



КЛИЕНТСКИ
ИНФОРМАЦИОНЕН
БЮЛЕТИН

Продукти за здраве и красота

БРОЙ 48, ГОДИНА 5
Юли 2015 г.

AquaSource

"ОПИТАЙ НЕЩО, КОЕТО НИКОГА ПРЕДИ НЕ СИ ЯЛ – РАЗНООБРАЗИЕТО Е ПОДПРАВКАТА НА ЖИВОТА."

Консумацията на разнообразни храни помага да се приемат по-широк спектър от хранителни вещества. Например, ако единственият плод, който ядем е ябълки, ще пропуснем фолиевата киселина, която се съдържа в папаята и портокалите. Ако нашия основен източник на протеин е от пилешки гърди, ще пропуснем желязото, цинкът и витамин В12, които се съдържат в големи количества в говеждото месо и черния дроб.



С приемането на много видове храни, ние ще получим много по-голямо разнообразие от антиоксиданти, витамини, минерали, ензими, полифеноли, пигменти, и противораковите салвестроли. (Салвестролите са нов клас естествени противоракови химикали, съдържащи се в някои ядливи растения и плодове. Салвестролите имат изключителната способност да разкриват раковите клетки да се закрепват за тях и да ги унищожават.)

Естествени източници на салвестроли

Органични плодове – ябълки, грозде (включително и вино от органично грозде), касис, боровинки, червени боровинки, портокали, ягоди, мандарини.

Органични зеленчуци – авокадо, чушки, броколи, артишок, брюкселско зеле, зеле, карфиол, китайско зеле, маслини (включително студено пресован зехтин).

Органични билки – босилек, магданоз, глухарче, бял трън, мента, розмарин, градински чай, скутелария, мащерка.

Проучванията показват, че хората, които ядат разнообразни храни от различни хранителни групи са склонни да бъдат по-здрави и при тях рискът от заболявания, включително сърдечно-съдови и диабет, е по-нисък.

Макар че много хора нямат избор в това отношение, поради ограничени финанси или липсата на разнообразие от храни, има и много хора, които **сами избират** да ядат едни и същи храни всеки ден. За някои, това е за улеснение, или липса на интерес да се мисли за подготовката и разнообразието от различни ястия.

Други нямат апетит, особено по-възрастните хора, които са загубили голяма част от чувството си за мирис и вкус, който отнема удоволствието от яденето на вкусни храни. При спортистите може да става въпрос за внимателен контрол на калории и баланса на мазнини, протеини и въглехидрати, а също и времето за физически упражнения. При това положение измислянето на едnodневно меню, към което да се придържат тези хора, е голямо улеснение.

Независимо от причините, консумацията на повтарящи се не-разнообразни храни може да доведе до недохранване (дори и ако се приемат достатъчно калории). Проучванията, проведени в няколко западни страни показали, че до 65 % от възрастните хора са изложени на риск от хранителни дефицити и / или недохранване, което е свързано с повишен риск от заболявания и намаляване качеството на живот, включително умора и лошо настроение. Но младите хора на запад също често са недохранени.

Разковничето е в това, че колкото по-разнообразна е храната ни, толкова повече ще се повишат шансовете ни за получаване на правилната

НАШИТЕ СПЕЦИАЛНИ ПРЕДЛОЖЕНИЯ ЗА ВАС

ПРЕЗ МЕСЕЦ АВГУСТ:

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

- **Закупете 2 бр.
Морска Енергия – 120 капсули
за 105.00 лв.
СПЕСТЕТЕ 25.00 лв.**



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



комбинация от хранителни вещества, които отговарят на нашите нужди.

Така че е добре да се стремим ежедневно да включваме към менюто си храни от всички хранителните групи: добри мазнини, най-висококачествени протеини, някои ниски GL въглехидрати и много фибри. В рамките на тези групи да избираме голямо разнообразие и по-специално да включваме плодовете и зеленчуците от всеки цвят.

Много е важно, да се мисли и за не толкова широко разпространените хранителни вещества, като тези, намиращи се в различните видове водорасли, които се съдържат в продуктът с водорасли **AquaSource Морска Енергия**. Това е продукта, от който можем наистина да се възползваме от **огромното разнообразие на хранителни вещества, които трудно се намират в някои храни, виреещи на сушата.**

AquaSource Морска Енергия съдържа четири от най-мощните и древни естествени храни, открити на Земята и заедно те работят перфектно. Всеки един от тези четири вида морски водорасли съдържа широк спектър от микроелементи. Фактът, че са се появили преди милиони години, за разлика от голяма част от храната, която ядем днес, означава, че те се усвояват лесно от организма.

Първата съставка, която прави **AquaSource Морска Енергия** толкова мощна са **синьо-зелените водорасли** - Афанизоменон флос-акве - от езерото Кламат в Орегон. Това древно езеро се захранва от седемнадесет чисти планински потоци и геотермални извори, и извлича невероятна полза от **над 10-метровия пласт минерални наноси. Благодарение на този пласт това са най-богатите на минерали алкални води на Земята.** Кламатското водорасло предлага широка гама от витамини, минерали, аминокиселини, антиоксиданти и мастни киселини, а също така е и с високо съдържание на витамин В-12.

Този продукт също така съдържа и **зелени водорасли** - Dunaliella Salina - примитивни, морски микроводорасли, които се развили преди повече от 500 милиона години. Това е един богат, естествен източник

на бета-каротин - мощен антиоксидант. На база грам тегло, осигурява над 200 пъти повече бета-каротин, отколкото в морковите и е богат на хлорофил, полизахариди, минерали, витамини и есенциални мастни киселини (като Омега-3 и Омега-6).

Червените водорасли - Lithothamnion Sp. – са друга съставка в **AquaSource Морска Енергия**, която се събира от морското дъно на богатите на минерали, екологично чисти води на Атлантическия океан. Те са с високо съдържание на калций и съдържат широк спектър от други минерали и микроелементи, които са от жизненоважно значение за доброто здраве и ефективно функциониране на тялото и ума.

Последната съставка в **AquaSource Морска Енергия** са **кафявите водорасли** - Ascophyllum nodosum. Ние, от AquaSource осигуряваме най-добрите органични диви водорасли Ascophyllum nodosum от Норвегия. От всички водорасли кафявите морски водорасли имат най-широкия баланс на хранителните вещества и сред тях арктическите сортове Wrack са широко счита за по-наситената с хранителни вещества, отколкото по южните сортове.

На база грам от теглото си, точно тези кафяви арктически морски водорасли, използвани в **AquaSource Морска Енергия** съдържат **200 пъти повече желязо**, отколкото листата на цвеклото - най-богатият на желязо зеленчук, отглеждан на сушата. Кафявите водорасли също така съдържат **100 пъти повече йод** от всеки земно-отглеждан зеленчук, и около **14 пъти повече калций** от кравето мляко. Те също така съдържат витамини, аминокиселини, мастни киселини и полизахариди (естествени захари).

Когато се комбинират синьо-зелените, червените, кафявите и зелени водорасли, сместа се получава една доста мощна "електростанция" - безценна, когато се добави към ежедневното меню. Така че независимо дали вече се храните здравословно с разнообразна храна или не, ще имате полза от хранителните вещества, съдържащи се в този чудесен естествен продукт.



Вегетарианската диета – най-бързият начин да отслабнем

Искаме бързо и трайно да намалим няколко килограма от теглото си? Може, когато минем на вегетарианска диета, а ако искаме да стане още по-бързо е необходимо да направим още една крачка – да започнем да се храним като вегани.

Премахването на животинските продукти от менюто е най-бързия начин да отслабнем. Този начин на хранене побеждава повечето други диети, включително и тези, които изключват въглехидратите.

Ефектът може да се забележи от девет седмици до 18 месеца след началото на режима, твърдят учените от болница Е-Да в Тайван.

В проучването участвали 1 151 човека, които били на различни режими на хранене. Тези, които приемали само вегетарианска храна отслабнали с 2 кг повече от тези, които си хапвали и меса. Но участниците, които били на веганска диета, в която

всички животински продукти като мляко, сирене и яйца били изключени, отбелязали най-голямо намаляване на теглото. Веганите намалили теглото си с 2,5 кг повече от вегетарианците или почти 5 кг повече от хората, които приемали месо и месни продукти.

Не това, което е премахнато, а това, което е вкарано в организма прави вегетарианската и веганската диети толкова ефикасни, твърдят учените. Пълнозърнестите продукти и зеленчуците имат нисък гликемичен индекс и поддържат стабилни нивата на кръвната захар. Съответно плодовете пък са богати на фибри, антиоксиданти, минерали и микроелементи. Фибрите в пълнозърнените продукти също така забавят храносмилането и усвояването на храните.

(Източник: Journal of General Internal Medicine, June 2015; doi: 10.1007/s11606-015-3390-7)

**Вашият независим
AquaSource дистрибутор е:**

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