

Suplimentele alimentare, modă sau necesitate?

Suplimentele alimentare sunt produse al căror scop este să completeze dieta normală și care sunt surse concentrate de nutrienți sau alte substanțe cu efect nutrițional ori fiziologic, separat sau în combinație, comercializate sub formă de doză, cum ar fi: capsule, pastile,



tablete, pilule și alte forme similare, pachete de pulbere, fiole cu lichid, sticle cu picurător și alte forme asemănătoare de preparate lichide sau pulberi destinate consumului în cantități mici, perfect măsurabile.

În ultimul secol, rația calorică a oamenilor de pretutindeni a scăzut constant, dând naștere implicit unui deficit de vitamine și minerale. Diferite studii au dovedit că, la o rație calorică zilnică mai mică de 2700 Kcal, este practic imposibil să ne asigu-

răm aport de minerale și că, la o rație zilnică mai mică de 2500 Kcal, necesarul zilnic de vitamine al organismului este obținut doar în proporție de maximum 80%. De asemenea, femeile au în medie o rație calorică zilnică mai mică de 2000 Kcal, fără a le pune la socoteală pe cele care țin diete hipocalorice.

Chiar și în cazul (extrem de greu de obținut în zilele noastre) unei alimentații variate și echilibrate, este practic imposibil să obținem o densitate nutrițională suficientă. De exemplu, pentru a realiza aporturile nutriționale recomandate de vitamine și minerale, ar trebui să consumăm zilnic 1,25 kg de fructe și legume. În plus, ar trebui să ne modificăm definitiv obiceiurile alimentare, consumând o cantitate mare de alimente precum măruntaie, moliște, fructe uscate, oleaginoase și pâine integrală. Alimentele îmbogățite, cum ar fi sarea iodată, au apărut tocmai din cauza dificultății de a realiza aporturile recomandate.

În concluzie, alimentația perfect echilibrată este mai degrabă un ideal decât o realitate. Pentru a fi acoperite nevoile de vitamine și minerale, echipe de nutriționiști din întreaga lume recomandă combinarea alimentației cu un supliment alimentar.

Antioxidanții – adevărații paznici ai organismului împotriva radicalilor liberi - [pag.2](#)

Cei mai stresați oameni din lume și cei mai stresați oameni din România - [pag.2](#)

Mic îndrumar al cumpărătorului de suplimente alimentare - [pag.2](#)

Insomnia – a doua cauză de prezentare la medic, după durere! - [pag.3](#)

Farmacia care peste 3 ani împlinește 800 de ani de la deschidere! - [pag. 3](#)

Îmbătrânirea. Este oare ireversibilă? - [pag.4](#)

Noi arme împotriva STRESULUI - BOALA SECOLULUI

S-a scris și vorbit enorm despre stres. “Boala secolului” cum a fost numit, a atras atenția cercetătorilor din întreaga lume.

Stresul face parte din viața noastră, fiind alături de noi zi de zi. Trebuie să luptăm cu el, să învățăm să îl gestionăm. Știți însă că stresul poate fi și pozitiv? Este vorba de așa numitul Eustress, iar rolul său este acela de a ne motiva pentru a realiza sau obține ceva și ne ajută să ne concentrăm mai bine, să fim mai creativi, mai motivați și chiar mai energici, mai focusați în obținerea scopului dorit. Atunci când însă avem de a face cu stresul negativ, sau Distress, organismul își mobilizează resursele pentru a se apăra și acesta apare atunci când nivelul de stres este prea mare sau chiar la un nivel redus de stres, dar pe care îl percepem ca amenințare și față de care organismul trebuie să își mobilizeze resursele pentru a se apăra.

În această situație, reacțiile organismului pot fi descrise ca: oboseală permanentă, dificultăți de concentrare, insomnii, dureri de cap, probleme de memorie, mergând până la hipertensiune arterială, probleme cardiace, diabet, astm, artrită, depresie, anxietate, afecțiuni cutanate.

Definiția ne spune că stresul reprezintă orice schimbare în mediul în care ne desfășurăm viața, schimbare ce determină organismul să reacționeze cu un răspuns. Organismul reacționează la aceste schimbări la nivel fizic, mental și emoțional. Reacția la stres este similară cu reacția alergică, devenim sensibilizați sau avem o sensibilitate acută la un anumit factor de stres. Odată ce aceasta s-a întâmplat, chiar și cel mai mic stimul de stres determină o cascadă de reacții chimice în creier și corp, ca reacție de apărare a organismului.

Dacă privim lucrurile din punct de vedere

statistic, 43% dintre adulți au sănătatea afectată de stres.

Încercăm să înlăturăm stresul din viața noastră, dar nu reușim de fiecare dată. Sau nu suficient cât să ne ajutăm organismul să nu mai fie afectat și să se refacă după un episod de stres.

Obișnuința de a privi stresul mai degrabă ca pe un factor constructiv decât ca pe unul distructiv este primul pas pe care trebuie să îl facem dacă vrem să devenim mai sănătoși. În plus, dacă reușim să încetăm acea cascadă de reacții din corp declanșate de stres, efectul asupra organismului este cu siguranță unul benefic. Și nu este nevoie decât de un ajutor dat de suplimentele alimentare cu GABA.

Dar ce este însă GABA (acid gama-amino butiric)?

La om este cel mai important neuro-mediator inhibitor central, datorită rolului pe care îl are în reducerea excitabilității neuronale, fiind distribuit în întreg sistemul nervos central. GABA a fost sintetizat și chimic, însă, în paralel au fost identificate surse alimentare bogate în GABA natural, în special în cereale. Astfel o cantitate crescută de GABA natural se obține printr-un proces de fermentație lactică cu *Lactobacillus bilgardi* a unor vegetale (varză, ridichi, usturoi, ardei iute, ghimbir), pentru obținerea unui preparat alimentar tradițional corean cunoscut ca și Kimchi (asemănător cu murăturile cu varză de la noi).

Numeroase studii clinice au arătat faptul că suplimentarea GABA sau stimularea receptorilor GABA pot să îmbunătățească relaxarea și să inducă somnul, acesta fiind utilizat de creier pentru calmarea stării de nervozitate, induce relaxarea având efect de CALMANT NATURAL.



La farmacie:

- Aș vrea niște vitamine pentru fiul meu, spune o mamă.

- Vitamina A, B sau C ? întreabă farmacistul.

- Nu contează, raspunde mama. E mic, încă nu știe să citească.



1+1 GRATUIT

Energie. Rezistență. Concentrare

Neurergin®

NADH 12,5 mg - Coenzima E1

Îmbunătățește producerea de energie și regenerare celulară

Crește performanța fizică și mentală

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

Perioada campaniei: 1 august - 31 decembrie 2018. Campania se desfășoară exclusiv în farmaciile partenere.

Cei mai stresați oameni din lume și cei mai stresați oameni din România

Un top al celor mai solicitante locuri de muncă la nivel mondial ne arată că cei mai stresați oameni sunt:

1. Militarii. Pericolul în care muncesc aceștia este unul dintre motivele pentru care meseria lor este una extrem de stresantă. În plus, ei intră în contact direct cu evenimente pe care un salariat obișnuit nu le întâlnește.

2. Generalii de armată. Ei sunt cei care stabilesc tacticile de luptă, iar deciziile pe care le iau influențează succesul operațiunilor militare și

siguranța subordonaților.

3. Pompierii. Ei muncesc în zone periculoase, fiind permanent expuși unor

riscuri mari și din acest motiv rata de mortalitate în rândul acestor profesioniști este ridicată.

4. Piloții liniilor comerciale. Răspund pentru foarte multe vieți.

5. Directorii de PR. Intră în contact direct cu oamenii și răspund pentru produsul pe care îl promovează, iar strategia pe care o adoptă ei influențează succesul acestui produs pe piață.

6. Directorii executivi de companii. Criza a dus la o îngreunare a sarcinilor pe care acești profesioniști le au în cadrul firmelor, de ei depinzând direct bunul mers al unei afaceri.

7. Fotoreporterii. Merg în zone de conflict, unde viața le este pusă în pericol.

8. Reporterii. Muncesc foarte multe ore, iar salariile le-au fost diminuate.

9. Soferii de taxi. Sunt în pericol din cauza numărului mare de accidente în trafic.

10. Polițiștii.

La români, altele sunt cauzele stresului:

De cele mai multe ori, profesioniștii de la noi din țară nu se regăsesc în respectivele clasamente. Explicația acestei situații este cât se poate de simplă, și anume aceea că piața muncii din România are o anumită caracteristică, salariații fiind obligați să-și desfășoare activitatea într-un sistem unde domină haosul, dezordinea. De aici și un grad mult mai ridicat de stres și un număr mai însemnat de joburi care te pot



“scrânti”. Poate și de aceea este destul de greu de făcut o comparație între profesiile stresante din state unde

funcționează după alte reguli și România, unde sunt domenii în care guvernează haosul.

Pentru a putea face un clasament al celor mai stresante joburi, trebuie să ne uităm cu atenție la mediul în care se muncește și la factorii care provoacă panică în rândul salariaților de la noi. În toate studiile realizate până acum, respondenții români subliniază faptul că sunt stresați la locul de muncă în primul rând din cauza schimbărilor constante care intervin în desfășurarea activității. În categoria „stresaților” intră medicii, angajații din sistemul financiar, cei din comerț, din administrație, dar și lucrătorii din firmele de stat care au un statut incert. Psihiatrii spun că printre meseriile stresante sunt și cele în care persoanele intră în contact direct cu oamenii - funcționarii publici. De asemenea, și în România, în categoria oamenilor cu joburi stresante se regăsesc polițiștii, pompierii și militarii.

Antioxidanții – adevărații paznici ai organismului împotriva radicalilor liberi

Radicalii liberi sunt molecule ce apar în toate celulele în urma metabolismului energetic sau în timpul exercițiului fizic, stărilor patologice, procesului de îmbătrânire. Aceștia



reacționează ușor cu diferite substanțe din organism, conducând la modificări în structura sau rolul celulelor. Prezența radicalilor liberi în număr mare determină îmbătrânirea mai rapidă a celulelor și un risc crescut de apariție a cancerului și stă la baza a peste 80 de tipuri de afecțiuni. În cazul în care acești radicali liberi sunt produși în exces și/sau nu sunt neutralizați suficient, vorbim de o stare numită stres oxidativ. Pentru a proteja organismul există anumite substanțe, numite antioxidanți (acidul alfa lipoic, vitamina C, glutatation, coenzima Q10 etc) care neutralizează radicalii liberi.

În 1940 a fost descoperit **ACIDUL ALFA LIPOIC**, care este un puternic antioxidant, esențial pentru metabolism. Acesta există în mod natural în toate celulele, la nivelul mitocondriilor, unde participă la producerea de energie celulară prin arderea glucozei, protejează celulele nervoase de efectele radicalilor liberi și astfel susține sănătatea sistemului nervos.

Sursele alimentare de **ACID ALFA LIPOIC** sunt: carnea (în special inima, rinichii, ficatul) și în mai mică măsură, fructele și legumele.



Fiecare farmacie va fi dotată cu sală de mese, grădină de vară și minim un ospatar. Totul se datorează faptului că de acolo se pot comanda suplimente alimentare.

Mic îndrumar al cumpărătorului de suplimente alimentare

Este extrem de important când cumperi un supliment alimentar să verifici, pentru siguranța ta, dacă acesta conține extracte standardizate și dacă a fost fabricat în condiții controlate sub norme GMP.

Ce înseamnă extract standardizat?

Spunem despre un extract că este standardizat dacă el conține o cantitate constantă dintr-un compus activ ce are beneficii terapeutice, astfel încât doza administrată să fie eficientă și reproductibilă la fiecare administrare. Produsele Biosunline® aduc de fiecare dată aceeași doză optimă și constantă, pentru a asigura suportul de care organismul dumneavoastră are nevoie.

Ce înseamnă standard GMP (Good Manufacturing Practice)?

Regulamentele sau standardele GMP, sau reglementări de bună practică în producție, au statut de lege și impun ca fabricanții, procesatorii și ambalatorii de medicamente, echipamente medicale, o serie de produse alimentare și derivate pe baza de sânge, să ia o serie de măsuri active pentru a asigura faptul că produsele sunt sigure, eficiente și fără impurități. AC HELCOR® aplică standardele sistemului de bună practică de fabricație a medicamentelor GMP și la producția vitaminelor.

Insomnia – a doua cauză de prezentare la medic, după durere!

Somnul este esențial pentru sănătatea noastră, fizică și mentală, oferind calitate vieții. Felul în care ne simțim în timpul zilei depinde în mare măsură de ceea ce se întâmplă în timp ce dormim, moment în care organismul lucrează activ pentru sănătatea creierului și a funcțiilor acestuia.

Un somn nesatisfăcător crește riscul apariției bolilor cardiace, a celor renale, a creșterii tensiunii arteriale, a diabetului sau chiar a infarctului miocardic. De asemenea, lipsa somnului crește și riscul de obezitate, ajutând la menținerea unui echilibru al hormonilor responsabili cu senzația de foame și sațietate. Când suntem obosiți simțim o nevoie de a mânca mult mai mare decât atunci când suntem odihniți. Lipsa somnului afectează și modul în care organismul nostru reacționează la insulină, rezultând un nivel crescut de glucoză în sânge, respectiv un risc crescut de apariție a diabetului. În timpul somnului se eliberează și cea mai mare cantitate de hormon de creștere, care este responsabil de creșterea și dezvoltarea normală a copiilor și adolescenților, dar și de creșterea masei musculare și repararea celulelor și țesuturilor, atât la copii și adolescenți, dar și la adulți. De asemenea, lipsa somnului poate determina și disfuncții imune ale organismului, cu consecințele de rigoare. Lipsa unui somn de calitate este de asemenea un factor important de risc și pentru absenteismul de la școală și servicii, accidente/erori la locul de muncă, accidente de circulație și chiar tentative de sinucidere.

Lipsa unui somn satisfăcător se numește insomnie și se caracterizează prin incapacitatea de a adormi sau prin trezirea inopinată la scurt timp după adormire. Există nenumarate clasificări ale acestei afecțiuni, dar în principal insomnia este de două feluri, si anume: insomnia primară – atunci când nu este determinată de o afecțiune organică sau psihiatrică și insomnia secundară, cauzată de una dintre aceste afecțiuni.

Ceea ce este clar este că, deși nu doare, este a doua cauză a prezentării la medic, după durere, că este mai frecventă la femei și că în aproape jumătate din cazuri este asociată sau în timp poate determina o afecțiune psihiatrică!

Farmacia care peste 3 ani împlinește 800 de ani de la deschidere!

Farmacia Santa Maria Novella este, probabil, cea mai veche farmacie din lume care încă mai este deschisă. Aceasta se află în Florența, Italia. A fost înființată în anul 1221, de către călugării dominicani de la Basilica Santa Maria Novella, care au început să crească plante medicinale pentru balsamuri, alifii și medicamente pentru infirmeria pe care o aveau. Calitatea superioară a produselor a devenit cunoscută, iar în secolul al XVII-lea, farmacia și-a deschis ușile pentru public.



Chiar și astăzi în farmacie se folosesc încă metodele tradiționale de pregătire a produselor după rețetele originale scrise de călugări.

Farmacia în sine se află în clădirea originală, cu o arhitectură deosebită: camerele au plafoane boltite,

ornate cu auriu, fresce, vitralii, statui de bronz și podelede marmură. Dar pot fi admirate și recipientele cu diverse poțiuni colorate. Aici există și mic muzeu, dar de fapt, cele mai interesante antichități sunt expuse deja în farmacia propriu-zisă.



- Dom' doctor, nu știu ce am că toate mă dor. Dacă apăs aici mă doare, dacă apăs și aici mă doare. Doare peste tot.
- Aveți degetul rupt. Apăsați cu alt deget.

Susține producția de energie celulară



DIALOG CU CITITORII

Dragii noștri cititori. Odată cu lansarea primului număr al “SUPLIMENTULUI de SĂNĂTATE” lansăm și rubrica DIALOG CU CITITORII, prin intermediul căreia vă stam la dispoziție cu răspunsuri la orice întrebare, nelămurire, curiozitate aveți, legate de activitatea companiei noastre, de produsele noastre, precum și despre alte aspecte legate de suplimentele alimentare în general. Specialiștii nostri așteaptă întrebările Dumneavoastră pe e-mail: contact@biosonline.ro. Să ne auzim SĂNĂTOȘII!!

Mai puțin cunoscut despre creier și memorie

Creierul cântărește aproximativ 2% din greutatea corpului, dar utilizează 20% din energia și oxigenul consumat de om.

Creierul omului de Neanderthal era cu 10% mai mare decât al omului de astăzi.

Creierul lui Albert Einstein cântărea 1230 grame, cu aproximativ 10% mai puțin decât media.

Mitul că am utiliza doar 10% din creier este complet greșit. Scanarea creierului a demonstrat că utilizăm majoritatea creierului aproape tot timpul, chiar și în timpul somnului.

Hipocampusul, acea parte a creierului care se consideră că ar fi “centrul memoriei” este semnificativ mai mare la șoferii de taxi din marile orașe. Acest fapt pare a se datora intensei activități mentale desfășurate de aceștia în timpul serviciului lor.

Dacă bei alcool și nu îți amintești ce s-a întâmplat, nu este uitarea de vină! Pur și simplu, pe perioada în care omul este beat, creierul este incapabil să formeze amintiri.

Cercetări recente au arătat că, capacitatea de memorare a creierului este de un catralion sau 10^{15} biti. Această capacitate ar putea cuprinde toată informația existentă astăzi pe internet.

Îmbătrânirea. Este oare reversibilă?

NADH - nicotinamid – adenin dinucleotid

Sub această denumire științifică greu de reținut se ascunde unul din cei mai importanți compuși antioxidanți ce ar putea, speră cercetătorii în domeniu, opri timpul în loc. Nemuritori? Dacă ar ține numai de această substanță, poate.....

Dar, cu siguranță, cu cât mai mult NADH există într-o celulă, cu atât mai multă energie are aceasta la dispoziție. NADH este un antioxidant puternic. El stimulează și îmbunătățește sistemul imunitar, ajută la repararea celulelor, țesuturilor și, foarte important, la repararea ADN-ului celular. La nivelul creierului, NADH îmbunătățește producția de dopamină, atât de necesară bunei funcționări a acestuia.

Harvard Medical School a declarat de curând, plecând de la rezultatele studiilor efectuate pe animale, că NADH este singura moleculă cunoscută capabilă nu numai să încetinească procesul de îmbătrânire, dar chiar să îl facă reversibil.

Sursa de NADH în organism este vitamina B₃, care se transformă inițial în NAD. Laptele, fructele de mare, produsele din pui, spirulina, avocado, semințele de floarea soarelui, legumele, cerealele, etc, sunt surse naturale de vitamina B₃.

Mitocondria este generatorul de energie de la nivelul fiecărei celule din organismul nostru, fie că vorbim de celulele din mușchi, creier, inima, ficat etc.

Activitatea și performanța mitocondriei scad odată cu înaintarea în vârstă, însă cauzele acestor fenomene nu sunt cunoscute. Evidențele științifice sugerează că această evoluție negativă a nivelului mitocondriei deter-



mină la nivelul celulelor toate modificările pe care le numim generic “îmbătrânire” și care duc de la insuficiența cardiacă la degenerarea neuronală.

NADH reușește să aducă energie la nivelul fiecărei celule din organismul nostru luptând cu simptomele îmbătrânirii.

Dar NADH aduce beneficii nu numai în redu-

cerea procesului de îmbătrânire ci îmbunătățește și performanțele intelectuale, cum ar fi memoria, gândirea, capacitatea de a lua decizii, dar și performanțele fizice ale acestora care practică diferite sporturi și chiar a sportivilor de performanță.

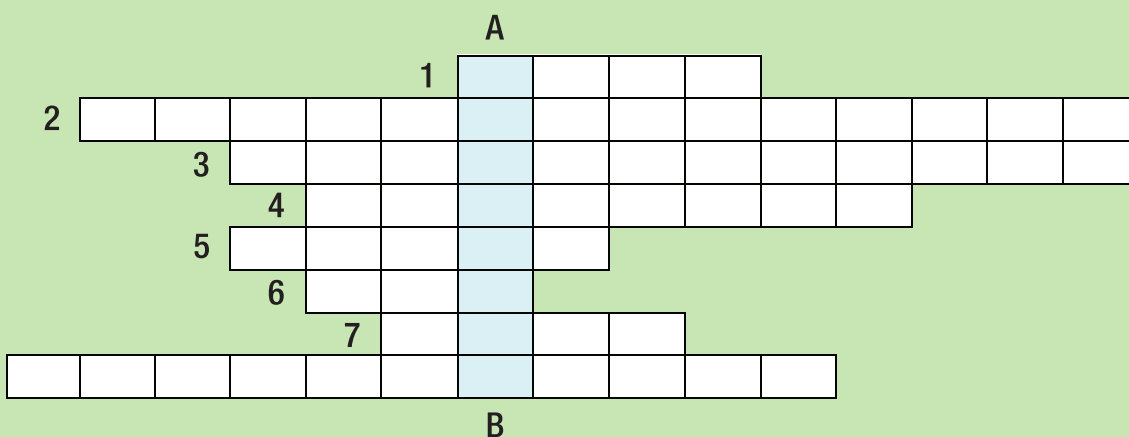
Studiile au arătat că un somn de bună calitate, nu numai că ajută organismul să se repare, dar determină și o creștere a producției de NADH. O creștere a nivelului de energie celulară și consecutiv a producției de NADH este determinată și de practicarea de exerciții fizice moderate.

Cum capacitatea de a sintetiza NADH din vitamina B₃ descrește odată cu înaintarea în vârstă, la persoanele vârstnice se produce o cantitate mai mică de NADH, astfel încât mitocondriile vor produce mai puțină energie, cu atât mai mult cu cât, odată cu înaintarea în vârstă și funcționarea acestora devine deficitară, organismul intrând astfel într-o spirală negativă.

Suplimentarea aportului de NADH în organism pare a fi cea mai bună cale de a opri această spirală. Având la dispoziție un nivel suplimentar de NADH, celulele pot beneficia de mai multă energie, atât pentru creier cât și pentru corp, încetinind procesele degenerative, respectiv îmbătrânirea însăși.

CONCURS

1. Acronim la *acid gama-amino butiric*
2. Antioxidant puternic, descoperit în 1940 (3 cuvinte)
3. Substanțe care neutralizează radicalii liberi
4. Afecțiuni ce se caracterizează prin lipsa unui somn satisfăcător și prin incapacitatea de a dormi
5. Boala secolului nostru
6. Acronim la *Good Manufacturing Practice*
7. Acronim la *Nicotinamid - adenin dinucleotid*
8. Generatorul de energie de la nivelul fiecărei celule din organismul nostru



Soluțiile la întrebări le puteți regăsi dacă citiți articolele din acest număr

Completând corect rebusul, pe orizontală, veți descoperi pe coloana AB denumirea produsului din portofoliu Biosonline®, cu efect liniștitor, ce menține durata și calitatea somnului. Trimite soluția găsită, împreună cu numele dvs. la adresa de e-mail: contact@biosonline.ro sau intra pe www.biosonline.ro, pe pagina concursului, completează formularul de înscriere și poți câștiga prin tragere la sorți una din cele 10 cutii de Glisepan. Durata concursului: 1 august - 1 octombrie 2018.

Stiați că...

... în prezent există în faza de cercetare peste 700 de medicamente și vaccinuri, adică tot atâtea speranțe pentru pacienții care suferă de diferite afecțiuni?

... la momentul actual există peste 30.000 de boli identificate în lume și doar pentru 25% dintre ele există un tratament eficient?



... pentru dezvoltarea unei singure molecule care stă la baza dezvoltării unui nou medicament se poate investi până la 1 miliard de euro și este un proces care poate dura chiar și 20 de ani?

... companiile farmaceutice investesc anual peste 20% din cifra de afaceri în cercetarea și dezvoltarea de noi molecule cu potențial terapeutic, care ajută la progresul științific și medical, precum și la creșterea speranței de viață a pacienților?



.....Clientul îl întreabă pe farmacist:

- Sufăr de reumatism, ce ar trebui să fac?
- Cel mai bine ar fi să îl întrebați pe tâmplarul din vecini, că și el are reumatism de ani de zile, și are deja lista completă cu toate medicamentele și tratamentele posibile.

.....Un copilăș intră în farmacie, și cere o alifie.

Farmacistul îl întreabă: - Cum se cheamă alifia pe care o dorești?
Copilașul: - l-am uitat numele, domnule, dar rețin că avea în compoziție aminodifenilacetildihidrochinină.



Suplimentul de sănătate este o publicație de informare editată de:

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