

Suplimentele alimentare – de-a lungul istoriei și de-a latul pământului. 10 lucruri pe care poate nu le știai

Având în vedere costurile extrem de mari ale îngrijirilor medicale, tot mai mulți oameni încearcă să găsească metode preventive de a fi sănătoși și de a trăi mai mult. Având aceste obiective, în afară de a încerca să mănânce sănătos și de a face mai multă mișcare, majoritatea oamenilor își îndreaptă atenția către suplimentele alimentare. Dar, chiar dacă știm că oamenii au folosit de zeci de mii de ani diverse plante și minerale pentru menținerea sănătății și vindecarea anumitor afecțiuni, încă există nenumărate mistere ce învăluie suplimentele alimentare. Iată câteva lucruri pe care poate nu le știți încă:

1. Utilizarea plantelor ca medicamente este mai veche decât însăși istoria scrisă a omenirii: descoperirile arheologice arată că oamenii le foloseau ca metode terapeutice încă din Paleolitic, în urmă cu peste 60.000 de ani. Sumerienii ne-au lăsat primele dovezi scrise asupra utilizării plantelor ca medicamente, pe niște inscripții care datează de acum peste

6000 de ani, și care descriu boli tratate cu semințe de mac, lemn dulce și muștar. Culturile asiatice, în special cele din provincia Sichuan din China, ne-au lăsat adevărate tratate de medicină în care se descriu boli și tratamente pe bază de plante, ce datează de peste 3000 de ani.

2. Cuvântul “vitamină” a fost inventat de către biochimistul polonez Casimir Funk, în anul 1920. Acesta provine

din latinescul “vita”, care înseamnă viață și “amine”, deoarece inițial cercetătorii credeau că acestea conțin aminoacizi.

3. Credeți că suplimentele alimentare înseamnă doar multivitamine? Nu este deloc așa. În ziua de azi suplimentele includ vitamine, minerale, extracte din diverse plante, aminoacizi, enzime și multe altele. Iar a lua un supliment nu înseamnă doar a înghiți o pastilă. Suplimentele pot fi sub formă de capsule, tablete, batoane energizante sau chiar băuturi.

4. Suplimentele din plante sunt extrem de populare în absolut întreaga lume. Conform statisticilor, peste 75% dintre locuitorii pământului iau sau au luat la un moment dat suplimente nutritive!

5. Statele Unite sunt “un consumator” uriaș de suplimente nutritive. Peste 70% dintre americani iau suplimente, iar vânzările anuale depășesc 40 miliarde de dolari în SUA.

6. Multe studii au demonstrat că vitamina D și calciul protejează sănătatea oaselor.

Cercetări publicate în Jurnalul American de Epidemiologie au demonstrat că oamenii care consumă mai mult calciu (aproximativ 2000 mg pe zi) au șanse cu 25% mai mari de a trăi în următorii 10 ani decât cei care nu consumă aceasta cantitate de calciu.

7. Omega 3 este unul dintre suplimentele alimentare pe care americanii nu îl utilizează îndeajuns. Acest acid gras, conținut în cantități mari în uleiul de pește, ajută la buna funcționare a diverselor sisteme și organe – de la buna funcționare a sistemului cardiovascular la cea a creierului și sistemului nervos, prevenirea artritei, etc. Oamenii care nu mănâncă în mod regulat pește gras sau alte alimente bogate în acizi grași Omega 3 (semințe de in, nuci, etc.) ar trebui să ia în considerare să apeleze la suplimente alimentare care să conțină minimum 500 mg acizi Omega 3 pe zi.

8. Fiecare supliment alimentar funcționează în mod diferit. De exemplu,

multe suplimente ar trebui luate după masă, deoarece luate pe stomacul gol pot produce greață și disconfort gastric. În plus, combinându-se cu alimentele se absorb mai repede și în cantitate mai mare în sânge. Dar există și suplimente care trebuie luate pe stomacul gol – cum ar fi cele ce conțin enzime și aminoacizi. Iarăși, există suplimente care nu trebuie combinate cu diferite alimente. Un

exemplu clasic este acela de a nu lua suplimente de fier împreună cu lapte. De aceea este absolut necesar să citiți prospectul suplimentului alimentar pe care îl luați, pentru a ști care este modalitatea cea mai bună de administrare!

9. Există numeroase procedee de fabricație a suplimentelor alimentare. De exemplu, unele sunt obținute direct din surse vegetale, animale sau minerale, supuse diferitelor procedee tehnologice și apoi ambalate direct în formula de administrare. Altele, de exemplu, sunt fabricate de la A la Z în laborator. Acestea, deși au aceeași structură chimică ca și cele obținute din surse naturale, pot avea modalități diferite de absorbție în organism.

10. Suplimentele alimentare nu au toate aceeași compoziție și concentrație și de aceea, astăzi, pot fi administrate exact persoanei căreia i se potrivesc. Gândiți-vă doar la faptul că un bărbat de 70 de ani are nevoi diferite în ceea ce privește cantitatea dintr-o anumită substanță decât o femeie de 25 de ani!



Arsurile gastrice și disconfortul alimentar - pag.2

Masa de Crăciun, doar motiv de veselie - pag.2

A dormi bine sau a nu dormi bine? Aceasta este întrebarea. - pag.3

Cititorii au întrebat, “Suplimentul de sănătate răspunde”- pag.3

Varicele și insuficiența venoasă - pag. 4

Arsurile gastrice și disconfortul alimentar

Arsurile gastrice sunt destul de frecvente. Aproape un sfert dintre noi am “făcut cunoștință” cu ele la un moment dat. Acestea au drept cauză, fie ascensionarea alimentelor și a sucului gastric din stomac înapoi în esofag atunci când sfincterul care le separă pe acestea nu funcționează corect sau afectarea mucoasei stomacului atacată de sucul gastric acid în exces. Aceste arsuri sunt frecvente în gastrite, dar și în caz de boală de reflux gastroesofagian. În cazul în care nu este tratată, boala de reflux gastroesofagian poate duce la o boală mult mai gravă, cancerul esofagian.

Odată cu înaintarea în vârstă, crește riscul de a face o formă sau alta de gastrită, astfel încât se ajunge ca aproape 80% din persoanele trecute de 50 de ani să sufere de această boală.



Primăvara și toamna crește riscul agravării gastritei și de aceea se recomandă respectarea unui regim adecvat, prin care să se evite alimentele ce cresc aciditatea gastrică, deoarece aceasta afectează calitatea vieții pacientului printr-o stare de disconfort accentuat. De menționat, când aceste arsuri sunt intense ele se pot confunda cu durerile din infarctul miocardic.

Dacă aceste dureri apar frecvent, este recomandat ca pacientul să se adreseze unui medic pentru a fi pus un diagnostic și a primi tratamentul adecvat.

Importante în rezolvarea acestui disconfort cauzat de arsurile din capul pieptului sunt obținerea cicatrizării mucoasei stomacului afectat și un efect de protecție a stomacului față de efectul agresiv al sucului gastric în exces.

NATURAL

Varianța fără coloranți și conservanți



Silimarină Forte+ Polen

240 mg silimarină
150 mg polen pur

- stimulează metabolismul și regenerarea hepatică
- stimulează biosinteza proteinelor și sprijină scăderea transaminazelor, LDH și bilirubinei



Compania Farmaceutică AC HELCOR®
Divizia de Vitamine și Suplimente alimentare BIOSUNLINE®
www.biosunline.ro

Acesta este supliment alimentar. Citiți cu atenție instrucțiunile de pe ambalaj.

Silimarina, poate cea mai bună prietenă a ficatului nostru!

Ficatul, probabil cel mai complex “laborator” din lume, în care se produc simultan nenumărate procese de transformare a alimentelor în substanțe necesare organismului, în care se depozitează acestea, care are un rol energetic fundamental în viața noastră de zi de zi, suferă mereu sub acțiunea poluării, a infecțiilor, a diverselor chimicale ingerate, ca de exemplu E-urile alimentare, substanțele incluse în semipreparate sau alimente/fructe tratate pentru a arăta cât mai bine și a sta un timp îndelungat pe rafturile magazinelor, etc. Celulele hepatice afectate de consumul de alcool, droguri, medicamente se regenerează permanent, dar în limitele în care organismul o poate face și având la dispoziție substanțele necesare în acest proces. Una din substanțele ce ajută ficatul în procesul său de regenerare este silimarina, conținută în armurariu, banalul “ciuline de lapte”, s-a dovedit a avea proprietăți antioxidante, antivirale și antiinflamatorii. Silimarina îndeplinește un rol protector și regenerativ hepatic natural, stimulează metabolismul acestuia, iar dacă i se adaugă și polen se asigură astfel necesarul zilnic de vitamine și minerale. Silimarina este un antioxidant de zece ori mai puternic decât vitamina E. Extractul de armurariu este folosit de mii de ani pentru tratarea afecțiunilor hepatice și biliare. În studii efectuate pe animale s-a demonstrat că silimarina împiedică deteriorarea celulelor cerebrale, reduce numărul plăcilor de amiloid și stimulează mineralizarea osoasă. Însă nu este încă dovedit științific că aceste efecte sunt valabile și la om. Lumea științifică își propune să cerceteze și alte direcții în care, pe studii de mai mică anvergură, s-a demonstrat că silimarina poate: crește producția de lapte matern, ajută la prevenirea declinului mental, determină reducerea glicemiei la pacienții cu diabet zaharat etc. Și iată cum, o plantă comună ar putea juca nenumărate roluri benefice în reechilibrarea și menținerea sănătății și integrității umane, dar pentru aceasta, studiile științifice își vor aduce aportul de informație în viitor.



De câți farmaciști este nevoie pentru a schimba un bec?
-De unul singur, dar trebuie să îl schimbe timp de 10 zile, de câte 3 ori pe zi, după mesele principale ale zilei.

O doamnă întreabă pe farmacist:

- Domnule farmacist, de ce medicamentul pe care mi l-ați dat are 40 de tipuri de reacții adverse?
- Deoarece doar atâtea au fost dovedite științific până acum, Doamnă.

Masa de Crăciun, doar motiv de veselie!

Se apropie, motiv de bucurie mare! Vom fi cuprinși de frenezia aprovizionării pentru masa de Crăciun, vom pregăti tăvile, rețetele, va începe nebunia în bucătărie. Fripturi, cârnați, sărmăluțe, cozonaci... toate aceste bunătăți ne vor bucura papilele gustative, dar ne vor pune la grea încercare stomacul, mai ales dacă am ținut post. Deci atenție mare de tot!!! Mesele copioase de Sărbători pot avea urmări neplăcute. Apare senzația de prea plin, greață, balonare, dureri abdominale. Pentru a evita ca mâncarea să-ți pice greu, iată câteva sfaturi pe care e bine să le respecti la masă.

1. Dacă ai ținut post, fă treptat trecerea de la vegetale la carne și mâncăruri grele, pentru a-i da organismului ocazia să se reobîșnuiască.
2. Oricât de gustoase ar fi bucatele, cunoaște-ți limita, nu mănca până nu mai poți deoarece o cantitate mare de alimente va rămâne blocată în stomac. Ridică-te de la masă atunci când simți că parcă ar mai fi, totuși, loc de ceva. Sau fă pauze de cel puțin 15 minute între felurile de mâncare care conțin carne și grăsimi, ca să nu îngreunezi digestia.
3. Atenție cum combini alimentele! Evită să te îndopi la aceeași masă cu sărmăluțe, jumări, șoric, fripturi, sosuri și alte alimente greu digerabile, picante, dar și cu băuturi carbogazoase, alcool, dulciuri în exces. Nu mănca fructele după carne și sarmale, ca desert, pentru că ele se vor digera ultimele și, stând atât de mult în stomac, vor fermenta.
4. Nu mănca prea repede și mestecă suficient fiecare îmbucătură, în caz contrar, se reduce cantitatea de sucuri digestive și alimentele se vor digera într-un timp mai îndelungat.
5. Nu vorbi mult în timpul mesei, pentru că vei înghiți aer, care va provoca balonări. Și dacă sorbi supă aduci aer în stomac.
6. Nu bea lichide în timpul mesei (apă, sucuri) pentru că acestea diluează sucurile gastrice și digestia nu va mai avea loc așa cum trebuie.
7. Nu te ridică de la o masă îmbelșugată imediat după ce ai terminat din farfurie. Ideal ar fi să stai o jumătate de oră pe scaun, să lași mâncarea “să se așeze”.



- Avem șampon pentru păr gras, pentru păr uscat, pentru păr normal...
- Dar șampon pentru păr murdar aveți cumva?

Medicul: Mergeți și luați de la farmacie medicamentul acesta:



Farmacistul: 31 de lei și 85 de bani. Altceva mai doriți?

- De ce trebuie să păstrezi liniștea în farmacii?
- Ca să nu se trezească somniferele.

La farmacia de gardă sună clopoțelul, farmacistul se trezește, și vine să servească clientul:

- Aș dori puțin bicarbonat, că mă cam arde la stomac!
- Și pentru atâtea mă trezești în toiul nopții? Un pahar de lapte cald avea același efect!
- Păi atunci dați-mi un pahar de lapte cald!

A dormi bine sau a nu dormi bine? Aceasta este întrebarea!

1. Imediat după un somn bun memoria funcționează cel mai bine.
2. În timpul somnului, organismul nostru nu doarme, el se recuperează, are loc creșterea musculară, o înnoire a celulelor, se repară țesuturile, se sintetizează hormoni.
3. Faptul că în weekend dormim mai mult nu compensează o noapte de somn pierdută sau mai puține ore de somn în timpul săptămânii. Este nevoie de câteva nopți consecutive cu somn suficient și de calitate pentru această recuperare.
4. În perioadele de creștere și cele de efort intelectual organismul are nevoie de mai multe ore de somn, de aceea copiii mici și adolescenții trebuie să doarmă minim 10 ore pe zi.
5. Melatonina este un hormon responsabil de instalarea somnului. Lumina de la ecranele aparaturii electronice interferează cu ciclul de somn și afectează secreția de melatonină. Așadar dacă știți că aveți probleme cu somnul, închideți aparatura electronică cu cel puțin o oră înainte de culcare. De menționat că este suficientă o cantitate mică de lumină (de ex. ecranul ceasului deșteptător) pentru a se realiza o întrerupere a ciclului de somn.
6. Privarea de somn poate influența obiceiurile alimentare și producția de insulină având drept efect creșterea în greutate și creșterea glicemiei.
7. Este dificil de adormit într-o cameră cu o temperatură ridicată deoarece există o legătură strânsă între temperatura corpului și ciclul de somn.
8. Privarea de somn potențează efectele alcoolului.



Un soț iubitor, aflat în delegație în străinătate, îi trimise soției, drept cadou de Moș Crăciun, un papagal vorbitor.

Când s-a întors acasă din delegație, și-a întrebat nevasta:

- Spune-mi draga mea, ți-a plăcut cadoul pe care l-am trimis de Crăciun?
- Da, dragul meu, dar cum eram 10 persoane la masă, a trebuit să mai cumpăr și un curcan.

-
- În ce loc vă doare mai tare?
 - La servicii, domnule doctor.



Glisepan®+

- Combinație UNICĂ de:
 - GABA, glutamină, glicină, vitamina B₆ și B₉
- Menține durata și calitatea somnului, efect liniștitor
- Susține capacitatea de concentrare și memoria



Compania Farmaceutică AC HELCOR®
Divizia de Vitamine și Suplimente alimentare BIOSUNLINE®
www.biosunline.ro, office@achelcor.ro

Acesta este un supliment alimentar. Citiți cu atenție prospectul/informațiile de pe ambalaj.



Ion vine la Gheorghe și îl vede topăind prin casă.

- Ce faci Gheorghe, se miră Ion, doar te știam bolnav?
- Tocmai am luat doctoria și am uitat să agit bine sticluta, așa cum mi-a spus farmacistul.

-
- Domn doctor, de când am luat somniferele pe care mi le-ați recomandat, simt că ceva ticăie în mine.
 - Păi, cum le-ați luat?
 - Cum mi-ați recomandat... Cu un ceas, înainte de culcare.

Pacientul are tulburări de somn.

- Trebuie să îndepărtăm cauza, spune medicul.
- Mă îndoiesc că vecinii mei vor renunța la nou-născutul lor...

Cititorii au întrebat, "Suplimentul de sănătate" răspunde

1. Doamna Alina P. din Sibiu ne scrie despre oboseala marcată pe care o resimte, dânsa având o activitate stresantă și un program ce include și schimb de noapte. Doamna ne scrie că îi este din ce în ce mai greu să își desfășoare activitatea în timpul nopții și îi este teamă să nu își piardă locul de muncă. Ne întreabă dacă produsul Neurergin, despre care a citit în primul număr al ziarului, o poate ajuta?

Îi răspundem prin intermediul ziarului:

Stimată doamnă, produsul Neurergin elimină nevoia de a bea cafea, menține mintea limpede și clară pe tot parcursul zilei, fiind eficient pentru persoanele care trec prin perioade stresante sau aglomerate. Așadar este potrivit pentru a vă ajuta organismul să facă față efortului pe care îl depuneți acasă și la serviciu.

2. Domnul Vasile I. din Moldova ne întreabă dacă poate folosi produsul Glisepan pentru îmbunătățirea calității somnului, domnia sa având deseori probleme cu insomnia.

Desigur, puteți folosi Glisepan în cazul dumneavoastră, știut fiind că prin conținutul său de GABA și vitaminele B₆ și B₉, reprezintă o alternativă naturală a ameliorării stresului și insomniei, menținând durata și calitatea somnului.

3. Doamna Consuela M. din București dorește să știe dacă poate folosi produsul Imviral plus vitamina C și zinc pentru creșterea imunității copilului său în vârstă de 13 ani.

Răspunsul nostru este: *Imviral plus este un produs natural ce poate fi administrat la copii, atât preventiv în doza de 1 comprimat / zi, cât și în răceli 2 comprimate / zi (un comprimat dimineața și unul seara).*

DIALOG CU CITITORII

Dragii noștri cititori.

Prin intermediul acestei rubricii, vă stăm la dispoziție cu răspunsuri la orice întrebare, nelămurire, curiozitate pe care o aveți legată de activitatea companiei noastre, de produsele noastre, precum și despre alte aspecte legate de suplimentele alimentare în general. Specialiștii nostri așteaptă întrebările Dvs. pe e-mail: **contact@biosunline.ro**.

Să ne auzim SĂNĂTOȘII!!



Picioarele sănătoase încep cu o circulație sănătoasă

Dexangio®
diosmină, hesperidină
500mg fracție flavonoidică micronizată

✓ Contribuie la susținerea circulației venoase, îndeosebi la nivelul picioarelor

Compania Farmaceutică AC HELCOR®
Divizia de Vitamine și Suplimente alimentare BIOSUNLINE®
www.biosunline.ro, office@achelcor.ro

Acesta este un supliment alimentar. Citiți cu atenție prospectul/informațiile de pe ambalaj.



Ion la farmacie:

- Doamnă aveți naftalină din alea, biluțe mici?
- Da domnu, avem din alea mici, doriți?
- Da doamnă, dați-mi vă rog 3 cutii!!
- Ion pleacă fericit acasă fericit și vine a doua zi!
- Doamnă mai aveți naftalină?
- Da domnu, mai doriți?
- Da doamnă, mai dați-mi 4 cutii!! Ion pleacă și a doua zi acasă fericit...
- A treia zi Ion la farmacie:
- Doamnă mai aveți naftalină?
- Da domnu, mai avem, dar nu vă suparați, ce faceți cu atâtea cutii de naftalină? Câte molii aveți?
- Ehh una, dar nu o nimeresc!!!

Un domn intră în farmacie și zice:

- Doamnă farmacistă, aș vrea să cumpăr niște acid acetilsalicilic.
- Adică doriți niște aspirină, nu?
- Da, exact. Mereu uit cum se cheamă.

Varicele și insuficiența venoasă

Dacă analizăm datele statistice care ne arată că o treime din populația adultă suferă de insuficiență venoasă, ajungându-se ca până la două treimi din persoanele vârstnice să sufere de un grad mai redus sau mai avansat de această boală, considerăm că se cuvine a căuta să îi cunoaștem mai bine semnele și simptomele, pentru a lua din timp măsurile ce se impun și a reduce impactul acestei afecțiuni asupra calității vieții noastre.

Trebuie să știți de la bun început că orice venă poate deveni varicoasă, dar cele mai frecvent afectate sunt cele de la membrele inferioare deoarece, datorită gravitației, sângele este împins cu mai mare dificultate către inimă, iar valvele din structura venelor devin, pe măsura trecerii anilor, din ce în ce mai puțin eficiente. În forma ușoară a insuficienței venoase la nivelul picioarelor, preocuparea noastră este de

ordin estetic. Pe măsura accentuării acestora, varicele pot provoca disconfort și dureri, glezne umflate, iar în cazuri mai grave pot apărea ulcere varicoase care sunt nu numai dureroase, dar mai ales dificil de tratat, durând luni de zile până la vindecare. Hemoroizii pot fi și ei cauzati de afectarea venoasă și având un impact însemnat asupra calității vieții. Atunci când apare insuficiența venoasă și sângele este împins cu dificultate către inimă, fluidele ies din sistemul vascular în țesutul din jur.

Pentru a se reîntoarce la circulație, aceste lichide trec în sistemul limfatic, dar în caz de insuficiență venoasă cronică acesta este supraîncărcat și nu face față, rezultând umflarea țesuturilor (edemele).

Organismul reacționează printr-un proces inflamator, ducând la deteriorarea integrității vaselor sangvine și umflarea venelor, ceea ce

accentuează scurgerea de lichide din vene în țesuturile din jur.

Nu putem preveni complet apariția venelor varicoase pentru că acest lucru depinde nu numai de faptul că uneori suntem obligați să petrecem multe ore în picioare, dar și vârsta, obezitatea, sarcina, și mai ales istoricul familial au influența lor. Ce putem face însă este să îmbunătățim circulația și activitatea musculară prin sport și să ajutăm organismul la refacerea tonusului pereților venelor, astfel încât sângele să fie împins către inimă și să împiedice stagnarea acestuia și formarea de varice. Diosmina este o substanță ce are proprietăți antioxidante și anti-inflamatoare care ajută la creșterea rezistenței vasculare și diminuează permeabilitatea vaselor. Complexul format de diosmină și hesperidină ajută la reducerea inflamației și a pierderii de lichid în țesuturile înconjurătoare.

CONCURS

Spune un produs pentru memorie și concentrare din gama de vitamine și suplimente alimentare Biosunline®, marca AC HELCOR®. Trimite răspunsul, împreună cu numele dvs. și numărul de telefon la adresa de e-mail: **contact@biosunline.ro** sau intră pe **www.biosunline.ro**, pe pagina concursului, completează formularul de înscriere și poți câștiga prin tragere la sorți una din cele 10 cutii de **Dicarbogel Reflux**.

Durata concursului: 16 noiembrie 2018 - 6 ianuarie 2019.

Regulamentul concursului îl găsiți pe **biosunline.ro**.

Informațiile din această publicație nu se substituie consultațiilor personalului de specialitate, fiind doar cu titlu informativ.

Suplimentele alimentare nu înlocuiesc o dietă variată și echilibrată și un mod de viață sănătos.



Crăciun fericit!

La mulți ani!

HELCOR®

bioLine®
energie pentru sănătate



Suplimentul de sănătate este o publicație de informare editată de:

Compania Farmaceutică AC HELCOR®,
divizia de vitamine și suplimente **Biosunline®**
str. dr. Victor Babeș nr. 50, Baia Mare
Tel: +40 362 401 206, office@achelcor.ro
www.biosunline.ro