

HAPPY Together

by Colway International 16/2019

look good
feel great
earn money!



WYDANIE SPECJALNE:

**SUPLEMENTY
DIETY**

TheCollagenCompany

SPECJALNA EDYCJA „HAPPY TOGETHER”: SUPLEMENTY DIETY



magnesium complex

str. 7



witamina C-olway z kolagenem

str. 9



Xshot!

str. 12



collup

str. 16



colamiD

str. 22





slimCol

str. 29



omega complex

str. 32



collaceina

str. 36



Czy wiesz, jak ważna jest dzisiaj suplementacja? Nasz pokarm jest dużo uboższy w witaminy, składniki i flawonoidy, niż kiedyś. Dzisiejsze rolnictwo stawia na wielkość plonów, które są mocno energetyczne i pełne skrobi, ale nie ma w nich wystarczająco witamin. W ciągu 17 lat, do 2002 roku zanotowano spadek wartości odżywczej warzyw i owoców aż o połowę!

Firma Colway International przygotowała dla Ciebie wyjątkowe suplementy diety. Dbamy, by zawsze były to preparaty komponowane ze składników w 100% naturalnych, o bezspornie korzystnym

wpływie na organizm człowieka. Wyróżniają je jakość i selektywność wybranych substratów oraz technologia ich pozyskiwania.

Wśród nich znajduje się wiele substancji całkowicie pionierskich w suplementacji. Innowacyjność i odkrywanie doskonałości w naturze od początku są wpisane w wartości Colway International i wciąż inspirują nas do przygotowywania dla Was nowych wyjątkowych produktów suplementacyjnych.

Look Good, Feel Great! Poczuj się świetnie!

WSTĘP DLACZEGO COLWAY INTERNATIONAL?

WYWIAD

BERNARD JASTRZĘBSKI
PREZES ZARZĄDU C.I.

Jesienią 2018 roku wprowadziliśmy koncepcję Nowej Ery Colway International. Co przyniósł nam symboliczny nowy początek? Dlaczego firma potrzebowała lepszych rozwiązań i gdzie dokładnie znajdujemy się teraz? Zapraszamy na rozmowę z prezesem zarządu C.I., Bernardem Jastrzębskim.

Skąd pomysł na udoskonalenie planu finansowego i oferty Colway International?

Bernard Jastrzębski: Czwarty rok istnienia firmy to okres tak zwanego *shake out* – czas, kiedy należy zweryfikować, co konkretnie działa i przynosi wymierne korzyści, a zrezygnować z rozwiązań, które nie spełniają swojej roli. Po trzech latach pracy możliwa jest dogłębna analiza narzędzi i wyników. To właśnie zrobiliśmy. Zweryfikowaliśmy ofertę produktową, podjęliśmy decyzje, jakie produkty powinny zostać wycofane, na które warto postawić i jakie wprowadzić w najbliższej przyszłości.

Jakie były wnioski wynikające z tej analizy?

B.J.: Postawiliśmy na to, co nas wyróżnia, zwłaszcza na rynkach europejskich. Jesteśmy „The Collagen Company”, firmą kolagenową. Wiele firm ma w ofercie kolagen, ale produkty kolagenowe wcale nie są centralnym punktem ich propozycji. My koncentrujemy się na kolagenie, który jest sercem naszych kosmetyków i suplementów diety. Już wiemy, że będziemy podążać właśnie w tym kierunku. Jednocześnie udoskonaliśmy plan finansowy, otwierając się mocniej na ludzi. Wzmocniliśmy korzyści dla osób zaczynających współpracę z firmą. Skoncentrowaliśmy się także na „klasie średniej” – Managerach i Leaderach, którzy pozyskują najwięcej nowych, zaangażowanych Partnerów.

TheCollagenCompany

Co konkretnie zrobiła firma?

B.J.: Obniżyliśmy kwalifikację do Nadprowizji z 200 PZ do 100 PZ. Dzięki temu nowi Business Partnerzy szybciej mogą cieszyć się dwoma źródłami prowizji. W praktyce oznacza to, że już po zgromadzeniu 200 Punktów w Drzewie Nadprowizji, z czego 100 PZ po stronie słabszej, nowy Business Partner otrzyma wypłatę w wysokości 5% od wygenerowanego obrotu. Podnieśliśmy też Prowizję Generacyjną dla rangi Business Partner; od 2 października jest taka sama, jak dla rangi Manager. Teraz każdy nowy BP już na początku swojej biznesowej drogi czuje, że budowanie grupy się opłaca.

Kolejna zmiana dotycząca Business Partnerów to premia za awans. Zlikwidowaliśmy kryterium obrotowe, aby nowy Partner mógł szybciej otrzymać swoją pierwszą premię. Wystarczy awansować na rangę Business Partner i utrzymać ją przez pięć z ośmiu następujących po sobie Okresów Rozliczeniowych, aby otrzymać 50 PP prosto do Wirtualnego Portfela. To dodatkowa korzyść finansowa dla osób rozpoczynających swoją karierę w Colway International. Firma przygotowała również dodatkowe wsparcie dla najbardziej aktywnych – kumulację premii za awans.

Aby ułatwić Partnerom Colway International awanse, obniżyliśmy uprawnienie do korzystania z wyższych generacji Prowizji Generacyjnej.

Nowi Partnerzy zarabiają więcej. Udoskonaliliśmy również Bonus Wzrostu. Ważnym czynnikiem motywującym są Międzynarodowe Konferencje, jak np. najbliższa w Chinach. Inwestujemy w ludzi – wyniki, jakie trzeba uzyskać, aby zwiedzać świat z Colway International są w zasięgu każdego Partnera.

Rezultaty zmian są widoczne?

B.J.: Jeżeli dokonamy analizy, licząc od października do początku lutego – a konkretnie – zakończenia 5/19 OR, wskaźniki obrazują wyraźny trend wzrostowy. W każdym Okresie Rozliczeniowym pojawiają się nowe awanse. Same premie za awans, jakie wypłaciliśmy od października do lutego, to kwota blisko 100 tys. złotych. Premie są dodatkowym bonusem, nasi Partnerzy otrzymują również cotygodniowe wypłaty Prowizji Generacyjnej i Nadprowizji. Uczestnicy specjalnego programu Directors Club odnoszą sukcesy dzięki systematycznej, metodycznej pracy. Pozyskiwanie nowych Klientów, czynienie z nich zadowolonych użytkowników produktów, a następnie Partnerów Colway International, przynosi efekty. Mamy aktualnie bardzo dobry trend na rynku włoskim, który jest konsekwencją ulepszeń i implementowania Directors Club. W Italii zwiększyliśmy sprzedaż trzykrotnie w stosunku do roku 2015.

Czym jest Directors Club?

B.J.: To nasza „Kuznia Dyrektorów”. Zbudowaliśmy grupę specjalną – najlepszych, najbardziej ambitnych Partnerów Colway International, którzy po specjalnym treningu zasilą najwyższe rangi w planie kariery. W Directors Club nie dajemy gwarancji awansu, ale oferujemy 100% wsparcia i dokładny przepis, jak postępować, aby zmaksymalizować swoją efektywność. DC działa świetnie w Polsce i we Włoszech. Właściwie każdy uczestnik programu od czasu przystąpienia do Klubu albo awansował, albo odnotował awans w swojej grupie.

Co jeszcze sprawia, że Colway International stwarza świetne środowisko rozwoju dla liderów?

B.J.: Niewątpliwie przyjęcie w szeregi Polskiego Stowarzyszenia Sprzedaży Bezpośredniej (PSSB). Misją Stowarzyszenia jest popularyzacja sprzedaży bezpośredniej jako legalnej i rzetelnej formy prowadzenia działalności. Colway International, polska firma, znalazła się w gronie zagranicznych gigantów branży.

Nasza współpraca z PSSB oznacza dla Klientów i Partnerów Colway International bezpieczeństwo i wiarygodność. Żeby firma mogła zostać przyjęta w poczet członków kandydujących, musieliśmy przejść dogłębną weryfikację wszystkich dokumentów i nie tylko. PSSB sprawdziło dokładnie plan finansowy, regulaminy, kodeks etyczny, opisy na stronach internetowych. Musieliśmy sprostać wymaganiom prawnym, wizerunkowym i marketingowym, narzuconym przez Stowarzyszenie.

Jesteśmy też na bieżąco informowani, co zmieniło się na polskim i europejskim rynku sprzedaży bezpośredniej – dzięki czemu reagujemy natychmiast. Mamy wpływ na projekty, które są realizowane

w ramach PSSB, budujące dobry obraz branży i jej stabilność na rynku polskim i europejskim. Czuwa nad nami sztab prawników, specjalistów w zakresie tej formy sprzedaży. To dla naszych Partnerów ważny sygnał, że współpracują z rzetelną, przejrzystą firmą, działającą w zgodzie z polskim i europejskim prawem.

Ogromne znaczenie ma też nowa siedziba biura Colway International przy ul. Spokojnej 22 w Gdyni. Dysponujemy teraz przestrzenią i warunkami do organizowania szkoleń biznesowych, suplementacyjnych oraz kosmetycznych. To wzmacnia tożsamość naszej organizacji i jest dowodem jej niezależności.

Co charakteryzuje Colway International na początku 2019 roku?

B.J.: Organiczny wzrost napędzany konsekwentną, metodyczną pracą Partnerów. Stabilność biznesu. Wszystkie nasze produkty wytwarzane są w Polsce i cieszą się ogromnym uznaniem również poza nią. Jesteśmy, w przeciwieństwie do większości firm MLM i sprzedaży bezpośredniej, organizacją, która powstała w Polsce, ale rozwija się dynamicznie na rynkach europejskich. Dla nas to ogromny powód do dumy.

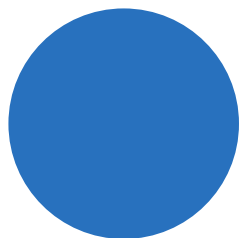
* W momencie publikacji wywiadu kolejne dwie osoby awansowały na range Manager. Niebawem wypłacimy im premie za awans.



Panująca od paru lat moda na magnez stwarza świetne podłoże dla producentów magnezowych preparatów. Nawet owocowe i warzywne suplementy diety są wzbogacane o ten pierwiastek, a społeczna świadomość konieczności uzupełniania go znacząco wzrosła. Pytanie, jakie pewnie wielu z Was sobie zadaje, brzmi: czy naprawdę potrzebujemy tak dużo magnezu, czy to tylko sztucznie wykreowany popyt?

A jeśli suplementacja magnezem jest konieczna, jaką formę wybrać?





magnesium complex

Autor: redakcja „Happy Together Magazine”

Składniki / Ingredients	Zawartość w 1 kapsułce / Content in 1 capsule	% RWS (referencyjna wartość spożycia) / % NRV (Nutrient Reference Value)
Magnez / Magnesium	93,75 mg	25%
Witamina B ₆ / Vitamin B ₆	1,4 mg	100%

Czy naprawdę potrzebujemy tak dużo magnezu?

Odpowiedź na to pytanie nie jest trudna. Magnez, obecny we wszystkich komórkach ciała, to ważny element w ponad 300 procesach enzymatycznych w naszym organizmie, wliczając produkcję energii.

Magnez jest niezbędny dla zachowania:

- prawidłowej gęstości kości,
- prawidłowej pracy serca,
- prawidłowej pracy układu oddechowego,
- zachowania odpowiedniego poziomu glukozy we krwi.

Innymi funkcjami naszego ciała wymagającymi obecności magnezu są:

- przewodzenie sygnałów nerwowych,
- transfer grup metylowych,
- przekształcanie pirydoksyny do fosforanu pirydoksalu (aktywna forma witaminy B₆),
- wytwarzanie energii (produkcja ATP),
- prawidłowe kurczenie się mięśni (brak nieprzyjemnych skurczy).

Skąd biorą się niedobory magnezu w organizmie?

Niestety za niedobory magnezu odpowiedzialne są czynniki, na które większość z nas nie ma wpływu. Polskie gleby są stosunkowo ubogie w ten pierwiastek, wypierany z nich dodatkowo przez szkodliwy glin. Zmniejsza się również zawartość magnezu w tkankach roślin i zwierząt, które spożywamy. Rosnące skażenie wody, żywności i powietrza sprawia, że mamy w organizmach dużo więcej ołowiu niż nasi przodkowie, a to z kolei powoduje zmniejszenie stężenia magnezu w osoczu krwi.

Na inne czynniki powodujące niedobory magnezu mamy wpływ, ale trudno nam natychmiastowo zmienić nawyki i ograniczyć stres. Spożywamy stosunkowo mało surowych owoców i warzyw, a właśnie w nich znajduje się magnez w niezmiennym stanie. Przetwarzanie żywności prowadzi do powstania w niej trudno rozpuszczalnych związków magnezu źle przyswajanych przez ustrój. Dieta bogata w nasycone kwasy tłuszczowe, błonnik oraz sód wypłukuje minerały, w tym magnez z organizmu. I oczywiście jest jeszcze to, co każdy z nas wie, choćby z reklam – kawa, herbata, alkohol,

cukier i stres drastycznie zwiększają zapotrzebowanie organizmu na ten cenny pierwiastek. Związki wapnia również zmniejszają wchłanianie magnezu.

Zalecane dzienne spożycie magnezu

Zanim przejdziemy do przedstawienia naszej magnezowej kompozycji, jest jeszcze jeden fakt, na który powinniście zwrócić uwagę. RDA, Recommended Dietary Allowances, czyli zalecane dzienne spożycie magnezu dla dorosłych to 375 mg. W suplementach magnezowych oblicza się je na podstawie czystych jonów magnezu zawartych w substancji, a nie na podstawie jej przyswajalności. Istnieją popularne substancje magnezowe, zawierające stosunkowo dużo jonów magnezu, za to cechujące się przyswajalnością oscylującą w granicach 4-5% (dociekliwym proponujemy internetowy research). My postawiliśmy na wysoką przyswajalność, a nie zawartość jonów magnezu, które dobrze wyglądają na etykiecie, ale nie przynoszą korzyści organizmowi. Jedna kapsułka Magnesium Complex zaspokaja 25% RDA (rekomendujemy dwie dziennie – 50% RDA).

Nie, jeden, nie dwa lecz trzy!

W naszym nowym suplemencie diety Magnesium Complex połączyliśmy trzy starannie dobrane formy magnezu. Kompozycję uzupełniliśmy witaminą B₆, zwiększającą absorpcję pierwiastka. W składzie znajdziecie mleczan magnezu, cytrynian magnezu, diglicynian magnezu, celulozę roślinną, substancję przeciwbrylającą – sole magnezowe kwasów tłuszczowych oraz witaminę B₆ (chlorowodorek pirydoksyny).

Cytrynian magnezu

Badania porównujące biodostępność cytrynianu magnezu i tlenku magnezu, czyli formy tego pierwiastka, którą znajdziemy w większości suplementów, wykazały że w organizmach zdrowych osób wchłanianie cytrynianu magnezu jest znacznie większe. Ci sami naukowcy sprawdzili też rozpuszczalność tego związku i odkryli, że cytrynian magnezu ma o 55% większą rozpuszczalność w wodzie niż tlenek magnezu! Czy ten fakt ma znaczenie? Ma, ponieważ im lepsza jest rozpuszczalność związku w wodzie, tym większa jest jego absorpcja w naszym organizmie, czyli lepsze wchłanianie i wydajność działania. Jakie jeszcze korzyści, oprócz wysokiej przyswajalności, odnajdziemy w tej formie pierwiastka? Magnez oraz kwas cytrynowy zostały uznane za substancje, które



zmniejszają wytrącanie się szczawianów wapnia oraz fosforanów wapnia w moczu, co polepsza kondycję naszych nerek oraz działa ochronnie na ten narząd.

Glicynian magnezu (Chelat)

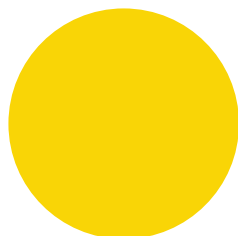
Glicynian magnezu jest połączeniem dwóch związków – magnezu, będącego pierwiastkiem niezbędnym dla naszego organizmu oraz glicyny, podstawowego, najprostszego aminokwasu. Jest bardzo łatwo i efektywnie wchłaniany przez nasz organizm ze względu na połączenie z aminokwasem. Ta forma magnezu jest również szeroko ceniona – nie powoduje skutków ubocznych, tzn. nie ma właściwości przeczyszczających. Zażywanie glicynianu magnezu łagodzi symptomy związane z zespołem chronicznego zmęczenia oraz fibromialgią. Ludzie cierpiący na te schorzenia są narażeni na powstanie w ich organizmie niedotlenienia tkanek, co wiąże się z nieprawidłowymi przemianami magnezu w organizmie. Niedotlenienie może prowadzić do bóli mięśniowych oraz

zmęczenia. Glicynian magnezu pomaga uporać się z wahaniami nastroju, ponieważ jest niezbędny w regulacji miejsc receptorowych dla neurotransmiterów. Ludzie cierpiący na poważne przypadki depresji często mają niskie stężenie magnezu we krwi. Wczesne symptomy to apatia, anoreksja, zagubienie, zmniejszona zdolność uczenia się, słaba pamięć, niepokój, poirytowanie, bezsenność. Fizyczne symptomy to na przykład ośpienie, drętwienie ciała, niespodziewane napady płaczu, skurcze mięśni, nieregularne oraz szybkie bicie serca. Glicynian magnezu jest szczególnie pomocny w walce z powyższymi symptomami, ponieważ magnez pomaga ustabilizować system nerwowy, natomiast glicyna działa uspokajająco na nasz organizm. Dodatkowym działaniem glicyny jest jej zdolność usuwania rtęci z naszego organizmu (może być nieświadomie spożywana, np. razem z rybami pochodzącymi z zanieczyszczonych wód), a proces ten nazywany jest chelatacją. Obecność rtęci w naszym organizmie może powodować niestabilność emocjonalną.

Mleczan magnezu

Mleczan magnezu jest solą magnezową kwasu mlekowego. To naturalnie występujący minerał, który wspomaga funkcje układu krwionośnego, nerwowego oraz pokarmowego. Wspomaga również pracę mięśni oraz rozkład glukozy. Ta substancja jest używana jako suplement w leczeniu niedoborów magnezu, zgagi, niestrawności oraz problemów z żołądkiem i trawieniem. Mleczan magnezu pomaga w budowie silnych kości i zębów, uczestnicząc w ich formowaniu oraz resorpcji w celu zachowania stabilności kośćca. W połączeniu z wapniem, wspomaga również pracę mięśnia sercowego. Mleczanu magnezu poprzez udział w skurczach mięśnia sercowego, utrzymaniu prawidłowego rytmu serca, jest strażnikiem prawidłowej funkcji układu krwionośnego. Jest też odpowiedzialny za wydajność pracy komórek, ponieważ wspomaga ich wzrost oraz podziały komórkowe, wspomaga prawidłowe funkcjonowanie komórek nerwowych i procesy metaboliczne. Prawidłowe działanie tych trzech składowych prowadzi do zwiększenia energii naszego organizmu. ●

Magnez jest jednym z najważniejszych mikroelementów decydujących o zachowaniu zdrowia.



witamina C-olway z kolagenem

Autor: redakcja „Happy Together Magazine”

Składniki / Ingredients	Zawartość w 1 kapsułce / Content in 1 capsule	% RWS (referencyjna wartość spożycia) / % NRV (Nutrient Reference Value)
Ekstrakt z dzikiej róży (<i>Rosa Canina L.</i>), w tym / Extract of rosehip (<i>Rosa Canina L.</i>), including:	1714,3 mg	–
» Witamina C / Vitamin C	1200 mg	1500%
Kolagen rybi / Fish collagen	1000 mg	–

Witamina C jest najważniejszą z witamin przyjmowanych w pożywieniu. Dlaczego? Ponieważ gra pierwszoplanową rolę w procesie powstawania kolagenu ustrojowego – białka młodości i głównego składnika tkanki łącznej. Niestety, nasz organizm nie potrafi sam jej wytworzyć. Wystarczy trochę stresu, zmęczenia, używek i niezbilansowanej diety, a nasze zapotrzebowanie na tę substancję rośnie. W pokarmie niestety jest jej coraz mniej. Nasz pokarm jest dużo uboższy w witaminy, składniki mineralne i flawonoidy niż kiedyś. Dzisiejsze rolnictwo stawia na wielkość plonów, które są mocno energetyczne i pełne skrobi, ale nie ma w nich wystarczająco witamin. W ciągu 17 lat, do 2002 roku zanotowano spadek wartości odżywczej warzyw i owoców aż o połowę! Zawartość witaminy C w owocach i warzywach drastycznie spada. Kiedyś wystarczyło zjeść dwa dzikie jabłka, żeby uzupełnić jej poziom w organizmie. Dzisiaj to nie wystarczy.

Witamina C-olway z kolagenem

Pozyskujemy ją z owoców dzikiej róży – rekordzistów pod względem zawartości witaminy C pochodzącej z natury.

W jednej saszetce znajduje się aż 1200 mg witaminy C.

Obecność flawonoidów, fenolokwasów, karotenoidów i polifenoli w składzie zwiększa 4-krotnie jej przyswajalność.

Jest wzbogacona hydrolizatem kolagenu z dorsza hodowanego na wydzielonych akwenach Morza Północnego. To substrat o bardzo wysokiej zawartości cennych aminokwasów: proliny i hydroksyproliny. W jednej saszetce zamknęliśmy 1000 mg kolagenu.

Rola witaminy C w organizmie

Niektórzy nazywają ją wielofunkcyjnym eliksirem. Przyczynia się do prawidłowego funkcjonowania układu odpornościowego, stymuluje procesy kolagenogenezy w celu zapewnienia prawidłowego funkcjonowania naczyń włosowatych, skóry, dziąseł i zębów oraz kości i chrząstek, przyczynia się do utrzymania prawidłowego metabolizmu energetycznego, pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu układu nerwowego, pomaga w utrzymaniu prawidłowych funkcji psychologicznych, przyczynia się do zmniejszenia uczucia zmęczenia i znużenia.

Jest również jednym z najsilniejszych antyoksydantów – chroni błony komórkowe, lipidy, białka i kwasy nukleinowe przed działaniem wolnych rodników tlenowych. Gdy wolnych rodników jest zbyt dużo lub gdy mechanizmy obronne są osłabione, dochodzi do naruszenia równowagi redoks i rozwija się tzw. stres oksydacyjny lub – w przypadku nadmiaru reaktywnych form azotu – nitrozacyjny. To właśnie temu zjawisku przypisuje się powodowanie wielu niekorzystnych zmian zdrowotnych.

Syntetyzowany kwas askorbinowy

Syntetyzowany kwas askorbinowy, który znajdziecie w większości pigułek, tabletek i proszków sprzedawanych jako witamina C, jest słabo przyswajalny przez nasze organizmy. Jeżeli spożyjecie go za dużo, może spowodować skutki uboczne. Systematyczne łykanie takiego syntetyku również może być niekorzystne dla zdrowia.

Bioorganiczna witamina C

Witamina C bioorganiczna – taka, jaką dla Was przygotowaliśmy – wchłania się jak pozyskiwana bezpośrednio z pokarmu. Skąd ta różnica? Biodostępna witamina C występuje w powiązaniach bioflawonoidowych, stworzonych dłonią samej matki natury. W zestawieniu z syntetyczną jest



Suplement diety Witamina C-olway z kolagenem dostarcza organizmowi naturalnej witaminy C, która:

- przyczynia się do prawidłowego funkcjonowania układu odpornościowego,
- stymuluje procesy kolagenogenezy w celu zapewnienia prawidłowego funkcjonowania naczyń włosowatych, skóry, dziąseł i zębów oraz kości i chrząstek,
- przyczynia się do utrzymania prawidłowego metabolizmu energetycznego,
- pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu układu nerwowego,
- pomaga w utrzymaniu prawidłowych funkcji psychologicznych,
- pomaga w ochronie komórek przed stresem oksydacyjnym,
- przyczynia się do zmniejszenia uczucia zmęczenia i znużenia.



3÷5-krotnie bardziej aktywna. Dla porównania: nasz organizm wykorzystuje syntetyczną formę krystalicznego kwasu askorbinowego $H_2C_8O_6$ (inaczej E300) jedynie w 30-40%. Naturalna witamina C jest skuteczniejsza w działaniu, bo szybciej osiąga i dłużej utrzymuje niezbędne stężenie w organizmie.

Dzika róża *Rosa canina*

Zawartość witaminy C w owocach dzikiej róży jest 10 razy większa niż w czarnej porzeczce, 30 razy większa niż w cytrynie i 100 razy większa niż w jabłkach. Tylko trzy owoce dzikiej róży mogą pokryć dzienne zapotrzebowanie na ten cenny składnik. Dlatego postanowiliśmy pozyskać naszą Witaminę C-olway z owocu krzewu *Rosa Canina*.

W owocach dzikiej róży można wyróżnić ponad 130 związków organicznych. Obfitują one w karotenoidy (m.in. beta-karoten, likopen, ksantofile) i flawonoidy (astragalinę, izokwercecytinę i tylirozyd) oraz proantocyjanidyny. Zawierają witaminy B₁, B₂, B₃ (PP), A, E i K. Owoce dzikiej róży są także źródłem składników mineralnych, zarówno makroelementów – w tym fosforu, potasu, wapnia, magnezu – jak i mikroelementów: żelaza, miedzi, manganu i cynku.

W Danii przeprowadzono nowatorskie badania, które dowodzą, że u pacjentów cierpiących na przewlekłe stany zapalne kości i stawów, po przyjęciu sproszkowanych owoców dzikiej róży nastąpiła poprawa ruchomości stawów, a także złagodzenie bólu. Jak wynika

z badań przeprowadzonych przez naukowców Frederiksberg Hospital w Kopenhadze, proszkiem z dzikiej róży można łagodzić bóle związane ze zwyrodnieniem stawów. Proszek z owoców *Rosa canina* zawiera galaktolipid o nazwie GOPO. Łagodzi on stan zapalny w chrząstce i dlatego może być pomocny w łagodzeniu dolegliwości bólowych. Co ciekawe, GOPO ulega rozkładowi w temperaturze powyżej 40 stopni Celsjusza, nie ma go więc w marmoladach i innych przetworach z róży robionych w wyższej temperaturze. Nasz ekstrakt jest standaryzowany na 70% witaminy C, co jest wartością absolutnie uniikalną w efektywności „wyciągania” naturalnej witaminy C z biomasy.

Dzika róża zmienną jest

Witamina C-olway z kolagenem to produkt w pełni naturalny. Naturalne ekstrakty mają tę właściwość, że w zależności od partii mogą smakować lub wyglądać odrobinę inaczej, podobnie jak w naturze: ten sam gatunek rośliny nigdy nie wygląda identycznie.

Kolagen w witaminie C-olway

W saszetce naszej Witaminy C-olway znajduje się 1000 mg kolagenu, a konkretnie hydrolizatu kolagenu z dorsza doskonałej jakości, hodowanego na wydzielonych akwenach Morza Północnego. Jest to substrat o bardzo wysokiej zawartości cennych aminokwasów: proliny i hydroksyproliny.

Kolagen jest bardzo delikatny, więc uśmiercają go nasze kwasy żołądkowe. Kiedy mówimy o suplementacji kolagenem, mamy na

myśli suplementowanie się aminokwasami takiego rodzaju, jakie budują białka kolagenowe. Dieta prokolagenowa (skóry, chrząstki, galarety, parówki) to również odżywianie się aminokwasami, które są „budowniczymi” dla białek kolagenowych, a nie dostarczanie organizmowi „zjedzonego” w pożywieniu kolagenu. To właśnie aminokwasy wykazują anaboliczność, czyli sprawiają, że organizmie tworzą się komórki podobne do tych, z jakich same powstały.

Aminokwasy pochodzące z innych białek wykazują tendencję do zamiany nie w nowe komórki białkowe, lecz w energię, a następnie ogromna część ich masy łąduje w naszym układzie wydalniczym.

Witamina C wspomaga produkcję kolagenu w organizmie, więc najważniejsze jest, żeby dostarczyć mu wzoru do jego wytworzenia, dzięki któremu nasz ustrój może sam go „poskładać”. Razem z proszkiem z saszetki Witaminy C-olway dostarczamy aminogram kolagenu do naszego organizmu.

Wpływ suplementacji witaminą C z kolagenem na skórę

Ostatnie badania z wykorzystaniem najnowocześniejszych technik laboratoryjnych przeprowadzone przez francuskie laboratoria COSderma na zlecenie jednej z firm produkujących preparaty kolagenowe, rzuciły zupełnie nowe światło na mechanizm działania kolagenu rybiego.

W doświadczeniu trwającym 84 dni (12 tygodni) wzięło udział 106 zdrowych kobiet w wieku od 40 do 65 lat. Analiza wyników pokazała, że

skóra kobiet zażywających suplement z kolagenem, uległa poprawie już po 28 dniach stosowania! Skórę kobiet uczestniczących w badaniu poddano skanowaniu z wykorzystaniem najnowszej współosiowej technologii VivaScope®.

Analiza wykazała, że zażywanie kolagenu rybiego zmniejsza fragmentację kolagenu o 31% po 12 tygodniach stosowania. W przypadku kobiet otrzymujących placebo zmian nie zaobserwowano. Zbadano również gęstość kolagenu w skórze właściwej i naskórku. W tym celu wykorzystano system ultrasonograficzny Dermcup® o bardzo wysokiej zdolności rozdzielczej. U kobiet zażywających suplement gęstość kolagenu w skórze wzrosła o 9%*.

Jak stosować Witaminę C-olway z kolagenem?

Sugerujemy spożycie jednej saszetki dziennie w porze najbardziej oddalonej od posiłku zawierającego owoce, warzywa lub inne źródła naturalnej witaminy C. Zalecane jest również rozdzielenie porcji na 2-3 mniejsze i spożywanie ich w odstępach czasu, np. rano i wieczorem. Preparat można rozpuścić w szklance wody, dodać do płynnej przekąski (np. jogurtu) lub spożyć bezpośrednio z saszetki i popić wodą. Proszek może przylegać do ścianek szklanki naczynia lub nie rozpuścić się w wodzie całkowicie. Jest to zupełnie normalne i wynika z ilości i właściwości użytych do produkcji Witaminy C-olway substancji – kolagenu i ekstraktu z dzikiej róży (70% biomas). Aby uzyskać jednolity napój, można użyć blendera. ●



DZIKA RÓŻA ZMIENNĄ JEST

Witamina C-olway z kolagenem to produkt w pełni naturalny. Naturalne ekstrakty mają tę właściwość, że w zależności od partii mogą smakować lub wyglądać odrobinę inaczej, podobnie jak w naturze: ten sam gatunek rośliny nigdy nie wygląda identycznie.

* Cyt. za: <http://biotechnologia.pl/kosmetologia/suplementacja-kolagenu-sposob-na-mlodosc,690>

Xshot!

Autor: redakcja „Happy Together Magazine”

Składniki / Ingredients	Zawartość w 1 kapsułce / Content in 1 capsule	% RWS (referencyjna wartość spożycia) / % NRV (Nutrient Reference Value)
Ekstrakt z guarany, w tym: / Guarana extract, including:	227,27 mg	–
» Kofeina / Caffeine	50 mg	–
Ekstrakt z żeń-szenia, w tym: / Ginseng extract, including:	100 mg	–
» Ginsenozydy / Ginsenosides	10 mg	–
Ekstrakt z korzenia maca / Maca root extract	100 mg	–
Ekstrakt z owocu morwy czarnej / Black mulberry fruit extract	100 mg	–
Ekstrakt z kłącza imbiru / Ginger rhizome extract	130 mg	–
Ekstrakt z ziela werbeny / Verbena herb extract	150 mg	–
Ekstrakt z liści Damiana / Damiana leaf extract	100 mg	–
Kofeina bezwodna / Anhydrous caffeine	150 mg	–
Witamina B ₁ / Vitamin B ₁	1,10 mg	100%
Witamina B ₂ / Vitamin B ₂	1,40 mg	100%
Witamina B ₆ / Vitamin B ₆	1,40 mg	100%
Witamina B ₁₂ / Vitamin B ₁₂	2,50 µg	100%
Kwas pantotenowy / Pantothenic acid	6 mg	100%
Kwas foliowy / Folic acid	200 µg	100%
Cynk / Zinc	10 mg	100%
Magnez / Magnesium	50 mg	13,33%

Xshot to napój energetyczny mający w składzie kombinację witamin, minerałów oraz ekstraktów roślinnych dobranych tak, aby zmniejszały uczucie zmęczenia i znużenia. Kompozycję tworzy aż 16 składników wspomagających naturalne mechanizmy wytwarzania energii.

Wszyscy potrzebujemy energii

Według raportu z 2016 roku rynek napojów energetycznych i izotonicznych w Polsce w okresie od czerwca 2015 roku do maja 2016 roku osiągnął wartość 1,2 mld złotych. Rynek ten rośnie w tempie kilkunastu procent rocznie. W USA branża napojów energetycznych odnotowuje rekord za rekordem, nawet na poziomie 5 milionów dolarów miesięcznie.

Nic dziwnego... Przy współczesnym tempie życia wszyscy potrzebujemy więcej energii. Coraz chętniej sięgamy po produkty, mające nam dodać mocy.

Energia z puszkii VS energia z roślin

O tym, że energia z puszkii w nadmiarze może być szkodliwa alarmują polskie i światowe organizacje zdrowia. Dlaczego? Większość energetyków podnosi drastycznie poziom glukozy we krwi, który równie szybko spada i powoduje ponowny, głęboki deficyt energii.

Puszka napoju energetycznego (250 ml) może zawierać nawet do 45 gram cukru. Jest to mniej więcej ¼ zapotrzebowania dorosłej osoby na cukier. Czy wiecie, co jeszcze zawierają popularne energetyki? Czy na pewno są przyjazne dla naszych organizmów?

Xshot to alternatywa dla syntetycznych shotów z glukozą pitych na siłowni przed treningiem oraz zakwaszającej organizm kawy, wypijanej w nadmiarze. Przygotowaliśmy go dla osób prowadzących aktywny tryb życia i uprawiających sporty oraz chcących kontrolować wagę, ponieważ świetnie wpisuje się w filozofię Wellness by Colway International. Xshot polecamy w trakcie wyczerpujących podróży służbowych i męczących godzin za kierownicą. Napój będzie świetnym rozwiązaniem również dla osób, które czeka wiele godzin pracy lub wiele godzin nauki.



Na co wpływa Xshot?

Wpływa na...

	...zmniejszenie uczucia zmęczenia i senności <i>guarana, kofeina, magnez, cynk</i>
	...sprawność umysłu – pobudza <i>żeń-szeń, witaminy B, magnez, kofeina, guarana, damiana</i>
	...energię i witalność <i>imbir, żeń-szeń, kofeina, guarana, werbena</i>
	...kontrolę masy ciała – odchudzanie <i>żeń-szeń, imbir, kofeina, guarana, damiana, werbena</i>
	...prawidłowy poziom glukozy <i>morwa czarna, imbir, żeń-szeń, damiana, magnez, kofeina</i>

Co dokładnie zawiera Xshot?

Co konkretnie zamieściliśmy w roślinno-witaminowej kompozycji Xshota? Poznaj składniki aktywne preparatu.

Liście Damiana to suszone pędy i liście rośliny *Turnera diffusa* występującej w tropikalnych rejonach Ameryki. Niedługo Majowie uważali ją za roślinę magiczną i cenili ze względu na właściwości wzmacniające, oczyszczające i przeciwdepresyjne. Liście Damiana w naszym napoju przyczyniają się do utrzymania prawidłowego stężenia glukozy we krwi, wspierają aktywność umysłową i przyczyniają się do zmniejszenia apetytu.

Żeń-szeń wpływa na odporność organizmu, poprawia koncentrację oraz koordynację, przeciwdziała uczuciu zmęczenia. Jest wykorzystywany w medycynie wschodniej od 4000 lat. Najważniejszymi substancjami aktywnymi w korzeniu żeń-szenia są ginsenozydy. Zwiększają one zdolność hemoglobiny do przyłączania tlenu, a więc również do lepszego zaopatrywania narządów w tlen. W konsekwencji zdolność organizmu do wysiłku fizycznego i umysłowego wzrasta.

Guarana to roślina pochodząca z Amazonii. Jej właściwości doceniali Indianie na długo przed tym, jak roślina trafiła do Europy. Jej nazwa pochodzi od plemienia Guarani. Uważali ją za dar od boga i eliksir młodości. Guarana pomaga zachować sprawność umysłową; zawarta w niej kofeina pozwala zwiększyć czujność (mierzoną jako szybkość czasu reakcji). Ułatwia walkę z nadwagą.

Maca wpływa na wytrzymałość oraz witalność organizmu. Indianie peruwiańscy wierzyli, że korzeń macy jest silnym afrodyzjakiem. Zyskał sławę jako środek na potencję i płodność. Tych właściwości jeszcze nie udowodniono, ale wiadomo za to, że pozytywnie wpływa na samopoczucie.

Imbir uprawiany jest od zarania dziejów, ale dopiero niedawno medycyna i dietetyka zachodu zwróciły uwagę na jego właściwości. Chińscy lekarze oraz specjaliści od Ajur-

Xshot poprawia metabolizm

Synergia kofeiny, żeń-szenia, imbiru, guarany i maki zapewnia poprawę metabolizmu i redukuje uczucie głodu.

wedy mawiają o nim „najzdrowsza przyprawa świata”.

Nasi przodkowie wykorzystywali go przy produkcji naturalnych kremów i balsamów wyszczuplających. Imbir wspiera układ odpornościowy, łagodzi bóle reumatyczne, wpływa na witalność organizmu.

Morwa czarna przyczynia się do dobrego samopoczucia fizycznego, pomaga w utrzymywaniu prawidłowego stężenia glukozy we krwi. Owoce, kora oraz liście morwy czarnej były szeroko stosowane w medycynie ludowej. Morwa jest bogata we flawonoidy, kumaryny, taniny. Jagody morwy zawierają witaminy A, B₁, B₂, C.

Werbena działa kojąco na jamę ustną oraz gardło, przyczynia się do prawidłowego funkcjonowania układu pokarmowego. W medycynie ludowej jest znana od stuleci. Nasze prababki piły ją w formie ziołowej herbaty na liczne dolegliwości.

Witamina B₆ wspiera prawidłowe działanie układu odpornościowego, pomaga w prawidłowym działaniu układu nerwowego, przyczynia się do regulacji aktywności hormonalnej oraz pomaga w utrzymaniu prawidłowego metabolizmu energetycznego.

Witamina B₁₂ pomaga w utrzymaniu prawidłowych funkcji psychologicznych, przyczynia się do prawidłowego funkcjonowania metabolizmu energetycznego oraz zmniejsza uczucie zmęczenia i znużenia. Wspiera prawidłowe funkcjonowanie układu odpornościowego.

Witamina B₁ pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu serca, przyczynia się do utrzymania prawidłowego metabolizmu energetycznego, pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu układu nerwowego oraz utrzymaniu prawidłowych funkcji psychologicznych.

Witamina B₂ przyczynia się do zmniejszenia uczucia zmęczenia, znużenia, wspiera prawidłowy metabolizm energetyczny oraz pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu układu nerwowego.

Kwas pantotenowy pomaga w utrzymaniu sprawności umysłowej na prawidłowym poziomie. Przyczynia się do utrzymywania prawidłowego metabolizmu energetycznego.

Cynk pomaga w utrzymaniu prawidłowego stanu kości, skóry, włosów i paznokci, wspiera prawidłowe funkcjonowanie układu odpornościowego, pomaga w ochronie komórek przed stresem oksydacyjnym, przyczynia się do prawidłowego utrzymania funkcji poznawczych, bierze udział w procesie podziału komórek oraz

prawidłowej syntezie białek, jak również pomaga w utrzymaniu prawidłowego metabolizmu węglowodanów. Przyczynia się także do utrzymania prawidłowego metabolizmu makroskładników odżywczych.

Kwas foliowy pomaga w prawidłowej produkcji krwi, pomaga w utrzymaniu prawidłowego metabolizmu homocysteiny, pomaga w utrzymaniu prawidłowych funkcji psychologicznych, przyczynia się do zmniejszenia uczucia zmęczenia i znużenia, pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu układu odpornościowego, bierze udział w procesie podziału komórek, jak również pomaga w prawidłowej syntezie aminokwasów.

Magnez (w formie diglicynianu) pomaga w utrzymaniu równowagi elektrolitowej, pomaga w utrzymaniu zdrowych zębów i kości, przyczynia się do utrzymania prawidłowego metabolizmu energetycznego, pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu mięśni, w tym mięśnia sercowego. Zmniejsza również uczucie zmęczenia i znużenia, pomaga w utrzymaniu prawidłowych funkcji psychologicznych, wspiera prawidłową syntezę białka, jak również odgrywa rolę w procesie podziału komórek.

Kofeina pomaga poprawić skupienie oraz koncentrację, a także przyczynia się do zwiększenia wytrzymałości podczas wysiłku.

Komu polecamy napój Xshot?

- **każdemu, kto potrzebuje więcej energii,**
- **osobom prowadzącym aktywny tryb życia,**
- **sportowcom,**
- **osobom kontrolującym wagę,**
- **osobom wyjeżdżającym często w podróże służbowe,**
- **kierowcom,**
- **uczniom, studentom i osobom, które muszą być długo skoncentrowane.**



Liście damiana



Guarana



Żeń-szeń



Imbir



Werbena



Morwa Czarna

collup

Autor: dr Jarosław Słoń

Składniki / Ingredients	Zawartość w 1 kapsułce / Content in 1 capsule	% RWS (referencyjna wartość spożycia) / % NRV (Nutrient Reference Value)
Ekstrakt z liści pokrzywy 4:1 / 4:1 green nettle leaf extract	100 mg	–
Ekstrakt z bambusa, w tym: / 4:1 bamboo extract, including:	70 mg	–
» Krzemionka / Silica	49 mg	–
Ekstrakt z borówki, w tym: / Blueberry extract, including:	20 mg	–
» Antocyjany / Anthocyanins	5 mg	–
Ekstrakt z dzikiej róży, w tym: / Wild rose extract, including:	17,15 mg	–
» Witamina C / Vitamin C	12 mg	15%
Ekstrakt z pomidora, w tym: / Tomato extract, including:	14 mg	–
» likopen / lycopene	0,84 mg	–
Liofilizat kolagenu rybiego / Lyophilisate of fish collagen	60 mg	–
Kwas alfa-liponowy / Alpha lipoic acid	20 mg	–
Witamina E / Vitamin E	12 mg	100%
Witamina A / Vitamin A	800 µg	100%
Tiamina (Witamina B ₁) / Thiamine (Vitamin B ₁)	1,65 mg	150%
Witamina B ₁₂ / Vitamin B ₁₂	2,5 µg	100%
Biotyna / Biotin	400 µg	800%
Kwas foliowy / Folic acid	200 µg	100%
Kwas pantotenowy / Pantothenic acid	9 mg	150%
Selen / Selenium	55 µg	100%
Cynk / Zinc	10 mg	100%



Collup to suplement opracowany z myślą o kompleksowym uzupełnieniu tych elementów, które są szczególnie ważne dla przywrócenia wysokiego poziomu kolagenu, ze szczególnym uwzględnieniem skóry i włosów, tak ważnych dla urody i samopoczucia.



CIAŁO CZŁOWIEKA

Gdybyśmy zobaczyli nasze ciało od wewnątrz, to zobaczylibyśmy konstrukcję mnóstwa krzyżujących się pod różnymi kątami belek, wsporników, lin i innych elementów podtrzymujących – tak jakby stałowe zbrojenie budynku. To kolagen – białko występujące w ciele w wielu różnych odmianach, tworzący konstrukcję „nośną”. Jednak w odróżnieniu od sztywnego budynku, w ciele wszystko podlega ruchom, wzajemnym przemieszczeniom. Dlatego te wszystkie zbrojenia nie są ze sobą na sztywno „pospawane”, ale połączone specjalnymi, bardzo elastycznymi spojeniami – jakby gumowymi „ośmiornicami”. To elastyna – niezwykle białko, z jednej strony o dużej wytrzymałości a z drugiej o ogromnej giętkości – elastyczności właśnie. W tym „budynku” kolagenowo-elastynowe zbrojenia zalane są przezrystą i sprężystą galareta – kwasem hialuronowym. To związek potrafiący gromadzić ogromne ilości wody, nawet kilkadziesiąt razy więcej niż sam na sucho waży. To odpowiednik betonu – tyle, że w ruchomym i miękkim ciele, sam także musi być giętki i amortyzujący. Mieszkańcami, a jednocześnie ciąglymi budowniczymi tej konstrukcji, są żywe komórki – o różnorodnym kształcie i cechach. Ponieważ żyją, muszą się odżywiać i wydalać oraz komunikować się z innymi. Zapewniają im to zespoły rur – naczyń krwionośnych i limfatycznych, dostarczające tlen i pożywienie, a odbierające „ścieki”, czyli produkty przemian wewnątrzkomórkowych. Są też kable – tak jakby sieć internetowa – którą tworzą długie wypustki komórek nerwowych, włókna przewodzące impulsy elektryczne. Odpowiednikami radia czy telefonii komórkowej są przenikające ciało wraz z płynami cząsteczki sygnałacyjne związków chemicznych – hormonów, peptydów i innych cząsteczek niosących informacje. Gdy komórka odbierze taki sygnał, wie co dzieje się w innych częściach organizmu, co w związku z tym powinna robić i czego się spodziewać.

ZMIANY Z WIEKIEM

Zostawmy na razie na boku inne elementy tej analogii – jak np. służby policyjno-wojskowe czyli komórki układu odpornościowego czy liczną „roślinno-zwierzęcą” menażerię – to znaczy zasiedlające nas bakterie,

grzyby i inne mikroby. Przyjrzyjmy się za to dokładniej samej konstrukcji, w której komórki żyją. Otóż, jej cechą szczególną, są ciągłe przemiany. Ruchliwość i wielka aktywność chemiczna ciała powoduje, że owe zbrojenia ciągle pękają, „rdzewieją” czy w inny sposób są osłabiane. Młody organizm nie toleruje żadnych uszkodzeń i jego komórki, jak skrajni perfekjoniści, bez przerwy wszystko naprawiają. Wymieniają każdy, nawet lekko odkształcony element. Kolagen jest rozkładany i produkowany na nowo (tak jakby przetapiana była stal na zbrojenia budowlane), w każdym miejscu montowane są dodatkowe zapasowe belki, elastynowe połączenia oraz na sztywno wypełniane dużą ilością kwasu hialuronowego. Skutek tych działań, jaki widzimy na zewnątrz, to gładka, jędrna i mocna skóra, szybkie gojenie i ogólnie sprawnie funkcjonująca całość organizmu. Mówimy, że człowiek jest zdrowy, mocny i widać po nim młodość.

Jednakże z wiekiem komórki stają się ospałe i niechętne do pracy. Pojawia się mnóstwo złych informacji powodujących, że komórki się boją, są znerwicowane, osłabione i zamknięte w sobie. Często ogłaszany jest „stan wojenny”, czyli pojawiają się stany zapalne. Przez zwężone i przeciekające naczynia krwionośne dociera znacznie mniej tlenu i pokarmu, nie są odbierane wszystkie ścieki i śmieci – co pogłębia stany zapalne. Komórki częściej demontują zagrażające katastrofą zniszczone konstrukcje, niż budują w tych miejscach nowe. A jeśli już, to prowizoryczne. Skutkiem jest o wiele mniejsza ilość konstrukcji z kolagenu i ich spójność z elastyną, mniej także jest wypełniającej je galarety z kwasu hialuronowego. Od zewnątrz widzimy zapadanie się skóry, fałdowanie jej, mniejszą elastyczność, grubość

i jędrność. Jakby z dmuchanego materaca spuścić część powietrza. Co gorsza, część komórek degeneruje się i zatruwa swoje otoczenie, część nie potrafi już robić tego, w czym się specjalizowały – np. komórki wytwarzające barwnik włosów przestają go produkować i siwiejemy. To procesy starzenia.

KOLAGEN

Warto przyjrzeć się najważniejszemu elementowi konstrukcji jaką jest nasze ciało – tym wszystkim zbrojeniom – czyli kolagenowi. To on stanowi podstawę, rusztowanie, na którym opiera się cała konstrukcja. Jest to białko, a zatem wielka cząsteczka zbudowana z pojedynczych elementów (aminokwasów), jakby nanizanych na nitkę koralików. We wszystkich białkach wykorzystywanych jest 20 rodzajów takich koralików – w uproszczeniu przyjmijmy, że różniących się kształtem i kolorem. Akurat kolagen jest białkiem dość specyficznym, gdyż większość stanowi koralik najmniejszy (glicyna), a dopełniają do prawie 90% jego cząsteczki jeszcze

Oczywiście do powstania kolagenu niezbędne są przede wszystkim same koraliki – aminokwasy – oraz energia do procesu nawlekania. Ta zaś wytwarzana jest z pożywienia i tlenu, dostarczanego przez naczynia krwionośne. To wytwarzanie energii zachodzi głównie w specjalnych „silnikach” wewnątrz komórek – mitochondriach. Niestety mitochondria potrzebują nie tylko pożywienia i tlenu, ale i regulatorów spalania, czyli m.in. antyoksydantów. Poza energią, jak wszystkie silniki spalinowe, mitochondria wytwarzają także bardzo szkodliwe „spaliny” – wolne rodniki – te zaś usuwane są także przez antyoksydanty.

Wreszcie, aby do komórek w wystarczającej ilości dotarły tlen i pożywienie, by usuwać komórkowe ścieki, powinny dobrze działać naczynia krwionośne oraz nie może być stanów zapalnych. Niestety, nasze ciała są przystosowane do obecności dużych ilości flawonoidów (kiedyś było ich w pożywieniu sto razy więcej niż obecnie) i innych czynników przeciwzapalnych (np. kwasów



tylko dwa inne, wyjątkowe, bo „skrzywione” koraliki (prolina i hydroksypolina). I co jeszcze ciekawsze (bo w innych białkach tak się nie dzieje) jeden z tych „skrzywionych” koralików (prolina) musi być „przemalowany” na inny kolor (tworząc hydroksyprolinę) już po nawleczeniu na nitkę. Ta wyjątkowa budowa zapewnia w rezultacie możliwość skręcenia się trzech nici koralików w jedną grubszą, potrójną nić. I dopiero w tej potrójnej formie jest nadającym się do użycia kolagenem. Warto dodać, że proces „przemalowywania” koralików na nitce wymaga „pędzla” – witaminy C, a ustawianie do nawlekania na nitkę – „uchwyty” czyli związków krzemu. Witamina C zaś lepiej spełnia swą rolę w obecności witaminy A, która dodatkowo wspomaga samo nawlekanie (to z kolei robi razem z witaminą E).

omega-3). Przy ich niedoborze komórki żyją w stanie „wojennym” – mając zakaz wszelkiej aktywności i dodatkowo same się zatruwając. Stany zapalne powodują też znaczne pogorszenie stanu naczyń krwionośnych, co czyni sytuację komórek jeszcze trudniejszą.

NIEDOBORY

Dlaczego w młodym organizmie tego typu problemy są znacznie mniejsze i rzadsze? Otóż, poza ogólnie lepszym stanem nowo zbudowanego ciała, młody organizm produkuje wiele substancji regulujących i wspomagających swoje działanie. Dla przykładu – mimo, że ludzie nie potrafią wytwarzać, tak jak inne zwierzęta, witaminy C w wątrobie – to młody organizm potrafi obyć się bardzo niewielkimi jej ilościami. Jak to możliwe? Bo produkuje dużo kwasu alfa-liponowego, a ten, będąc bardzo

silnym antyoksydantem, potrafi ponownie odtwarzać zużytą witaminę C. Inne zwierzęta muszą codziennie wyprodukować kilkadziesiąt gramów kwasu askorbinowego, a po zużyciu wydają go, tracąc bezpowrotnie. Ludzie każdą cząsteczkę tego związku wykorzystują kilkadziesiąt razy, zanim w końcu ucieknie wraz z moczem. Innymi związkami pomocnymi np. w regulacji pracy mitochondriów są koenzym Q czy NADH. Wszystkie one są obficie produkowane w młodości, ale wraz z wiekiem jest ich coraz mniej i gdzieś około 30-35 roku życia zaczyna ich brakować. Organizm traci siłę, wytrzymałość (np. sportowcy kończą karierę) i pojawiają się oznaki utraty kolagenu, m.in. w skórze – na początek drobne zmarszczki, mniejsza jędrność i nawilżenie.

Ale nawet młodym ludziom brakuje zarówno flawonoidów i witamin, jak i wielu minerałów. Tych elementów nie wytwarzamy sami, musimy je dostarczyć z pożywieniem. Niestety, obecnie żywność zawiera ich zdecydowanie mniej niż kiedyś. O flawonoidach już wiemy – gaszą stany zapalne. Witaminy A, E, C i cała grupa witamin B są niezbędne, by prawidłowo zachodziły procesy chemiczne. Na przykład witaminy z grupy B są konieczne dla działania mózgu, ale i dla wzrostu włosów. Często taki właśnie niedobór powoduje, że włosy słabną i wypadają. Także aminokwasów, owych koralików, może być zbyt mało. Zwłaszcza, że jak pamiętamy, kolagen budowany jest głównie z dwóch ich rodzajów (glicyny i proliny – a ta druga po „nawleczeniu” w części „przemalowywana” jest na hydroksyprolinę). Natomiast w pożywieniu aminokwasy znajdują się w proporcji odpowiadającej innym białkom, zwykle zawierającym bardzo mało proliny.

SUPLEMENTACJA

Jak zatem można wspomóc organizm, by wytwarzał więcej kolagenu (i elastyny), by komórkom „chciało się” i by miały możliwość budowania tej skomplikowanej konstrukcji będącej szkieletem wszystkich narządów i skóry?

Oczywiście pierwszą możliwością jest zwiększenie w pożywieniu owych niezbędnych substancji. Jeśli zjemy zawierające dużo kolagenu pokarmy: skórę (np. golonka), ścięgna czy chrząstki albo galaretki, organizm otrzyma dużo aminokwasów, odpowiednich do syntezy kolagenu. Jednakże, kto z nas jest w stanie zjeść ścięgna czy chrząstki na surowo? Galaretki są rozgotowywane już na etapie produkcji. A ma to ogromne znaczenie, gdyż poza samymi aminokwasami, w świeżym kolagenie jest jeszcze jeden niezwykle ważny element. Są to cząstki sygnałowe – peptydy, czyli krótkie „nici koralików”, krążące we krwi i innych płynach ciała, a odczytywane przez komórki jak SMSy – krótkie wiadomości, co mają robić. W tym przypadku – że mają produkować znacznie więcej kolagenu – czy im się chce, czy nie. A peptydy te, w wysokiej temperaturze są niszczone i nie pełnią już roli sygnałowej.

W tym właśnie tkwi tajemnica kolagenu liofilizowanego z rybich skór. Po pierwsze, kolagen rybi jest wyjątkowo delikatny, bardzo podobny do ludzkiego i mało zanieczyszczony innymi związkami. Ale po drugie, ryby są zwierzętami rosnącymi przez całe życie, a ich skóra wymaga ciągłej szybkiej odbudowy. Dzięki temu zawiera wyjątkowo dużo owych peptydów sygnałowych, cząsteczek informujących komórki, że mają wytwarzać więcej kolagenu. Sam proces liofilizacji, to odparowywanie wody nie przez zwiększenie temperatury (jak przy gotowaniu), a przez zmniejszenie ciśnienia. W bardzo obniżonym ciśnieniu woda wrze nawet w temperaturze pokojowej – szybko odparowuje, w zasadzie do zera, czyli pełnej suchości – a białka i peptydy pozostają nienaruszone! Gdy połknimy taki wysuszony kolagen, w żołądku znów nabiera on wilgoci i staje się świeżym, surowym kolagenem z pełną zawartością peptydów sygnałowych. Te małe cząsteczki mogą zdążyć jeszcze przed strawieniem przeniknąć przez ścianki jelita i wraz z krwią docierają do wszystkich narządów. W tym do skóry – i zmuszają komórki do wydajniejszej pracy. Jeśli mają pod dostatkiem także witaminy C, krzemu oraz witaminy A i E, wytwarzają znacznie więcej kolagenu czy elastyny i naprawiają konstrukcję ciała (tym lepiej, im mniej będzie stanów zapalnych).

Skóra się wygładza, pogrubia i staje młodsza. Poprawia się działanie wszystkich narządów, m.in. wzmacniają naczynia krwionośne, a zatem i zaopatrzenie komórek. Dzięki temu mogą one wydajniej pracować. Można to dostrzec nie tylko w skórze, ale poprawia się także stan i wygląd włosów czy paznokci. Choć same zbudowane są głównie z keratyny – innego białka o właściwościach „konstrukcyjnych” – korzystają na lepszym działaniu naczyń krwionośnych i otaczających komórek.

**Aż 60 mg
lioofilizowanego
kolagenu z ryb
na 1 kapsułkę!**

Jednakże włosom i paznokciom nie wystarczy zwiększenie syntezy kolagenu. Ponieważ do wytwarzania keratyny potrzeba jeszcze więcej krzemu, muszą mieć zapewnione dodatkowe dostawy. Potrzebują także różnych form witaminy B i im podobnych związków. Ponieważ włos rośnie bardzo szybko, potrzeba ogromnych ilości pokarmu, tlenu i składników budulcowych – dlatego cebulki włosowe tak bardzo zależą od dobrego stanu naczyń krwionośnych. Są jeszcze wrażliwsze na obecność mikroskopijnych stanów zapalnych w skórze niż inne komórki ciała. Do tego źle reagują na całą masę innych czynników, które dla zwykłych komórek są łatwe do zignorowania – jak np. obecność pewnych hormonów (choćby DHT, w obecności którego włosy obumierają).

Co zatem zrobić, żeby podtrzymać jak najdłużej młodość, żeby wyglądać pięknie – mieć młodą, gładką i sprężystą skórę, grube, gęste i lśniące włosy, ładne i mocne paznokcie?

Oczywiście warto dbać o cały organizm – być aktywnym, dużo spać, robić rzeczy, które dają radość i dobrze się odżywiać. Jednak z tym ostatnim może być kłopot. Dzięki ogromnej wydajności produkcji rolnej, możemy wyżywić obecnie tysiące razy więcej ludzi niż w czasach gospodarki zbieracko-łowieckiej. Jednak – coś za coś – żywność ta jest o wiele uboższa w różne, często bardzo ważne składniki. Przede wszystkim chodzi tu o flawonoidy, witaminy, minerały czy błonnik. Powoduje to liczne problemy np. powszechność różnych stanów zapalnych – od tych mikroskopijnych, o których nawet nie wiemy, przez zbyt mocne reakcje na czynniki środowiska (wzmocnienie alergii) po wiele chorób „zapalnych” (np. reumatyzm, Hashimoto). Niezbędne jest uzupełnianie tych składników, których w żywności jest za mało.

ROZWIĄZANIE – COLLUP!

Takim uzupełnieniem, w znacznym stopniu przyczyniającym się do podtrzymania młodości i piękna, jest Collup. To suplement opracowany z myślą o kompleksowym uzupełnieniu tych elementów, które są szczególnie ważne dla przywrócenia wysokiego poziomu kolagenu, ze szczególnym uwzględnieniem skóry i włosów, tak ważnych dla urody i samopoczucia.

CO ZAWIERA?

Przede wszystkim dużą dawkę (aż 60 mg na 1 kapsułkę) liofilizowanego kolagenu rybiego – najlepszego źródła materiałów budulcowych dla naszego kolagenu, zawierającego wielką ilość peptydów sygnałowych, pobudzających komórki do pracy. Ale nie tylko. Jest tam witamina C i odtwarzający ją kwas alfaliponowy, jest krzem oraz witaminy A i E, a zatem komplet niezbędny do efektywnej produkcji kolagenu. Ale są też owe brakujące elementy żywności – flawonoidy: likopen, antocyjany czy oligomeryczne procyanidyny (OPC) oraz flawonoidy z dzikiej róży (towarzyszące witaminie C) czy zawarte w ekstrakcie z pokrzywy. Z minerałów jest tu cynk i selen, bardzo ważne, bo umożliwiające działanie systemów antyoksydacyjnych w komórkach. Razem z flawonoidami zmniejszają stany zapalne i pozwalają komórkom pracować w lepszych warunkach. Dzięki wyregulowaniu mitochondriów zapewniają więcej energii przy mniejszej ilości wolnych rodników. Co więcej, ekstrakt z pokrzywy znany jest także z tego, że działa wzmacniająco na włosy i paznokcie. Likopen poprawia stan cebulek włosowych, zwiększając produkcję keratyny, z której włosy są zbudowane. Antocyjany działają na naczynia krwionośne: uszczelniają je i zwiększają przepływ krwi w ich najmniejszych i najwrażliwszych odcinkach. W Collup mamy też całą gamę witamin z grupy B, niezbędnych dla rozwoju cebulek i wzrostu włosa, ale także poprawiających metabolizm całego organizmu i funkcjonowanie układu nerwowego.

Collup jest zatem suplementem kompleksowym – uzupełnia bardzo wiele spośród tego, co niezbędne, by jak najdłużej konstrukcja naszego ciała działała prawidłowo, aby w efekcie zachować młodość. By mieć gładką, sprężystą i zdrową skórę, gęste, mocne włosy i ładne paznokcie. By wyglądać pięknie i czuć się świetnie. Młodość, zdrowie i piękno dzięki Collup są znacznie bliżej.

JAK DZIAŁAJĄ SUBSTANCJE CZYNNE COLLUP?

Liofilizat kolagenu rybiego jest źródłem aminokwasów do syntezy kolagenu oraz peptydów sygnałowych ją stymulujących. Dzięki temu sprzyja odmłodzeniu i zdrowiu organizmu, szczególnie poprawiając stan skóry. Ponieważ w żołądku zwiększa wielokrotnie (nawet kilkudziesięciokrotnie) swoją objętość, może zmniejszać uczucie głodu. Zmniejsza także dyskomfort w przypadku nadkwaśności czy zgagi.

Witamina C z dzikiej róży jest antyoksydantem zwalczającym wolne rodniki i umożliwia produkcję glutationu – najważniejszego wewnętrznego antyoksydantu. Jest niezbędna do produkcji kolagenu (uzupełnia zatem działanie liofilizatu kolagenu) i dla prawidłowego działania komórek, zwłaszcza mózgu.

Ekstrakt z róży zawiera też prawie 30% flawonoidów, które mają działanie przeciwzapalne, antyoksydacyjne i regulują funkcjonowanie organizmu.

Kwas alfaliponowy pozwala lepiej wykorzystać witaminę C, dzięki czemu wystarczają mniejsze jej ilości. Sam jest bardzo silnym antyoksydantem, mocno wspomaga wątrobę i mózg, zwłaszcza w stanach chorobowych i u osób starszych.

Działa odmładzająco.

Krzem (w postaci krzemionki uzyskanej z bambusa), którego znakomita większość z nas ma poważne niedobory, warunkuje prawidłowe wytwarzanie kolagenu, keratyny i wielu innych substancji. Poprawia też wchłanianie wielu substancji z przewodu pokarmowego. Uzupełnienie jego niedoboru działa przeciwnowotworowo i znacząco poprawia stan skóry, włosów i paznokci.

Witaminy A i E są niezbędne do syntezy białek (zatem także kolagenu, elastyny i keratyny) i regulują procesy zachodzące w komórkach, skłaniając je do podziałów, wzrostu i wydajnej pracy. Działają odmładzająco. Witamina E jest antyoksydantem działającym w środowisku tłuszczowym (gdy witamina C, glukagon i wiele innych, tylko w wodnym), sprzyja procesom regeneracji i wzmacnia działanie witaminy A. Ta zaś wspomaga zarówno witaminę E jak i C. Wszystkie trzy są niezbędne dla cebulek włosowych, odpowiadając nie tylko za piękno i zdrowie skóry, ale i włosów.

Witaminy z grupy B (wszystkie co najmniej w ilości dziennego zapotrzebowania): tiamina (B₁), kwas pantotenowy (B₅), biotylna (B₇), kwas foliowy (B₉), cyjanokobalamina (B₁₂) – są regulatorami działania organizmu, a zwłaszcza układu nerwowego. Uzupełnienie niedoboru (dość częstego), pozwala zachować zdrowie, sprawny umysł i piękną skórę. Witaminy te pełnią też szczególną rolę dla włosów – gdy ich brakuje, włosy bardzo słabo rosną, są cienkie, bez blasku i słabe, często wypadają. Obecność witamin B w Collup zapewnia efekty także dla zdrowia i piękna włosów.

Antocyjany z borówki są szczególnie skuteczne w poprawie mikrokrążenia, zwłaszcza w siatkówce oka i skórze (także tych naczyń, które zaopatrują cebulki włosowe). Zmniejszają stany zapalne i są silnymi antyoksydantami. W organizmie mogą być przekształcane w inne, potrzebne formy flawonoidów.

Ekstrakt z pomidora zawierający likopen i wiele innych flawonoidów ma działanie podobne do antocyjanów: poprawia stan naczyń krwionośnych, działa antyoksydacyjnie i przeciwzapalnie. Potwierdzono także wpływ na poprawę działania cebulek włosowych.

Ekstrakt z pokrzywy zawiera dużo różnych substancji o wielokierunkowym działaniu prozdrowotnym. Przykładami takich działań jest poprawa stanu skóry, oczyszczanie z nadmiarów substancji azotowych (czyli wspomaganie „gospodarki ściekowej” organizmu) czy dostarczanie wielu niezbędnych mikroelementów. Szczególnie dobrze działa na skórę głowy, gdzie pomaga zapobiegać wielu chorobom (m.in. łupież, łojotok) oraz słabnięciu i wypadaniu włosów. Poprawia też stan osłonki włosa i pokrywającego go sebum, dzięki czemu przywraca włosom odporność na złamania i blask. Pokrzywa zawiera także pewną ilość flawonoidów, działa przeciwzapalnie.

Cynk i selen: to przede wszystkim pierwiastki niezbędne do skutecznej antyoksydacji, gdyż są składnikami enzymów bardzo ważnych dla zwalczania wolnych rodników. Pełnią też inne pozytywne role. Uczestniczą w produkcji męskiego nasienia, są ważne dla żywotności plemników, ułatwiają zapłodnienie. Obydwa minerały są też pierwiastkami ważnymi dla mózgu, działania zmysłów i pamięci oraz uczestniczą w pracy układu odpornościowego. Selen działa przeciwnowotworowo i wspomaga tarczycę, ma znaczenie w redukcji procesów zapalnych. Cynk jest niezbędny dla mięśni, kości oraz pracy gruczołów. Znacząco poprawia także budowę naskórka, włosów i paznokci.

Wszystkie składniki wspomagają się w realizacji głównych ról Collup – poprawy wytwarzania kolagenu, zmniejszania stanów zapalnych i walce z wolnymi rodnikami. Widocznym skutkiem jest poprawa stanu zdrowia i wyglądu skóry, włosów i paznokci, a także ogólne odmłodzenie ciała i umysłu.

Wracając do spojrzenia od wewnątrz – użycie Collup umożliwia odwołanie stanu wojennego, wybudzenie komórek, udrożnienie dostaw wody, prądu i innych mediów, odprowadzenie ścieków i „wiosenne” porządki, poprawienie komunikacji, a następnie porządną remont. Przede wszystkim odnowienie „zbrojeń” czy szkieletu całej konstrukcji, ale także poprawa działania wszystkich systemów. To taki powrót do stanu, gdy ciało funkcjonowało dobrze, bez problemów i zakłóceń – do młodości. ●



colamiD

Autor: dr Jarosław Słoiń

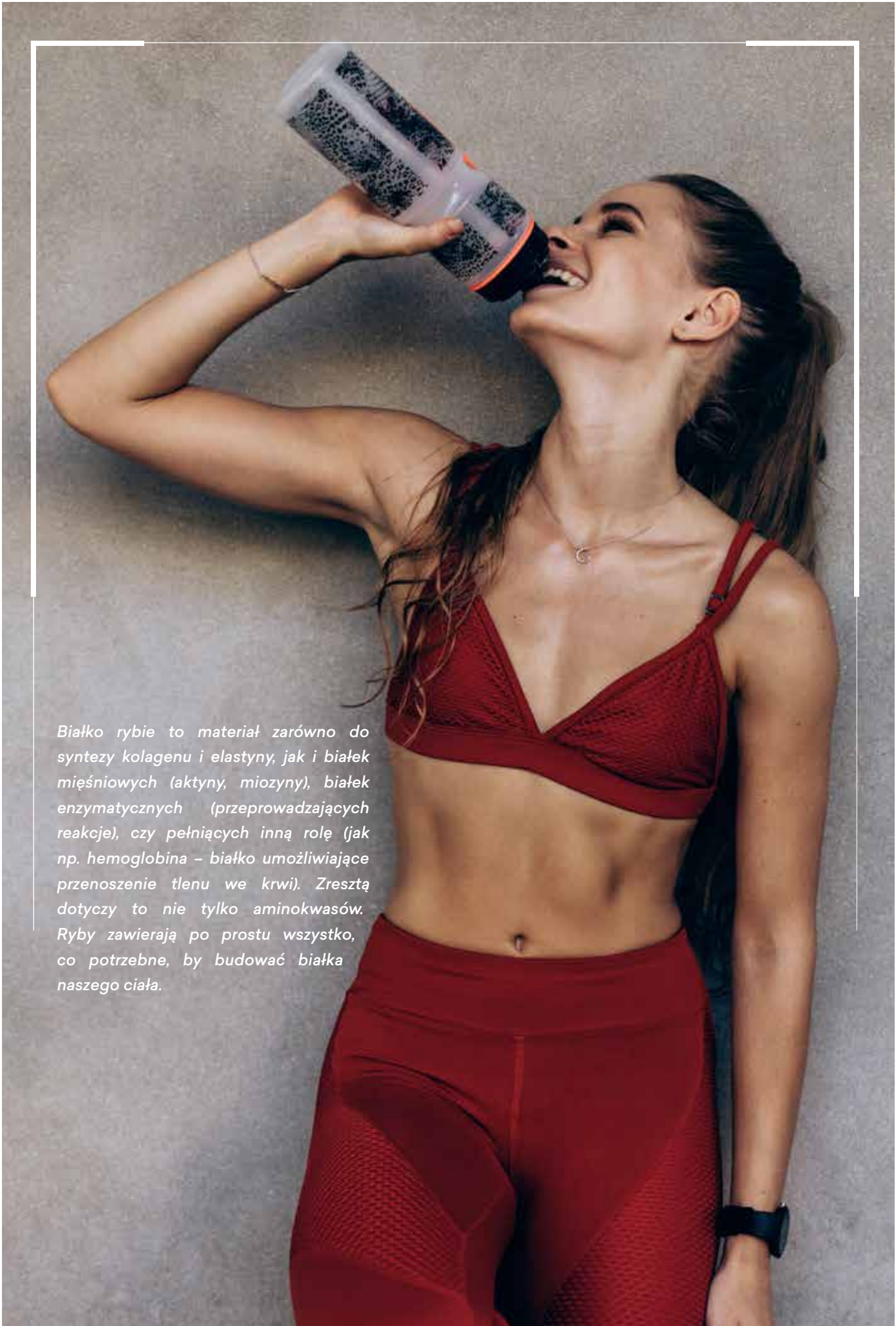
Składniki / Ingredients	Zawartość w 1 kapsułce / Content in 1 capsule	% RWS (referencyjna wartość spożycia) / % NRV (Nutrient Reference Value)
Fish powder, including: / Proszek z ryb, w tym:	1100 mg	–
» Białko / Protein	726 mg	–
» Wapń / Calcium	82,06 mg	10,26%
Wapń / Calcium	117,94 mg	14,74%
Witamina D / Vitamin D	50 µg	1000%
Witamina K / Vitamin K	75 µg	100%

Świat się zmienia, żyjemy coraz intensywniej, ale mimo niesamowitego rozwoju medycyny coraz trudniej o zdrowe życie. Jedną z przeszkód na drodze do osiągnięcia dobrego zdrowia jest pogarszająca się jakość żywności, jej ubożenie w zakresie najważniejszych substancji odżywczych oraz złe zwyczaje żywieniowe. Co ciekawe, proces ten trwa od tysięcy lat, w zasadzie odkąd z łowców zbieraczy zmieniliśmy się w rolników. Ostatnio jednak przyspieszył; odżywianie przestaje dostarczać niezbędnych składników, staje się niemal wyłącznie źródłem energii. Pora zastanowić się, co możemy z tym zrobić? Jak powrócić do sytuacji, gdy pokarm zapewniał wszystkie niezbędne składniki dla działania organizmu? Jak wrócić, chociaż trochę, do zdrowego życia naszych przaprzodków?

Pytanie – co mogli jeść przaprzodkowie? Z pewnością to, co można było zebrać, a więc owoce, grzyby czy orzechy itp. Jednak te pokarmy występują tylko sezonowo i choć można je w pewnym zakresie gromadzić i przechowywać, z pewnością nie byłyby wystarczające. Inne jadalne części roślin jak korzenie, łodygi, liście często także nadają się do jedzenia, a nasi przaprzodkowie mieli w tym zakresie ogromną wiedzę. Ale gdy przyjrzeć się takim dzikim roślinom, to w większości przypadków ani nie są specjalnie pożywne, ani smaczne. Jeszcze gorzej jest podczas zimnej części roku – roślinność zamiera, a to co zostaje, jest w zasadzie niejadalne. Jak zatem możliwe było przeżycie w naszej strefie klimatycznej?

Wiele światła rzucają na tę tajemnicę badania ludów dalekich od cywilizacji. Ludzie ci jeszcze nie tak dawno zamieszkiwali m.in. klimatycznie podobne do Europy obszary w Ameryce Północnej. To kanadyjscy Indianie i Eskimosi. W ich przypadku, zarówno przeżycie zimy, jak i uzupełnienie diety latem w bardziej pożywne białko i tłuszcze, okazywało się wcale nie takie trudne, a do tego pod wieloma względami niezwykle sprzyjające utrzymaniu zdrowia. Jak to możliwe?



A full-page photograph of a young woman with long brown hair tied back, wearing a red mesh sports bra and matching leggings. She is drinking from a clear plastic water bottle with a black cap. She is smiling and looking upwards. The background is a plain, light-colored wall.

Białko rybnie to materiał zarówno do syntezy kolagenu i elastyny, jak i białek mięśniowych (aktyny, miozyny), białek enzymatycznych (przeprowadzających reakcje), czy pełniących inną rolę (jak np. hemoglobina – białko umożliwiające przenoszenie tlenu we krwi). Zresztą dotyczy to nie tylko aminokwasów. Ryby zawierają po prostu wszystko, co potrzebne, by budować białka naszego ciała.

Ich odżywianie w znacznej mierze opierało się na rybołówstwie. Oczywiście polowano także na zwierzęta lądowe, jednak zdecydowanie rzadziej. To „owoce wód”, a zwłaszcza setki gatunków ryb, dostarczały większości pokarmu zwierzęcego. Co więcej, ryby łowiono także zimą, pod lodem, z równym powodzeniem jak w lecie. Bardzo obfite połowy uzyskiwano również w rzekach, podczas wczesnowiosennych wędrówek ryb na tarło. Ryby mogły być jedzone o każdej porze roku i w sporych ilościach.

Potwierdzenia roli ryb w odżywianiu naszych przodków nie brakuje i w innych badaniach, np. archeologicznych. To właśnie haczyki (z kości) czy różnego typu harpuny są często najstarszymi przejawami techniki zdobywania pożywienia – znacznie wyprzedzając np. wynalazek łuku. Znano też wiele innych technik łowienia ryb, np. pułapki, sieci, zaganianie na płycizny. Ślady odżywiania się rybami znajdujemy także w naszych genach. Populacje europejskie (podobnie jak kanadyjskie) zatraciły możliwość przekształcania „roślinnej” formy kwasu omega-3 (ALA) w formy „zwierzęce” potrzebne im do życia: EPA i DHA. Mogło się tak stać dzięki ciągłej obfitości w pokarmie właśnie ryb, których tłuszcz jest bogaty w te związki. Gdyby nie ta obfitość, utrata sprawności genów pozwalających na wytworzenie niezbędnych do życia substancji, musiałaby skończyć się śmiercią osoby z taką mutacją. To zaś wiązałoby się z zanikiem takiej wersji genów w kolejnych pokoleniach. Tak właśnie było na obszarach pozbawionych wód śródlądowych – ludy centralnych części Afryki czy Azji (np. Chińczycy, Hindusi) niemal w 100% owe geny mają w pełni sprawne. Mogą żywić się roślinami, a w ich organizmach forma ALA jest sprawnie przekształcana w formy EPA i DHA.

Podobnie ma się sprawa z witaminą D – normalne działanie organizmu zimą nie byłoby możliwe bez jej stałego źródła. A poza krótkim latem, w okresach gdy słońce nie mogło wytwarzać jej w skórze, takim źródłem mogły być właściwie tylko ryby (w późniejszych czasach, gdy udomowiono zwierzęta: kozy, owce czy bydło – także mleko, a właściwie tłuszcz mleczny). Szczególnie wyraźnie widać to u ludów zamieszkujących tereny jeszcze bardziej na północ, u Eskimosów. Mimo braku syntezy witaminy D w skórze, funkcjonowali doskonale dzięki ogromnym dostawom witaminy D ze spożywania zwierząt morskich – ryb i fok. Także obecnie, najzdrowsze ludy, o bardzo niskim występowaniu nowotworów i wielu innych chorób, opierają swoją dietę głównie na roślinach i rybach.

Przez wiele lat uczeni sądzili, że wszystko co nam potrzebne z tego najzdrowszego rodzaju pożywienia, którym są ryby, znajduje się w ich tłuszczu. Zarówno witamina D, jak i kwasy tłuszczowe omega-3 (EPA i DHA) znajdują się właśnie w rybich olejach. Zalecano suplementację tymi tłuszczami, w celu poprawy wielu funkcji organizmu, a także w zapobieganiu nowotworom – na co wskazywały niskie zachorowalności w populacjach żywiących się głównie rybami. Byłoby to logiczne – kwasy tłuszczowe omega-3 są niezbędne do budowy błon komórkowych, a nowotwory często powstają jako skutki niewłaściwych podziałów komórek, m.in. w wyniku niemożności wytworzenia dobrze działających błon. Zatem dodanie budującego błony DHA powinno pomagać i zapobiegać nowotworom.

Jednakże w ostatnich kilku latach ukazały się badania wskazujące na nieskuteczność takich działań, a wręcz na zwiększenie liczby i złośliwości nowotworów prostaty, a być może i piersi, u osób suplementujących się czystym DHA. Okazuje się, że sam rybi

tłuszcz to jednak za mało. Prawdopodobnie, gdy nie brakuje już materiałów „budulcowych”, dochodzi do rozwoju nowych komórek, ale brak jakiegoś innego czynnika zakłóca regulację tego procesu i wywołuje transformację nowotworową. Zaś rakowe komórki mogą dzielić się szybciej, gdy mają pełny dostęp do materiałów budujących ich błony. I nowotwór rozwija się szybciej.

Na szczęście ratuje sprawę jednocześnie spożywanie olejów roślinnych zawierających formę ALA (tak jak to jest w Omega Complex Colway International). Hamuje to rozwój nowotworów i redukuje ich powstawanie. Trzeba jednak przyznać, że choć chroni to przed zwiększeniem ryzyka nowotworu, to efekty prozdrowotne nie są tak dobre, jak przy jedzeniu całych ryb. Niestety, na razie nie wiemy, jaki to składnik ciała ryb ma tu znaczenie. Być może zresztą nie chodzi o jeden związek – ale o cały zespół elementów i pełne ich proporcje.

A zatem, czy nie należałoby suplementować się skoncentrowanym proszkiem z całych ryb?

Mięso ryb (razem ze skórą), ma jeszcze jedną zaletę – zawiera komplet niezbędnych do budowy naszych białek aminokwasów i to w idealnych proporcjach. Co to są aminokwasy? To związki, które mają specyficzną budowę: z jednej strony cząsteczki jest grupa kwasowa, z drugiej zasadowa (aminowa), a po środku doczepione jest jeszcze coś: zwykle dodatkowy łańcuch atomów o bardzo specjalnych właściwościach. Dwadzieścia spośród setek rodzajów



aminokwasów, to bardzo ważne aminokwasy białkowe. To z nich właśnie zbudowane są wszystkie białka, zarówno enzymy (przeprowadzające dziesiątki tysięcy reakcji w naszym ciele) jak i białka budulcowe, tworzące struktury naszego ciała: kolagen (główne rusztowanie wszystkich tkanek), elastyna (łączące to rusztowanie w giętki sposób), keratyna (buduje włosy, paznokcie – odpowiedzialna za ich wytrzymałość), miozyna i aktyna (budują mięśnie i dzięki nim możemy się poruszać) i wiele, wiele innych. Owe aminokwasy białkowe podzielić można na trzy grupy: endogenne, które potrafimy sami wytwarzać, egzogenne, których nie możemy wytworzyć (zatem muszą być dostarczone z pożywienia) oraz względnie egzogenne – do których wytworzenia potrzebny jest inny aminokwas egzogenny albo też możemy je wytwarzać, ale dzieje się to w o wiele za małej skali i jeśli taki aminokwas nie zostanie dostarczony z pożywieniem, to organizm i tak odczuwa braki.

Aminokwasy białkowe, poza budowaniem białek, pełnią również inne role. Na przykład tryptofan, egzogenny, rzadki i skomplikowany aminokwas, stanowi materiał do produkcji zarówno serotoniny – neurohormonu „przeciwdepresyjnego” (hormonu działającego głównie wewnątrz układu nerwowego), jak i melatoniny – czynnika niezbędnego do regulacji cyklu dobowej aktywności i do zasypiania. Zatem bez wystarczającej ilości tryptofanu w pożywieniu, nie tylko nie powstaną wiele białek, ale też zapadniemy na depresję i nie będziemy mogli spać. A przecież nie wszystkie funkcje tego aminokwasu – poza tym jest potrzebny np. do przekształceń witamin z grupy B (niacyny i pirydoksyny), reguluje przemianę materii oraz niezbędny jest do wytworzenia innych neurohormonów (m.in. adrenaliny, norepinefryny). Inny aminokwas, względnie egzogenny (wytwarzamy go, ale w znikomych ilościach i tylko pod warunkiem nadmiaru innego aminokwasu – fenyloalaniny), tyrozyna – jest nie tylko niezbędny do syntezy większości białek, ale także do wytworzenia dopaminy (neurohormonu szczęścia i aktywności), melaniny (barwnika skóry i włosów), ale też hormonów tarczycy (tyroksyny i trójjodotyroniny, regulujących intensywność przemiany materii) i wielu innych (w tym innych neurohormonów, regulacji układu odpornościowego czy snu). Szczególnie ważną grupę aminokwasów stanowią te o rozgałęzionym łańcuchu bocznym, tzw. BCAA (leucyna, izoleucyna, walina). Wszystkie są egzogenne (nie wytwarzamy ich) i stanowią bardzo ważny składnik białek mięśni. Chronią one mięśnie przed zanikiem, regulują poziom cukru we krwi, zwiększają produkcję energii w komórkach. Izoleucyna i walina są niezbędne do powstawania czerwonych krwinek (erytrocytów), bez nich żelazo nie będzie wbudowane w hemoglobinę i powstanie anemia mimo wysokiego zaopatrzenia w żelazo. Glicyna, najmniejszy, najprostszy aminokwas (nie ma łańcucha bocznego) jest podstawowym składnikiem większości białek (np. kolagenu), a poza tym ma działanie uspokajające, oczyszcza organizm z metali ciężkich, bierze udział w syntezie hemoglobiny, kreatyny i cukrów, reguluje wytwarzanie energii. Lizyna, nie tylko stanowi niezbędny składnik kolagenu, ale wspomaga także działanie mózgu i układu odpornościowego (w szczególności



ści działa przeciwwirusowo). Podobnie jest z innymi aminokwasami, dla każdego z nich można wymienić wiele innych funkcji, do których są niezbędne. Stąd ważne jest dostarczanie ich do organizmu w odpowiednich ilościach i proporcjach. A najlepsze proporcje znaleźć można w mięsie, a szczególnie w mięsie i skórze ryb. Warto tu zwrócić uwagę, że dieta wysoko mięsna jest zasadniczo niezdrowa, odpowiada za szkodliwy skład flory jelitowej i może przyczyniać się do wielu chorób. Jednakże zastrzeżenia te nie dotyczą ryb. Nie przypadkiem w dawnych czasach ryb nie zaliczano do mięs – np. można było jadać je w czasie postu – nawet nie znając przyczyn, rozumiano, że ryby mają inne działanie na organizm człowieka.

Zatem, do uzupełniania całego profilu aminokwasowego to właśnie białko rybnie byłoby najlepszym rozwiązaniem. To materiał zarówno do syntezy kolagenu i elastyny, jak i białek mięśniowych (aktyny, miozyny), białek enzymatycznych (przeprowadzających reakcje), czy pełniących inną rolę (jak np. hemoglobina – białko umożliwiające przenoszenie tlenu we krwi). Zresztą dotyczy to nie tylko aminokwasów. Ryby zawierają po prostu wszystko, co potrzebne, by budować białka naszego ciała. A jakby tego było jeszcze mało – białko rybnie jest niezwykle delikatne, błyskawicznie podlega strawieniu i pełnemu przyswojeniu.

Kiedy uzupełnianie białek i aminokwasów jest najbardziej potrzebne? Po pierwsze, i jest to sprawa szczególnej wagi, podczas wzrostu i rozwoju młodego organizmu. Od początku ciąży, poprzez niemowlęstwo, aż do zakończenia dojrzewania, dzieci i młodzież muszą mieć dostęp do pokarmów zawierających dużo dobrego białka – bo muszą własne białka intensywnie budować. Po drugie, w stanach przeciążenia (trening, aktywna turystyka, ciężka praca, stres), rekonwalescencji, gojenia ran, złamań, czy odbudowy po okresie niedożywienia (też jakościowego, czyli wtedy, gdy wcześniej jedzenie było, ale niepełnowartościowe). Po trzecie, gdy występuje duże zapotrzebowanie na białko, np. u kobiet w okresie karmienia piersią, a u mężczyzn w okresie znacznej aktywności seksualnej, gdyż produkcja plemników wymaga wielkiej ilości białka.

Jednakże, ponieważ aminokwasy niezbędne są nie tylko do budowy białek, ale też do wielu innych ważnych procesów, to uzupełnianie ich może być konieczne i w wielu innych sytuacjach. Dla przykładu, jeśli mamy przedłużające się kłopoty z nastrojem, może to być wynikiem niedoboru zestawu aminokwasów, m.in.: tyrozyny, tryptofanu, glicyny i seryny. Jeśli mimo podniesienia poziomu żelaza, dotyka nas anemia, to niewykluczone, że należy zwiększyć

ilość izoleucyny, waliny i histydyny. W przypadku pogorszenia odporności, zapewne pomóc może dostarczenie: lizyny, glutaminy, kwasu glutaminowego, cytruliny, kwasu asparaginowego i tyrozyny. Taką wyliczankę można by ciągnąć jeszcze długo, ale lepiej, w przypadku wielu nieoczywistych dolegliwości, po prostu zaopatrzyć organizm w cały komplet aminokwasów. Oczywiście najlepiej pochodzących z ryb.

Wróćmy jednak do drugiego, tak istotnego elementu, jakim jest witamina D. To związek mający niesamowitą władzę nad ludzkim organizmem. Jego poziom we krwi decyduje o ogromnej liczbie procesów zachodzących w ludzkim ciele, o całym jego funkcjonowaniu. Choćby reguluje (włącza i wyłącza) przeszło 3500 genów z około osiemnastu tysięcy, jakie mamy. Jak to wygląda w praktyce?

Odkąd, jako gatunek, opuściliśmy Afrykę i żyjemy w rejonach o dużej zmienności sezonowej, poziom witaminy D we krwi także jest zmienny i kiedyś przystosowywał nas do tego, co dzieje się w otoczeniu. Gdy było lato, pełna wegetacja roślin dostarczała mnóstwo pożywienia, było ciepło (nie trzeba było tracić energii na podtrzymanie ciepła organizmu), a długie dni pozwalały na wszelkie aktywności – jednocześnie mieliśmy też wysoki poziom witaminy D pochodzącej ze słońca. Przyjście jesieni, gdy poziom witaminy D się obniżał, powodowało obniżenie aktywności, przekierowanie energii na jej magazynowanie (w tłuszczu) i daleko idącą oszczędność. Późna jesień, zima i wczesna wiosna, gdy poziom witaminy D drastycznie spadał, był czasem ostrożnego zużywania zapasów, maksymalnej oszczędności.

Dotyczyło to w szczególności najbardziej energochłonnych układów: mięśniowego (niechęć do ruchu), nerwowego (apatia, senność, brak aktywności) i odpornościowego (zaziębienia, infekcje i mnóstwo innych chorób – bo lepiej dotrwać chorym do wiosny, niż zdrowym umrzeć z głodu w zimie). Oczywiście, mowa tu o tych ludziach, którzy nie łowili zimą ryb, a zatem nie dostarczali sobie witaminy D.

Niestety, obecnie niemal normą u Polaków jest utrzymywanie się bardzo niskiego poziomu witaminy D przez cały rok (no, może poza paroma tygodniami urlopu, o ile mamy akurat pogodę). Z ostatnich badań w tym zakresie wynika, że 98% Polaków ma poziom witaminy D poniżej 30 ng/ml – gdy optymalny poziom wynosi 70-100 ng/ml. Ten właściwy poziom jest ilością charakterystyczną dla ludzi żyjących w dostatku, czy to słońca (np. lud Hadza z rów-



nikowej Afryki), czy ryb (Eskimosi). Także z badań nad częstością występowania nowotworów wynika, że przy zawartości witaminy D we krwi ponad 70 ng/ml, układ odpornościowy eliminuje je ze znaczną skutecznością (co oznacza kilkukrotnie rzadsze zachorowania na nowotwory). Jeszcze wyższy poziom (ponad 100 ng/ml) notowano u kobiet w ciąży i osób starych, gdyż organizm wytwarza więcej aktywnej witaminy, gdy więcej jej potrzebuje.

A zatem, czy nie byłoby rozsądnie zapewnić sobie więcej witaminy D? Czy to ze słońca, czy z ryb (a także naturalnego tłuszczu mlecznego lub jaj – też są dobrym źródłem), czy też może uzupełniać ją w postaci suplementu?

Pojawia się tutaj jednak pewien problem – wysoki poziom witaminy D niezwykle skutecznie gromadzi wapń w organizmie. Zwiększa pobieranie z pokarmu i nie dopuszcza do wydalania z moczem. Wapń gromadzi się we krwi (zwiększając efekty miażdżycy, zwapnienia tętnic), ścięgnach i więzadłach (które stają się sztywne i podatne na zerwanie), nerkach (kamica) i innych tkankach miękkich – wszędzie powodując poważne kłopoty. A tam, gdzie wapń jest naprawdę potrzebny, czyli w kościach – nadal może go brakować. Do jego pobrania do kości potrzebna jest aktywacja specjalnych enzymów – a to wymaga obecności witaminy K₂.

Niestety, tej witaminy także bardzo nam brakuje. Dieta z dużą zawartością roślin dostarcza nam witaminy K₁. Jest ona w niewielkim, zdecydowanie niewystarczającym stopniu, przetwarzana do K₂ w naszym ciele. Dlaczego tak słabo? Otóż dlatego, że dawniej robili to za nas bakterie żyjące w naszych jelitach. Dobra flora jelitowa, wytwarzała witaminę K₂ z dużym zapasem, organizm nie musiał się wysilać sam, by ją produkować. Taka dobra flora jest obecnie (a właściwie od czasów upowszechnienia rolnictwa) rzadkością. A to dlatego, że rozwijała się na pokarmie bardzo bogatym w błonnik, którego w roślinach uprawnych jest znacznie mniej, a w żywności przetworzonej – niewiele. Jednakże ludy rolnicze miały na to sposób (choć pewnie trochę przypadkowy, bo o witaminach wtedy nie było przecież pojęcia). Otóż w celu przedłużonego przechowywania żywności, kiszono wówczas prawie wszystko, poczynając od buraków i innych warzyw, na różnych nasionach kończąc (np. fermentowana soja). A podczas kiszenia, bakterie fermentacyjne wytwarzały witaminę K₂, którą przyswajaliśmy jedząc kiszonki.

Dziś nie tylko pożywienie prawie nie zawiera błonnika, ale też kiszonki są w menu rzadkim gościem. Witaminy K₂ brakuje niemal wszystkim. Dochodzi do sytuacji, gdy nawet zwykłe opala-

nie się może doprowadzić do zwapnień, kamicy itp. problemów – bo wzrasta poziom witaminy D, ale przy permanentnym niedoborze K₂.

Czy zatem nie powinniśmy uzupełniać także witaminy K₂?

Nowoczesne odżywianie powinno polegać na zestawieniu tego, co może dać nam sklepowa żywność, z tym, czego w niej brakuje. Ta brakująca część niestety jest coraz większa i szersza – suplementacja staje się koniecznością, pochłanianie coraz więcej środków finansowych. Taka jest konsekwencja rozwoju ludzkości, konieczności wyżywienia coraz większej liczby ludzi, zaspokojenia ogromnej liczby potrzeb. W niedługim czasie o poziomie i jakości życia w znacznym stopniu decydować będzie możliwość uzupełnienia diety „sklepowej” o brakujące w niej elementy.

Jedną z tych brakujących rzeczy są witaminy, a w szczególności witamina F, czyli głównie kwasy „omega”. Jeśli jednak mamy dobry preparat z witaminą F (a nie ma lepszego niż Omega Complex), to potrzebowałibyśmy jeszcze: sproszkowanych całych ryb, witaminy D i witaminy K₂ (oraz oczywiście magnezu z witaminą B₆ – ale to już inna opowieść).

**ColamiD łączy
koncentrat z trzech ryb
dorszowatych (dorsza,
czarniaka i plamiaka) z czystych,
północnoatlantyckich,
otwartych wód norweskich oraz
witaminę D (2000 j.m.)
i K₂ (75 ug).**

Tę właśnie lukę wypełnia nowy ColamiD – łączący w sobie koncentrat z trzech ryb dorszowatych (dorsza, czarniaka i plamiaka) z czystych, północnoatlantyckich, otwartych wód norweskich oraz witaminę D (2000 j.m.) i K₂ (75 ug). Warto wspomnieć, że koncentrat z ryb zawiera w sobie dużo mikroelementów oraz spore ilości fosforanów i wapnia (w sumie jedna ósma dobowego zapotrzebowania na wapń w jednej kapsułce). Co ważne, ryby użyte do produkcji koncentratu są dziko żyjące, łowione w otwartym oceanie, dzięki czemu ich ciała nie zawierają metali ciężkich, pestycydów ani innych zanieczyszczeń – potwierdzają to odpowiednie badania i certyfikaty.

Już dwie kapsułki ColamiDu dziennie uzupełnią suplementowane kwasy omega-3 o brakujące „to coś z ryb” mocniej chroniąc przed nowotworami prostaty i zapewniając lepsze zdrowie. Warto podkreślić, że najzdrowiej byłoby, gdyby tym preparatem z witaminą F była Omega Complex (dobre proporcje kwasów omega oraz witamina A i dysmutaza). Ale takie uzupełnienie ColamiDem jest tym bardziej potrzebne, jeśli dotyczy innych preparatów, które nie zawierają dodatku formy ALA i tak zbilansowanych komponentów, a zatem mogą zwiększać ryzyko nowotworu.

Również dwie kapsułki dziennie dostarczą wystarczającej dawki dziennej witaminy K₂, a latem także witaminy D. W mniej słonecznych porach roku (lub gdy ze słońca nie korzystamy) warto

uzupełnić ColamiD innym preparatem z większą ilością samej witaminy D, lub jeszcze lepiej – wziąć więcej kapsułek ColamiDu.

Gdyby się zastanowić czego naszym organizmom brakuje najbardziej, na poczesnych miejscach znalazłyby się: witamina D (z K_2), kwasy tłuszczowe omega-3 i minerały (w tym szczególnie „król życia” – magnez). Zestaw: Omega Complex – ColamiD – Magnesium Complex zaspokaja te potrzeby doskonale i to w niespotykanej skutecznej, przemysłanej formule. Co więcej uzupełnia przy okazji także całą gamę innych istotnych braków w naszym pożywieniu. Tak skomponowanych suplementów i w takim stopniu wzajemnie uzupełniających się, nie znajdziemy nigdzie indziej.

Nowy ColamiD nie tylko jest dobrze zgrany z innymi suplementami Colway International – ale jest też doskonałym, nowoczesnym uzupełnieniem żywności i suplementów innych firm. Nie musimy już codziennie jeść ryby, aby być zdrowym i dobrze wyglądać. ColamiD to połączenie przyszłościowej technologii żywienia i podejścia do odżywiania z jego prądną witalnością. ●

A zatem weź ColamiD – i niech ryba będzie z Tobą.



slimCol

Autor: redakcja „Happy Together Magazine”

Składniki / Ingredients	Zawartość w 1 kapsułce / Content in 1 capsule	% RWS (referencyjna wartość spożycia) / % NRV (Nutrient Reference Value)
Ekstrakt z pieprzu kajeńskiego, w tym: / Cayenne pepper extract, including:	50 mg	–
» Kapsaicyna / Capsaicin	5 mg	–
Ekstrakt z pestek winogron, w tym: / Grape seed extract, including:	60 mg	–
» Polifenole / Polyphenols	36 mg	–
Ekstrakt z ziela karczocha, w tym: / Cynara herb extract, including:	80 mg	–
» Cynaryna / Cynarine	4 mg	–
Ekstrakt z kłącza imbiru, w tym: / Ginger rhizome extract, including:	45 mg	15%
» Gingerole / Gingerols	2,25 mg	–
Ekstrakt 10:1 z cykorii podróżnik / 10:1 common chicory extract	100 mg	–
Ekstrakt 10:1 z liści gurmara / 10:1 gumar leaf extract	50 mg	–
Ekstrakt 4:1 z ostryżu długiego / 4:1 extract of Tumeric	50 mg	–

Co planujesz w tym roku? Turkusowo-złote, tropikalne plaże? A może tradycyjnie, ale modnie: Cypr, Malta, Dominikana? Cokolwiek wybierzesz, scenariusz – o ile nie zadbałaś/eś o swoją sylwetkę zimą – będzie podobny. Spacer po złotym piasku w nowym bikini/kąpielówkach zepsują długie koszulki zakrywające brzuch i uda, a bujanie w obłokach zakłócać myśli o karcącym wzroku plażowiczów lustrującym „te” miejsca na Twoim ciele. Stop!

Urlop jest po to, żeby wypoczywać, a kłopotliwe fałdki i nieapetyczne oponki po to, aby się ich pozbyć. Wystarczy trochę ruchu, dużo wody i odrobina magii w postaci suplementu SlimCol.

SlimCol, który zyskał kryptonim operacyjny: „spalacz tłuszczu”, posiada w swoim składzie kombinację ekstraktów roślinnych dobranych tak, by wspomagać organizm podczas procesu odchudzania.

Kapsaicyna – stymulator metabolizmu

Kompozycja, którą dla Was przygotowaliśmy, zawiera kapsaicynę, potrafiącą rzeczy z pozoru nierealne, a mianowicie: stymuluje metabolizm bez zmniejszenia liczby przyjmowanych kalorii! Na 59 dorocznym spotkaniu amerykańskiego Towarzystwa Biofizycznego w lutym 2015 roku specjaliści pod przewodnictwem dr. Baskarana Thyagarajana z University of Wyoming zaprezentowali, jak kapsaicyna w diecie pobudza termogenezę i spalanie energii. Ta pozyskiwana z papryczki chili substancja „ożywia”





***Ostryż – nowy składnik SlimCola
– wspiera funkcjonowanie wą-
troby i dróg żółciowych, popra-
wia komfort trawienny, pomaga
w zapobieganiu gromadzenia się
tłuszczu i ułatwia ich rozpuszczanie
przez wątrobę.***

receptory w białych i brązowych komórkach tłuszczowych. Badania udowodniły, że kapsaicyna przeciwdziała otyłości, spala kalorie. Ale uwaga – spektakularne efekty pozwoli Wam uzyskać w połączeniu ze zmianą nawyków żywieniowych. Oprócz normalizowania wagi chroni organizm przed działaniem wolnych rodników.

„Serce” karczocha

Wciąż jest niezbyt popularny na naszych stołach, a przez to niedoceniany. Naturalny warzywny afrodyzjak. Jego „serce” to substancje o tajemniczo brzmiących nazwach: cynaryna i inulina. Właśnie one wspierają utratę wagi oraz przyczyniają się do utrzymania prawidłowego poziomu cholesterolu we krwi. W XIX wieku karczoch stał się bardzo popularny w leczeniu chorób układu trawiennego, głównie wątroby; na podstawie doświadczeń klinicznych wykazano, że pozytywnie wpływa na zmniejszenie intensywności i częstości występowania takich dolegliwości trawiennych jak wzdęcia, nudności, zgaga, bóle brzucha. Zalecany jest jako zdrowa przekąska osobom z nadwagą – 100 gram warzywa zawiera jedynie 47 kalorii. To jeden z lepszych, naturalnych preparatów wspomagających odchudzanie. Wyobraź sobie, jakie przyniesie efekty w połączeniu z pozostałymi składnikami, które wykorzystaliśmy w SlimCol!

Niebieski pochłaniacz toksyn

Według ludowego podania kwiaty cykorii swój niebieski kolor zawdzięczają oczom dziewczyny, płaczącej za straconym ukochanym, ale Ty chyba nie zapłaczesz nad straconymi kilogramami? Z pewnością wiele razy widziałeś na łąkach delikatne kwiatki cykorii – rośliny z gatunku astrowatych. Ale czy wiedziałeś, jakie niesamowite substancje zawierają te niepozorne, polne „chwasty”? Ekstrakt z cykorii

podróznika jest naturalnym źródłem inuliny; polisacharydu, który gromadzi się jako materiał zapasowy w korzeniu. Ma właściwości prebiotyczne, czyli stymulujące wzrost korzystnej flory bakteryjnej w przewodzie pokarmowym. Zwiększa wydzielanie soku żołądkowego. Cykoria podróznik wspomaga detoksykację organizmu oraz wspiera proces utraty wagi.

„Jedna z najzdrowszych przypraw świata!” w SlimCol

Tak przynajmniej mawiają o imbirze chińscy lekarze oraz specjaliści od Ajurwedy, uważający ten korzeń za cud natury. Imbir uprawiany jest od zarania dziejów, ale dopiero niedawno medycyna i dietetyka zachodu zwróciła uwagę na jego właściwości odchudzające. Dlaczego? Po trosze za sprawą nowych badań, ale... nie bez znaczenia była wypowiedź aktorki Angeliny Jolie, która wyznała, że swój szybki powrót do idealnej figury po kolejnej ciąży zawdzięcza tajemniczej herbatce z imbiru. No cóż, jedno jest pewne: nasze prapraprababki wykorzystywały go przy produkcji naturalnych kremów i balsamów wyszczuplających.

Indyjski „niszczyciel cukru”

Po raz kolejny kłaniamy się medycynie ajurwedyjskiej! Gurmar to roślina pochodząca z południowych Indii. Hindusi nazywają ją „niszczycielem cukru”, ponieważ żucie jej liści powoduje utratę słodkiego smaku i – jednocześnie – zmniejszenie łaknienia słodkich pokarmów! Liście gurmaru są używane od 2000 lat przez indyjskich lekarzy medycyny naturalnej jako środek przeczyszczający, przeciwgorączkowy, moczopędny, wymiotny, wykrztuśny, a także wzmacniający pracę serca. Co ciekawe, najnowsze badania kliniczne wykazały, że podawanie gurmaru pacjentom z cukrzycą typu 1 wzmacnia wytwarzanie insuliny, regenerując komórki trzustki!

Ostryż długi – „indyjski szafran”

Lubisz przyprawę curry? Właśnie w niej, oprócz kolendry, kminu rzymskiego, kardamonu czy gałki muskatołowej, znajduje się kurkuma, zwana inaczej ostryżem lub „indyjskim szafranem”. W krajach Azji jest używana do rytuałów hinduistycznych. Uważa się również, że długotrwałe przyjmowanie kurkumy zmniejsza zachorowalność na nowotwory, szczególnie przewodu pokarmowego. Przeciwnowotworowe działanie tej żółtej przyprawy nie zostało potwierdzone badaniami, jednak wiadomo na pewno, że wspiera funkcjonowanie wątroby i dróg żółciowych, poprawia komfort trawienny, pomaga w zapobieganiu gromadzenia się tłuszczu oraz ułatwia ich rozpuszczanie przez wątrobę.

I tak, w wędrówce poprzez wieki, odnosząc się do medycyny tybetańskiej, chińskiej i ajurwedyjskiej, bazując na najnowszych badaniach naukowych surowców, sporządziliśmy dla Was SlimCol: „spalacz tłuszczu”, który jest nie tylko bezpieczny, przyjazny dla wegan (nie ma w nim żadnych odzwierzęcych składników, kapsułka jest sporządzona z celulozy), naturalny, ale też skuteczny!



Kapsaicyna



Gurmar



Kurkuma

omega complex

Autor: redakcja „Happy Together Magazine”

Składniki / Ingredients	Zawartość w 1 kapsułce / Content in 1 capsule	% RWS (referencyjna wartość spożycia) / % NRV (Nutrient Reference Value)
Olej z wiesiołka, w tym: / Oenothera oil, including:	400 mg	–
» Kwas linolowy (omega 6) / Linoleic acid (omega 6)	272 mg	–
» Kwas gamma-linolenowy (omega 6) / Gamma-Linolenic acid (omega 6)	36 mg	–
» Kwas oleinowy (omega 9) / Oleic acid (omega 9)	20 mg	–
Olej rybi, w tym: / Fish oil, including:	380 mg	–
» EPA (omega 3)	83,6 mg	–
» DHA (omega 3)	125,4 mg	–
Olej lniany, w tym: / Flaxseed oil, including:	290 mg	–
» Kwas linolenowy (omega 3) / Linolenic acid (omega 3)	101,5 mg	–
» Kwas linolowy (omega 6) / Linoleic acid (omega 6)	29 mg	–
» Kwas oleinowy (omega 9) / Oleic acid (omega 9)	29 mg	–
Olej z mikroalg Schizochytrium sp., w tym: / Schizochytrium sp. micro-algae oil, including:	100 mg	–
» DHA (omega 3)	35 mg	–
Dysmutaza ponadtlenkowa / Superoxide dismutase	10 mg	–
Witamina A (ekwiwalent retinolu) / Vitamin A (retinol equivalent)	800 µg	100%

Omega Complex to suplement diety zawierający wysokogatunkowy koncentrat olejowy z ryb zimnowodnych, obfitujący w kwasy tłuszczowe z rodziny omega-3 oraz wybitnej jakości olej z alg morskich, który jest źródłem kwasu dokozaheksanowego DHA. Olej rybi użyty w Omedze Complex jest wysokostandaryzowany na pożądane kwasy tłuszczowe i bardzo skrupulatnie przebadany – nie tylko na wejściu do kraju, ale i po przygotowaniu produktu. Oznacza to, że doskonale wiemy, jaką zawartość EPA i DHA ma każda kapsułka naszej Omegi. To prawdopodobnie jedyny na świecie kompleksowy suplement diety Omega, w którym znajduje się Dysmutaza Ponadtlenkowa. Dodaliśmy ją do składu naszej Omegi zgodnie z przepisami unijnymi jako „ochraniacz” naszych olei. Omegę Complex uzupełniliśmy o olej lniany inżyniera Nowaka, posiadający liczne badania potwierdzające obecność i zawartość najcenniejszych kwasów tłuszczowych w każdym mililitrze substancji. To jeden z niewielu olei lnianych, który nie traci swoich właściwości i kwasów wielonienasyconych po tygodniach przechowywania w temperaturach pokojowych. Nie spotykana w innych produktach tej grupy barwa zawartości kapsułek Omega Complex Colway International pochodzi z chlorofiliny – pochodnej chlorofilu, „krwi” roślin – substancji całkowicie naturalnej.





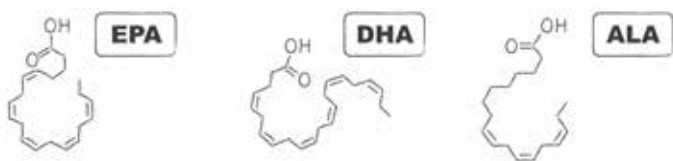
Czym są kwasy omega?

Kwasy tłuszczowe zbudowane są z łańcucha węglowodorowego, w którym na jednym końcu znajduje się grupa metylowa, a na drugim grupa karboksylowa. Podział na kwasy nasycone i nienasycone powstał w oparciu o liczbę wiązań między atomami węgla:

- W nasyconych kwasach tłuszczowych między atomami węgla występują jedynie wiązania pojedyncze.
- Kwasy tłuszczowe nienasycone mają jedno lub więcej podwójnych wiązań między atomami węgla.
- Kwasy tłuszczowe omega-3 i omega-6 są kwasami wielonienasyconymi. Różnią się położeniem pierwszego podwójnego wiązania od strony grupy metylowej. W kwasach omega-3 wiązanie to znajduje się przy trzecim atomie węgla, natomiast w kwasach omega-6 przy szóstym atomie węgla, licząc od ostatniego, położonego najdalej od grupy karboksylowej atomu węgla, oznaczonego jako omega.

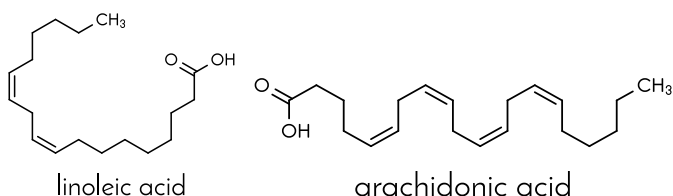
Grupę kwasów tłuszczowych omega-3 stanowią:

- kwas α -linolenowy (ALA),
- kwas eikozapentaenowy (EPA),
- kwas dokozaheksaenowy (DHA)



Do kwasów omega-6 zalicza się:

- kwas linolowy (LA),
- kwas arachidonowy (AA).



W jakich produktach znajdują się kwasy omega?

Wielonienasycone kwasy tłuszczowe z rodziny omega-3 i omega-6 nie są wytwarzane w naszych organizmach, dlatego muszą być dostarczone do ustroju z zewnątrz, czyli z pożywieniem. Głównym źródłem kwasów omega-3 są przede wszystkim tłuste ryby, a także owoce morza. Kwasy omega-6 są obecne w oleju sojowym, kukurydzianym, słonecznikowym, a także w żółtku jaj, tłustych rybach morskich i owocach morza.

Do czego nasze komórki potrzebują kwasów omega?

Wielonienasycone kwasy tłuszczowe wpływają na procesy zachodzące w komórkach już na poziomie molekularnym, co oznacza, że działają przez samą obecność lub brak obecności.

W dużym uproszczeniu kwasy EPA i DHA dostarczone do komórki zastępują w błonach komórkowych miejsce kwasów nasyconych i/lub kwasów wielonienasyconych omega-6. Zwiększona ilość kwasów omega-3 zmniejsza stężenie czynników prozapalnych w komórce. Ponieważ... to właśnie omega-6 są prekursorami tych czynników. Omega-3, zajmując ich miejsce, wypierają z komórki „potencjalnych prowodyrów” stanów zapalnych! Ich obecność w błonie komórkowej daje nam coś jeszcze – zwiększa jej płynność, co z kolei zapewnia prawidłowe funkcjonowanie, w szczególności komórek mięśnia sercowego czy układu nerwowego.

Ponadto mają pozytywny wpływ na krążenie krwi, poprawiają ukrwienie mózgu i usprawniają przesyłanie sygnałów nerwowych. Badania prowadzone na płytkach krwi wykazały właściwości proagregacyjne i prokrzepowe czynników prozapalnych. Kwasy omega-3 przez mechanizmy hamujące rozwój stanów zapalnych ograniczają nadmierną krzepliwość krwi.

Innym, trochę bardziej skomplikowanym mechanizmem, przez który kwasy omega-3 wpływają na funkcjonowanie komórek, jest

„regulacja ekspresji genów”. Kwasy omega-3 regulują ekspresję genów związanych z procesami prozapalnymi. Jednym z takich czynników transkrypcyjnych jest NF- κ B (*nuclear factor kappa-light-chain enhancer of activated B cells*). Wiele komórek zawiera w swojej błonie receptor GPR120 swoisty dla DHA. Kwas dokosaheksaenowy, łącząc się z tym receptorem, uruchamia kaskadę enzymatyczną, która przekazuje sygnał hamujący aktywność NF- κ B. Obniżenie jego aktywności zmniejsza intensywność procesu zapalnego. Kwasy omega-3 regulują m.in. stężenie cytokin, których podwyższony poziom w organizmie sprzyja przewlekłym stanom zapalnym, chorobom o podłożu autoimmunologicznym, miażdżycy czy powstawaniu nowotworów. Zmniejszają ryzyko arytmii serca, stabilizują ciśnienie tętnicze krwi, przywracają równowagę w zaburzeniach przemiany cholesterolu.

Czy kwasy omega leczą?

Nie potrafimy tego jednoznacznie stwierdzić. Nieprzypadkowo jednak mieszkańcy kraju kwitnącej wiśni dożywają w dobrym zdrowiu sędziwego wieku – rolę naszego schabowego zajmują w Japonii tłuste ryby morskie, kipiące kwasami omega-3. Co z poprawą sprawności intelektualnej, o której słyszymy zazwyczaj w kontekście kwasów omega-3?

W Wielkiej Brytanii przeprowadzono badanie na grupie 8-10-latków, mający na celu oszacowanie wpływu nienasyconych kwasów tłuszczowych na zdolność koncentracji i osiągnięć w nauce. Okazało się, że u 40% dzieci, które przez 6 miesięcy spożywały regularnie kapsułki zawierające kwasy omega-3, odnotowano poprawę koncentracji, złagodzenie symptomów zespołu nadpobudliwości psychoruchowej, poprawę wyników w nauce. Kwasy tłuszczowe omega-3 stosowane u ludzi starszych spowalniają demencję. Mają one szerokie zastosowanie w profilaktyce wielu chorób. Jako wyjątkowo wartościowe suplementy mogą wspomagać terapie standardowe, wpływając na procesy metaboliczne, a zwłaszcza na systemy regulujące przemiany biochemiczne w komórkach i tkankach. Kwasy omega-3 i -6 wykazują wpływ na zdrowie człowieka, jednak to, czy są skuteczne zależy od wielu czynników. Przyjrzyjmy się naukowym faktom.

Układ krążenia

Większość badaczy sugeruje, że suplementacja kwasami omega przynosi nie tylko pozytywne skutki w zmniejszeniu liczby nagłych zgonów sercowych, ale również w redukcji śmiertelności u osób po świeżo przeżytym zawałe serca. Na czym polega ten mechanizm? Chodzi o stabilizację błon komórkowych mięśnia sercowego – komórki stają się mniej podatne na bodźce proarytmogenne.

Otyłość

Omega-3 na odchudzanie? Jak najbardziej! Osoby otyłe mają niższe stężenie kwasów omega-3 w osoczu w porównaniu do osób z prawidłową masą ciała. Przeprowadzono badanie, w którym okre-



ślono wpływ dwumiesięcznej suplementacji kwasami omega-3 na zmianę masy ciała u otyłych kobiet po menopauzie, chorych na cukrzycę. Stwierdzono u nich spadek masy ciała i zmniejszenie średnicy adipocytów. Co ciekawe, dorosłe osoby odczuwały mniejszy głód dwie godziny po posiłku niż osoby stosujące dietę ubogą w te kwasy. Badania potwierdzają rolę kwasów omega-3 w regulacji apetytu u ludzi. EPA i DHA, oprócz korzystnego wpływu na przyspieszenie metabolizmu, zmniejszają apetyt, zwiększają uczucie sytości, co prowadzi do ograniczenia wielkości posiłków i częstości ich spożywania.

Stany zapalne

Badania wykazały, że zwiększone spożycie kwasów omega-3 w stosunku do kwasów omega-6 w diecie, a tym samym wzrost stężenia EPA i DHA w organizmie, zmniejsza częstość występowania wielu przewlekłych chorób o podłożu zapalnym.

Działanie przeciwzapalne zaobserwowano u pacjentów z reumatoidalnym zapaleniem stawów, wrzodziejącym zapaleniem jelita grubego, chorobą Crohna, toczeniem rumieniowatym, migrenowym bólem głowy i łuszczycą.

Badani prowadzonych na ten temat nie brakuje, a wiele z nich można pobrać z Internetu. Warto się z nimi zapoznać. My przytoczymy tylko jedno dotyczące łuszczycy;

Niemieccy naukowcy przeprowadzili badanie, w którym uczestniczyło 20 osób cierpiących na ostrą postać łuszczycy. Pacjentów losowo przydzielono do dwóch grup: pierwsza grupa chorych otrzymywała dwa razy dziennie po 50 ml emulsji lipidowej, zawierającej kwasy tłuszczowe omega-3 przez pierwsze 10 dni kuracji, natomiast druga grupa przyjmowała tę samą ilość emulsji, ale wzbogaconą w kwasy omega-6. Na podstawie uzyskanych wyników potwierdzono pozytywny wpływ emulsji zawierającej kwasy omega-3 na przebieg leczenia łuszczycy. Kwasy omega-3 spowodowały istotne zmniejszenie objawów klinicznych tej choroby w porównaniu z kwasami omega-6.

Choroby nowotworowe

Świat jakiś czas temu obiegała nie do końca prawdziwa informacja. Według niej rekiny nie chorują na raka właśnie z powodu wysokiego stężenia kwasów omega-3 w organizmie. Na kanwie tej pogłoski rozpoczęto wiele badań nt. profilaktyki przeciwnowotworowej z kwasami omega-3 w roli głównej. Odkryto, że choroby nowotworowe charakteryzują się podwyższonym stężeniem kwasów omega-6 we krwi, które z udziałem enzymów, takich jak cyklooksygenaza 2 (COX-2) mogą zostać przekształcone w eikozanoidy, te natomiast przyspieszają rozwój guzów nowotworowych. Mechanizm tego działania wiąże się najprawdopodobniej z zahamowaniem syntezy eikozanoidów, a w rezultacie zmniejszeniem karcynogenezy, hamowania wzrostu komórek nowotworowych i ich apoptozy. Co ciekawe, stężenie kwasów

omega-3 jest mniejsze w tkankach nowotworowych niż w prawidłowych.

Przyspieszony wzrost nowotworu może być zatem wynikiem zaburzenia odpowiedniego stosunku omega-6 / omega-3. Zaobserwowano to wśród ludności Japonii, gdzie tradycyjna dieta bogata jest w ryby. Wraz z wejściem na rynek zachodniego stylu jedzenia i życia, wśród Japończyków zaczęła wzrastać częstość występowania nowotworów.

Podsumowując – zwiększone stężenie kwasów omega-3 w organizmie wspomaga przeciwdziałanie nowotworom, co dowiedziano m.in. w badaniu *in vitro* nad wpływem kwasów omega na wzrost komórek nowotworowych linii A549. Zaobserwowano, że w zależności od stosowanego stężenia oraz czasu ekspozycji na DHA następowało w różnym stopniu ograniczenie proliferacji komórek nowotworowych. Inne badania wykazały hamujący wpływ DHA na wzrost i proliferację komórek raka piersi, co wskazuje, że zwiększone spożycie wielonienasyconych kwasów tłuszczowych może znacznie zmniejszać ryzyko zachorowania na ten nowotwór. Wykazano również, że kwasy EPA oraz DHA mają wpływ na obniżanie stężenia prostaglandyny E2 – czynnika sprzyjającego powstawaniu przerzutów.

Depresja

Czy wielonienasycone kwasy tłuszczowe mogą mieć wpływ na nasze samopoczucie? Okazuje się, że tak! Kwasy te wykazują działanie antydepresyjne, gdyż są substratem w procesie syntezy tzw. „hormonów szczęścia”: dopaminy i serotoniny. W depresji obserwuje się obniżone stężenie kwasów omega-3 w organizmie oraz brak odpowiednich proporcji między kwasami omega-6 i omega-3. W krwinkach czerwonych pacjentów, cierpiących na depresję nawracającą, odnotowuje się niższe stężenia DHA oraz EPA w porównaniu z krwinkami osób zdrowych.

Źródła i proponowane lektury:

- „Nutritherapie”.
- Omega Complex: ułotka wewnętrzna.
- „Suplementacja kwasami omega w różnych chorobach”, Paulina Sicińska, Edyta Pytel, Joanna Kurowska, Maria Koter-Michalak [w: Postępy Hig Med Dosw].
- Kokoszka A.: Szansa na poprawę skuteczności leczenia schizofrenii i depresji? Przegląd wyników badań suplementacji omega-3 wielonienasyconymi kwasami tłuszczowymi. *Przew. Lek.*, 2007; 10: 20-26.
- Kolanowski W.: Długołańcuchowe wielonienasycone kwasy tłuszczowe omega-3 – znaczenie zdrowotne w obniżaniu ryzyka chorób cywilizacyjnych. *Bromat. Chem. Toksykol.*, 2007; 3: 229-237.
- Broncel M.: Blaski i cienie stosowania wielonienasyconych kwasów tłuszczowych omega-3 w chorobie niedokrwiennej serca – wyniki badania ALPHA OMEGA. *Kardiol. Op. Fakt.*, 2010; 4: 326-332.
- Dzielska-Olczak M., Nowak J.Z.: Leczenie przeciwzapalne w chorobie zwyrodnieniowej stawów z uwzględnieniem kwasów tłuszczowych omega 3 i omega 6. *Pol. Merkur. Lekarski*, 2012; 32: 329-33.
- Marciniak-Lukasik K.: Rola i znaczenie kwasów tłuszczowych omega-3. *Żywn. Nauka Technol.* Jakość, 2011; 79, 24-35 <http://www.nazdrowie.pl/artykul/dzialanie-kwasow-omega-3-na-organizm-czlowieka>.
- Rola i znaczenie kwasów tłuszczowych omega-3, Katarzyna Marciniak-Lukasiewicz, "Żywność. Nauka. Technologia. Jakość", 2011, 6 (79), 24-35.

collaceina

Autor: redakcja „Happy Together Magazine”

Składniki / Ingredients	Zawartość w 1 kapsułce / Content in 1 capsule
Colostrum	200 mg
Lizozym / Lysozyme	15 mg
Laktoferyna / Lactoferrin	9 mg
Składniki / Ingredients	Zawartość w 2 kapsułce / Content in 2 capsule
Mieszanina probiotyczna 9 szczepów bakterii: /	100 mg całk. stęż. 10 mld CFU /
Probiotic mixture of 9 bacterial strains:	100mg total conc. 10B CFU
<i>Lactobacillus acidophilus</i> LA02 20%	2 mld CFU / 2B CFU
<i>Lactococcus lactis ssp. cremoris</i> LLC02 20%	2 mld CFU / 2B CFU
<i>Bifidobacterium longum</i> BL03 15%	1,5 mld CFU / 1,5B CFU
<i>Bifidobacterium breve</i> BR03 10%	1 mld CFU / 1B CFU
<i>Lactobacillus rhamnosus</i> LR06 10%	1 mld CFU / 1B CFU
<i>Streptococcus thermophilus</i> YO8 10%	1 mld CFU / 1B CFU
<i>Bifidobacterium bifidum</i> BB01 5%	0,5 mld CFU / 0,5B CFU
<i>Lactobacillus casei</i> LC03 5%	0,5 mld CFU / 0,5B CFU
<i>Lactobacillus plantarum</i> LP09 5%	0,5 mld CFU / 0,5B CFU
Fruktooligosacharydy (FOS)	30 mg



Collaceina to suplement diety wspierający pracę układu immunologicznego. Składa się z dwóch rodzajów kapsułek. Pierwsza z nich to zaczerpnięte z natury substancje o niezwykle silnym działaniu uodparniającym – laktoferyna, lizozym i colostrum. Druga to synbiotyczny zestaw dziewięciu wyselekcjonowanych szczepów żywych kultur bakterii, dobrotliwych dla naszego przewodu pokarmowego oraz prebiotyczny pokarm dla nich: fruktooligosacharydy.

Collaceina: część odpornościowa

Laktoferyna

Organizm ludzki produkuje lub wykorzystuje z pożywienia odpowiednie substancje, które są wykorzystywane do walki z tym, co mu zagraża. Jak walczy z zagrożeniem? Jednym z najskuteczniejszych mechanizmów jest blokowanie jonów żelaza przed bakteriami.

Bakterie, aby żyć, podobnie jak ludzie, potrzebują żelaza i muszą je otrzymywać ze środowiska. Żyją w otoczeniu, w którym praktycznie nie ma żelaza, więc muszą atakować, a mówiąc dokładnie – zasiedlać inne żywe organizmy, aby mieć dostęp do jonów Fe³⁺.

Mechanizm działania laktoferyny polega na blokowaniu bakteriom możliwości chelatowania, czyli wyłapywania jonów żelaza z naszego organizmu i tworzenia kompleksowych struktur niezbędnych im do życia. Laktoferyna znajduje się wyłącznie w organizmach ssaków – to atrybut najwyższych form życia na Ziemi.

Co jeszcze powinniście wiedzieć o laktoferynie? To glikoproteina odporności wrodzonej ustroju, której funkcje rozciągają się także na regulację odporności nabytej i na wiele innych zjawisk. Laktoferyna jest naturalnym składnikiem mleka. Ta z mleka matki niezwykle skutecznie chroni nowonarodzone dzieci przed bakteriami, grzybami, wirusami, patogenami i innymi mikroorganizmami. Bardzo ważną cechą laktoferyny jest jej oporność na działanie trawiące enzymów proteolitycznych, takich jak tripsyna i jej pochodne, co pozwala jej na przechodzenie przez przewód pokarmowy w postaci niestrawionej i wchłanianie przez jelita.

Przeczytaj więcej o laktoferynie:

- Artym J., Laktoferyna – niezwykle białko, Warszawa 2012.
- Gajda-Morszewski P., Śpiwak K. Laktoferyna – białko multipotencjalne. Zeszyty Naukowe Towarzystwa Doktorantów UJ Nauki Ścisłe, Nr 10 (1/2015).
- Naidu A.S. Lactoferrin: natural, multifunctional, antimicrobial. Boca Raton: CRC Press. 2000.
- Sanchez L., Calvo M., Brock J.H. Biological role of lactoferrin. Arch. Dis. Child. 1992.

Lizozym

Lizozym to wysoce stabilne białko kationowe. Jest najwolniejszym z poznanych enzymów, jednak bardzo silnie działającym. Został opisany przez Aleksandra Fleminga, który uważał za swoje największe odkrycie nie penicylinę, a właśnie lizozym. Odkrycie Fleminga inspirowało od dziesiątek lat badaczy z całego świata. Stworzono kilka tysięcy naukowych opracowań i prac badawczych potwierdzających działanie tego naturalnego antybiotyku.

Lizozym stanowi jeden z mechanizmów naszej odporności nieswoistej, czyli odpowiedzi immunologicznej na zagrożenia ze strony mikroorganizmów. Ciągłe odkrywa się nowe mechanizmy jego działania, z których najważniejszym jest działanie bakteriostatyczne, przy czym szczególnie wysoką aktywność bakteriobójczą ten enzym nabywa w skojarzeniu z laktoferyną. Synergistyczne działanie bakteriobójcze obu tych białek stwierdzono najpierw w mleku matek karmiących i łzach. Potem potwierdzono je in vitro na materiale izolowanym.

W naturze najliczniej występuje w białku jaja kurzego (3,5% masy wszystkich protein), chroniąc ptasi embrion przed drobnoustrojami. Spotykamy go prawie we wszystkich wydzielinach, płynach ustrojowych oraz tkankach różnych narządów człowieka i zwierząt; m.in. w ślinie, łzach, wydzielinach śluzowo-surowiczych, mleku i osoczu krwi.



Colostrum (inaczej siara lub młodziwo)

Colostrum jest pierwszym darem matki dla dziecka – płynem poprzedzającym laktację, który wyposaża dopiero co narodzone ssaki w odporność immunologiczną. Wszystkie składowe colostrum mają na celu jedno zadanie – ochronę i regenerację komórek w naszym ciele.

Gdy w pełni doceniono wartość colostrum, rozpoczęły się prace naukowe nad możliwością jego wykorzystania. Okazało się, że ten wyjątkowy dar matki nie musi być dostępny tylko raz w życiu, po urodzeniu. Stosowanie colostrum jest już możliwe na prawie każdym etapie życia i przynosi nieocenione korzyści.

Collaceina: część synbiotyczna

W samym jelicie grubym mamy około 100 bilionów drobnoustrojów (niekiedy podaje się większe liczby – zależy od źródeł, razem z jelicem cienkim nawet do 100 trylionów bakterii). Aż 10 razy więcej niż liczba wszystkich komórek naszego ciała. Zdaniem części uczonych bakterie jelitowe powinny być traktowane jak osobny narząd. Dlaczego? Pełnią wiele ważnych funkcji, a ich łączna waga może przekraczać kilogram. Są odpowiedzialne m.in. za syntezę niektórych witamin i trawienie pokarmu znajdującego się w jelitach. Mikroflora jelitowa potrafi regulować układ odpornościowy. Układ ten stanowi centralny element absolutnie wszystkich obszarów naszego zdrowia. Gdy działa sprawnie, skutecznie walczymy z wszelkimi infekcjami.

Nasze własne bakterie jelitowe są gatunkiem zagrożonym. Jest ich coraz mniej. Poważnym zagrożeniem dla zdrowia naszych wewnętrznych lokatorów są popularne elementy zachodniego stylu życia: wysoko przetworzona żywność, nadużywanie antybiotyków i nadmiernie sterylne mieszkania.

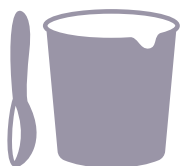
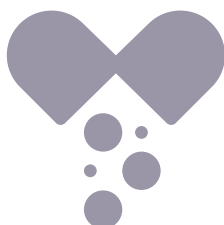
Przygotowując część synbiotyczną Collaceiny, dobraliśmy dziewięć szczepów bakterii w odpowiednich proporcjach. Ilość bakterii w jednej kapsułce jest imponująca – to aż 10 miliardów żywych kultur. Przez 24 miesiące okresu deklarowanej przydatności do spożycia, tyle samo bakterii w kapsułce namnaża się, ile umiera. To ważne – wiele tanich, ogólnodostępnych probiotyków zawiera martwe bakterie. Dzięki zastosowaniu kapsułki celulozowej (nie rozpuszczanej przez enzymy żołądkowe) w Collaceinie nasza probiotyczna armia jest transportowana bezpiecznie do jelita cienkiego i okrężnicy.

W części synbiotycznej Collaceiny, oprócz bakterii, znajduje się pieczolowicie dobrany dla nich pokarm – fruktooligosacharydy z zielonych szparagów. Odżywia on, nawet już w jelitach, tylko dobre bakterie. Nie jest wcale w kręgu zainteresowania bakterii i grzybów chorobotwórczych.

Collaceina:

10 miliardów żywych kultur bakterii w jednej kapsułce.

Aż 9 szczepów bakterii.



Jogurt probiotyczny:

W 250 gramach ok. 2,5 miliarda jednostek bakterii Bifidobacterium.

Jeden lub dwa szczepy bakterii.

Collaceina nie wymaga przechowywania w lodówce. Bakterie są na tyle dobrze karmione, że ich populacja przetrwała nawet wielodniowe eksperymenty przeprowadzane w 30°C. Uwaga! Najzdrowsze temperatury dla bakterii w kapsułce są poniżej 26°C.



Pielęgnowanie naszych bakterii jelitowych po to, by wytwarzały substancje potrzebne organizmowi, jest prawdopodobnie jedną z najważniejszych rzeczy, które możemy zrobić dla naszego zdrowia.

Cyt. za: Erica Sonnenburg, Justin Sonnenburg – naukowcy z Wydziału Mikrobiologii i Immunologii Szkoły Medycznej Uniwersytetu Stanforda, źródło: <http://wyborcza.pl/TylkoZdrowie>

HAPPY Together

by Colway International 16/2019

Chcesz wiedzieć więcej?

Skontaktuj się z osobą, od której otrzymałeś
"Happy Together Magazine" by Colway International

Nie czekaj, zrób to już dziś!

DANE KONTAKTOWE