



SAB are raspunsurile!

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

I: Este adevarat ca flavonoizii interactioneaza cu vitamina C in organism?

R: Este adevarat: flavonoizii, de fapt, stabilizeaza si imbunatatesc absorbtia din partea organismului a vitaminei C, crescandu-ne eficacitatea ei in functie de doza asimilata. Lucreaza sinergic pentru combaterea fenomenelor oxidante contracarand in particular actiunea radicalilor liberi si in plus flavonizii desfasoara o importanta actiune anti-inflamatorie si de sprijin a sistemului imunitar celular.

I: Vitamina C si vitamina E au proprietati antioxidante? Adica desfasoara aceeasi munca?

R: Vitamina C si vitamina E desfasoara in realitate doua roluri complementare, in ceea ce priveste protectia impotriva oxidarii a tesuturilor apoase si a tesuturilor grase ale organismului. Pe langa aceasta, asa cum flavonoizii imbunatatesc eficacitatea vitaminei C, astfel aceasta ajuta reciclarea vitaminei E, demonstrand odata in plus importanta aportului complet a unui amplu spectru de substante nutritive in masura sa lucreze sinergic pentru asigurarea celei mai bune forme.

I: Este recomandata consumarea produsului Omega-3 in timpul gravidantei?

R: Bineinteles! Dezvoltarea fatului poate sustrage mamei multi dintre acesti acizi grasi esentiali, astfel ca depresia din timpul gravidantei a fost pusă in relatie cu nivelurile joase de acizi grasi Omega-3. Pe langa aceasta, cercetarile demonstreaza ca si in timpul alaptarii, femeile pot obtine beneficii din asimilarea de integratori Omega-3. In timpul copilariei este important pentru copii sa consume cantitati suficiente de acizi grasi esentiali pentru a imbunatati dezvoltarea ochilor, nervilor si a creierului.

I: Care este doza zilnica recomandata (DZR) de acizi grasi Omega-3?

R: Actualmente nu exista o DZR pentru acizi grasi Omega-3. De altfel "American Heart Association" recomanda asimilarea a cel puțin doua portii pe saptamana de peste gras care contine EPA si DHA.

I: Doza recomandata de Omega-3 Salmon Oil este de trei capsule. Cu cat peste proaspat sunt echivalente?

R: Cele trei capsule de Omega-3 Salmon Oil sunt echivalente cu circa 100 g de somon proaspat.

I: Acizii grasi Omega-3 pot fi de folos pentru artrita mamei mele?

R: Cercetarile au demonstrat ca acizii grasi Omega-3 pot fi utili in reducerea inflamatiilor articulatiilor derivate din artrite reumatice. Pe langa aceasta, anumite studii au evidentiat ca o crestere de Omega-3 poate ajuta chiar la prevenirea artritei.

I: Am auzit spunandu-se ca pestele poate contine mercur in cantitati potential periculoase. Consumand acest integrator pot fi linistit?

R: Pestele poate, de fapt, sa contina mercur sau alte toxine dar un integrator de calitate poate stopa acest pericol. Omega-3 Salmon Oil de la GNLD contine doar ulei provenit din carnea de peste, adica din partea efectiv comestibila. Aceasta permite reducerea drastica a posibilitatii de contaminare cu aceste substante ca erbicide, pesticide, si metale grele care, in schimb, se acumuleaza in organele interne ale pestelui.

Suplimente pentru sportivi: pasul in plus!

Exercitiul fizic este un element fundamental pentru un mod de viata sanatos. De fapt, practica sportiva este insotita de o diminuare a riscurilor conexe pentru bolile cardiovasculare, diabet si colesterol⁽¹⁾. Se stie de multe secole ca alimentatia are un rol foarte important pentru obtinerea de rezultate sportive importante. Inca din timpul anticelor intregeri olimpice, atletii stiau ca anumite alimente erau in masura sa imbunatateasca performantele lor atletice.



Astazi oamenii de stiinta sunt constienti ca performantele de excelenta depind in mod determinant de o alimentatie adecvata. Sunt suficiente mici carente de elemente nutritionale specifice pentru compromiterea posibilitatilor unui atlet sa obtina performante optime. Din pacate, pentru cea mai mare parte a oamenilor obisnuiti, chiar si atletii se confrunta cu o serie de provocari alimentare care pot deriva din factori diferiti, ca timpul putin la dispozitie pentru prepararea alimentelor, alegeri alimentare nesanoase sau cunoasterea scazuta a importantei alimentatiei.

Intelegerea tuturor efectelor activitatii fizice

Pe langa multe avantaje derivate dintr-un program de reglementare a activitatii fizice, un stil de viata sportiva poate sa aduca si anumite consecinte negative daca nu este insotit de un regim alimentar adecvat.

Celulele au nevoie de oxigen pentru a supravietui. Din pacate, unele dintre produsele secundare ale respiratiei aerobice – utilizarea oxigenului de catre celule – sunt radicalii liberi. Aceste molecule, extrem de active, ataca tesuturile si pot provoca disfunctiuni consistente. In timpul unui program normal de antrenamente pentru intregeri, atletii utilizeaza o cantitate de oxigen mai mare in comparatie cu ce normala si, de aceea, produc si o cantitate mai mare de radicali liberi existand posibilitatea de disfunctii mai mari pentru tesuturile corporale, astfel incat acestea anuleaza progresele obtinute prin antrenamente si provoaca disfunctiuni datorate slabirii sistemului imunitar.

Conform descoperirilor publicate de *The Journal of Sport Science*, extenuantele sesiuni de antrenament determina reducerea functiilor imunitare celulare⁽²⁾.

Antioxidantii inving radicali liberi

Antioxidantii constituie mecanismul de aparare a organismului impotriva dereglarilor provocate de radicalii liberi. Acesti "razboinici celulari", care cuprind vitamina C si vitamina E, sunt in masura sa neutralizeze radicali liberi inainte ca acestia sa poata provoca dereglari. Intr-un studiu recent publicat in *Free Radical and Biology Medicine*, cercetatorii afirma ca, administrand integratori de vitamina C si de vitamina E maratonistilor, se inregistreaza o importanta reducere a dereglarilor oxidante datorate radicalilor liberi care, in mod normal, se inregistreaza in urma activitatilor aerobice mai intense⁽³⁾.

Dimpotriva, toti maratonistii care nu au consumat integratori nutritionali continand elemente antioxidante au inregistrat dereglari datorita oxidarii, comparabile cu acelea ale persoanelor care au avut un infarct sau un atac de apoplexie.

Singura si cea mai buna actiune, pentru multe persoane, inclusiv atletii, este aceea de a asimila din alimentatie cantitati de antioxidanti suficiente pentru a contrasta cu eficacitate atacurile cotidiene din partea radicalilor liberi.

Integratorii sunt raspunsul

Atletii de toate varstele si din toate categoriile pot obtine beneficii prin protectia asigurata de antioxidanti.

Integratorii de la GNLD pe baza de vitamina C si E asigura atletilor in activitate protectia antioxidanta de care au nevoie.

Informatii

⁽¹⁾ www.diabetes.org

⁽²⁾ *Exercise, nutrition and immune function*; Gleeson, M., Nieman, D.C., Pedersen, B.K., Journal of Sport Science, January 22, 2004;

⁽³⁾ *Free Radical Biology and Medicine*, Volume 36, Issue 10, pp. 1329-1341.

Solutia GNLD

Anumiti integratori de vitamina E contin doar o singura forma de vitamian E in timp ce **Wheat Germ Oil with Vitamin E** de la GNLD asigura un raport echilibrat din toate componentele familiei vitaminei E, tocoferolii si tocotrienolii. Acest raport este acelasi cu cel care se gaseste in natura in alimentele integrale.



Si integratorii de vitamina C de la GNLD, ca **All-C** si **Threshold Controlled Vitamin C**, contin intregul spectru de fitonutrienti prezenti in portocale si furnizeaza, de aceea, vitamina C in modul cel mai natural.

Integrarea zilnica cu produsele GNLD pe baza de vitamina C si E ajuta organismul vostru sa contracareze actiunea radicalilor liberi si faciliteaza procesul de recuperare.

Cei mai buni atleti stiu ca antrenamentul constituie

doar o jumatate a ecuatiei care ne duce catre sanatate si succes, celalta jumatate este alimentatia.

Integratorii alimentari care combat oxidantii si intaresc sistemul imunitar sunt de ajutor tuturor persoanelor care au un stil de viata activ!

Sa fim sportivi buni!

Indiferent daca faceti antrenamente pentru a va mentine in forma si pentru a avea o sanatate buna sau pentru a excela in competitii sportive epuizante, alimentatia voastra este oricum un factor decisiv, atat pentru a obtine prestatii bune, cat si pentru recuperarea in cele mai bune moduri.

Pentru aceasta atletii si persoanele active fizic, deseori au exigente dietetice mai mari pentru a-si creste rezistenta, capacitatile aerobice si recuperarea rapida si completa.

Produsele GNLD va pot ajuta sa obtineti cea mai buna forma si sa va indepliniti obiectivele!

Tre-en-en

Formula IV / Formula IV PLUS

Omega-3 Salmon Oil

Carotenoid Complex

Flavonoid Complex

Cruciferous Plus

Wheat Germ Oil with Vitamin E

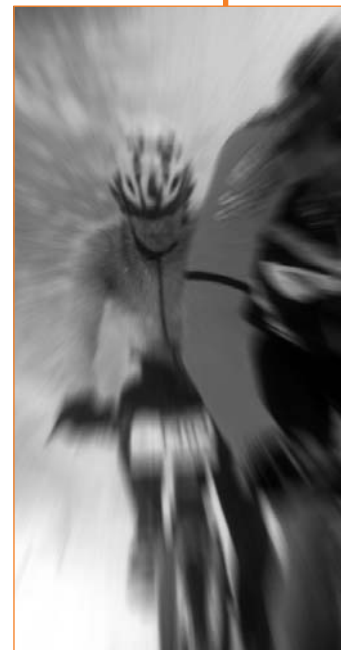
Threshold Controlled Vitamin C

Cal-Mag

Garlic Allium Complex

Nutrishake

GR² Control Meal Replacement Protein Shake



Flavonoidele: o protectie pentru creier si inima!

Mai multa hrana pentru creier Flavonoidele il protejeaza si il ajuta

Ca urmare a interesului din ce in ce mai mare pentru efectele protectiv asupra aparatului nervos a flavonoidelor, un grup de oameni de stiinta de la Center for Neuroscience Research, de pe langa "King's College" din Londra, au facut cercetari pentru a determina daca flavonoidele, asimilate prin alimentatie, sunt in masura sa traverseze bariera sange/creier (blood-brain barrier sau BBB). Prin aceasta cercetare s-a sperat sa se dovedeasca daca aceste flavonoide ar putea elibera creierului, intr-un mod rapid si eficient, proprietatile lor antioxidante.

Intr-un studiu publicat recent de Journal of Neurochemistry, grupul Colegiului King's a afirmat ca flavonoidele alimentare, in special flavonoidele din lamaie sunt asimilate de catre creier prin doua straturi de celule care cedeaza, exact creierului, alimentarea cu elemente nutritionale prin BBB; si flavonoidele continute in lamaie sunt acelea care traverseaza cel mai usor aceasta membrana.

Aceste flavonoide sunt notabile pentru ca sunt puternici antioxidanti si factori de protectie a

vasele sanguine si a celor capilare, in masura sa conserve creierul pentru mult timp in conditii bune de sanatate.

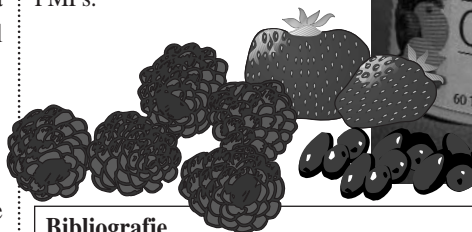
Aceste publicatii inovative care sosesc de la medicina cea mai avansata, referitoare la capacitatea flavonoidelor de a traversa BBB-ul, constituie bineinteles o stire importanta pentru cine utilizeaza **Flavonoid Complex** de la GNLD. Flavonoidele din lamaie sunt, de fapt, componentele cheie ale acestui integrator si capacitatea lor de a traversa BBB-ul si de a duce direct in creier proprietatile antioxidante si protectiv, reprezinta un efect benefic ulterior.

Un alt inel pentru sanatatea cardiovasculara!

Pigmentii foarte colorati care confera caracteristica cularea albastra a afinelor si rosie a afinelor de balta nu sunt altceva decat antioxidanti hidrosolubili denumiti flavonoizi.

In afara de fructe si legume, flavonoidele se mai gasesc in vin si in ceaiul verde. Studiile stiintifice in materie sustin ca flavonoidele promoveaza activitatea antioxidanta, sanatatea celulara si dezvoltarea normala si reinnoirea tesuturilor organice.

Pe langa aceasta, un studiu publicat recent de "Journal of Agriculture and Food Chemistry" a evidenciat capacitatea unei clase de flavonoizi cunoscuta sub numele de flavonoizi polimetilati (PMFs) de a reduce nivelul colesterolului "rau" – LDL cu densitate scazuta in lipoproteine. Dificultatea principala, conform aceluasi studiu, este aceea de a asimila in mod regulat aceste alimente nutritionale prin alimentatia zilnica. Pentru cine doreste sa se bucure de acesti flavonoizi indispensabili, integratorii reprezinta o solutie optima iar integratorii alimentari GNLD reprezinta cea mai buna solutie. **Flavonoid Complex**, in mod special, va asigura aportul unei mari varietati de elemente antioxidante, inclusiv flavonoizii PMFs.



Bibliografie

Interaction between flavonoids and the blood-brain barrier: in vitro studies, Journal of Neurochemistry, Vol.85, No.1, 2003, 180-192 © 2003

