



INTERNATIONAL

# NEWS YOU CAN USE

ROMANIA



## Totul pleaca de la celulele voastre!

A fi in plina forma este o aspiratie pentru toti. Ajunge sa faci o plimbare rapida prin librerie sau sa arunci ochii la chioscul de ziare ca sa-ti faci o idee de cat de raspandita este dorinta de a fi si de a aparea mai sanatosi.

In reviste si carti de specialitate puteti sa gasiti multe sfaturi in materie de nutritie si totusi multi "experti" au tendinta de a uita primul pas: o buna alimentatie incepe la nivel celular!

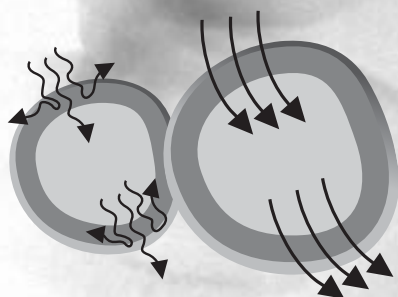
Multe din celulele voastre sunt ca niste organisme in miniatura. Fiecare celula trebuie sa poata absorbi substantele nutritive si sa elimine resturile in mod eficient, exact ca organismul vostru in intregime.

Elemente nutritionale de mare importanta, cunoscute ca fitolipide si fitosteroli fac membranele celulare mai permeabile, asigurand o mai buna absorbtie a substantelor nutritive si o eliminare mai eficienta a rezidurilor. Atunci cand membranele care le inconjoara sunt mai moi si mai flexibile, celulele voastre lucreaza in mod mai eficient. Astfel va veti simti plini de energie si va veti putea bucura de o sanatate mai buna.

### O dieta bogata in steroli este o dieta sanatoasa!

Fitosterolii sunt protagonisti multor studii stiintifice care au evidentiat rolul lor in prevenirea tumorilor.

Dr. Awad si Dr. Fink de la Universitatea de Stat din New York au condus cercetari intensive in acest domeniu. Ipoteza lor este ca unul din principalele beneficii potentiale oferite de steroli este acela de protectie impotriva afectiunilor celulare. Acesti importanti oameni de stiinta au evidentiat existenta unui raport intre cantitatea de fitosteroli asimilati si incidenta celor mai comune forme de tumori raspandite in Occident:



## Recuperati mai repede cu sterolii!

Platiti pretul unor eforturi fizice prea obositoare? Daca faceti exercitii fizice in mod regulat, sau daca aveti un serviciu care va solicita sa fiti permanent in miscare, efectele acestei activitati fizice va pot istovi. Un studiu condus recent de prof. Patrick Bouic a demonstrat ca maratonistii se pot recupera mai repede, si fara sa sufere de inflamatii acute cauzate de efortul fizic excesiv asimiland un integrator bogat in steroli.

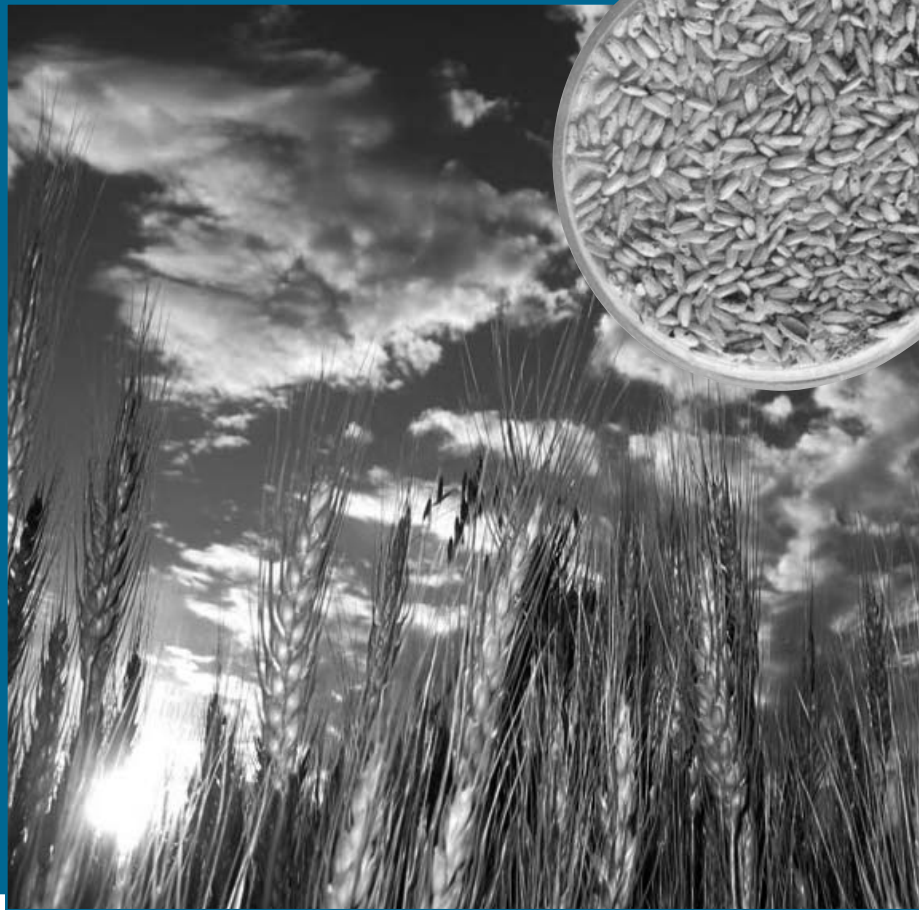
In afara faptului ca se castiga un timp redus de recuperare, s-a observat ca la atletii care asimilasera integratori cu steroli,

sistemul imunitar era mai reactiv decat in cazul atletilor care nu asimilasera integratori.<sup>(1)</sup>

In baza tuturor acestor informatii privind efectele benefice ale lipidelor si sterolilor, nu e surprinzator faptul ca Granule Concentrate de Treen-en devin din ce in ce mai mult parte a unei alimentatii moderne sanatoase.



<sup>(1)</sup> Ostlund, Richard E Jnr. Phytosterols in Human Nutrition; Division of Endocrinology, Diabetes, and Metabolism, Department of Internal Medicine, Washington University, St. Louis, Missouri in Annual Review of Nutrition Vol. 22 533-549 July.



intre 350 si 400 mg<sup>(3)</sup>. Una din cauzele unei diferente atat de notabile este modul de prelucrare a alimentelor. Sursele alimentare cele mai bogate in fitosteroli sunt cerealele integrale ca graul, orezul si soia. Dar acesti factori alimentari esentiali sunt eliminati din cerealele integrale pentru a evita alterarea lor. Din pacate, pentru a mari durata de valabilitate a alimentelor li se saraceste puternic valoarea lor nutritionala!

### **GNLD va ofera ceea ce aveti nevoie!**

A consuma zilnic o cantitate optima de fitosteroli poate fi complicat. Dar este si o veste buna: **Granulele Concentrate de Tre-en-en** pot sa scurteze distanta intre cat asimilati prin alimentatie si exigentele nutritionale ale organismului vostru.

**Tre-en-en** va hraneste celulele cu lipidele si sterolii necesari datorita unui amestec exclusiv de graul, orez si soia. Pentru un profil nutritional complet, **Tre-en-en** reintegreaza in alimentatia voastra acele elemente nutritionale care

sunt eliminate in cursul proceselor moderne de transformare a alimentelor. In acest mod puteti sa va bucurati de toate efectele pozitive pe care **Tre-en-en** a demonstrat in mod stiintific ca le are: de la un nivel energetic mai mare pana la prevenirea multor boli.

cancerul de colon, cancerul de prostata si cancerul de san. Prin contrast, Dr. Awad si Fink arata cum indicele de raspandire al tumorilor este mult inferior la populatiile asiatice, unde consumul de fitosteroli este cu mult mai mare! Cei doi cercetatori au emis astfel ipoteza ca fitosterolii inhiba multiplicarea celulara, provocand moartea celulelor tumorale si alterand concentrarea anumitor hormoni implicati in cresterea tumorilor.<sup>(2)</sup>

### **Ce s-a intamplat cu sterolii?**

Consumul mediu de fitosteroli in dieta occidentala este cuprins intre 160 si 360 mg pe zi: mult mai scazut decat cel asiatic cuprins

<sup>(1)</sup> "Alteration of Polyunsaturated Fatty Acid Status and Metabolism in Health and Disease", Zamaria N. *Reproductive Nutritional Development* 2004 May-Jun; 44(3):273-82

<sup>(2)</sup> "Phytosterols as Anticancer Dietary Components Evidence and Mechanism of Action" Atif B. Awad and Carol S. Fink, [www.nutrition.org](http://www.nutrition.org)

<sup>(3)</sup> The Heart Foundation's Nutrition and Metabolism Advisory Committee; Plant Sterols and Stanols [http://www.nevdgp.org.au/geninf/heart\\_fitsterols2.htm](http://www.nevdgp.org.au/geninf/heart_fitsterols2.htm) (2001)



## **Aceste lipide o sa va placa!**

*Lipidele de origine vegetala, numite fitolipide, au un rol crucial pentru sanatatea voastra si mai ales pentru eficienta celulara. GNLD a inteles acest fapt acum 47 de ani cand, a folosit pentru prima data fitolipidele pentru a crea Granulele Concentrate de Tre-en-en.*

*Constientizarea importantei lipidelor si sterolilor a crescut indubitabil odata cu cercetarea stiintifica care a facut treptat progrese in acest domeniu. Fitolipidele contribuie la regularizarea a numeroase functii celulare, de la raspunsul inflamatoriu la regularizarea contractiei musculare a inimii, de la controlul coagularii sangelui la reactivitatea sistemului imunitar.*

***Veti invata sa apreciati aceste lipide!***

# Radicalii liberi va ataca sanatatea!

**Compusii antioxidanti ca vitaminele C, E si A, beta-carotenul, zincul si seleniul au fost protagonistii, mai ales in ultimii ani, a numeroase studii care ne-au evidentiat multiplele efecte benefice asupra sanatatii noastre.**

Compusii antioxidanti contribuie de fapt la protejarea celulelor de actiunea radicalilor liberi: particule incarcate foarte reactive care provoaca daune celulelor si tesuturilor din intreg corpul. Oamenii de stiinta si cercetatorii sustin ca tocmai daunele datorate oxidarii determinate de radicalii liberi sunt principalii responsabili pentru mutatiile degenerative asociate cu varsta inaintata, inclusiv cele care fac organismul nostru mai vulnerabil la aparitia cancerului si a diverselor boli cardiovasculare.



La indivizi afectati de patologii atat usoare cat si grave, ca artrita<sup>(1)</sup>, Alzheimer<sup>(2)</sup>, cancer si leucemie<sup>(3)</sup>, au fost gasite niveluri ale distrugerii oxidante foarte ridicate. In general, la aceasta se adauga o scadere a antioxidantilor in plasma. Existenta acestei relatii inverse intre distrugerea oxidanta si niveluri plasmatiche scazute de antioxidanti confirma importanta introducerii in alimentatia zilnica a alimentelor care contin substante antioxidante. Multe cercetari au evidentiat avantajele

care deriva din combinatia mai multor elemente nutritionale antioxidante, pentru a profita din plin de sinergiile lor potentiale. Una din aceste cercetari se refera, de exemplu, la faptul ca asimilarea de carotenoid si zinc poate sa reduca riscul aparitiei artritei reumatoide; beneficii se observa si prin asimilarea vitaminelor C si E, a cuprului si a magneziului<sup>(4)</sup>.

Asimilarea cantitatilor adecvate de antioxidanti e importanta nu doar pentru a combate afectiunile si bolile, dar mai ales pentru a preveni aparitia cand starea de sanatate este buna, asa cum se arata intr-un studiu condus recent asupra unor voluntari sanatosi<sup>(4)</sup>, pe durata caruia au fost analizate proprietatile unui amestec continand vitamina C, E, beta-caroten, zinc si seleniu in reducerea riscului cancerului si a principalelor cauze de deces la oameni.

Un grup de oameni de stiinta de la principalele institute de cercetare franceze au examinat 5.028 de oameni cu varste intre 45 si 60 de ani, toti in buna stare de sanatate la inceputul experimentului. Unei parti a participantilor li s-a administrat un amestec de antioxidanti, in timp ce celorlalti li s-a

administrat un placebo. Fiecare persoana a fost urmarita timp de 7 ani si jumătate, cu analize ale sangelui repetate periodic.

Rezultatul cel mai semnificativ evidentiat de aceasta cercetare a fost scaderea cu 29% a riscului cancerului la persoanele care au luat integratorul antioxidant, fata de cei care luau medicamentul placebo.

Pentru a garanta aportul corect de antioxidanti este deci recomandat sa se urmeze o dieta bogata in fructe si legume mancate crude sau fierte in vapori pentru a optimiza aportul de nutrienti, de preferinta ca adjuvant pentru asimilarea de integratori specifici. Actiunea sinergica a antioxidantilor continuti in acestia din urma constituie un suport important pentru a atinge si a mentine o sanatate optima si tocmai complementaritatea dintre diverse mecanisme de actiune al fiecarui antioxidant este garantia pentru o protectie pe toate fronturile a actiunii implacabile a poluarii mediului.



<sup>(1)</sup> American Journal of Epidemiology (aje.oupjournals.org)

<sup>(2)</sup> Archives of Neurology 2002;59:794-798 "Lymphocyte Oxidative DNA Damage and Plasma Antioxidants in Alzheimer Disease"

<sup>(3)</sup> Pediatric Blood & Cancer (www.interscience.wiley.com)

<sup>(4)</sup> Archives of Internal Medicine 2004;164:2335-42 and 2005;165:286 "The SU.VI.MAX Study: A Randomized, Placebo-Controlled Trial of the Health Effects of Antioxidant Vitamins and Minerals" Hercberg S., Galan P., Preziosi P., Bertrais S., Mennen L., Malvy D., Roussel A.M., Favier A., Briancon S.

## Betaguard, o formula antioxidanta de avangarda

*Betaguard este integratorul de la GNLD conceput in mod specific pentru a va proteja organismul de radicalii liberi, de principalele toxine si de agentii poluanti din mediu. Formula sa cu actiune sinergica a fost dezvoltata de Dr. Arthur Furst, toxicolog de fama mondiala, membru fondator al SAB si pionier al cercetarii cancerului. Amestecand in proportii adecvate elementele nutritionale antioxidante si detoxifiante care il compun, toate extrase din alimente integrale, a fost posibil sa li se potenteze efectul pozitiv asupra sanatatii umane.*

*Beta-carotenul si vitamina E protejeaza partea grasa a celulelor, in timp ce vitamina C si seleniul apara partea apoasa. In plus, vitaminele din grupul B continute de Betaguard sunt implicate in detoxifierea agentilor care cauzeaza cancerul si, in acelasi fel, magneziul si zincul sunt importante pentru a contracara multiple efecte toxice: zincul in particular, protejeaza impotriva actiunii toxice a metalelor grele ca mercurul si cadmiul. Doua tablete de Betaguard sunt baza de plecare pentru a asigura necesarul cotidian al acestor antioxidanti: o protectie optima si de neinlocuit impotriva radicalilor liberi si a agentilor poluanti.*





# SAB are raspunsurile!

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

**I:** *Mi s-a intamplat sa citesc diverse articole, in ultima vreme, in care se afirma ca integratorii de vitamina E ar putea sa nu fie siguri. Credeti ca este oportuna asimilarea acestor integratori de vitamina E?*

**R:** Parerea SAB in aceasta privinta este ca vitamina E este importanta pentru a mentine organismul eficient si sanatos; integrarea vitaminei E nu numai ca este sigura, dar chiar esentiala pentru o alimentatie completa.

Vitamina E ofera de fapt beneficii pe termen lung: de exemplu, protejeaza membranele celulare si lipidele prezente in sange impotriva oxidarii, sustine sanatatea aparatului circulator si ajuta la tinerea sub control a nivelului colesterolului in sange. Studiile conduse in acest sens au demonstrat ca in cadrul populatiilor in care este raspandita o dieta bogata in antioxidanti (ca vitamina E) se intalneste o incidenta mai mica a bolilor cronice, ca cele cardiace, anumite tipuri de tumori si a altor afectiuni neurologice. Aceste studii sunt solide, bine documentate si nu trebuie subevaluate.

In aprilie 2005, *American Journal of Clinical Nutrition* a publicat un articol cu titlul: "Vitaminele C si E sunt sigure intr-o gama ampla de concentratii", in care paisprezece experti in siguranta si antioxidanti au aratat ca doze de vitamina E pana la 1600 IU si de vitamina C pana la 2000 mg sunt sigure pentru populatie in general. Chiar daca pentru aceste doze nu au fost intalnite efecte colaterale, noi recomandam oricum sa nu se depaseasca niciodata doza indicata pe eticheta.

**I:** *Ce sunt tocoferolii si tocotrienolii? Sunt importanti pentru sanatate?*

**R:** In natura exista patru tipuri de tocoferoli si patru de tocotrienoli, care, impreuna, compun familia completa a vitaminei E. Alimentele pe care le mancam contin in mod natural toate aceste opt elemente, iar cei mai buni integratori ar trebui sa fie la fel. Pentru mult timp s-a crezut ca omul ar avea nevoie doar de alfa-tocoferol, compusul cel mai abundent din organismul nostru. Studii mai recente au evidentiat ca de fapt aceste opt componente lucreaza mult

mai bine in mod sinergic, intarindu-se reciproc in actiunea lor antioxidanta. Produsele GNLD care contin vitamina E, ca Wheat Germ Oil with Vitamin E, furnizeaza un amestec echilibrat de tocoferoli si tocotrienoli in aceleasi proportii in care se gasesc in natura in alimentele integrale.

**I:** *Tre-en-en contine ingredientele care ar putea reduce capacitatea de absorbtie a vitaminelor si mineralelor?*

**R:** Granulele Concentrate de Tre-en-en contin lipide extrase din grau, orez si soia: niciunul din aceste ingrediente nu reduce absorbtia altor elemente nutritionale.

De fapt, fitolipidele esentiale continute in Granulele Concentrate de Tre-en-en asigura cea mai buna sanatate si o buna functionare a celulelor, crescand flexibilitatea si permeabilitatea membranelor celulare si ajutand celulele sa absoarba substantele nutritionale si sa-si indeplineasca functiile lor vitale in mod regulat.

Functia Tre-en-en este tocmai aceea de a sustine importante functii organice, ca repararea membranelor celulare, folosirea nutrientilor, ca si sanatatea si vitalitatea in general.

**I:** *Ce este Amorphophallus konjac care se gaseste in GR<sup>2</sup> Fiber Control si de unde provine?*

**R:** Amorphophallus konjac cunoscut sub numele e faina de Konjac, este extras din planta omonima (*Amorphophallus konjac*). Este vorba despre un tubercul comestibil, folosit de secole in Asia in alimentatia umana. Amorphophallus konjac este o polizaharida capabila sa absoarba apa pana la 50 de ori greutatea sa originara. Studii recente au confirmat utilitatea acestei fibre pentru a pierde in greutate, deoarece volumul sau contribuie la crearea unei senzatii de satietate fara aport de calorii.

Deasemenea, intarziind golirea stomacului incetinesc si aportul de glucoza in intestin. Este vorba de o serie de elemente importante pentru pierderea in greutate, deoarece, mai ales in cadrul Programului GR<sup>2</sup> Control, permit mentinerea sub control al raspunsului glicemic al organismului.