



SAB are raspunsurile!

Comitetul de Consultanta Stiintifica (SAB) raspunde intrebarilor voastre importante despre sanatate

I: *Cu cate cereale integrale este echivalenta o cutie de Granule Concentrate de Tre-en-en?*

R: Fiecare cutie de Tre-en-en este echivalenta cu mai mult de doua zeci de kilograme de grau, orez si soia integrale.

I: *Tabletele masticabile de All-C™ pot fi consumate de catre copii?*

R: Bineinteles! Integratorii de vitamina C constituie o parte relevanta a programului nutritional. Vitamina C garanteaza functiuni antioxidante si este un factor important in mentinerea tesurilor conective. Vitamina C sustine si cea mai buna functionare a sistemului imunitar. Aroma naturala de portocala a tabletelor masticabile de All-C le face foarte potrivite pentru copii. Fiecare tableta contine o cantitate de Vitamina C echivalenta cu aceea a unei portocale. De fapt, All-C va asigura toate substantele continute intr-o portocala, cu exceptia apei.

I: *Cine sufera de diabet poate sa bea Aloe Vera Plus™, dat fiind ca aceasta contine fructoza?*

R: Da, exact pentru faptul ca Aloe Vera Plus este indulcita cu fructoza care, spre deosebire de zaharoza, nu produce un varf glicemic: de aceea multe persoane care sufera de diabet pot bea Aloe Vera Plus fara probleme: oricum recomandam sa se consulte totdeauna medicul de familie in privinta acestui fapt; diabetul este o boala serioasa care poate fi conditionata de alimentatie si care difera de la persoana la persoana, putand sa se agraveze odata cu inaintarea in varsta, motiv pentru care orice schimbare a propriului regim alimentar trebuie sa fie analizata foarte atent.

I: *Proprietatile benefice ale Aloe Vera Plus™ sunt compromise daca produsul este incalzit inainte de utilizare?*

R: Aloe Vera Plus a fost conceputa pentru a se servi rece. Daca se incalzeste doar putin nu ar trebui sa fie modificari relevante din punct de vedere nutritional. Important este sa evitam fierberea produsului.

I: *Exista pesticide in Carotenoid Complex™?*

R: Nu exista pesticide in nici un produs al nostru, inclusiv Carotenoid Complex. Noi cerem furnizorilor nostrii sa verifice si sa certifice fiecare livrare pentru a garanta ca produsele noastre sunt lipsite de pesticide si de orice elemente contaminante; dar nu ne limitam numai la asta! Cand primim materia prima, supunem controalelor noastre riguroase fiecare lot, pentru a ne asigura de o puritate absoluta. Protocoalele noastre de analiza adera la standardele indicate de "American Organization of Analytical Chemists" si sunt in mod regulat verificate de laboratoare independente pentru a asigura ca, efectiv, toate produsele GNLD nu contin pesticide si nici alte produse poluante.

I: *Ce coloranti sunt utilizati in Carotenoid Complex™?*

R: Carotenoid Complex contine un amestec exclusiv de extracte bogate in carotenoide din fructe si legume foarte colorate care contribuie la culoarea caracteristica capsulei. Pe langa acestea, carotenoizi derivati din Bixa orellana (arbore mic mereu verde originar din America tropicala), confera partii externe a capsulei culoarea sa inchisa, vie si naturala.

Oamenii de stiinta subliniaza importanta cerealelor integrale in dieta!

Cerealele integrale constituie fundamentale unei diete sanatoase.

Oamenii de stiinta de la Universitatea de Medicina Harvard si Ministerul Agriculturii din Statele Unite (USDA) au dat indicatii ulterioare in ceea ce priveste necesitatea cresterii asimilarii acestor alimente.

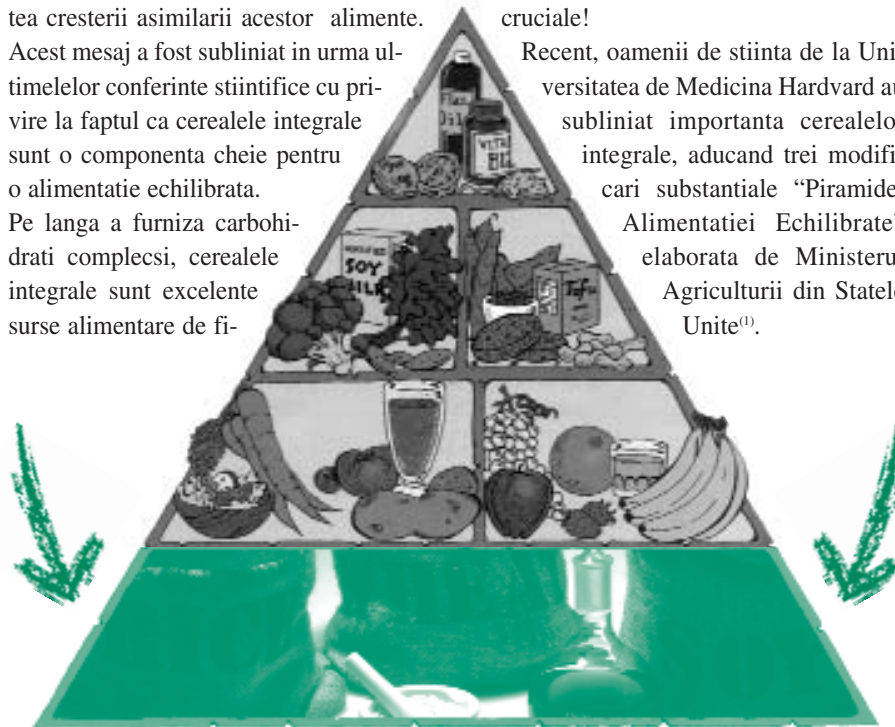
Acest mesaj a fost subliniat in urma ultimelor conferinte stiintifice cu privire la faptul ca cerealele integrale sunt o componenta cheie pentru o alimentatie echilibrata.

Pe langa a furniza carbohidrati complecsi, cerealele integrale sunt excelente surse alimentare de fi-

bre, grasimi nobile si steroli si chiar vitamine si minerale esentiale pe care nu le puteti obtine din nici o alta sursa.

Si chiar asta este problema: cea mai mare parte a oamenilor nu asimileaza cantitati suficiente din aceste elemente nutritionale cruciale!

Recent, oamenii de stiinta de la Universitatea de Medicina Harvard au subliniat importanta cerealelor integrale, aducand trei modificari substantiale "Piramidei Alimentatiei Echilibrate" elaborata de Ministerul Agriculturii din Statele Unite⁽¹⁾.



1- Au mutat alimentele simple, cele care contin amidon, ca painea alba, cartofii, orezul alb si pastele, de la un nivel mai important, de la baza, la nivelul mai putin important, spre varful piramidei.

2- Au reafirmat importanta consumarii de la sase la noua portii pe zi de alimente prezente la nivelul de baza al piramidei.

3- Au subliniat importanta consumarii a cel puțin trei portii de cereale integrale pe zi, in fiecare zi!

Doua aspecte legate de cerealele integrale

In primul rand, cerealele integrale contin importante elemente nutritionale care nu sunt prezente in nici un alt aliment. Pe langa a furniza elemente de baza ca vitamine, minerale si fibre, cerealele integrale sunt si o adevarata sursa de lipide si steroli, substantele care dau energie si care influenteaza direct sanatatea si eficienta celulara.

Din pacate, lipidele si sterolii sunt deseori eliminate din cereale in decursul proceselor productive normale. De exemplu, pentru a reduce atacurile parazitilor, lipidele sunt eliminate din cea mai mare parte a cerealelor, asadar din faina si din paine. In absenta acestor factori alimentari esentiali, functionarea corecta a membranei celulare poate fi compromisa, facand dificila absorbtia elementelor nutritionale si eliminarea resturilor.

Amintiti-va mereu: suntem sanatosi pe cat sunt celulele noastre!

In al doilea rand, in raportul lor intitulat "Healthy People 2010", cercetatorii de la Ministerul Agriculturii din Statele Unite afirma ca doar 7% din oameni, de la varsta de 2 ani in sus, consuma efectiv cele trei portii indicate care sunt fundamentale pentru o sanatate optima⁽²⁾.

Observati piramida si faceti alegeri inteligente pentru carbohidrati!

Cu mai mult de 10 ani in urma, Ministerul Agriculturii din Statele Unite a elaborat "Piramida Alimentatiei Echilibrate", ale carei baze erau constituite din paine, cereale, orez si paste.

Toate aceste alimente contin carbohidrati care sunt esentiali pentru o alimentatie sanatoasa⁽¹⁾.

In timp, totusi, importanta acestor elemente a fost minimizata sau interpretata in termeni complet gresiti. Astazi, de exemplu, mijloacele de comunicare in masa abunda in informatii care zugravesc asimilarea de carbohidrati ca fiind contraproductiva in scopul controlului greutatii si a unei sanatați bune; dar adevarul este ca, cine isi face cumparaturi in functie de

moda "cat mai putini carbohidrati", risca sa aibe relevante carente alimentare.

Este de inteles ca, consumatorii de astazi sa fie mult mai atenti in determinarea a cati si pe care carbohidrati ii asimileaza, dar este necesar sa acordam cel puțin aceeasi atentie pentru a nu pierde beneficiile derivate din cereale integrale.

Acesta este motivul pentru care multi profesionisti care opereaza in domeniul alimentatiei si al nutritiei se preocupa pentru a ne deschide ochii asupra importantei acestor elemente nutritionale esentiale si ne sfatuiesc sa dam atentia cuvenita carbohidratilor pe care ii consumam si sa asimilam cel puțin trei portii de cereale integrale pe zi, in fiecare zi.

Absenta cerealelor integrale si a lipidelor si a sterolilor pe care acestea le contin, a devenit careanta cea mai raspandita in alimentatia contemporana.

Conform unui articol recent publicat in *Journal of Nutrition*, cresterea cantitatii de alimente pe baza de cereale integrale este limitata de lipsa cunoasterii din partea consumatorilor a beneficiilor pentru sanatate legate de aceste produse, de dificultatea identificarii alimentelor care contin cereale integrale din cadrul punctelor de vanzare si de preturile mai mari pentru produsele integrale⁽³⁾.

Tre-en-en: 3 capsule pe zi reprezinta drumul cel bun pentru o buna sanatate

GNLD cunaste bine, deja de mult timp, importanta cerealelor integrale si a elementelor unice pe care aceste alimente le aduc dietei si ultimele descoperiri stiitifice nu fac altceva decat sa intareasca pozitia noastra meritore. De mai mult de 46 de ani sustinem ca o sanatate buna isi are inceputul la nivel celular si ca lipidele si sterolii furnizeaza importanti

factori alimentari pentru o nutritie celulara optima. In acest mod ajuta la mentinerea membranelor celulare in buna sanatate, permeabile si eficiente, deci in masura sa absoarba toate elementele nutritionale, sa elimine resturile si sa asigure de asemenea un randament energetic mai bun.

In 1958 oamenii de stiinta au elaborat formula unui revolutionar integrator alimentar care furnizeaza lipidele si sterolii, de obicei eliminate in cursul procesului de productie a alimentelor, reprezentand un remediu pentru carentele rezultate in urma unei alimentatii sarace in cereale integrale. Acest integrator a devenit faimos, sub numele de "Granule Concentrate de Tre-en-en", o combinatie unica de concentrate extrase din grau, orez integral si soia, testat si cu eficacitate demonstrata in cresterea eficientei celulare. Importantia sa in dieta contemporana este acum mai mare decat a fost vreodata in trecut.



Baza "Piramidei Alimentatiei Echilibrate" reprezinta fundamentele eficacitatii si salubritatii dietei voastre.

De aceea, puteti fi siguri de consumarea zilnica de la sase la noua portii din aceste alimente foarte importante! Luati, in fiecare zi, trei capsule de Granule Concentrate de Tre-en-en: doar asa aveti certitudinea ca primiti beneficiile lipidelor si ale sterolilor continuti in cerealele integrale de care aveti nevoie.

Informatii

⁽¹⁾ www.hsph.harvard.edu

⁽²⁾ www.health.gov

⁽³⁾ "Choose A Variety of Grains Daily, Especially Whole Grains: A Challenge for Consumers", Kantor, Linda, et al *Journal of Nutrition*, 2001; 131:473S-486S

Riscurile reale ale alimentatiei zilnice

Faimoasa "Piramida a alimentatiei echilibrate" este un concept elaborat cu mai mult de un deceniu in urma de Ministerul Agriculturii din Statele Unite si, inca astazi, dupa mai multe imbunatatiri si actualizari, reprezinta un adevarat punct de referinta mondiala pentru o alimentatie corecta. Am vorbit despre importanta cerealelor integrale, deseori carente in alimentatia noastra din cauza faptului ca multe lipide si steroli esentiali sunt eliminati in timpul procesului productiv din alimentele pe care le mancam.



Dar analizand alte trepte ale piramidei, in randurile populatiei europene se inregistreaza carente larg raspandite din cauza unui regim alimentar deseori dezechilibrat. **O piramida alimentara solida si stabila ar trebui sa se sprijine pe un consum larg de cereale integrale**, pe ratii abundente de fructe si legume, pe un aport de proteine, cu o completare de grasimi extrem de redusa. Dimpotriva, studiile asupra populatiei arata ca, din cauza unor cauze multiple ca saracirea alimentelor legata de procesele productive industrializate, timpul redus la dispozitie pentru pregatirea alimentelor, obisnuinta de a manca mereu aceleasi feluri de mancare, preferintele alimentare gresite, insuficienta cunoastere in materie de nutritie, **se intampla, de fapt, exact contratiul.**

Dieta noastra, de fapt, este extrem de bogata in grasimi, mai ales saturate, provenite din carne si diverse condimente (cu un aport proteic scazut), in timp ce tind sa scada atat fructele cat si legumele, iar cerealele integrale constituie o adevarata raritate. Astfel, zi dupa zi, efectele unei alimentatii dezechilibrate si incorecte ameninta din ce in ce mai mult sanatatea a milioane de persoane.



Solutia GNLD

In afara de **Granulele Concentrate de Tre-en-en**, care furnizeaza lipidele si sterolii esentiali extrase din cereale integrale ca graul, orezul si soia, GNLD are o gama intreaga de produse pentru a raspunde la toate potentialele

carente nutritionale tipice societatii de azi, integratori in masura sa asigure, in doze corecte si proportii naturale, toate elementele pe care oamenii de stiinta le-au introdus in **Piramida alimentatiei echilibrate**.



In sfarsit, in ceea ce priveste necesarul aport de grasimi "bune", nimic nu este mai bun decat **Omega-3**, ulei concentrat provenit doar din partea comestibila a celor mai buni somoni din nordul oceanului Atlantic, care ajuta la protejarea aparatului cardiocirculator, la mentinerea sanatoasa a creierului si a sistemului nervos, la impiedicarea fenomenelor inflamatorii si a agresiunilor alergice externe.



Proteinele corecte pentru stilul vostru de viata sunt asigurate de deliciosul **Nutrishake** sau mai bine de **Meal Replacement Protein Shake**, disponibili in arome diferite: usor si repede de preparat, furnizeaza o selectie de proteine in proportii optime pentru organismul uman, fara grasimi sau colesterol.



In ceea ce priveste principiile antioxidante si protective ale fructelor si ale legumelor, GNLD ofera o solutie integrata de carotenoide, flavonoide si crucifere, sugerand "formula magica" a 3+2+1:

- 3 capsule de Carotenoid Complex,**
- 2 de Flavonoid Complex si**
- 1 de Cruciferous Plus.**
- 6 portii de putere imunitara in fiecare zi!**



De la GNLD siguranta unei integrari alimentare sanatoase si echilibrate!