

ДОБРОТО ЗДРАВЕ ЗАПОЧВА С ДОБРО ХРАНОСМИЛАНЕ

Имате ли понякога усещане за тежест в стомаха часове след хранене? Будите ли се посред нощ заради лошо храносмилане?

Може би страдате от подуване, констипация, диария или метеоризъм, въпреки че се храните здравословно? Тези и много други симптоми показват, че храносмилането ви не е достатъчно добро, за да поддържате добро здраве. Дори и на пръв поглед изглеждащи несвързани симптоми като изтощение и замъгляване на мозъка, лоша памет, безпокойство и лошо настроение, в повечето случаи всички те са следствие от неадекватно храносмилане.



Често чуваме фразата „ние сме това, с което се храним“, но по-верният вариант на тази фраза би бил „ние сме това, което приемаме и усвояваме от храната, която ядем“. Храносмилателните ензими заедно с достатъчно количество солна киселина в стомаха и жлъчния сок от черния дроб/жлъчния мехур

са от първостепенно значение за доброто храносмилане и усвояването на хранителните вещества.

Разочаровашо и обезпокоително е откритието, че в материално осигурения западен свят съществува феномена недохранване при наличието на адекватна храна.

Какво можем да направим при това положение?

Полезно ще бъде преди това да направим кратко описание на случващото се в храносмилателния ни тракт:

Храносмилането започва още когато видим или помиришем аромата на храната, та дори и само с мисълта за нея. Вижте какво се случва в устата ви, когато си помислите за резен сочен лимон – образува се слюнка дори само при мисълта за киселия лимон, нали? Тази слюнка съдържа храносмилателния ензим амилаза, който започва храносмилането. Следващата стъпка е дъвкането – механично раздробяване на храната на по-малки частици, при което тя се покрива по-добре с необходимите за храносмилането ензими.

След преглъщането (дано да е станало след добро сдъвкване на храната), стомахът отделя солна киселина и ензимите протеаза и липаза, за да продължи разграждането на храната на все по-малки частици. Ролята на солната киселина (НСИ) е да подпомогне разграждането на протеина, както и да убие нежелани паразити и инсекти. (Да, киселината е жизненоважна за нашето здраве – вероятно около 90% от хората, взимачи антиациди, имат голям дефицит на киселини, но симптомите на твърде висока киселинност и твърде ниска са много подобни, което може да е много объркващо).

НАШИТЕ СПЕЦИАЛНИ ПРЕДЛОЖЕНИЯ ЗА ВАС ПРЕЗ МЕСЕЦ ЮНИ:

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

• Закупете 2 броя
**AquaSource Храносмилателни
Ензими – 60 капсули**
за 100.00 лв.
СПЕСТЕТЕ 18.00 лв.

*** **

• Закупете 1 брой
Пакет „Уелнес“
(Зелена Енергия – 120 капсули & КолАктив 3)
за 149.00 лв.
СПЕСТЕТЕ 9.60 лв.

*** **

• Закупете 1 брой
Пакет „Уелнес Къмплим“
(Зелена Енергия – 120 капсули, 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 – 120 капсули, 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.

Ако искаме да се грижим за ставите си, не бива да пренебрегваме необходимостта от консумацията на много зеленчуци и разнообразни плодове, съдържащи "протеолитични ензими", които помагат за намаляване на възпалителните процеси. Два от най-добрите плодове са ананасът, който съдържа бромелаин и папаята, която съдържа папаин. Също така е подходящо да се ядат вишни и тъмноцветни плодове като боровинки.

След като напусне стомаха е необходимо степента на киселинност на храната да намалее, поради което от панкреаса се освобождават различен набор ензими, а също така и жлъчна течност от жлъчния мехур (или от черния дроб, ако е отстранен жлъчния мехур). Жлъчката има много важни функции, включващи разграждане на мазнини, детоксикация, тироидна функция/метаболизъм и други.

При добро здравословно състояние, след ефективно разграждане, хранителните елементи се абсорбират в кръвообращението и лимфната система през чревната лигавица. Когато храносмилането е нарушено, често протеините се абсорбират преди да бъдат напълно разградени и могат да създадат здравословни проблеми като алергии и хранителна непоносимост, които водят до широк спектър симптоми, включително и гореспоменатите.

Затова се нуждаем от ензими за всички аспекти на храносмилането и жлъчен сок за разграждането на мазнините, но трябва да сме сигурни, че жлъчните и панкреатичните пътища са чисти, за да могат, както жлъчния сок, така и ензимите, да достигнат там, където е необходимо.

Как?

Първо – стремете се да намалите токсичното натоварване върху черния дроб като избягвате преработените храни, големи количества алкохол и рафинираните растителни масла. Също заменете токсичните почистващи препарати за дома с по-натурални алтернативи, както и тоалетните принадлежности с естествени. Токсините могат да навлязат в тялото през кожата и белите дробове, както и чрез храната и напитките, и вероятно участват в задръстването на жлъчните и панкреатичните ензимни пътища, като вероятно след това се намалява притока и доставката на жлъчен сок и храносмилателни ензими към тънките черва.

За да подпомогнете горния процес може да опитате следното: всяка сутрин или вечер на гладен стомах смесете 1 или 2 чаени лъжички органичен



зехтин с 1 или 2 чаени лъжички лимонов сок, разбъркайте добре и изпийте. Това е много добро за черния дроб и жлъчния мехур и помага за пречистването на жлъчните и панкреатични пътища.

След това може да подпомогнете свободния поток на жлъчен сок като хапвате по-големи количества от зеленолистни зеленчуци, сурово цвекло, ябълки, артишок и селъри. Цвеклото съдържа бетаин, който изтънява жлъчката и предпазва от образуването на жлъчни камъни. Бетаина също е богат източник на солна киселина, която е много важна за храносмилането и подпомага секретирането на жлъчен сок от жлъчния мехур.

Куркумата също се счита за полезна, тъй като подпомага отделянето на жлъчна течност от жлъчния мехур. Известно е, че допълнителна полза от честото използване на тази подправка в кухнята, е нейния противовъзпалителен ефект. С добавянето на куркума (към кърри, супи, яйца, гювечи и др.), може да добавите и малко сминдух, който също подпомага смазването на жлъчните пътища.

За да се подпомогне отделянето на достатъчно солна киселина в стомаха (помнете, че е много важна за разграждането на протеините, за потока на жлъчен сок и панкреатични ензими, както и за унищожаване на нежелани паразити), приемайте 1-2 чаени лъжички органичен, непастьоризиран ябълков оцет, разреден с равно количество вода, 15-20 минути преди всяко хранене и след това изпийте голяма чаша вода.

И последно, но не по важност – преди всяко основно хранене взимайте по една капсула **AquaSource Храносмилателни Ензими с водорасли**. Те осигуряват **протеаза** за разграждане на белтъци, **амилаза** за разграждане на въглехидрати, **липаза** - съответно за мазнини, **лактоза** – за млечен белтък, а също и **бромелаин** и **лактоза**, които набавяме от ананас и папая, и подпомагат доразграждането на протеините (те също са известни като противовъзпалителни ензими).

AquaSource комбинира ензимите с **AquaSource Водорасли** за допълнителна подкрепа, естествено осигуряваща **витамин С, витамин В12 и витамин В5**.

Здравни твърдения, одобрени от EFSA:

- Витамин В12 спомага за намаляване на умората и изтощението.
- Витамин В12 допринася за нормалното функциониране на нервната и имунната системи.



**Вашият независим
AquaSource дистрибутор е:**

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