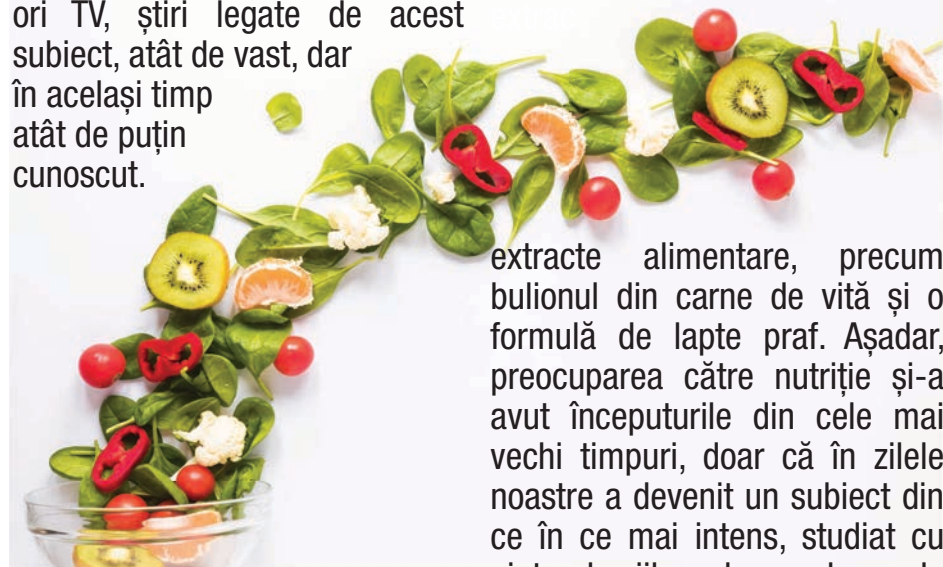


Fărâma de Nutriție

Începând cu acest număr al Suplimentului nostru de sănătate ne-am gândit să aducem în discuție subiecte legate de nutriție, deoarece nu e zi în care să nu citim sau să auzim la radio ori TV, știri legate de acest subiect, atât de vast, dar în același timp atât de puțin cunoscut.



Zic să începem prin a arunca o privire în cărțile de istorie, de unde aflăm că prima mențiune nutrițională datează din anii 2500 î.Hr., fiind gravată pe o piatră recomandarea către cei ce se plâneau de dureri interne să evite consumul de ceapă timp de 3 zile. La anii 1500 î.Hr. apare descrisă o boală cauzată de aportul insuficient de vitamina C, și anume scorbutul. O mie de ani mai târziu, Anaxagora a afirmat că alimentele sunt absorbite în organismul uman conținând ceea ce el numea “homeomeri”, cum s-ar spune nutrienții zilelor noastre. Hipocrate face în jurul anilor 400 î.Hr. vestita afirmație “Fie ca hrana să îți fie medicament și medicamentul hrană”. Multe condimente și plante au fost prescrise, din cele mai vechi timpuri, pentru tratarea diferitelor boli.

Lavoisier, în secolul al XVIII-lea, descrie metabolismul și demonstrează că oxidarea alimentelor în corp reprezintă sursa de căldură a organismului. Un secol mai târziu carbonul, azotul, hidrogenul și oxigenul sunt descrise a fi componente principale ale alimentelor, iar proteinele sunt identificate a fi o componentă esențială pentru

organism. Tot atunci a fost împărțit pentru prima dată conținutul alimentelor în proteine, glucide și lipide. Interesant de reținut este apariția în acea perioadă istorică a primelor

extracte alimentare, precum bulionul din carne de vită și o formulă de lapte praf. Așadar, preocuparea către nutriție și-a avut începuturile din cele mai vechi timpuri, doar că în zilele noastre a devenit un subiect din ce în ce mai intens, studiat cu ajutorul mijloacelor moderne de informare.

Dacă ar fi să formulăm o definiție, am putea spune că nutriția este studiul nutrienților conținuți în alimente, a modalităților în care folosește organismul uman acești nutrienți, dar și cum dieta înclină balanța între sănătate și boală.

O preocupare importantă în nutriție o constituie identificarea acelor cauze (boli, factori favorizanți, etc.) care pot fi prevenite sau reduse printr-o alimentație sănătoasă.

De asemenea, prin nutriție se încearcă aflarea legăturii între anumiți factori ce țin de dietă și apariția unor afecțiuni, dintre care menționăm aici doar câteva: alergiile alimentare și intoleranța la anumiți compuși chimici conținuți în alimente (e.g. lactoză). Un număr din ce în ce mai mare de persoane încep să nu mai tolereze alimentele ce conțin aditivi alimentari, urme de medicamente sau alți compuși chimici folosiți în procesele de prelucrare.

În articolul din numărul următor vom vorbi despre nutriție deslușind tainele macronutrienților și micronutrienților din alimentație.

Ginkgo biloba – Arborele pagodelor [pag. 2](#)

Știați că...de Paște? - [pag. 2-3](#)

Armurariu - Un ciuline cu proprietăți terapeutice - [pag. 3](#)

Sindromul de oboseală cronică – boala secolului nostru - [pag. 4](#)

Concurs - [pag. 4](#)

Dicarbogel Reflux
alginat de sodiu 250mg, bicarbonat de sodiu 140mg

- ✓ atenuează senzația de arsuri în capul pieptului
- ✓ neutralizează aciditatea
- ✓ protejarea mucoasei stomacului

mentolat și îndulcit natural

bioLine
energie pentru sănătate

HELCOR
Compania Farmaceutică AC HELCOR

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.

Arsurile în capul pieptului ne trimit la medic

Dacă în tinerețe nu ne-am confruntat, mare parte din noi, cu supărătoarea senzație de arsură în capul pieptului, odată cu înaintarea în vârstă, această afecțiune devine din ce în ce mai frecventă. Statisticile ne arată că în Europa, 10-20% dintre adulți suferă de această boală, iar femeile sunt mai des afectate decât bărbații.

De ce apare oare această senzație de arsură din boala care se numește în termeni științifici reflux gastro-esofagian? Răspunsul este următorul: alimentele, după ce au fost mestecate și apoi înghițite, ajung prin esofag în stomac. Legătura între cele două se face printr-un mușchi numit sfincterul esofagian care, se deschide inițial și lasă alimentele să treacă în stomac, apoi se închide. Refluxul apare atunci când această închidere e imperfectă, astfel încât parte din conținutul stomacului poate ajunge înapoi în esofag. Senzația de arsură este dată de acidul din stomac ajuns în esofag. Pentru a preveni apariția acestui reflux este recomandat să ne

adaptăm dieta astfel încât să consumăm alimente ce nu irită esofagul sau care să influențeze capacitatea sfincterului de a se închide, să avem grijă să mâncăm porții mici, iar după ce am terminat masa să încercăm să stăm în poziție verticală. O eventuală plimbare ușoară în aer liber ar fi recomandată, și nicidecum să ne așezăm în pat, furați de starea de somnolență ce apare după ingestia de alimente.

În încercarea de a veni în ajutorul celor mulți care suferă de pe urma acestei senzații, au fost create special combinații de substanțe naturale, suplimente alimentare, care să neutralizeze acidul gastric ajuns în esofag, să ajute la cicatrizarea mucoasei stomacului și la formarea unei bariere de protecție față de sucul gastric în exces.

Și cum această senzație de arsură poate fi doar un reflux supărător dar, la fel de bine, poate ascunde boli mai grave, este bine să mergem la un control medical pentru a afla cu certitudine cauza acesteia.



Părinții aduc la doctor o fetiță care de la o vreme avea un zâmbet mare-mare pe față.

- Domnule doctor, nu știm ce are de stă așa toată ziua.

Doctorul o consultă, se gândește câteva momente și apoi zice:

- Dar codițele ați încercat să i le slăbiți ?

Ginkgo biloba – Arborele pagodelor



Cunoscut sub numele de arborele pagodelor, nativ din China, Ginkgo este cultivat pentru aspectul său ornamental sau în scop medicinal, în multe țări din lume, adaptându-se destul de ușor climei diferite de la o regiune la alta. Vechimea lui depășește 270 milioane de ani, fiind identificate de cercetători resturi de Ginkgo aflate în fosile.

Utilizarea lui inițială a fost ca sursă de hrană și în medicina tradițională.

În compoziția mugurilor foliari și a învelișului sămburelui întâlnim: flavonoidele, cu rol de

captare a radicalilor liberi, bilobetol, ginkgetol, proantociani și diterpene, numite ginkgolide, ce acționează ca inhibitor al reacțiilor inflamatorii.

Putem număra peste 20 de medicamente ce conțin extracte din frunzele și fructele arborelui *Ginkgo biloba* care, se știe, este o plantă de referință în medicina tradițională chineză și japoneză, datorită proprietăților sale sedative, antifungice, antispasmodice, vasodilatatoare, antiinflamatoare, antibiotice.

Prin acțiunea componentelor sale, Ginkgo reglează tulburările de circulație a sângelui de la nivelul creierului și membrelor și ameliorează metabolismul energetic la nivel cerebral. La nivelul ochilor îmbunătățește acuitatea vizuală.

Dacă este introdus în compoziția cremelor și gelurilor anticelulitice el acționează asupra microcirculației de la nivelul pielii, decongestionând țesuturile. Astfel, Ginkgo își găsește locul binemeritat și în cosmetică, în producerea de șampoane, săpunuri, etc.

Deși sunt nenumărate utilizările sale, cu siguranță că potențialul acestui arbore nu a fost identificat pe deplin, însă putem spune că acesta este un aliat de nădejde în lupta fiecărui organism împotriva îmbătrânirii, prin ameliorarea afecțiunilor microcirculației arteriale și capilare, a uzurii cerebrale, iar singura precauție ce trebuie avută în vedere, se referă la persoanele cu tulburări de coagulare a sângelui.



Un bătrân de vreo 80 de ani merge la doctor și este întrebat:

- Ce vă supără?
 - Nimic.
 - Asta este bine, atunci o să vă fac o investigație.
- După ce îl consultă doctorul îi spune:
- Sunteți sănătos tun moșulică!
 - Vedeți domn doctor, dați-mi o rețetă pentru că atunci când urc la deal cam obosesc...
- Doctorul se conformează și-i dă o rețetă: "Se recomandă mersul numai la vale".

Știați că ... de Paște ...

...În Ungaria, băieții stropesc fetele cu parfum, apă minerală sau apă simplă și primesc în schimb un sărut?

...În Suedia, copiii se îmbracă ca vrăjitori și vrăjitoare, au fuste lungi și haine colorate, își vopsesc cu roșu obraji, apoi merg din casă în casă, schimbă picturi și desene în speranța de a primi dulciuri?

...În Corfu, are loc în dimineața zilei de sâmbătă obiceiul "aruncării potului" când oamenii aruncă de la ferestrele lor oale, vase și alte obiecte de lut, pe care le sparg pe stradă? Se spune că obiceiul de aruncare a oalelor salută primăvara, simbolizând noile culturi care vor fi adunate în vase noi.

...În Florența, un car uriaș, decorat frumos, este tras pe străzi de boi albi până când ajunge în catedrală? La sfârșitul slujbei, arhiepiscopul trimite o rachetă în formă de porumbel în carul ce explodează în frumoase și ingenioase focuri de artificii. Numita Scoppio del Carro (explozia carului), aceasta este urmată de o paradă în costume medievale.

...În multe părți ale Angliei, "dansatorii Morris" fac spectacol în Duminica Paștelui pentru a alunga spiritele rele ale iernii și de a aduce noroc? Dansatorii poartă pantaloni albi, eșarfe colorate, pălării din paie cu multe flori și clopoței la glezne.



Armurariu - Un ciuline cu proprietăți terapeutice



Trecem a de se a efectuate studii chiar și în cel mai sensi-
vara pe bil domeniu, cel al cancerelor, în care au
lângă el, fost observate atât o activitate antiin-
ne ferim flamatoare, cât și una de inhibiție a dez-
să nu ne voltării metastazelor, astfel încât în anu-
agă țăm mite forme de cancer, silimarina poate fi
folosită ca tratament adjuvant.

hainele în spinii lui ori să ne rănim mâi-
nile. Atât de banalul ciuline, dar cu un
nume frumos, cu rezonanță medievală,
Armurariu, conține în semințele sale
silimarina, o substanță intrată în arse-
nalul medical de mai bine de 200 de ani
pentru proprietățile sale de protejare și
regenerare a ficatului.

Deși folosită de multă vreme, cercetătorii au continuat să fie intere-
sați de efectele benefice pe care le
poate produce silimarina în organismul
uman, descoperind astfel acțiunile sale
multiple de modulare a imunității, de
detoxifiere, de reducere a inflamațiilor,
de regenerare a ficatului după ingera-
rea de substanțe chimice toxice sau
administrarea de medicamente. Au fost

Ca rezultat al acestor cercetări, au fost
încercate diferite combinații ale
silimarinei cu alți produși naturali, care
prin proprietățile pe care aceștia din
urmă le au, în formula combinată, să se
confere un suport binefăcător orga-
nismului.

Cea mai interesantă combinație este
aceea cu "aurul stupului", polenul pur,
datorită compoziției complexe a acestu-
ia din urmă, reușind cu succes, prin
aminoacizii esențiali, mineralele și vita-
minele A, B₁, B₂, B₆, C și E, obținerea
unui răspuns imunologic optim din
partea organismului, mai cu seamă pe
parcursul stărilor de stres și oboseală,
atât de frecvente în zilele noastre.

Silimarina Forte+ Polen
240 mg silimarina
150 mg polen pur

- protector și regenerativ hepatic cu polen
- 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.

**Compania Farmaceutică
AC HELCOR vă urează
PAȘTE FERICIT!**



Doctorul, con-
sultând pacien-
tul:

- Fumați?
- Nu!
- Păcat, tocmai voiam să vă interzic!

Știați că ...de Paște ...

...În Bermuda, localnicii sărbătoresc ridicând zmee, mâncând prăjituri de cod și crustacee fierbinți?

...Spre deosebire de alte țări unde ouăle de Paște sunt ascunse în casă sau în grădină și copiii le caută, în Germania ouăle de Paște sunt expuse pe copaci și pe străzi, iar unii dintre copaci ajung să aibă chiar mii de ouă foarte colorate atârând în ei?



?



- Doctore, sunt atât de surd că nu aud nici când tușesc. Cum mă puteți ajuta?
- Am să-ți prescriu o rețetă ca să tușești mai tare.

- Domnule doctor, soția mea mă consideră nebun.
- De ce?
- Fiindcă eu după ce beau cafeaua, mănânc ceașca.
- Cum, mănânci ceașca cu totul?
- Nu, rămâne numai toarta.
- Chiar ești nebun, apoi toarta e cea mai gustoasă!

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 SĂNĂTOȘI!!!

Sindromul de oboseală cronică – boala secolului nostru

Viața profesională într-o companie a devenit din ce în ce mai solicitantă, rapoartele ce trebuie predate la termen, ședințele nesfârșite, din ce în ce mai multe sarcini și responsabilități, care se suprapun ca într-un tăvălug, reușesc să ne ia toată energia iar la sfârșitul zilei suntem atât de obosiți încât adormim în fața televizorului, la primele secvențe ale unui film interesant pe care ne-am dorit de multă vreme să îl vedem.

Și dacă devenim din ce în ce mai iritabili și cu mai puțină răbdare față de cei dragi, dacă nu mai găsim timp pen-



tru activitățile ce ne relaxau cândva, atunci da, putem începe să ne gândim serios la sindromul de oboseală cronică.

Adesea aceasta este descrisă ca o stare de rău interior, ce te împiedică să te concentrezi, memoria îți joacă feste, nu mai reușești să îți duci la bun sfârșit sau în termen obiectivele stabilite, scade performanța, crește gradul de nemulțumire al tău față de tine, cât și din partea superiorilor, intrându-se într-un cerc vicios.

Un studiu Eurostat, desfășurat în

România, a identificat că, în ciuda faptului că angajații români ai multinaționalelor petrec cu 30% mai mult timp la serviciu față de colegii lor din alte țări, productivitatea este de șase ori mai mică decât la nivelul Uniunii Europene. Iar într-o inițiativă privată, câțiva medici români au analizat într-un studiu efectele stresului de la locul de muncă, iar rezultatele au arătat că la majoritatea covârșitoare a

angajaților din corporații, aflați în poziții de management, nivelul de stres este mult peste cel normal. Din păcate, aproape jumătate din populația ac-

tivă din întreaga lume este afectată de acest sindrom de oboseală cronică. Singurele metode prin care fiecare dintre noi poate reduce impactul stresului asupra sa sunt asumarea responsabilității pentru propria viață, găsirea unui echilibru între munca de birou și viața privată, astfel încât să te poți bucura de familie, prieteni, activități în aer liber, stabilirea un regim alimentar complex, acoperind întregul necesar calitativ și cantitativ pentru organism și asigurarea unui somn odihnitor.



Energie. Rezistență. Concentrare
Neurergin®
NADH 12,5mg - Coenzima E1

- Crește producția de energie celulară ATP
- Intervine în reglarea mecanismelor reparatorii ADN
- Crește performanța mentală și athletică

Pentru prima oară în România



Am fost la doctor, la un consult. Mi-a dat o rețetă de medicamente. L-am plătit că trebuie să trăiască și el. Am intrat la farmacie, am plătit medicamentele că trebuie să trăiască și farmacistul. Medicamentele le-am aruncat pentru că trebuie să trăiesc și eu.

Doi microbi stăteau de vorbă. Unul zice către celălalt:

- Astăzi sunt bolnav.
- Dar ce ai?
- Penicilină.
- Domnule doctor, soțul meu vorbește în somn.
- Îmi pare rău, dar nu există nici un medicament care să-l facă să tacă...
- Dar eu nu vreau să tacă, eu vreau să vorbească mai clar!
- Doctore, am fost la dvs. acum 3 ani și mi-ați spus să mă feresc de umezeală...
- Da, da, îmi amintesc...
- Am venit să vă întreb dacă pot să fac o baie...

- Domnule doctor, am avut un coșmar toată noaptea: se făcea că trăgeam de o ușă pe care scria ceva.
- Și ce scria?
- Împinge!

CONCURS

Spune un produs protector și regenerant hepatic din gama de vitamine și suplimente alimentare BioSunLine®, marca AC HELCOR®. Trimite răspunsul, împreună cu numele dvs. și numărul de telefon la adresa 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 **Silimarină Forte cu Polen**.

Durata concursului: 1 aprilie - 31 mai 2019.

Regulamentul concursului îl găsiți pe biosunline.ro.



- Ce-ați făcut? Mi-ați scos cu totul alt dinte.
- Fiți fără grijă. Încet, încet, ajungem și la dintele bolnav.

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.



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