



КЛИЕНТСКИ  
ИНФОРМАЦИОНЕН  
БЮЛЕТИН

## Продукти за здраве и красота

БРОЙ 44, ГОДИНА 5  
Март 2015 г.

# AquaSource



## 4 СТЪПКИ ЗА ПОДДЪРЖАНЕ НА ГЪВКАВИ И ЗДРАВИ СТАВИ

Много от нас си даваме сметка, че за да се насладим истински на всичко, което животът може да предложи, искаме здрави и гъвкави стави. Със здравите стави е по-приятно да си играем с нашите деца или внуци, да отидем на разходка с приятел или любим човек, или да спортуваме. Нали, знаете - забавните неща, които създават прекрасни спомени.

Милиони хора, на всяка възраст, могат да извлекат полза от допълнителното подпомагане на гъвкавостта на ставите ни, така че да можем да се радваме максимално на възможностите, които животът може да предложи и така обикновено той става още по-приятен.

Така че, какви стратегии можем да използваме, за да запазим ставите здрави и гъвкави, независимо на колко години сме?

Най-важните са: правилният вид и продължителност на физическите упражнения; постигане на оптимално топло; здравословно хранене и приемането на правилните хранителни добавки.

**(1) Физически упражнения** – натоварващите упражнения са полезни за ставите, както и за общото здравословно състояние. Ако не сте се упражнявали редовно, започнете бавно и постепенно увеличавайте натоварването, като започнете с ходене, йога или тай чи. Или започнете с плуване, ако вашите стави са в не толкова добро състояние.

**(2) Постигнете оптималното си топло** - всеки допълнителен килограм телесна маса повишава натоварването върху коляното с около 4 килограма. Допълнителна мастна тъкан в организма, също така увеличава възпалението чрез про-възпалителни простагландини и левкотриени. Колкото по-близо сте до вашето оптимално топло, толкова по-лесно ще изпълнявате упражненията, които ще ви помогнат да поддържате нормалните си килограми, като така същевременно намалявате и възпаленията. Това наистина е печеливш цикъл. Възпалението засяга не само ставите и мускулите, но и сърцето и мозъка, така че наистина е важно да се борим с него, с помощта на природни средства.

**(3) Подобрете храненето си - Здравословни храни, които да се включат:** зелени листни зеленчуци, мазна риба (като дива съомга от



Аляска), тиквени семки и ленено семе, бадеми и орехи, органичен кафяв ориз, овес, киноа, боб, леща, пиле, пуйка, агнешко месо, броколи, целина, както и повечето други зеленчуци, вишни и тъмни дребни плодове, пресен ананас, подправки като чесън, куркума и джинджифил, розмарин, ябълков оцет, много вода. Използвайте кокосово масло за готвене и хималайска сол за овкусяване.



### НАШИТЕ СПЕЦИАЛНИ ПРЕДЛОЖЕНИЯ ЗА ВАС

#### ПРЕЗ МЕСЕЦ МАРТ:

(Промоциите са актуални до края на месеца  
или до изчерпване на количествата)

• Закупете  
**2 бр. Флексибилити –  
гъвкавост и подвижност –  
60 капсули  
за 135.00 лв.  
СПЕСТЕТЕ 22.20 лв.**

• Закупете 1 брой  
**Пакет „Уелнес“  
(Зелена Енергия & КолАктив 3)  
за 149.00 лв.  
СПЕСТЕТЕ 9.60 лв.**

Закупете 1 брой  
**Пакет „Уелнес Къмплит“  
(Зелена Енергия, КолАктив 3,  
Храносмилателни ензими с водорасли  
& Комплекс Есенциални Мастни киселини)  
за 239.00 лв.  
СПЕСТЕТЕ 22.75 лв.**

• Закупете 1 брой  
**Пакет „Уелнес Голд“  
(Зелена Енергия, КолАктив 3,  
Храносмилателни ензими с водорасли,  
Комплекс Есенциални Мастни киселини,  
Коензим Q10 с хром,  
Супер Антиоксидант с Пикногенол®,  
& Органичен Витамин D)  
за 399.00 лв.  
СПЕСТЕТЕ 60.80 лв.**



**Храни, които да се избягват:** пшенични продукти, млечни продукти, хидрогенирани растителни масла, голямо количество червено месо, преработени храни като: бекон, миди, фъстъци, цитрусови плодове, домати, чушки, картофи, патладжан; захар, подсладители, газирани / сладки безалкохолни напитки, алкохол, (Естествените подсладители ксилитол и стевия могат да се използват, но да се избягват всички останали.)

**(1) Поемайте много слънчева светлина** - През лятото тялото може да произвежда витамин D от слънчевата светлина. Често е трудно да излагаме кожата си на достатъчно ултравиолетова радиация, за да поддържаме здравословни нива на витамин D. Ето защо е добре този витамин да се взема като добавка през есента, зимата и пролетта.

**(2) Приемайте AquaSource Флексибилити** – гъвкавост и подвижност. Този чудесен продукт съдържа внимателно обмислена комбинация от съставки за здравето на вашите стави (като например висококачествен колаген и хондроитин, Regenasure® глюкозамин хидрохлорид, целадрин, бенолеа от маслинови листа, Opti-MSM, екстракт от хмел, алое вера и хиалуронова киселина).

**За да се справяме ефективно със ставните проблеми има три аспекта, които трябва да бъдат решени и за които AquaSource Флексибилити е предназначен:**

#### **ВЪЗПАЛЕНИЕ**

Има много различни причини, поради които ставната област може да се възпали, но подуването в тези жизненоважни костни зони обикновено е болезнено, ограничава движението и трябва да се обърне внимание преди всички други физиологични аспекти. **Флексибилити** съдържа екстракт от листа на маслини, Opti-MSM и алое вера за тази цел.

#### **ВЪЗСТАНОВЯВАНЕ НА ХРУЩЯЛА**

Хрущялът е вид съединителна тъкан. Той е изработен от клетки, въведени в матрица и подсилен с влакна от колагенов протеин. Хиалинният хрущял съставлява по-голямата част от хрущяла на организма – той свързва костите в ставите, което подпомага плавното жестикулиране.

**Флексибилити** съдържа висококачествен колаген и хондроитин - две основни съставки на хрущяла, които са жизнено важни за ежедневното му подновяване. Хондроитинът възпрепятства разпадането на хрущяла, а също помага и подмладяването на клетките.

Хиалуроновата киселина е добавена за подпомагане на производството на хиалини.

Формулата съдържа екстракт от хмел, за който е доказано, че потиска възпалението.

#### **ПОДВИЖНОСТ**

Глюкозаминът се намира естествено в организма, където подпомага изграждането на тъканите, които задържат вода, като осигурява плътност на хрущяла и му придава пружиниращ ефект. **AquaSource**

**Флексибилити** съдържа Regenasure® глюкозамин-хидрохлорид - най-добрата вегетарианска форма на глюкозамин, която може да бъде намерена. Поради специалният процес на производство на Regenasure®, тази съставка съдържа 83% глюкозамин в сравнение със 65% в глюкозамин сулфатът.

#### **Флексибилити**

съдържа допълнително и целадрин. Той е получен от специфични мастни киселини и системно смазва клетъчните мембрани, което осигурява по-добра флуидност и еластичност. Това

включва подобряване на течностите, които служат като буфер между костите и ставите. Тестовете показват, че комбинирането на целадрин с глюкозамин създава естествена синергия, която осигурява по-голяма мобилност на ставите.

**Benolea®** - специален, патентован екстракт от маслинови листа, който може да спомога за поддържане циркулацията на кръвта.

**Opti-MSM** - осигурява допълнителна хранителна подкрепа в зоната на ставите. Сърцата често се намират в близост до горещи извори и вулканични кратери, и е един от основните минерали, включени в традиционните трансдермални минерални терапии, като терапия с минерална вана, таласотерапия (терапия с морска вода), и калолечение.

**Aloe Vera** – специалния 200 пъти концентриран екстракт от растението е включен, за да подкрепи другите съставки.

#### **Указания за употреба:**

Вземат се по две капсули дневно по време на хранене. За максимален ефект се вземат до четири капсули дневно.

#### **Може би бихте искали да разгледате също така и:**

AquaSource Витамин D, Комплекс мастни киселини, Хималайска кристална сол.



**Вашият независим  
AquaSource дистрибутор е:**

Георги Георгиев  
Тел: 0887-105-200  
E-mail: georgi@vodorasli.com  
www.vodorasli.com