на организма витамини и желязо и укрепва имунната система.

- При девойки, когато започва менструацията
- При деца над 6 години, в период на интензивен растеж
- При увеличени физически и умствени натоварвания
- Когато диетата е бедна на желязо, например при вегетарианци
- При динамичен начин на живот
- За първична и вторична профилактика на желязодефицитни състояния
- При бременност и кърмене

Препоръчителна дневна доза: Препоръчителната дневна доза за деца над 6 години и възрастни е 10 ml дневно (1 супена лъжица).



sanostol® ТАБЛЕТКИ ЗА СМУЧЕНЕ

Sanostol Multivitamins Calcium е хранителна добавка под формата на вкусни таблетки за смучене, от обогатени с калций мултивитаминови за деца над 4-годишна възраст, юноши и възрастни. Саностол мултивитаминови с калций осигурява на организма балансирана комбинация от витамини.

Съдържат и витамин D за поддържане на костите и зъбите здрави. Съдържа подсладител. Без захар, глутен или оцветители.

Препоръчителна дневна доза: Деца 4-7 години: 2 таблетки на ден.

– Деца над 7 години, юноши и възрастни: 3 таблетки дневно.



Здравословно хранене по Великден

Великден е традиционен празник на яйцата, на агнешкото и на козунаците, които по това време присъстват на трепазата много повече, отколкото обичайно. Боейки се от високи нива на холестерол, мнозина се отказват от традицията и дори я заклеймяват като вредна за здравето. Вярно ли е това твърдение?

Може би и вие сте от тези хора, които са разбрали, че яйцата и агнешкото са истински холестеролни бомби, които вие – като стремящ се да се храни здравословно човек – е по-добре

да избягвате? „Отбой!“ - обявява по този повод експертът по храненето Ханс Дитер Шауп. Той пояснява, че действително в едно единствено яйце има 200 милиграма холестерин, или два пъти повече, отколкото в една пържола или шницел, но пък холестеринът в яйцето съвсем не е толкова страшен.

Какво е холестерола?

Холестеролът е восъчно вещество, което се произвежда в черния ви дроб и се намира в клетките ви.

Помага за храносмилането, производството на хормони и производството на витамин D. Докато имаме нужда от холестерол, тялото е в състояние да произвежда всичко, което му е необходимо. Високият прием на транс и наситени мазнини може да доведе до твърде много холестерол в тялото.

Холестеролът пътува в телата ни в липопротеини, които са покрити с протеини мазнини. Има два основни типа липопротеини: липопротеини с ниска плътност (LDL) и липопротеини

ни с висока плътност (HDL). Имате нужда от здравословни нива и на другите за добро здраве.

LDL е известен като „лош“ холестерол. Високите му нива могат да се натрупват в артериите на тялото. Това може да стесни артериите в тялото и да ограничи притока на кръв към и от сърцето и мозъка ви. Това може да доведе до инфаркт или инсулт.

HDL се нарича „добрият“ вид холестерол. Той отвежда холестерола от други части на тялото ви обратно към черния дроб, което помага за управлението на холестерола или го отстранява от тялото ви.

Познайте нивата на холестерола си

Въпреки че е по-важно да се съсредоточим върху общия риск, е полезно да имате някои насоки за холестерола. Според Американска сърдечна асоциация (АНА), оптималното ниво на LDL в организма е по-малко от 100 мг на децилитър (mg/dL). Ниво от 130 до 159 mg/dL се счита за гранично високо. За разлика от LDL, високият HDL холестерол е защитен. По-голямо число е по-добре. АНА препоръчва ниво на HDL от най-малко 60 mg/dL.

Не се страхувайте от яйцата!

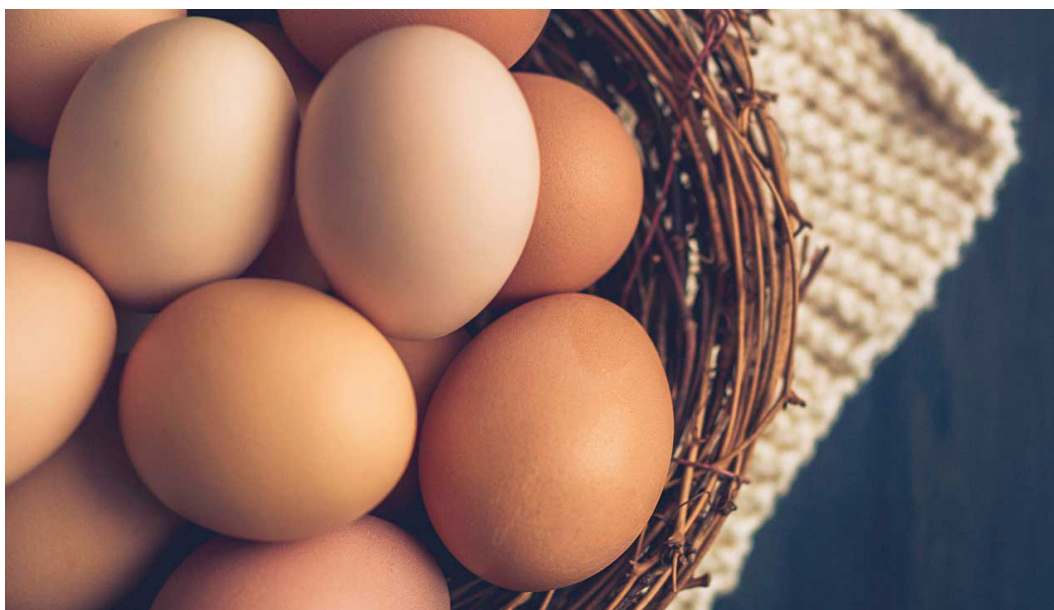
Няма нужда от отказ от яйцата по Великден, посочва Шауп. Според него съдържанието на холестерин в храната играе само ограничена роля при регулацията на мазнините в кръвта. Според последните проучвания в тази област отговорни за високите стойности са предимно генетичните предпоставки, както и богатите на мазнини храни. Особено отрицателно отражение върху здравословното хранене имат наситените мастни киселини от животински мазнини.

Все пак проучванията показват и, че бедното на мазнини хранене не е гаранция за ниските равнища на холестерина. „Отдавна е известно, че при

някои хора вследствие на богатото на мазнини хранене холестеринът в кръвта се повишава, а при други – не“ – посочва манхаймският професор-интернист Ахим Ваицел. Въпреки това, здравословното и бедно на мазнини хранене е важно за избягването на високите холестеринови равнища.

Важни са и кулинарните познания

Със своето съдържание на мазнини – 6 грама на бройка – яйцето е сред продуктите, които макар и не ежедневно, трябва редовно да присъстват в седмичното меню. Освен това яйцата съдържат ценни витамини и минерали. Жълтъкът е особено



богат на каротиноиди, които могат забавят процеса на стареене. Проучвания на учени от берлинската „Шарите“ показват, че яйцата на свободно отглежданите кокошки могат да предпазят кожата от застаряване и рак. Тези яйца съдържат двойно повече жълт пигмент от обичайните.

При това чрез начина на приготвяне на яйцата влиянието на антиоксидантите може и да се засили. „Свареното яйце съдържа повече ценни каротиноиди от рохкото, тъй като при по-високата температура протичат преобразователни процеси“, казва ръководителят на проучването професор Юрген Ладеман.

„Лош“ и „добър“ холестерол

Той посочва и, че холестеринът е жизненоважно вещество, което, например, играе роля за образуването на редица хормони. Хolesterolинът се намира изключително в животинските мазнини, но също така се произвежда и от човешкото тяло. В кръвта холестеринът се свързва с белтъчините и така се стига до два варианта: така наречения ЛДЛ-холестерин, наричан „лош“, и другият – ХДЛ, „добър“. Ако концентрацията на „лошия“ твърде нарасне, могат да се образуват наслагвания по кръвоносните съдове, които водят до инфаркт или инсулт.

Агнешко и холестерол: Какво трябва да знаете?

Агнешкото е вкусно и универсално червено месо. Това е често срещано в средиземноморските диети. Ако се опитвате да следите нивата на холестерола си, агнешкото може да бъде безопасно за ядене в умерени количества. Тоест стига да избере правилната разфасовка и да я приготвите по здравословен начин.

Това е така, защото агнешкото е относително постно и богато на хранителни вещества месо. Разфасовка от 500 гр. варено агнешко доставя около 25 грама протеин, плюс добри количества калий и витамин В-12. Освен това е добър източник на желязо, магнезий, селен и омега-3 мастни киселини.

Въпреки че това е добра новина, агнешкото месо също е източник на наситени мазнини. Вареното агнешко месо доставя почти равни количества мононенаситени мазнини и наситени мазнини. Мононенаситените мастни киселини могат да намалят нивата на холестерола, но наситените мастни киселини могат да ги повишат. И много разфасовки получават повече от половината си калории от мазнини. Високият прием на наситени мазнини може да повиши нивата на липопротеин с ниска плътност (LDL), който иначе е известен като „лош“ холестерол.



Панразол® Контрол

Пантопрозол 20 mg x 14 стомашно-устойчиви таблетки

Стоп на
киселините!

Лекарствен продукт без лекарско предписание.
Съдържа пантопрозол. За възрастни и деца над 12 години.
Преди употреба прочетете листовката.
За повече информация:
Тева Фарма ЕАД
ул. Люба Величкова № 9, гр. София 1407, България
Тел.: +359 (2) 489 95 85, Факс: +359 (2) 489 95 86
Вх. № А0236/16.12.2020

teva

Какво означава това за вашата диета? Не яжте агнешко всеки ден и избирайте постни разфасовки, когато е възможно. Приготвянето на постни агнешки парчета разумно и консумацията им в умерени количества може да помогне за поддържане на здравословна диета и здравословни нива на холестерол.

Агнешко по здравословен начин

Преди готвене отрежете колкото е възможно повече мазнина. Не пържете месото. Той добавя повече мазнини и обикновено е по-малко здравословен метод за готвене. Вместо това печете на скара, печете, печете или печете месото. Поставете решет-

ка под месото, докато готвите, за да улавяте капките от мазнина. По този начин месото не се приготвя в мазнината.

Следването на тези указания ще ви позволи да се насладите на агнешко като част от здравословна диета. С други думи, ако искате да окажете положително влияние на своето ниво на холестерина, трябва най-вече да внимавате за мазнините в храната. Най-добре в това отношение би се отразила средиземноморската кухня – богата на баластни вещества и ненаситени мазнини.

За козунака и здравословното хранене

Ако искате да направите вкусен козунак, той няма как да не съдържа бяло брашно с глутен, няма как да няма масло, мас, яйца и мляко, захар... Това е рецептата. Но не всеки ден ядем козунак. Все пак това е традицията за Великден и в нея има много символика.

Козунакът е символ на тялото на Иисус Христос, така както боядисаните в червено яйца символизират кръвта му. Възприет е в християнството от юдеизма като символ на благоразположението и плодovitостта.

Козунакът като религиозен символ

За обредно ядене на хляб се спомена още в надписи, върху Стелата на Мернептах от 13 век пр.н.е., където се казва, че се е правело често. Символното значение на хляба е играло основна роля в изграждането на еврейската култура, оформила се в значителна степен под влияние на различни древноегипетски и ханаански култове, а впоследствие – и под европейско влияние.

Задължително изискване е за всеки празник обредният хляб да е украсен с конкретни шарки или фигури, защото всеки обреден хляб с фигурите по него представлява молитва – за плодородие, за сила, за благоденствие, за веселие, за живот, за здраве и т.н.



Традиционно приготвяне на козунак

Преди въвеждането в употреба в кулинарията на захар от захарна тръстика, за този род ястия се е използвало захарно цвекло, а от по-дълбока древност – фурми, стафиди, смокини или пчелен мед.

Обредните хлябове се правят от специално отделено брашно, само от пшеница, фино смляна и съхранявана по специален начин, с „мълчана, ненапита“ вода, по специален ритуал, включващ трикратно пресяване, прекадяване и със специални символи по него. Формата на хляба обикновено е кръгла или яйцевидна. Може да бъде и продълговат (колач), задължителни елементи са издатините с наподобяващи великденски яйца и тройната плитка, усукана, „прегърнатата“ или преплетена, която символизира триединството.

Религиозната традиция предписва козунакът да се замеси рано в събота сутрин, а яденето му – да започне не по-рано от неделя на Възкресение, Дотогава заради Великите пости се препоръчва яденето на содена питка и мед. Преди употреба козунакът задължително се прекадява и освещава с молитва.

Рецепта за козунак

Съществуват различни варианти на рецептата за козунак. Като цяло оба-

че той е труден за приготвяне, тъй като изисква много време, месене и специални условия – помещението, в което се меси и втасва тестото, трябва да е добре затоплено. Характерно за козунака е, че той трябва да е добре бухнал и да се къса „на конци“. Често към тестото се добавят орехи, стафиди, настъргана лимонова кора, локум, мармалад.

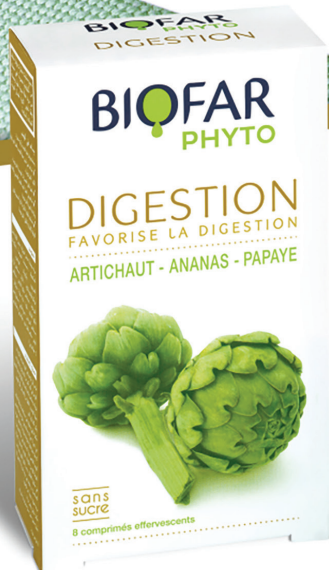
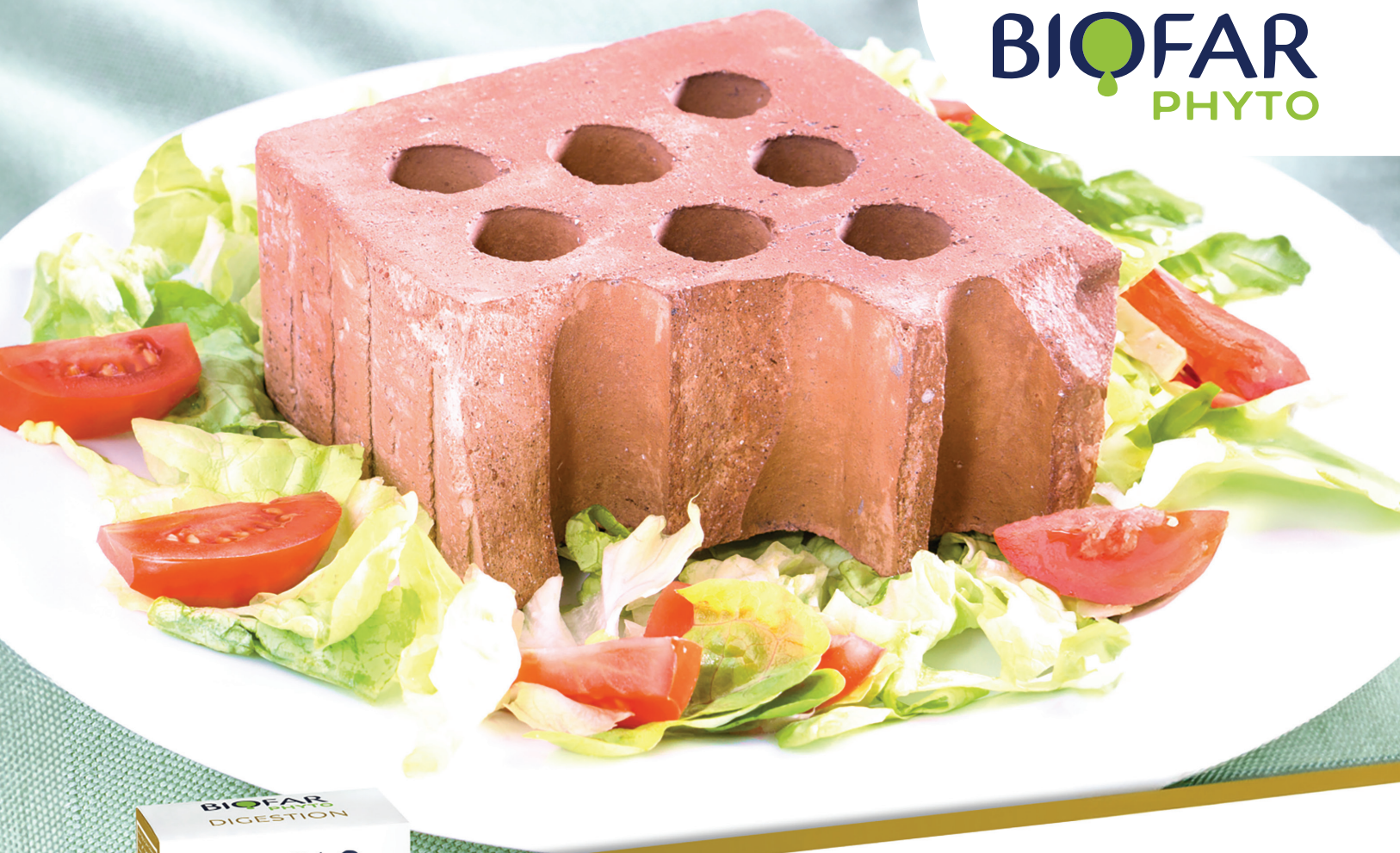
Маята за козунака се замесва с брашно, прясно мляко, щипка готварска сол и щипка захар при температура 28-30 градуса Целзий. След като шупне, се добавя към останалото

брашно, яйца, захар, мляко и другите съставки. Меси се продължително време и се оставя на топло да увеличи обема си двойно, като за целта може да се сложи на водна баня. Не трябва да се прекалява със захарта, която е по рецепта, тъй като повечето захар пречи на бухването на тестото. След като втаса тестото, от него се оформят дълги фитили, които се сплитат на плитка, за да стане козунакът на конци. Пече се на умерен огън в предварително загрята фурна.

Светъл празник!



BIOFAR
PHYTO



BIOFAR DIGESTION

*Не позволявайте на храната
да ви удари като тухла!
Естествено решение за
по-лесно храносмилане.*

BROS



- дълготрайна защита
- не оставят петна по дрехите
- с 15% ДЕЕТ – най-ефективната репелентна съставка



1, 2, 3
таблетката
сдобви

ВКУСНИ ДЪВЧАЩИ ТАБЛЕТКИ ЗА ИМУНИТЕТА на Вашите деца



Витамин D и Цинкът играят роля за функционирането на имунната система.
Хранителната добавка не е заместител на балансираното и разнообразно хранене.

www.defendyl.bg | MEDIS Consumer Health

ОМНИКОД immuno



Сила и устойчивост
за цялото семейство!

Прием само веднъж на ден!



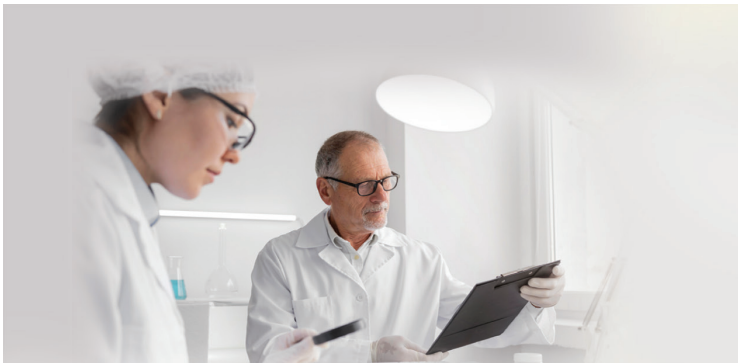
- Предлага надеждна и балансирана подкрепа на имунната система
- Поддържа естествената защита и устойчивост на организма
- Ефективен и при необходимост от бързи резултати
- Комбинира патентовани натурални комплекси с клинично доказана ефективност:

Epicor® - естествен сух ферментат на *Saccharomyces cerevisiae* с висока имуномодулираща и пребиотична активност. Съдържа бетаглюкани, манан-олигозахариди, протеини, антиоксиданти, витамини и минерали.

Nutra-C™ - уникална, обогатена с метаболити форма на вит. С във висока бионаличност, бързо усвояване, продължително задържане, ниска загуба в урината и липса на храносмилателни проблеми след прием

Вит. Д3 и Цинк – важни за нормалната функция на имунната система

Търсете в аптеките и на **bionat.bg!**



ДОКТОРИ РАЗКРИВАТ: УНИКАЛНА НАУЧНА РАЗРАБОТКА УСПЯВА ДА СЪХРАНИ СТАБИЛНОСТТА НА ВИТАМИНИТЕ В СВОЯТА ФОРМУЛА

Витамините и минералите са в основата на нашата жизнеспособност. Те осигуряват нормалното протичане на всички процеси в тялото. Затова трябва да си ги набавяме ежедневно, но и да сме сигурни, че се усвояват пълноценно от организма. Какво задължително трябва да знаем за витамините и минералите и как да сме сигурни, че снабдяваме тялото с всички тях?

Разговаряме с г-р Райна Сивова – кардиолог и специалист по вътрешни болести, МБАЛ "Сердика", гр. София.
Витамините са изключително важни за толкова много функции в тялото, че е абсолютно задължително да бъдат приемани ежедневно в адекватни количества.



Организмът ни обаче може да произведе сам единствено витамините D, H и K. Всички останали трябва да се получават отвън чрез храната или добавки. За да функционира правилно тялото ни се нуждае също така от минерали и микроелементи. Подобно на витамините, те задължително присъстват в процесите на образуване на енергия, растеж и възстановяване на организма.

Каква е ролята на витамините и минералите при пациенти със сърдечно-съдови заболявания?

Наличието в днешно време на голямо разнообразие от вируси и бактерии са причина за сериозни инфекции. Често при пациенти със сърдечно-съдови заболявания тези инфекции засягат миокарда и

перикарда. Затова е необходима силна имунна система, която да подпомогне организма, за да се справи с последствията, възниквали от инфекциите. Пълноценния имунитет позволява предпазването или по-лекото протичане на тези процеси.

Изключително важно за пациенти със сърдечно-съдови заболявания е да приемат допълнително комбинирани продукти с витамини, минерали и микроелементи, които са много ценни за поддържане на имунитета. Но при избора на продукт е необходимо да се търси такъв, който позволява гарантираното им усвояване от организма.

Как да направим правилният избор на продукт, който да ни осигури оптималните количества на нужните витамини, минерали и микроелементи?

За продуктите, които съдържат витамини, минерали и микроелементи трябва да имаме предвид няколко основни неща, свързани с тяхното правилно комбиниране преди да направим своя избор.

Има витамини и минерали, които взаимно усилват ефекта от усвояването си, когато се приемат заедно т.е. действат синергично. Например, за да се усвоява по-лесно от организма, калцият има нужда от витамин D.

Някои от нутриентите имат положителна взаимовръзка, но само когато са в правилните количества и пропорции. Например приемът на прекалено големи количества калций, без адекватните количества магнезий, може да попречи на усвояването на магнезия и да доведе до магнезиев дефицит.

От друга страна трябва да се има предвид, че някои витамини и минерали са антагонисти и когато се приемат заедно,

възпрепятстват или намаляват усвояването си.

Например много минерали имат отрицателен ефект, водещ до разпадане на витамин A и D, но най-вече такъв минерал е манганът.

Поради тези сложни взаимодействия между витамини и минерали, за да се достигнат декларираните количества витамин A и D би следвало те да се преодозират, но от друга страна има нормативно регламентирани максимални дози, така че е нужно да се намери друг начин, за да се разреши този проблем.

Затова е важно, когато искаме да си вземем продукт, който обещава "всичко, от което имам нужда", да избираме внимателно онзи, който съдържа витамини, минерали и микроелементи, съхранени в точната и правилна количествена комбинация, която да осигури максималното им усвояване.

Такъв продукт е **A go Z - 27 витамини, минерали и микроелементи на ABO PHARMA**, който има точно балансиран състав по отношение на витаминния комплекс и оптималната комбинация от микро- и макро елементи, необходими на организма, за да функционира правилно.

Както вече споменахме, **важен детайл при мултивитаминните формули в таблетна форма е да се запази стабилността на витамин A и витамин D, които особено в комбинация с минерали, са неустойчиви.**

Технологията на научната разработка ADEPT SOLIDIS дава революционно разрешение на този въпрос при създаването на A go Z - 27 витамини, минерали и микроелементи на ABO PHARMA и успява да съхрани стабилността на витамините A и D в своята формула.

В нея витамините A и D са смесени с фракционна част от помощните

вещества, в която ADEPT SOLIDIS присъства, играейки роля на защитен агент. Така липофилната разработка ADEPT SOLIDIS се смесва с липофилните мастноразтворими витамини A и D, като по този начин се образува защитна обвивка, предпазваща ги от разпадане при взаимодействие с минералите. Това позволява запазването на пълните количества на витамините и подобрява усвояването им в организма. Именно тази технологична разработка е изключително подходяща за перорално приложение и тя е успешно внедрена във формулата на A go Z на ABO PHARMA.

A go Z - 27 витамини, минерали и микроелементи на ABO PHARMA са получени само от естествените вещества, които действат синергично с други важни вещества (ко-фактори) и с много по-голяма сила в организма. Това е направено с прецизно германско качество чрез сертифицираните и разрешени за тази цел методи и технологии в Европейския Съюз.

Формулата на A go Z от ABO PHARMA е изключителна научна разработка, която успява да съвместно успешно и трайно голямата част от всички витамини, минерали и микроелементи, нужни на тялото, за да функционира правилно. Само в една таблетка A go Z се съдържат 13 витамина, 14 минерала и микроелемента, които доставят всичко необходимо на организма ни, за да се справи с понижения имунитет и липсата на енергия. Те участват във важни за тялото жизнени процеси, подпомагат съпротивителните сили на организма, намаляват чувството на отпадналост и умора, зареждат с енергия и тонус и защитават клетките от оксидативен стрес.

ABO PHARMA
ЧАСТ ОТ CERES Group
pharma

НЕВРОБЕКС®

тиаминов нитрат | пиридоксинов хидрохлорид | цианкобаламин

УКРЕПВА ПЕРИФЕРНАТА НЕРВНА СИСТЕМА



Движи се пълноценно

VBC-BG-00008 Лекарствен продукт без лекарско предписание.
За повече информация КХП Невробекс Пълните КХП могат да бъдат намерени на www.bda.bg
За повече информация:
Тева Фарма ЕАД
ул. Люба Величкова № 9, гр. София 1407, България, Тел.: +359 (2) 489 95 85, Факс: +359 (2) 489 95 86
ИАЛ: 6637/12.2.2024 г.

teva



100% фармацевтична грижа



Мента, глог, Валериана + маточина

е отличен и достъпен лек за съвременния човек, който е подложен на високи нива на стрес. Успокоява нервната система и има изключително приятно и освежаващо действие. Оказва благоприятен ефект върху сърдечно съдовата система.

Спомага за поддържане на нормалното ниво на холестерола в кръвта. Може да се употребява и като стимулатор на храносмилането. Намалява нервното напрежение и подобрява съня. Синергичният комплекс допринася за елиминирането на раздразнителността и постоянната умора. Високата ефективност е обусловена от действието на четирите билки, които в случая се допълват идеално.

От експертите във фармацевтичния маркетинг.