



INTERNATIONAL

ROMANIA

PRODUSELE PENTRU CURATENIE rezolva problemele, sau le creeaza

Produsele pentru curatenie pot fi extrem de utile pentru a putea sa scapam de murdarie si bacteriile care apar impreuna cu aceasta, dar pot sa constituie un pericol in sine. Studii recente au evidentiat posibilele riscuri legate de detergentii care sunt in mod normal prezenti in casele noastre.

Un studiu avand durata de patru ani, efectuat de Universitatea din Bristol si publicat in revista *Thorax*, a dus la surprinzatoarea descoperire ca in familiile in care se utilizeaza in mod frecvent detergenti, incidenta problemelor respiratorii la copii este dubla fata de fata de familiile care utilizeaza detergenti cu moderatie. Acest fapt poate explica originea afectiunilor astmatice.

Studiul a luat in considerare femeile insarcinate si le-a urmarit pana cand au implinit copiii varsta de trei ani si jumătate. Rezultatele sunt cutremuratoare:

«Este demonstratia ca expunerea precoce, inca din perioada graviditatii, poate duce la aparitia astmului. Acest studiu complex da anumite indicii despre cum cresterea folosirii produselor chimice in activitatile domestice poate cauza numeroase probleme respiratorii la copii», a concluzionat prof. Matt Hallworth.

Un alt studiu efectuat de cercetatorii de la Universitatile din California si Berkeley s-a concentrat pe substantele poluante toxice emise de detergentii si deodorantele obisnuite.

(www.berkeley.edu/news/media/releases/)

«Ne-am concentrat in mod special asupra controlului principalelor surse de poluare din aer si pe substantele chimice poluante prezente in produsele de larg consum care ar putea sa contribuie la formarea de ozon. Incet, incet am inteles ca era necesar sa ne indreptam atentia si asupra altor surse de poluare care se afla chiar in fata noastra», a afirmat William Nazaroff, profesor de Inginerie Ambientala.



In mod special din analiza unor tipuri de detergenti au reiesit niste rezultate socante. Reconstituindu-se modalitatile tipice de utilizare a acestor produse, experimentele au demonstrat cum persoanele pot fi expuse in mod sistematic la cantitati potential periculoase de substante poluante. De exemplu, s-a simulat o spalare intr-o baie mica, moderat ventilata. «Bazandu-ne pe calculele efectuate pentru emisiile unui detergent obisnuit care contine glicol-eter, grupul de studiu a descoperit ca o persoana care spala rufe in aceste conditii poate respira intr-un sfert de ora o cantitate din acest component de trei ori mai mare decat limita stabila de norme Biroului Californian pentru Sanatate.» In afara pericolului individual, exista si preocupari crescute fata de

impactul folosirii acestor detergenți asupra mediului înconjurător. De la reziduurile din ambalajele care sfârșesc în gropile de gunoieri la impactul negativ asupra calității aerului și a altor factori ambientali, există o atenție asupra produselor “ecologice”, prietenoase cu mediul. Nu întâmplător există numeroase

sugestii despre cum să curățăm casa folosind produse comune, cum ar fi soda, oțetul, sucul de lămâie și chiar pasta de dinți. Problema cu acest tip de detergenți este că sunt pe de o parte eficienți pentru curățenia ușoară dar impactul lor în curățenia domestică este per ansamblu foarte puțin relevant.

Pentru cât poate să pară, ca preocuparea pentru sănătatea personală și conservarea mediului reprezintă o noutate, GNLD s-a distins prin crearea produselor proprii biodegradabile încă din anii '60. Produse ca Super 10, LDC, G1 sunt toate bazate pe o filozofie de dozaj scăzut și un impact ambiental scăzut. Mărirea capacității de curățare se poate obține printr-o cantitate foarte scăzută de produs: benefic pentru ambianță, benefic și pentru portofelul dvs.!

Atât Super 10 cât și LDC sunt produse în Europa, unde standardele ecologice sunt cele mai severe din lume. De asemenea, datorită versatilității lor, aceste produse pot să substituie o multitudine de detergenți specializați. Datorită formulei lor biodegradabile, datorită faptului că nu produc vapori, și nici substanțe chimice agresive sau nocive, putem fi absolut siguri atunci când aducem aceste produse în casele noastre.

Numeroase persoane își fac griji pentru menținerea casei lor curate, pentru a crea un mediu confortabil și sigur pentru toată familia. Ar fi chiar o tristă ironie că să descoperim că metodele folosite pentru eliminarea germinilor și bacteriilor ar putea în realitate să creeze pericole pentru sănătate.



Este bine să nu ne lăsăm pacaliți de titlurile de oșchioapa. Cu cât crește conștiința despre importanța nutriției cu atât crește și tendința de a “lansa” stiri din ce în ce mai senzationale despre un subiect care a devenit foarte la modă: «ar trebui, în schimb, să ne acordăm timp pentru a putea să înțelegem toată povestea, nu doar partea care atrage cu multă ușurință atenția noastră», concluzionează John Miller, membru al SAB și Vice Președinte pentru Știință și Tehnologie al GNLD.

Faptele spun că de decenii, cercetările științifice și clinice au demonstrat în mod din ce în ce mai evident beneficiile asupra sănătății care deriva din folosirea suplimentelor nutritive. Oameni de știință, medici, experți în sănătatea publică sunt de acord cu toții asupra rolului crucial al anumitor elemente nutriționale esențiale, care trebuie să fie prezente în alimentația noastră.

Ministerul Agriculturii SUA și Școala de Medicină de la Harvard sunt printre instituțiile care la nivel mondial s-au implicat cel mai mult în promovarea conceptului de “alimentație sănătoasă” reprezentată de “Piramida alimentară”.

Cu toate acestea, sunt numeroase persoane care perseverența cu obiceiurile alimentare greșite: acest lucru se poate observa cu ușurință din statisticile despre obezitate (sau pur și simplu observând persoanele pe stradă). Combinația dintre alegerile alimentare dezechilibrate, procesele de producție moderne și factorii ambientali nefavorabili, face din ce în ce mai dificilă asigurarea unui regim alimentar cu adevărat corespunzător.

Prin intermediul *Consiliului pentru Alimentație Responsabilă*, (www.crnusa.org), profesorul Walter Willet și Dr. Meir Stampfer, doi eminente cercetători de la *Harvard Medical School* și de la *Harvard School of Public Health*, își manifestă punctul lor de vedere față de suplimentele nutritive: «Datele concrete



Decenii de cercetari sau povesti menite sa faca senzatie?

In ultimul timp in presa s-a facut auzit ecoul produs de anumite stiri care ar putea sa redimensioneze importanta suplimentarii alimentatiei cu vitamine si minerale. Unele articole chiar lasa sa se inteleaga ca folosirea de suplimente nutritive cu vitamine si minerale ar putea fi chiar un lucru periculos. Este vorba de cele mai multe ori despre stiri care vor sa faca senzatie si sa atraga atentia, dar care nu spun intreg adevarul: de obicei este nevoie sa se aprofundeze putin subiectul pentru a putea intelege cu adevarat care sunt riscurile reale legate de carentele alimentatiei noastre de zi cu zi.

pe care le avem la dispozitie indica faptul ca o crestere a cantitatilor de acid folic, vitamina B-6 si vitamina D consumate zilnic ar garanta o imbunatatire a sanatatii majoritatii populatiei, in timp ce produsele multivitaminice ar putea aduce un aport din alte vitamine in masura sa asigure avantaje indirecte.» Dna. Doctor Annette Dickenson din Consiliul pentru Alimentatie Responsabila afirma deasemenea: «Cercetarile arata cum folosirea regulata a suplimentelor nutritive este o alegere recomandabila multor persoane. Expertii in nutritie, responsabili din sanatatea publica, asociatii de profesioniști din sanatate sunt din ce in ce mai inclinati sa recunoasca importanta suplimentelor nutritive pentru a putea acoperi anumite carente nutritionale din alimentatia cotidiana.»

Deasemenea, intr-o publicatie recenta despre Piramida alimentara (intitulata: *Healthy Eating Pyramid*), prof. Willet subliniaza mai ales rolul cerealelor integrale. Este deja cunoscut faptul ca cerealele integrale aduc elemente nutritionale esentiale care, pur si simplu, nu se pot obtine din nici un alt aliment. Pe langa faptul ca de furnizeaza elemente ca vitaminele, mineralele si fibrele, cerealele integrale sunt si o sursa bogata de lipide si steroli, substante care dau energie organismului nostru, conferindu-i sanatate si vitalitate celulelor noastre.

Din pacate, lipidele si sterolii in mod obisnuit se elimina de obicei din cereale pe parcursul proceselor de prelucrare industriala pentru a prelungi durata de conservare a acestor alimente. Problema este ca lipsind aceste elemente nutritionale esentiale, functionarea membranelor celulare poate fi compromisa. Elementele nutritive nu reusesc sa patrunda in celula, iar reziduurile nu mai pot fi eliminate. Pe langa problemele care deriva din procesul productiv, alti factori ambientali – printre care saracirea solului si folosirea de pesticide – risca sa contribuiasca in mod indirect la agravarea carentelor alimentare atat de raspandite din societatea noastra, oricat de mari eforturi am face sa

ne mentinem o dieta echilibrata. Desigur nici un expert in nutritie, si cu atat mai putin membri ai Comitetului de Consultanta Stiintifica din GNLD (SAB), ar incerca sa sugereze ca niste pastile ar putea tine locul unei diete sanatoase. Prin definitie, scopul suplimentarii nutritionale este tocmai acela de a imbunatati alimentatia si de a acoperi carentele, si nicidecum acela de a substitui alegerile alimentare sanatoase. Deasemenea nu este posibil sa se corecteze doar cu suplimente obiceiuri alimentare si stiluri de viata gresite. Dar suplimentele nutritive pot sa fie foarte utile pentru a acoperi carentele specifice atat de raspandite in societatea contemporana, si constituie un element care poate sa imbunatateasca intr-o maniera decisiva nivelul calitativ al alimentatiei noastre.



GNLD ofera numeroase suplimente nutritive de vitamine, minerale si proteine precum si alti importanti nutrienti (cum sunt fitonutrientii si acizii grasi omega-3) care asigura cele mai bune alegeri pentru o dieta sanatoasa. Este important sa stim sa facem distinctie intre stirile de senzatie la moda si cercetarea stiintifica solida, pentru a putea sa facem alegerile cele mai potrivite pentru un stil de viata sanatos, pentru o dieta echilibrata si pentru a folosi suplimentele cele mai potrivite sa acopere carentele alimentatiei din zilele noastre!



SAB are raspunsurile!

Comitetul de Consultanta Stiintifica (SAB) raspunde la cateva intrebari importante despre sanatate

- I:** Antioxidantii actioneaza in mod specific asupra unor anumite tipuri de radicali liberi? Si daca este asa, care sunt caracteristicile specifice ale vitaminelor A, C si E si a Carotenoid Complex®?
- R:** Antioxidantii hidrosolubili (asa cum este de exemplu vitamina C) sunt mai eficiente intr-un mediu bogat in apa din celule si din fluidele organice, in timp ce antioxidantii liposolubili (cum sunt vitamina E si carotenoizii) actioneaza mai bine in partea lipidica a celulelor, in special in membranele celulare. Nu exista un antioxidant care sa fie la fel de eficient in ambele cazuri: fiecare anti oxidant are caracteristici specifice. Deaceia fiecare antioxidant are caracteristici curioase: de exemplu stim, carotenoizii in general (si licopenul in particular) neutralizeaza mai bine decat oricare alt antioxidant radicalii "oxigen monovalent"; vitamina C pare cea mai eficienta contra radicalilor generati de fumat. Vitamina E, este extrem de eficienta in protejarea membranelor celulare si in reducerea oxidarii colesterolului LDL. Este necesar sa se tina cont de modul diferit in care tesuturile si organele interactioneaza cu fiecare antioxidant in parte: de exemplu, vitamina C si carotenoizii se acumuleaza in special in ochi si in prostata. Deoarece organismele noastre (si celulele) contin atat lipide cat si apa, deoarece in lumea in care traim exista numeroase tipuri de radicali liberi, este evident ca pentru a dispune de cea mai buna protectie este necesara o ampla gama de antioxidanti: nu este suficient doar un singur fel, sunt necesari toti. Si cum GNLD are ca obiectiv realizarea de produse care sa fie complete din punct de vedere nutritional, aceasta este in mod clar alegerea cea mai buna pentru a ne asigura protectie antioxidanta completa. De exemplu Carotenoid Complex® contine extrase din diferite varietati de fructe si legume, Wheat Germ Oil contine intreaga familie de tocoferoli si tocotrienoli, produsele pe baza de vitamina C contin diverse tipuri de citrice si alte surse naturale astfel incat sa se asigure aportul potrivit de elemente nutritionale corelate. Fara ca sa uitam de Betaguard, care reprezinta un amestec sinergic si exclusiv de antioxidanti formulat direct de Dr. Arthur Furst, toxicolog de fama mondiala si Fondator Emerit al Comitetului de Consultanta Stiintifica al GNLD.
- I:** GNLD isi produce capsulele pentru produsele proprii? Cum functioneaza procesul de productie al acestor capsule? Cine isi asuma responsabilitatea?
- R:** GNLD nu produce capsulele, ci recurge la societati specializate care trebuie sa respecte strict indicatiile noastre. Ar fi foarte costisitor pentru noi sa achizitionam toate utilajele necesare pentru productie si pentru confectionarea capsulelor, fara sa mai punem la socoteala personalul specializat care ar trebui sa se ocupe de productie. Cu toate acestea, avem controlul complet asupra formulei produselor si asupra materiilor prime folosite in procesul de productie, si va putem garanta maxima calitate a produselor noastre. Este foarte important sa subliniem ca toate materiile prime sunt supuse la numeroase si severe controale in timpul productiei, iar intregul proces de productie respecta aceleasi stricte proceduri care sunt impuse la nivel international pentru producerea medicamentelor. Acest lucru pentru ca dorim sa avem certitudinea ca va punem la dispozitie cele mai bune produse, pornind de la cele mai bune materii prime disponibile. Aceasta este Diferenta GNLD pe planul calitatii!
- I:** Exista vreun produs GNLD care contine luteina? Ce caracteristici are acest compus, si ce beneficii ofera? Am auzit ca este benefic pentru vedere.
- R:** Luteina este un carotenoid prezent in diverse tipuri de fructe si legume, cum ar fi spanacul sau piersicile. Cercetarile au demonstrat ca luteina are un rol important in sanatatea ochilor, de exemplu acela de a preveni aparitia cataractei. Cercetari recente par sa faca o legatura intre consumul de luteina si zeaxantina (un alt carotenoid) si intarzierea rigidizarii cristalinelor. Carotenoid Complex® de la GNLD asigura un aport de luteina si zeaxantina, pe langa celelalte elemente nutritionale din familia carotenoizilor, contribuind la sustinerea unei bune sanatati a ochilor. Este un produs care reflecta in cel mai bun mod conceptul GNLD: "Bazat pe Natura, sustinut de Stiinta".