



КЛИЕНТСКИ
ИНФОРМАЦИОНЕН
БЮЛЕТИН

ПРОДУКТИ ЗА
ЗДРАВΟΣЛОВЕН
НАЧИН НА ЖИВОТ

AQUASOURCE КОМПЛЕКС МАСТНИ КИСЕЛИНИ

Мазнините и особено наситените, бяха демонизирани повече от половин век. Насърчавахме ни да консумираме „нискомаслени“ храни от страх да не напълнеем и да не получим някакво сърдечно заболяване, ако се осмелим да сложим твърде много мазнини в чинията си. Доказателствата обаче сочат ясно, че полезните мазнини не са враг, а са абсолютно необходими за здравето ни. Да, мазнините и олиото съдържат повече калории от същото количество протеини и въглехидрати, затова се налага да ги компенсираме, свеждайки до минимум рафинираните въглехидрати и захари. Освен това, рафинираните въглехидрати и захарта се складираат във вид на мазнини в тялото, ако не се използват бързо за енергия, затова бихме могли да издем първо вкусните мазнини. Ползата от това е двойна, тъй като няма да нарушим баланса на кръвната си захар. Мазнините са също така по-засищащи и спомагат за предотвратяване на честото усещане на глад и силното желание за определени храни, чиито известни причинители са рафинираните въглехидрати, и това ни помага да поддържаме приема на калории в необходимото ниво.



ПОЛЕЗНИ
VS.
ВРЕДНИ



Ако ви се струва, че би било добре за вас да увеличите приема си на мазнини и същевременно да ограничите сериозно рафинираните въглехидрати / захарта, би било разумно известно време да следите калориите си, докато започнете интуитивно да се ориентирате какво количество храна е подходящо да изяждате в рамките на един ден. И не правете драстични промени рязко – осъществете промените постепенно, в рамките на една-две седмици.

Също така е изключително важно да разграничавате полезните от вредните мазнини.

Полезните мазнини, които са от основно значение за здравето, включват:

Наситени мазнини от пасищни животни и тропически растения – напр. говеждо месо от породата абердин ангус, масло „Kerrygold“, яйца от свободно отглеждани кокошки, кокосово масло.

Мононенаситени мастни киселини – напр. нерафиниран зехтин, авокадо и макадамови ядки.

Полиненаситени мастни киселини – напр. ленено семе, кайсиеви ядки, тиквени семки, орехи, морски водорасли и други ядки и семена. Те съдържат предимно комбинация от мастни киселини Омега 3, 6 и 9.

Същевременно избягвайте консумацията на „вредни мазнини“, които се използват масово в предлаганите в търговската мрежа маргарини и хлебни изделия като бисквити, кексове, баници, понички, сладкарски изделия и преработени и готови храни. Избягвайте също така повечето предлагани в магазините салатни дресинги.

Мазните киселини се използват от тялото най-вече за производството на хормоноподобни вещества, наречени „простагландини“, които регулират и прецизират множество функции. Те са жизнено необходими за менталните функции (особено Омега 3 докозахексаенова киселина / DHA), очното здраве, формирането на невро-трансмитери и комуникацията на мозъка и т. н.

НАШИТЕ СПЕЦИАЛНИ ПРЕДЛОЖЕНИЯ ЗА ВАС ПРЕЗ МЕСЕЦ НОЕМВРИ:

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

• Закупете 2 броя
**AquaSource Комплекс
Мастни киселини – 50ml**
за 70.00 лв.
СПЕСТЕТЕ 18.30 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.

Колкото до готвенето, много важно е да се използват стабилните на по-високи температури мазнини. Обикновено най-добре е да се употребяват кокосово масло или зехтин, но винаги подлагайте на топлинна преработка възможно на най-ниската температура и за най-кратко време. НИКОГА не употребявайте полиненаситени мазнини при готвене (слънчогледово олио, растителни масла, шафраново олио и т. н.) Буквално всички налични в супермаркетите и кварталните магазини бутилки олио „за готвене“ са вече силно окислени и не са добър избор за здравето дори още



преди да ги нагреем допълнително. Трябва да се процедира изключително внимателно при извличането на мастните киселини от ядките и семената, за да не се развалят и гранясат (което няма да усетите при консумацията, защото окислените олиа от търговската мрежа са обезмирисени преди бутилирането). Извличането на мастните киселини без да бъдат окислени и следователно – увредени, е труден и скъпоструващ процес.

AquaSource Комплекс Мастни киселини, от друга страна, се произвежда изключително грижливо. Суровините никога не се излагат на светлина, топлина или кислород, които биха предизвикали окисляване, подлагат се на студено пресоване и се съхраняват в тъмнокафяви стъклени шишета, които да ги защитават от светлина.



Нужни са само малки количества от тях – достатъчни са 20 капки два пъти дневно. При тази скорост едно шишенце стига за около месец. Продуктът е с приятен вкус (което показва, че нутриентите в него са запазени) и може да го консумирате направо с лъжичка, с храната или да прибавите капките към салатата или салатения дресинг. Както и към зеленото смути.

AquaSource Комплекс Мастни киселини съдържа олио от: ленено семе*, маслини*, слънчоглед*, шафран*, черен кимион*, вечерна иглика*, шипка*, тиквени семки*, пореч*, кайсиеви ядки*, годжи бери, куркума*, Schizochytrium Sp. (богато на DHA

олио от морски микроводорасли с аромат на розмарин), малина, индийско орехче (смес от олио от индийско орехче и слънчоглед и зехтин), морков.

*98.87% от съставки са екологично чисти

Вашият независим AquaSource дистрибутор е:

2 мл типично съдържат:

Омега 3 - 470 мг

Омега 6 - 565 мг

Омега 9 - 630 мг

Енергия - 73.48 кДж 17.88 kcal

Няколко от съставките заслужават специално



внимание. Първо, маслата от **вечерна иглика** и от **пореч** съдържат една есенциална мастна киселина, наречена „**GLA** (гама-линоленова киселина)“. Макар на теория тялото да може да я произведе от линоловата киселина, която се намира в мастните киселини Омега 6, на практика много хора не са в състояние да осъществят този процес. GLA се цени високо заради мощните си противовъзпалителни свойства.

Schizochytrium Sp. е бързо растящо едноклетъчно морско водорасло, което съдържа изключително високи нива DHA (докозахексаенова киселина). Човешкият мозък е съставен от около 60% липиди, като около 25% от тях е холестерол, необходим за строежа и синтеза на стероидни хормони. DHA, която присъства в **AquaSource Комплекс Мастни киселини** под формата на морски микроводорасли, представлява 97% от мастните киселини Омега-3 в мозъка. Студеноводните мазни риби, като дивата съомга от Аляска, са добър източник на DHA, но това морско водорасло е превъзходен и устойчив растителен вариант.

Публикувани са повече от 600 рецензирани научни статии, посветени на **семето от черен кимион** и може би най-обещаващото изследване го свързва с борбата с мултирезистентните бактерии. Това е изключително важно, тъй като тези т. нар. „супербактерии“, се превръщат в значителен риск за общественото здраве. Едно изследване тества 144 щамма супербактерии и цели 97 от тях са потиснати с олиото от черен кимион. Ето защо AquaSource държеше да добави това олио към този и така вече фантастичен продукт.

Олиото от **куркума** също е известно със значителните си ползи за здравето, сред които са противовъзпалителните и антиоксидантните му свойства и подпомагането на храносмилането.

Както вече стана дума, човек не се нуждае от големи количества полиненаситени мастни киселини, но е от огромно значение качеството да отговаря на най-високите възможни стандарти. Само 20 капки от **AquaSource Комплекс Мастни киселини**, два пъти на ден, с храна, са достатъчни като добавка към здравословната диета.

Георги Георгиев

Мобилен: 0887-105-200

E-mail: georgi@vodorasli.com

www.vodorasli.com