



КЛИЕНТСКИ  
ИНФОРМАЦИОНЕН  
БЮЛЕТИН

ПРОДУКТИ ЗА  
ЗДРАВΟΣЛОВЕН  
НАЧИН НА ЖИВОТ

## AQUASOURCE ОСТЕО-ФОРТЕ

### Грижете се за костите си

Здравите кости са изключително важни във всекидневния живот, но костната плътност започва естествено да намалява след около трийсетата година. Затова е толкова важно да се грижим диетата ни редовно да включва важни за костната здравина хранителни вещества.

### Здрави ли са костите ми?

Повечето хора не знаят доколко здрави са костите им, но костната плътност и здравина могат да бъдат изследвани лесно и това често се препоръчва, ако човек си счупи кост сравнително лесно или стане по-нисък.

### Костен метаболизъм

Здравината и гъвкавостта на скелета зависи от костите. Те обаче не са инертно вещество, а активно развиваща се тъкан с живи клетки и мрежа от кръвоносни съдове и нерви. Костта е изградена от минерали, отложени около протеинова матрица. Най-много е минералът калций, на който костта дължи твърдостта си.

Костта непрестанно се разгражда и възобновява. Този процес се осъществява от два вида клетки, т. нар. „остеобласти“, които изграждат нова кост, и „остеокласти“, причиняват резорбирането или разграждането на костите. Балансът в дейността на тези два типа костни клетки е важен за здравето на костите.

Процесът на изграждане и разграждане на костите се регулира от тиреоидните (щитовидните) хормони и естрогена. (Да, мъжете също произвеждат естроген!) Тази хормонална дейност протича независимо от нивото на калция, магнезия, витамин D и други хранителни кофактори в тялото. Костта действа като „банка“ за калций, където калцият се „депозира“ и може да бъде извлечен, когато се налага да бъде използван другаде в тялото. Правилният баланс между минералните съставки на костта е от изключително значение, за да бъде здрава, а не чуплива.

### Следните фактори играят важна роля за поддържането на здрави и силни кости:

**Използването на калция в тялото.** Повечето хора знаят, че се нуждаят от калций за изграждането на здрави кости. Не така всеизвестно е обаче, че за пълноценното оползотворяване и усвояване на калция в тялото от огромно значение имат витамините D и K и минералите бор и магнезий. Важно е също така наличието на достатъчно солна киселина в стомаха.

**Ниво на естрогена.** Важно е да се грижим за здравето на костите си през всички етапи на живота и особено в годините на менопаузата, когато настъпват промени в хормоналните нива.

**Физическа активност и начин на живот.** Здравословната диета и начин на живот и редовните физически натоварвания играят важна роля за поддържане на костната плътност и здравина.

**Съвети за поддържане на здрави кости:**  
Осигурявайте си редовен прием на витамини и минерали.



### НАШИТЕ СПЕЦИАЛНИ ПРЕДЛОЖЕНИЯ ЗА ВАС ПРЕЗ МЕСЕЦ ОКТОМВРИ:

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

• Закупете 2 броя  
**AquaSource Остео-Форте - 60 капсули**  
**за 150.00 лв.**  
**СПЕСТЕТЕ 37.70 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 Къмплит“**  
(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.**

Калцият е основният градивен елемент на костта. Зеленолистните зеленчуци, бадемите, лешниците, тофуто, смленият сусам и слънчогледовите семки и консервираната с костите риба са добри хранителни източници на калций.

Магнезият е от основно значение за пренасянето на калций от и в клетките и е вторият най-изобилен минерал в костите след калция, но се радва на много по-малко внимание. Бадемите, пълнозърнестите храни, сушените плодове и зеленолистните зеленчуци доставят на тялото магнезий. Необходимо е да се стремим да си осигуряваме повече магнезий чрез храната, макар да е изключително трудно да си набавяме достатъчни количества от него единствено посредством диетата.

Витамин D влияе върху абсорбирането на калция в червата и е от изключително значение за доброто усвояване на калция в тялото. Мазните риби, като сьомга и сардина, са богати на витамин D. Витамин D в **AquaSource Остео-Форте** е във вид на прах от екологично чисти гъби.

Добрата новина е, че можете да направите много за здравето на вашите кости, стига да поемете отговорността за това. Консумацията на полезни за костите храни още от трийсет и петгодишна възраст ще ви помогне да поддържате костите си здрави и силни.

Витамин К играе важна роля при формирането на костта, факт, който се изследва едва отскоро. Той е необходим за производството на остеокалцин, протеин в костите, който втвърдява калция. Витамин К съществува в две форми – витамин К<sub>1</sub> (филохинон), който се среща в по-голямо изобилие в западната диета, например в броколи, карфиол, брюкселско зеле, зехтин, сирене и соя. Витамин К<sub>2</sub> (менахинон) е много по-рядък, тъй като главният му източник е ферментиралата соя, която се употребява най-вече в източната кухня. Витамин К<sub>2</sub> се усвоява много по-лесно от витамин К<sub>1</sub> и запазва активността си в тялото по-дълго, в продължение на няколко дни, за разлика от витамин К<sub>1</sub>, който се използва от тялото само в продължение на няколко часа.



#### Правилната диета

Диетата, богата на алкални храни, каквито са предимно плодовете и зеленчуците, и с ниско съдържание на животински протеини, предпазва от прекалено увеличаване на киселинността в тъканите.

**Вашият независим  
AquaSource дистрибутор е:**

Достатъчното количество на киселини в стомаха е необходимо за правилното разграждане на храните, осигуряващи калций, но твърде „киселото“ тяло може да стане причина за извличане на калций от костите за неутрализиране на прекалената киселинност в тъканите.

Консумирайте повече храни, съдържащи растителни естрогени. Азиатските народи, които поддържат костите си в добро здраве, консумират много повече от тези храни от западните жители. Добри хранителни източници са прясно смляно ленено семе, мисо, леца, нахут, боб адзуки, овес и пълнозърнести храни.



**Движете се!** Редовните физически упражнения натоварват скелета и увеличават костната плътност. Най-ефективни са упражненията с тежести, бързото ходене, бягането, танците, тенисът и батуът.

#### Хранителни добавки

**AquaSource Остео-Форте** съдържа и други, освен всички гореизброени хранителни вещества, в най-подходящите за възможно най-доброто усвояване форми. Източникът на калция и магнезия, например, са водорасли (съответно екологично чисти водорасли, обединени под термина „Calcareous“, т. е. с високо съдържание на калциев карбонат, и екологично чиста морска салата). Минералите във водораслите са органични, благодарение на което се усвояват изключително добре от човешкото тяло.

Витамин К<sub>2</sub> – **AquaSource Остео-Форте** използва новата K<sub>2</sub>Vital<sup>®</sup> Delta форма на К<sub>2</sub>, която се усвоява с до 20% по-добре. Този уникален процес на двойно микрокапсулиране дава възможно най-добрата защита срещу остротата на някои минерали.

Една от функциите му е да спомага за отлагането на калций в костите, работейки заедно с витамин D.

В продукта **AquaSource Остео-Форте** са включени също така бор, цинк и няколко ензима, както и AquaSource водорасли, съдържащи много минерали.

**Вземайте 2 капсули дневно, с храна**, като добавка към диетата, за да подпомогнете поддържането на здрави кости.

#### Ползи за здравето, потвърдени от ЕОБХ:

- Магнезий, калций и витамин D подпомагат за нормалното функциониране на мускулите, поддържането на здрави кости, и магнезий за намаляване на чувството за отпадналост и умора.

- Витамин К допринася за поддържането на нормални кости. **Данни за алергени:**

Не съдържа алергени в съответствие с Regulation (EU) No 1169/2011 за предоставянето на информация за храните на потребителите.

**Георги Георгиев**  
Мобилен: 0887-105-200  
E-mail: [georgi@vodorasli.com](mailto:georgi@vodorasli.com)  
[www.vodorasli.com](http://www.vodorasli.com)