



To, kar mnogim podjetjem na svetu ni uspelo, je uspelo Life Plus firmi: izdelati univerzalni izdelek za dnevne potrebe po zdravih hranilih. Filozofija tega izdelka je: "z dvema žličkama na dan do boljšega življenja" ali "vse potrebno na enem mestu". V prevodu pomeni Daily Biobasics DNEVNA BIOBAZA, torej že samo ime pove zakaj ga je potrebno uživati. Če želite kupiti le en sam Life Plus biozeliščni dodatek k prehrani na mesec (zase in za svojo družino), ki bi zadovoljil dnevne potrebe po vitaminih, mineralih, antioksidantih, sadju, zelenjavi, probiotični mešanici laktobacilusov, vlakninah in vrsti ekstraktov iz zdravih zelišč, potem je Daily Biobasics najboljša izbira. Za kakšen izdelek sploh gre? Enostavno rečeno: to je univerzalna dnevna biobaza, pomembna za celo telo! Daily Biobasics je farmacevtske kvalitete in eden najbogatejših virov hranilnih in zdravih snovi, ki:

- povečujejo energetsko raven v človeškem telesu (za moč, v primeru oslabelosti organizma, depresija, podhranjenost, pomanjkanje apetita, anoreksija ipd.)
- omogočajo normalno cirkulacijo krvi, predvsem v možganih (težave s srcem in ožiljem, ateroskleroza, demence, senilnost, slaba koncentracija, hipertenzija ipd.)
- zagotavljajo potrebno količino kalcija, magnezija in drugih mineralov (osteoporoza, težave z zobmi, srcem, živci),
- varujejo človeško telo pred škodljivimi vplivi prostih radikalov (degeneracijske bolezni kot so Parkinsonova in Alzheimerjeva bolezen, multipla skleroza, rak idr.),
- čisti in razstruplja črevesje ter s tem pomaga jetrom (slaba prebava, kolitis, Crohnova bolezen in ostale črevesne bolezni)
- razstruplja celo telo in ga istočasno vitalizira,
- upočasnjuje staranje celic
- nudi esencialne vitamine in minerale za hormonsko ravnovesje in proizvodnjo encimov
- preprečuje vnetja (tudi spolnih organov) in pomaga pri normalizaciji spolnega življenja

## DNEVNA BIOBAZA ZA DOBRO POČUTJE IN VZDRŽEVANJE OPTIMALNE TEŽE

Namesto običajnega zajtrka in večerje si pripravimo bio-zajtrk in bio-večerjo:

- v 2 -3 dcl sadnega jogurta (brez maščob in ne iz hladilnika) ali v 2 -3 dcl naravnega sadnega soka vmešamo:
  - 1 čajno žličko **Daily Biobasics-a** in
  - 1 jušno žličko **Super Shake-a - Vanilla**

Dobro premešamo in čim prej spijemo! Čez ½ ure spijemo še 2-3 dcl navadne vode!!!

Preko dneva moramo piti (filtrirano) vodo in sicer po formuli: **vaši kg / 4 = x dcl**

---

**Pozor: Zdravo postenje je 1 kg na mesec!!!**

Pred obroki lahko zaužijemo tudi 2 tableti **Phase O'Mine**, zato da preprečimo absorpcijo ogljikovih hidratov v telo (1 tableta prepreči 400 kcal). S tem izdelkom ohranjamo svojo idealno težo.

Dve čajni žlički sta dovolj za dnevne potrebe po zdravih in hranljivih učinkovinah. Za hranjenje vašega telesa vsebuje Daily Biobasics fitonutriente iz sadja in zelenjave, zeliščne koncentrate, alge in 100% dnevno priporočljive odmerke (EU RDA) vitaminov in mineralov klasificiranih kot esencialne, vendar brez železa, fosforja, natrija in kalija (npr. že majhno povečanje železa v krvi povzroča nastajanje prostih radikalov in oksidacijo maščob v njej, poleg tega pa železa primanjkuje le malemu % vseh ljudi, kajti dobimo ga lahko dovolj z dnevnimi obroki temno zelene zelenjave, kot sta npr. brokoli ali špinata. Fosforja, kalija in natrija je dovolj celo v osiromašeni dnevni prehrani). Za namene čiščenja črevesja in vzdrževanja njegove mikroflore (koristne bakterije), še posebej v času po jemanju farmacevtskih antibiotikov, vsebuje Daily Biobasics probiotično kulturo laktobacilusov (acidofilus, bulgarikus, bifidum, salivarius). Znano je npr., da acidofilus pomaga pri vaginalnih vnetjih (Candida albicans). Veliko število ljudi ima prevelike količine LDL holesterola v krvi in nasveti, ki jih dobivajo od zdravnikov ali iz medijev, se nanašajo na zdravo prehrano, polno vlaknin. Priporočljivo je, da dnevno zaužijete 30-50 g vlaknin na dan, saj vas le-te

ščitijo pred povečanjem nivoja škodljivega holesterola v krvi, še posebej, če jeste (kljub prepovedim) preveč mastno hrano. V vodi topne in netopne vlaknine v Daily Biobasicsu vežejo v črevesju nase maščobe, ki zaradi tega ne morejo skozi steno črevesja v krvni sistem. Z dnevnim odmerkom (2 čajni žlički) dobite prek 50% dnevno potrebnih vlaknin. Poleg dobro znanih antioksidantnih vitaminov (A, C in E), vsebuje Daily Biobasics (DBB) še vrsto drugih antioksidantov, kot so: lutein (ki preprečuje peroksidacijo maščob in s tem varuje krvni serum in oči), likopen, glutation, hesperidin, kvercetin, rutin in limonske flavonoide ter antioksidantsko sadje, oziroma zelišča, kot so: Borovnice, Rožmarin, Žoltnjak (Turmeric - Curcuma longa - spodbuja izločanje žolča, blaži vnetja, omili bolečine v želodcu, je antioksidant in naravni antibiotik) in ekstrakt Zelenega čaja. Njihovo antioksidacijsko delovanje omogočajo vsebovani polifenoli in flavonoidi. Vedeti je treba, da več vrst antioksidantov, ko jemljete, večjo zaščito pred prostimi radikali so deležne membrane vaših celic (manjše je tveganje, da pride do degeneracijske verige). Morska zelenjava kot so: morski alginat (Laminaria digitata), Norveški kelp (Ascophyllum nodosum - vrsta morske haloge) in listi Kitajske

rabarbare ter super zelene alge: spirulina in clorella nam nudijo neprecenljiv vir esencialnih mineralov v sledeh. In še več: v petih članih križnic: brokoliju, zelju, ahrovtu, brstičnemu ohrovtu in cvetači, se nahajajo indoli, izotiocianati in sulforafan, ki je odličen za razstrupljanje telesa (kemikalije in težke kovine iz okolje in hrane). Daily Biobasics ponuja še več zelenjave in zelišč, ki jih s hrano ne uživamo vsakodnevno, je pa zelo pomembna za naše zdravje. To je npr. zelena, špinača, petršilj, vodna kreša (odlična za pljuča in čiščenje jeter), korenje, koreninice rdeče pese, zeleni poper in grah. Zadnja kategorija fitonutrientov pa so zelišča: šipek, acerola (vrsta divje češnje), kamilice, Ginkgo biloba, Ginseng (ženšen), ki vsebujejo flavonoide, antioksidante, izoflavone, druge fitokemikalije in naravne vitamine ter minerale. **PRIMERNOST:** Daily Biobasics je za vso družino (po 12. letu starosti) kot univerzalni multivitaminski, miltimineralni, sadno-zelenjavni, zeliščni, vlakninski, antioksidantski in probiotični dodatek k prehrani. Primerno ga je uživati tako preventivno, kot tudi v času različnih bolezni. V času hujšanja ali posta nadomešča potrebe po vitaminih, mineralih, sadju in zelenjavi in vzdržuje normalno ekologijo črevesja. Z njegovo pomočjo nam ob manjšem vnosu hrane ne bo slabo, ne bomo imeli vrtoglavic in ne bomo čutili pomanjkanja vitaminov in mineralov ter antioksidantov. Istočasno se bo čistilo črevesje in celo telo. **VSEBINA:** Vitamin A, provitamin A (preformiran), karotenoidi, vitamin D-3 (kolekalciferol), E, C, B1 (tiamin), B2 (riboflavin), B3 (niacin, nikotinamid, vitamin PP), B4 (folacin, folna kislina, novo ime: B11), B5 (pantotenska kislina, kalcijev D pantotenat), B6 (piridoksin HCl), B7 (biotin), B8 (holin bitartrat), B9 (inositol), B10 (paraaminobenzojska kislina PABA), B12 (cianokobalamin), kalcij, magnezij, mangan, cink (cinkov glutanat), jod (kalijev jodid), vitamin K-1, selen, baker, krom, molibden, maltodekstrin (vodotopna vlaknina), **trpotčeva semena, trpotčeve luščine, guarov gumi, laneno seme** (razoljena), **morski alginat** (Laminaria digitata), **črni oreh**, bentonit, bor, silicij, holin bitartrat, inozitol, lecitin, limonski bioflavonoidi, paraaminobenzojska kislina (PABA), alfa lipoična kislina, hesperidin, kvercetin, rutin, lutein, zeaxantin, kriptoksantin, likopen, L-glutation, sojin ekstrakt izoflavonov, genistein, daidzein, glicitein, **acerola, alfalfa (lucerna), astragalus (grahovec)**, rdeča pesa, borovnica, brokoli, brstični ohrovt, ohrovt, korenje, cvetača, zelena, kamilice, **klorela** (alga), **spirulina** (alga), **kitajska rabarbara, komarček, ginkgo biloba**, ginkgo flavoglikozidi, ginkgo laktoni, **ginseng (ženšen)**, grah, **zeleni poper, zeleni čaj**, zelje, **citronela, pegasti badelj, norveški kelp (haloga), peteršilj, šipek, rožmarin**, špinača, **žoltnjak**, kurkuminoidi, **vodna kreša, ProbiotX™** - stabilizirana mešanica probiotičnih laktobacilusov - dnevni odmerek vsebuje preko 350.000.000 koristnih bakterij kot so: Lactobacillus acidophilus DDS-1™, Bifidobacterium bifidum, Lactobacillus bulgaricus in Lactobacillus salivarius), **CitoveX™** - koristna mešanica encimov kot so: bromelain, lizozim in papain, **PHYTOZYME™ BASE:** Vse glavne sestavine so zmešane z našo unikatno, patentirano fitoencimsko bazo iz več kot 30 vrst sadja in zelenjave ter drugih kofaktorjev zaradi lažje absorpcije in bioizkoristljivosti v telesu: Bromelain, Papain, Aloe vera, Alfalfa (Lucerna), Petršilj, Korenjenje, Brokoli, Špinača, Cvetača, Asparagus, Zelena, Rdeča pesa, Čili (kajenska paprika), Zeleni fižol, Grah, Sladki krompir, Kumara, Buča, Snežni grah, Paradižnik, Cukini, Limski fižol, gobe, Banana, Melona, Melancani, Malina, Guava, Limona, Mango, Oranža, Papaya, Ananas, Grenivka **DNEVNI ODMEREK:** Daily Biobasics navadno uživamo skupaj z zajtrkom v sadnem soku ali sadnem jogurtu, lahko pa namesto zajtrka, če smo se odločili hujšati - postiti, oziroma, če želimo vzdrževati idealno težo (indeks idealne telesne mase = vaši kg / m<sup>2</sup> = 25; če je vaš indeks večji, začnite pametno hujšati). Uživamo ga lahko tudi pred treningi. Dnevni odmerek je zjutraj in popoldan po 1 čajno žličko. Vsakič vsebino energično in zelo dobro premešamo, da se prah zmeša s sokom ali jogurtom in spijemo, še preden se vlaknine napijejo tekočine (da ne nastane gris). Čez ½ ure spijemo še dodatna 2-3 dcl sadnega soka ali filtrirane navadne vode za večjo učinkovitost. Plastenka vsebuje 741 g mešanice v prahu. **OPOZORILO IN PRIPOROČILA:** Pred uporabo pazljivo preberite navodila. O morebitnih stranskih učinkih se posvetujte z zdravnikom ali farmacevtom. Plastenko shranjujte na suhem mestu in v stran od dosega otrok, mlajših od 12 let.

## DIGESTIVE FORMULA

## PREBAVILA

DVOFAZNA POMOČ DIGESTIVE FORMULE JE POTREBNA ZA VAŠO DOBRO PREBAVO V ŽELODCU IN ČREVESJU



**“Ni vseeno kaj, kako in koliko jemo! Najpomembneje pa je, kaj in koliko vsrkava naše telo iz prebavil za obnovo in razvoj celic. Delujte preventivno - bolezen in smrt se začneta navadno v črevesju!”**

Naloga prebavil je fizikalna in kemična razgradnja hrane. Iz kisika in zaužite hrane ter pijače izvirajo vsa, telesu potrebna, energija in surovine za njegovo rast in obnovo. Ko zaužijemo hrano in pijačo, prebavni organi predelajo to v manjše, prehranske molekule, ki jih potem črevesje (lahko, težka ali pa sploh ne) absorbira v krvni obtok (preko resic in kapilaric - majhnih žilic v steni črevesja). Hrana, ki se ne razgradi, pomeni za telo strup (toksin). Odpadne snovi je zato treba z iztrebljanjem (vsakodnevno) izločiti kot blato (feces), da ne bi prišle v krvni obtok in s tem zastrupljale celega telesa. Prebavo uravnavajo tudi različni

hormoni kot produkti žlez z notranjim izločanjem (endokrinih žlez): hipofize, ščitnice (in občitnic), nadledvičnih žlez, jajčnikov (pri ženskah), mod (pri moških) in seveda naše živčevje. Med prebavne organe štejemo: usta, požiralnik, želodec, tanko črevo, debelo črevo (kolon) in danka (rektum) z zadnjikom (anus). Prebavni trakt je pravzaprav (skupno) 12 m dolga cev, skozi katero prehaja hrana. Pridruženi (“kemični”) prebavni organi pa so: 3 pari žlez slinavk (podjezični, podčeljustni in podušesni par), trebušna slinavka (pancreas), jetra in žolčnik s pripadajočimi

žolčnimi vodi. Vsak od teh "kemičnih tovarn" ima pomembno nalogo pri prebavi. Naloga kratkega, slepega črevesa (cekuma), pripetega na začetni del debelega črevesa, pa ni znana. V kitajski medicini je prebavni sistem in presnavljanje (prebava hrane v hranilne snovi in odpadke) skoraj izključno pod vplivom vranice in želodca. Izvora "chi" ("či" je življenjska energija) in krvi sta na Kitajskem pljuča in vranica. Oba organa dobita svoje "bistvo" iz zraka (kisik), hrane in pijače. Želodec je odgovoren za razgraditev hrane, da lahko vranica izvleče in prečisti "bistvo". To se potem da spremeniti v "chi" (življenjsko energijo). Chi, pridobljen iz hrane, se potem združi s chi, ki je bil izčrpan iz zraka. Skupaj vzdržujeta delovanje celotnega telesa. Drobovje ima vlogo v nadaljnjem pridobivanju "bistva" in tekočin in enako tudi blato. V zdravstvenem smislu je na Kitajskem delovanje prebavil vezano na kanale vranice in želodca.

Prebavni proces:

- **V USTIH IN POŽIRALNIKU:** Zobje hrano prežvečijo (mehanski način razgradnje hrane) in jo zmešajo s slino (kemični način razgradnje hrane). V slini je prisoten encim amilaza, ki začne razgradnjo škroba (ogljikovih hidratov) v sladkorje (disaharide). Vsako kepico s slino zmečkane hrane, imenovano grizljaj (bolus), nato pogoltnemo. S krčenjem (peristaltiko) požiralnik potisne grizljaj v želodec. Pri veliko ljudeh se pojavi bolezenska motnja (refluks), ko se del hrane skupaj z želodčno kislino vrača v požiralnik. To lahko spremlja tudi pekoč občutek – zgaga.
- **V ŽELODCU:** Pepsin je aktivna oblika encima, ki nastane v želodcu, ko na neaktivni pepsinogen deluje želodčna kislina. Beljakovine razcepi v preprostejše enote, imenovane polipeptidi in peptidi. Lipaza je encim, ki razcepi maščobe v glicerol in maščobne kisline. Solna kislina nastaja v želodčni sluznici. Njena kislost je potrebna za delovanje pepsina, hkrati pa uničuje bakterije. V želodčni sluznici želodčne žleze izločijo dnevno približno 3 litre želodčnega soka. Pogoste bolezni želodca so vnetje in razjede želodčne sluznice (ulkus). Dieta in Life Plus biozeliščni dodatki k hrani so pri tem nepogrešljivi. Mišična zapiralka na koncu želodca in pred vstopom v dvanajstnik se imenuje vratar (pilorus). Pilorus zapira prehod v dvanajstnik, in ko je čas, ga odpre. Želodčno sluznico sestavljajo 4 plasti: sluznična, posluznična, mišična in serozna. Ulcus lahko predre vse štiri plasti in posledica so nevarne krvavitve ali celo smrt.
- **V DVANAJSTNIKU:** Lipaza, encim trebušne slinavke, cepi maščobe v glicerol in maščobne kisline. Amilaza, tudi encim trebušne slinavke (pankreas), pa cepi škrob naprej v maltozo (disaharid). Tripsin in himotripsin sta zelo aktivna encima trebušne slinavke, ki cepita beljakovine v polipeptide in peptide. Zato je zelo pomembno, da je trebušna slinavka zdrava!
- **V TANKEM ČREVESU:** Maltaza, sukraza in laktaza so encimi, ki jih izločajo žleze v črevesni steni. Ti sedaj pretvarjajo sladkorje (disaharide) v najpreprostejše sladkorje - monosaharide. Peptidazo (encim) izločajo žleze v želodčni sluznici (steni). Tukaj peptidaza dokončno razcepi velike peptide v manjše in nato v posamezne aminokisline. Hrana se v tankem črevesu dokončno razgradi in (skoraj vse) hranljive snovi se vsrkavajo (absorbirajo) skozi črevesne stene. Tanko črevo sestavljajo 3 deli: dvanajstnik, jejunum (tešče črevo) in ileum (vito črevo). V kratek in zavrt dvanajstnik vstopajo izvodila iz jeter in trebušne slinavke. Jejunum in ileum sta daljša in zavita odseka; jejunum je širši in nekoliko krajši kot ileum in ima debelejšo steno. Notranja stena tankega črevesa je prekrita s prstkom podobnimi črevesnimi resicami (vili). V tankem črevesu razgrajujejo sokovi trebušne slinavke, žolča in črevesni sokovi hrano v kemične spojine, ki se nato vsrkajo v krvni obtok in porabijo v celicah organizma. Trebušna slinavka (pancreas) izloča prebavni sok, ko hrana prispe v zgornji del prebavil. Ta sok je bogat z encimi, ki razgrajujejo beljakovine, maščobe, ogljikove hidrate in nukleinske kisline, vsebuje pa tudi natrijev bikarbonat, ki nevtralizira želodčno kislino. Povedati moramo, da mora biti milje v želodcu kislega pH (kislo okolje), v tankem črevesju pa alkalnega - lužnatega pH (bazično okolje). Encimi se izločajo v mrežje vodov, ki se zlivajo v skupen pankreasni vod ter po njem dosežejo dvanajstnik. Stičišče med vodom trebušne slinavke, vodom žolča in dvanajstnikom imenujemo Vaterova ampula.
- **V DEBELEM ČREVESU:** Še vedno ne v celoti prebavljena hrana (himus) sedaj iz tankega vstopa v debelo črevo, kjer njegova sluznica posrka vodo in soli. Več milijard koristnih bakterij v debelem črevesu proizvaja vitamine K in B ter pline, kot so vodik, ogljikov dioksid, vodikov sulfid in metan (glej opis Life Plus izdelka MSM Plus Tablets). Sluznica debelega črevesa izloča sluz, ki vlaži njegovo notranjost in lajša premikanje blata. Sluz vsebuje protitelesa, ki varujejo pred boleznimi. Natrij, klor in voda se vsrkavajo skozi notranjo sluznico debelega črevesa v krvni obtok (klor povzroča raka, zato pijte filtrirano vodo). Blato se tako osuši. V zameno za natrij (Na) in klor (Cl), pa se izločajo bikarbonati in kalij (K). Vlasknine, zelo pomemben del vsakodnevne prehrane (glej opis Life Plus izdelkov: Daily Biobasics, Colon Formula), so neprebavljive snovi rastlinskega izvora. Tvorijo maso blata in spodbujajo učinkovito delovanje debelega črevesa. S tem, da upočasnijo vsrkavanje sladkorjev, uravnavajo tudi njihovo raven v krvi (prevenција pred diabetesom). Vlasknine se vežejo tudi s holesterolom in žolčnimi kislinami (ki nastanejo iz holesterola) in tako znižujejo tudi vrednost maščob v krvi. Topne vlasknine, npr. pektin, se v debelem črevesu delno razgradijo, netopne vlasknine, kot npr. celuloza, pa gredo skozenj nespremenjene. Vlasknine pa se lahko vežejo tudi s pomembnimi rudninami (minerali) kot so: železo, cink, magnezij in kalcij, zato naj pazijo pri prehrani predvsem vegetarijanci. Če uživajo preveč vlaknin, telo teh rudnin ne bo moglo absorbirati. To pa je lahko vzrok mnogih, tudi težjih bolezni. V tankem in debelem črevesu živi več milijonov bakterij, ki so običajno neškodljive, če se ne razširijo v druge dele telesa. Hranijo se z neprebavljenimi vlakni v blatu in tako zmanjšujejo njegovo količino. Ob izpraznitvi črevesa približno 1/3 blata sestavljajo prav te, dobrodejne bakterije.

**Zdrava prehrana in dobra prebava sta tesno povezani in sta naša najpomembnejša, vsakodnevna skrb!** Človek se stara, in čeprav je mogoče z Life Plus izdelki močno zavirati staranje celic, je še vedno v ospredju vprašanje, kakšno hrano jeste in kakšno imate prebavo (metabolizem)! Skoraj ni človeka, ki ne bi imel občasnih napadov zgage, tiščanja v želodcu ali trebuhu, vetrove, ki ne bi občasno bruhal itd., s starostjo (lahko že po 40. letu), pa lahko prihaja tudi do

močno motene absorpcije hranil iz črevesja v krvni obtok ali pa se iz črevesja v kri, zaradi slabe prebave, infiltrirajo strupi (in ne dovolj predelana hrana). Še huje je takrat, kadar so strupi že v krvi, jetra pa jih ne morejo več prečiščevati in zato nemoteno potujejo dalje po krvnem obtoku. Tako imajo prost dostop do vseh vitalnih organov (možgani, pljuca, jetra, ledvice itd.), vstopajo v njihove celice ter povzročajo degenerativne bolezni. Motnje so navadno sprva neopazne in se jih močno zavemo komaj takrat, ko se pojavijo kot razvite bolezni. Zagotavljanje učinkovitega delovanja prebave je naloga nutricistike in zeliščarstva, pri čemer ima Life Plus vodilno mesto na svetu. Vedno je pglavitno to, da veste, da se pri vsaki bolezni ocenjujejo najprej vaše prebavne sposobnosti in obratno: vedno je treba preverjati ali neka bolezen tudi ne vpliva (negativno) na vašo prebavo. Veliko dejavnikov v človekovem življenju je, ki vplivajo na njegovo zmanjšano sposobnost in motnje prebavljanja (pre)hrane (ogljikovi hidrati, maščobe, beljakovine, vitamini, minerali in soli, voda in vlaknine). Stres, premalo gibanja in mišično skeletni dejavniki pogosto vplivajo na prebavni trakt. Največjo pozornost morate zato posvečati vaši prehrani, ki zadnja desetletja ni več dovolj dobra, zato so Life Plus biozeliščni dodatki k prehrani še kako potrebni. Alergije na hrano in dolgoročno jemanje zdravil morajo biti naslednji korak vaše stalne pozornosti, saj ti dejavniki močno vplivajo na poslabšanje vaše prebave in s tem pojava (tudi novih) bolezni. Znano je, da antibiotiki pobijajo (poleg škodljivih) tudi dobrodejne bakterije v črevesju in s tem povzročajo slabšo prebavo in kasneje (nov) val težav. Zapleteno delovanje prebavnega in živčnega sistema (oba sta zelo povezana) ter sistema notranjega izločanja, predstavlja veliko nevarnost za razvoj neravnotežij, ki lahko pripeljejo (hitro ali počasi) do akutnih in/ali kroničnih bolezni. Odstranjevanje odpadnih snovi (detoksikacija), ki smo jo že omenili, je še posebno pomembna naloga, ki ji morate posvečati vsakodnevno dovolj pozornosti, da ne bi prišlo do bolezni (zaprtost = toksinacija telesa). Eno od najbolj zaskrbljujočih vprašanj dandanes pa je, ali bodo vaša jetra zmogla obvladovati vse večje strese, prebavljati osiromašeno hrano, antibiotike in ostala zdravila (s stranskimi učinki), vaše emocije in pritiske iz okolja? Nenazadnje pa ne gre samo za vaša jetra! V nevarnosti so še drugi organi, pa mogoče danes vi tega še sploh ne čutite. Delujte predvsem preventivno, da ne bo (pre)pozno! Pri tem imate najboljšega partnerja - LIFE PLUS. Prebavni organi so si v tesni, anatomski soodvisnosti. V zaporednih delih prebavne cevi poteka prebava v večih fazah, končni namen pa je predelati hranila iz prehrane do oblike, sposobne za resorpcijo. Zaradi tega se, seveda, obolenja in motnje v funkciji enega dela prebavne cevi kažejo tudi v preobremenitvi preostalih delov in nazadnje celo v omaganju njihove funkcije. Organska obolenja prebavnega trakta so najpogostejše vnetne narave. Pri akutnih kataralnih vnetjih je sluznica nabrekla, hiperemična, pokrita s sluzjo. V hujših primerih je moč opaziti krvavitve, manjše površinske defekte (erozije) ali celo globlje ulceracije (razjede). V prvi fazi kroničnega vnetja se često kaže zadebeljena, polipozna sluznica, kasneje pa le-ta postane tanka in atrofična. Brazgotinasto zazdravljenje vnetja ali razjed povzroči lokalna zoženja prebavne cevi (stenoze). Zaradi tega nastanejo motnje v pomikanju vsebine hrane (pasažne motnje). Razjede lahko predrejo prebavno cev (perforacija), kar vodi do difuznega ali omejenega peritonitisa. Tudi krvavitve iz prebavnega sistema niso redke posledice ulceroznih in karcinomatoznih procesov ter žilnih obolenj tega sistema. Vnetna obolenja prebavne cevi nastajajo predvsem zaradi številnih nepravilnosti v prehrani: zastrupitve s hrano, preobilna, groba, preveč začinjena, slana in s celulozo prebogata hrana. Alkoholne pijače, zlasti žganje na prazen želodec in nikotin, kofein in premočni čaji ter gazirane pijače, imajo važno vlogo v etiologiji (vzrokih) bolezni prebavnega sistema. **Več kot 1/3 vseh rakavih obolenj je lociranih v prebavnem sistemu, karcinom prebavil pa je drugi najpogostejši vzrok smrti!** Obolenja prebavne cevi spremljajo obolenja srca (zastojna kataralna vnetja), ledvic (uremični gastritis, kolitis), krvi (ulceracije pri agranulocitozi in levkemijah, peptični ulkusi pri policitemiji), endokrina obolenja ter pljučna in infekcijska obolenja. Redkejša vzporednica obolelih prebavil so žilna obolenja v področju prebavnega sistema npr. varice požiralnika, in hemoroidalni nodusi, ateroskleroza in tromboze arterij ter sistemska obolenja (panarteritis nodosa, M.Buerger). Bolj pogoste od organskih obolenj pa so funkcionalne nepravilnosti prebavnega sistema (nervozni želodec, bolečine v trebuhu, sindrom vzdraženega črevesa, driska, zaprtje idr.). Te prebavne motnje so lahko predvsem odsev različnih duševnih in čustvenih dogajanj, kar je značilno tudi pri motnjah kardiovaskularnega sistema. Tako lahko dolgotrajnejše psihične motnje (stres, strah, nervoza, panika, depresija itd.), ki povzročajo najprej samo funkcijske motnje prebavne sistema, na koncu privedejo do organskih obolenj prebavil - t.i. psihosomatskih obolenj (ulkus, kolitis idr.). Poleg Daily Biobasicsa, ki ga uživajte vsakodnevno, je nujen dodatek k prehrani predvsem Digestive Formula (slov. Prebavna Formula). Že ime samo pove, kakšno funkcijo ima ta izdelek. Je unikatna formulacija, ki deluje v dveh fazah, ki sta sicer normalni fazi v presnovi pri zdravem človeku:

- prva faza presnove je v želodcu, ki mora imeti pH kislo okolje za razgradnjo maščob, ogljikovih hidratov in beljakovin,
- druga faza prebave pa poteka v tankem črevesu, kjer mora biti pH alkalno okolje za nadaljno presnovo hrane.

V prvi fazi (v želodcu) se kisle sestavine Digestive Formule (betain hidroklorid - HCl in glutaminska kislina) izločajo iz vsake tablete skupaj z encimi: pepsinom, papainom in bromelainom. S tem se ustvarja kisli milje v želodcu. V drugi fazi pa se v tankem črevesju iz vsake tablete Digestive Formule sproščajo bikarbonat, pankreatični encimi in žolčne soli. Pankreatični encimi so multifunkcionalni, saj omogočajo prebavljati vso hrano: proteine, maščobo in ogljikove hidrate. Pri prebavi v želodcu je odločilnega pomena želodčna kislina (HCl), ki ima pH faktor med 1 in 2, kar je skoraj enako močno, kot pri kislini v akumulatorjih. Poleg tega pa predstavlja želodčna kislina učinkovito orožje proti tujim bakterijam, virusom in parazitom, ki se nahajajo v zaužitih hrani ali pijači. Po končani prvi fazi, se začne v tankem črevesju pH faktor dvigovati do okrog 5,5. To pa okolje, v katerem pankreatični encimi najučinkoviteje delujejo. Temu se pridružuje še žolč, ki razkrajja maščobe in v maščobi topne vitamine, da bi se lahko absorbirali iz tankega črevesa v krvni obtok. Star pregovor, ki pravi, da "si, kar ješ", je samo del celotne resnice: **"Vi ste kar jeste, prebavljate in absorbirate!"** Zdrava prebava je osnova zdravja, zato predstavlja Digestive Formula nujno vsakodnevno pomoč pri prebavi. Za začetek vam priporočamo, da naredite 2-3 mesečno kuro - vaša prebava in počutje se bosta bistveno

spremenila na bolje. Sicer pa vsem, ki imajo težave s prebavo in različne bolezni svetujemo redno, vsakodnevno uživanje Digestive Formule in Daily BioBasicsa. **PRIMERENOST:** Digestive Formula je primerna predvsem za tiste ljudi, ki imajo po hrani občutek napetosti, protin, sladkorno bolezen ali težave z jetri in žolčem. Prav tako je nujen za vse, ki jih pogosto peče zgaga zaradi preveč želodčne kisline. Primeren je tudi za vse, ki imajo bolezni prebavil, še posebej raka na debelem črevesu, gastritis, kolitis, Crohnovo bolezen, ulcerozni kolitis, polipe in podobne prebavne težave. **VSEBINA:** amilaza, žolč, bromelain, lipaza, pankreatin 6X (N.F.), pancrelipaza, papain, pepsin, betain HCl, L-glutaminska kislina, L-glicin, **Aloe vera** (celi listi), **rdeča pesa**, glicerol, lecitin, fosfatidilserin, dikalcijev fosfat, kremenjak, kalcijev karbonat, mikrokristalinska celuloza, stearinska kislina, **poprova meta**, magnezijev stearat, **ProbiotX™** stabilizirana mešanica laktobacilusov: acidophilus, bifidum, bulgaricus, salivarius. **PHYTOZYME™ BASE:** *Vse glavne sestavine so zmešane z našo unikatno, patentirano fitoencimsko bazo iz več kot 30 vrst sadja in zelenjave ter drugih kofaktorjev zaradi lažje absorpcije in bioizkoristljivosti v telesu: Bromelain, Papain, Aloe vera, Alfalfa (Lucerna), Petršilj, Korenje, Brokoli, Špinača, Cvetiča, Asparagus, Zelena, Rdeča pesa, Čili (kajenska paprika), Zeleni fižol, Grah, Sladki krompir, Kumara, Buča, Snežni grah, Paradižnik, Cukini, Limski fižol, gobe, Banana, Melona, Melancani, Malina, Guava, Limona, Mango, Oranža, Papaya, Ananas, Grenivka* **DNEVNI ODMEREK:** redno uživajte 1-2 tableti pred ali med obrokom. Prilagodite odmerek svojim potrebam! Plastenka vsebuje 90 tablet. **OPOZORILA IN PRIPOROČILA:** Plastenko shranjujte na suhem in stran od dosega otrok. Pred uporabo se lahko posvetujete z zdravnikom ali farmacevtom

ENERXAN JE IZDELAN ZA BOLJŠE POČUTJE, VEČJO VITALNOST IN VEČ ENERGIJE (ŠE POSEBEJ V ČASU POSTENJA / HUJŠANJA)



**Energija**

Je eden novejših Life Plusovih bioizdelkov, ki povečuje raven energije v telesu. Hiter metabolizem (presnova) je izrednega pomena za vzdrževanje zelene teže. Želja vsake biofirme je narediti tak energetski bioizdelek, ki bi zadovoljeval potrebe po dodatni energiji in boljšemu počutju, sploh pa v času hujšanja, ko obojega primanjkuje. Mnogi se namreč držijo neke shujševalne diete le nekaj časa, nato pa nastopi brezvoljnost, neke vrsta depresija in ponovno pričnejo preveč jesti (se »prekršijo«, da bi se bolje počutili). Med samim hujšanjem jim zmanjkuje volje – energije za nadaljevanje uvajanja zdravega načina prehranjevanja in več gibanja. Seveda se zredijo po shujševalni kuri navadno za več kg, kot jim je uspelo shujšati. Problem je lažje rešljiv z EnerXan tabletami, ki vsebujejo naravne energente. Energetski, naravni stimulant v

EnerXanu po naravni poti pospešujejo presnovo v človeškem telesu in dvignejo energetsko raven.

EnerXan krepi vitalnost, saj pomaga človeku zbrati tisto voljo, da se prične gibati in delati z več optimizma. Lahko rečemo, da prežene depresijo, brezvoljnost, ki jo občutimo kdaj pa kdaj skoraj vsi ljudje. Številni zato posegamo po pravi kavi ali energetskih pijačah in si s tem ustvarjamo močno voljo. Mnogi ljudje imajo tudi slabo prekrvavitev in nizek krvni tlak. Tudi to rešuje EnerXan, zato je za hipotonike zelo primeren. Poseben primer pa je že omenjeno hujšanje in vzdrževanje zdrave telesne teže. Le redki imajo trajno voljo, ki jim pomaga spremeniti stil življenja. Zdrav način življenja ne vključuje le zdrave prehrane, temveč tudi zadostno vsakodnevno gibanje. Ljudje s preveliko telesno težo prehitro obupajo in se vrnejo v prejšnji način življenja, ki je bil kriv za njihove preobilne kilograme in slabo počutje ter morebitne bolezni. Zato, da bi trajno spremenili način svojega življenja, je EnerXan odlično naravno pomagalo, ki krepi našo voljo, nam daje motivacijo za naprej in povzroča, da se lahko trajno dobro počutimo in to brez prave kave ali energetskih pijač. EnerXan bodo želeli verjetno tudi tisti mladi, ki naporno študirajo in želijo ostati zbrani, polni energije in z veliko optimizma. Mladi radi zahajajo v diskoteke ali na rave partyje, kjer je, kot slišimo mnogo primerov, ko posegajo za smrtonosnimi drogami. EnerXan je naravna alternativa za dvig energije in ni več potrebe po drogah ali drugih škodljivih energetskih snoveh. Nenazadnje pa je EnerXan dobrodošel tudi tistim starejšim osebam, ki sicer pijejo pravo kavo, ker imajo težave z vitalnostjo in slabim počutjem. Starejši, ki so brez energije, se slabo počutijo, so brezvoljni ali celo depresivni, navadno jih teži prehitra ali celo kronična utrujenost in se niso voljni dovolj gibati ali opravljati dela tako dolgo in s tako vnemo, kot so ga nekoč. Premalo gibanja vodi v še večjo brezvoljnost in depresijo (še posebej pri alkoholikih in kadilcih), kar ima za posledico bolezenske simptome. Problem je torej v volji, optimizmu, motivaciji in življenjski energiji, ki primanjkuje mnogim ljudem. Ko enkrat to rešimo, vidimo, da je svet mnogo lepši, in tudi sami postajamo vse bolj samozavestnejši. Ne čakajte in preizkusite sami EnerXan.

Živite življenje in ne dopustite, da gre mimo vas! **PRIMERNOST:** EnerXan je primeren dodatek k prehrani sodobnega človeka, ki je pod stresom in od katerega se zahteva, da je non-stop v »najvišji prestavi«. Zaradi stalnega stresa telo močno oslabi, pojavljajo se glavoboli, brezvoljnost in depresija, kar vse poskušamo odpravljati z umetnimi energenti. Naše telo in mentalna svežina morata biti na visokem nivoju, da bi lahko izpolnjevali dnevne naloge. Mnogim to ne uspeva, saj se ne prehranjujejo zdravo (ne jejo dovolj surovega sadja in presne zelenjave), se ne gibljejo dovolj in si ne privoščijo dovolj nočnega spanja in dnevnega počitka. Zapadajo v depresije in mnogi nadomeščajo izgubljeno voljo s hrano, ki pa povečuje težo. Zadovoljevanje potrebe po energiji in optimistični volji je sedaj mogoče z EnerXanom. Ta naravni izdelek je primeren za tiste dijake in študente, ki nimajo volje in motivacije za študij. Primeren je za v diskoteke in naporene noči. Za delovnega človeka, ki mora ostati buden tudi ponoči ali celo delati v nočni izmeni, lahko postane EnerXan nepogrešljiv dodatek k nočni malici (namesto prave kave). Po EnerXanu naj posežejo tudi vsi tisti, ki želijo shujšati, če nimajo visokega krvnega pritiska ali sladkorne bolezni!!! Primeren je tudi za ljudi, ki so brezvoljni ali depresivni, predvsem pa za tiste, ki imajo nizek krvni tlak ali jih rado zebe. Ni odveč, če priporočamo EnerXan športnikom za doseg boljših rezultatov, saj je znano, da so le-ti pogostokrat brez volje ali prave motivacije in se ne počutijo dovolj pri močeh za nadaljnje podvige. Še posebej hvaležna populacija pa so starejši ljudje, ki jih zaradi starosti rado zebe in se na splošno premalo gibljejo ter so brez volje ali pa so kronično utrujeni. Če sicer pijejo pravo kavo, je odslej EnerXan naravno krepčilo za telo. **VSEBINA:** Krom, **Zeleni čaj** (listi), **Guarana** (semena), **Mate** (ekstrakt), Nizozemski kakav, **Cimetova skorja**, L-tirozin (aminokislina), **Damiana**, Kofein!

**DNEVNI ODMEREK:** Za povečanje energije vzamemo 1-3 x dnevno po 1 tableto. Pričnemo vedno z 1 tabletko na dan po obroku (npr. namesto prave kave po kosilu). Prve tri dni uživamo 1-2 tabletki dnevno, kasneje pa prilagodimo dnevni odmerek našemu počutju. Pričnite s športnimi aktivnostmi ali s telovadbo in sprehodi!!! Poskrbite, da boste tudi dovolj spali! Plasterka vsebuje 120 tablet **OPOZORILA IN PRIPOROČILA:** EnerXana naj ne uživajo otroci in mladina pod 18. leti starosti, tisti, ki imajo sladkorno

**bolezen ali visok krvni tlak, nosečnice in dojljle. Nikoli ne prekoračite 6 tabletk dnevno, ker za to ni potrebe.** Pred uporabo se o stranskih učinkih posvetujte z zdravnikom ali farmacevtom. Plastenko shranjujte na suhem in stran od dosega otrok.

## EPA PLUS

## SRCE/OŽILJE/OBTOK

RIBJE OLJE (EIKOSAPENTAENSKA IN DOKOSAHEKSAENSKA KISLINA) STA NUJNI NENASIČENI MAŠČOBNI KISLINI ZA VAS



V prvi vrsti ste za svoje zdravje odgovorni Vi sami in to vsak dan pri svoji mizi! Maščoba, ki jo jeste, postanete vi sami! Torej ni vseeno koliko in kakšno vrsto maščobe jeste vsak dan! Z nasičenimi maščobami si kvarite zdravje, z nenasičenimi pa si zdravje izboljšujete! Maščobe, ki jih pojemo s hrano, imajo v naših celicah pomembno vlogo. Celično biološka aktivnost, s tem pa tudi možnost, da se bolezenski proces začne ali pa ustavi, je pogosto odvisna od občutljivega ravnovesja med različnimi vrstami maščobnih kislin (maščob), ki prihajajo v celico s hrano. Nekatere maščobe povzročajo strjevanje krvi, glavobole, krčenje krvnih žil, bolečine, artritis, vnetja in celo rast malignih tumorjev, medtem ko imajo nenasičene maščobe ravno obraten vpliv. Vse je pač odvisno od tega, katera vrsta maščob prevladuje v vašem telesu. Številne procese v telesu uravnava hormon podobne snovi: prostaglandini, tromboksani in levkotrieni, ki imajo skupno ime eikozanoidi.

Eikozanoide sestavljajo maščobe iz hrane, kar pomeni, da določa vrsta zaužitih maščob vrsto in tip eikozanoidov. Te snovi so lahko nevarne ali pa zdravilne, odvisno pač od vrste maščobnih kislin, ki jo boste pojedli. Ko zaužijete maščobo, se ta zelo hitro pojavi v krvi (holesterol in trigliceridi) in v membranah celic, in ravno tu se odloči njena metabolična usoda. Čeprav se maščobne kisline pojavljajo v mnogih pretanjenih različicah molekularnega zaporedja, sta pri izdelavi eikozanoidov najpomembnejši dve kategoriji: OMEGA-3 nenasičene in OMEGA-6 nasičene maščobne kisline. Slabe (škodljive) so omega-6 nasičene maščobne kisline, ki se nahajajo v koruznem olju, sončničnem olju, olju oljne repice, hrani živalskega izvora (meso, mlečni izdelki). Dobre (zdravilne) omega-3 nenasičene maščobne kisline, pa se nahajajo v hrani iz morja (ribje meso, olje iz ribjega mesa ali jeter) ter nekaterih kopenskih rastlinah (olivno olje, avokado, lešniki, mandlji, olje iz semena oljne repice). Kadar zaužijete omega-6 maščobne kisline (npr. belo olje, margarina..), se bodo spremenile v arahidonsko kislino, ki povzroča huda vnetja (astma, artritis...), sodeluje pri strjevanju krvi (ateroskleroza, kap infarkt...) in krčenju krvnih žil (migrene, glavoboli...). Maščoba iz morja pa je bistveno drugačna in je koristna, saj deluje proti omenjenim, škodljivim vplivom in boleznim. V telesu poteka nenehni boj za prevlado med omega-6 in omega-3. Vi sami pa lahko vplivate na izid tega "dvoboja"! Če želite biti in ostati dolgo zdravi in upočasnjevati svoje staranje, potem boste omejili omega-6 maščobne kisline in istočasno povečali v svoji vsakodnevni prehrani omega-3 nenasičene maščobne kisline. In če že ne jeste vsaj 3-krat tedensko plavih rib (sardele, skuše), potem je nujno, da uživate vsak dan EPA PLUS - formuliran koncentrat iz visoko kvalitetnih rib mrzlih morij iz velikih globin, polnjen v kapsule brez konzervansov in perzervativov. Eden od razlogov za mnoge bolezni in hitrejše staranje je lahko poleg premalo vitaminov, mineralov, encimov, antioksidantov, laktobacilusov, seveda tudi ta, da ne jeste dovolj hrane iz morja. Zato celicam primanjkuje koristne - zdravilne maščobe - ribjega olja. Brez te, farmakološko edinstvene maščobe, se celicam zmeša in dajejo napačne kemijske ukaze. Predvsem zaradi teh se vam pokvarijo sklepi, zamašijo arterije, vas mučijo glavoboli in druge bolečine ter se razrašča rak - z drugimi besedami, pospešuje se propadanje telesa. Nobenega dvoma ni, da so ljudje, ki jedo veliko rib, bolj odporni proti boleznim staranja, npr. proti boleznim srca, raku, artritisu, diabetesu (sladkorni), psoriziji (luskavici) in bronhitisu. Tako nenehno kažejo mnoge raziskave. Ljudje, ki jedo ribe, živijo dlje, kar je očitno po vsem svetu. Japonci, ki imajo na svetu najdaljšo življenjsko dobo, pojedjo trikrat toliko rib kot Američani. Največ omega-3 nenasičene maščobne kisline imajo sinje (plave) ribe. Ribje olje varuje arterije tako, da redči kri, približno tako kot aspirin. Preprečuje zlepljanje krvnih ploščic (trombocitov - platelet), torej varuje pred srčnim napadom in možgansko kapjo. Ta morska maščoba znižuje tudi krvni pritisk in potencialno nevarne maščobe v krvi - trigliceride. Poleg tega zvišuje koristni HDL in znižuje negativni LDL holesterol, uravnava srčni utrip, napravi prožnejše arterije in pomaga zavirati vnetne procese, s katerimi se pričinja artritis. Poleg tega zavira raka, psorizijo, diabetes in splošno disfunkcijo celic. Hrana iz morja (EPA PLUS, LYPRINEX, ALKOMAR) je bogata z močnimi antioksidanti - s selenom in ubikinonom (koencimom Q-10), ki zavirata in upočasnjujeta proces staranja. Koencima Q-10 je še posebej veliko v sinjih ribah (skuše, sardele). Zveza med učinkovanjem ribjega olja in aterosklerozo je zelo trdna. Večja, ko je poraba ribjega olja, manjše je tveganje za smrtnostjo zaradi koronarne srčne bolezni. Pri ljudeh, ki imajo koronarno srčno bolezen, lahko ribje olje reducira tveganje za nastanek tromboze, bolečin pri angini pectoris in izboljša srčno funkcijo. Obstajajo celo trdni dokazi, da zavira razvoj ateroskleroze. Glede na študije uglednega British Scientific Journal-a, imenovanega Lancet, je pojavnost srčnih bolezni povezanih z aterosklerozo, vključno s koronarno arterijsko boleznijo, zelo nizka pri greenlandskih Eskimih. V letih 1963-1967 so opazili v vsej eskimski populaciji na Greenlandu samo tri primere ateroskleroze. Še več, v tej raziskavi niso opazili niti enega primera sladkorne (v grenlandskem okraju Uhanak).



Medtem ko so sladkorna bolezen in kardiovaskularne bolezni prizadele milijone Američanov v letih 1980 - 1990, je odsotnost teh bolezni pri Eskimih in drugih skupnostih pritegnila resno pozornost znanstvenikov po vsem svetu. Hrana greenlandskih Eskimov se v glavnem sestoji iz mesa kitov, tjunlov in rib (v glavnem lososa in morskega lista). Odveč je povdarjati, da to pomeni, da je njihova hrana zelo bogata s proteini in maščobami, z nizko vsebnostjo ogljikohidratov in zelo visoko vsebnostjo nenasičenih maščobnih kislin - Omega-3 (EPA in DHA), ki so sedaj tudi vam na razpolago v izdelku Life Plus - EPA PLUS. Že desetletja govorijo zdravniki, kako lahko velike količine maščobe v hrani privedejo do kardiovaskularnih bolezni in drugih disfunkcij v telesu. Kako je potem mogoče, da kar ves narod konzumira neverjetne količine proteinov in maščob in ima pri tem tako maloštevilno pojavnost aterosklerotične srčne bolezni? Do nedavnega so bili znanstveniki še močno začudeni nad tem pomembnim vprašanjem. Nov člen v verigi njihovega spoznavanja je postal morski lipidni (maščobni) koncentrat, ki vsebuje eikosapentaensko kislino (EPA). EPA je direktni vir pomembne snovi, imenovane prostaglandin e3. Ta je direktno odgovoren za nastajanje krvnih platelet (celic, ki "zakrpajo" vsako "luknjo" čim nastane zaradi poškodb na stenah arterij), ki so zaradi delovanja EPA manj lepljive. To pomeni posledično boljšo cirkulacijo krvi po telesu. Ta naravni antitrombotični učinek EPA je zelo dobro raziskan in dokazan. To pomeni, da je EPA direktno vključena v telesne procese, ki preprečujejo krvne strdke (zapreke za cirkulacijo), še posebej v malih kapilarah srca in v možganih. Ko je lasna krvna žila (kapilara) poškodovana, se platelete (ploščice) pričnejo takoj združevati okrog ranice in tako tvoriti krvni strdek. To je naravni, zaščitni mehanizem, ki preprečuje, da bi izkrvaveli. Toda, ko postanejo platelete v krvi preveč lepljive, se lahko prehitro in prepogosto zlepljajo. Takšno, prehitro in prepogosto zlepljanje platelet, pa lahko popolnoma prepreči cirkulacijo krvi, kar pripelje do infarkta ali kapi. Lahko pa "plak-mesto" samo ovira cirkulacijo, tako da ščasoma pride do lažjih in kasneje do težjih kardiovaskularnih obolenj. Gotovo enako pomembna, vendar še ne toliko raziskana kot EPA, je dokosaheksaenska nenasičena maščobna kislina (DHA), ki se nahaja pri človeku predvsem v možganskem tkivu in v mrežnicah oči. Povprečna, ameriška (in slovenska!!!) prehrana vsebuje zelo majhen del svežih rib in predelanih morskih sadežev, da bi vsebovala dovolj EPA in DHA. Znano je ravno nasprotno: prebogata je z rafiniranimi ogljikohidrati (bel kruh, beli sladkor, pizza testo, hot dog štručke, hamburgeri itd.) in nasičenih maščob (svinjsko in goveje meso ter mesni izdelki). Ta vrsta prehrane navadno vodi do pomanjkanja hranil, potrebnih za pravilno funkcijo platelet v krvnem obtoku. Zadnje študije prehrane resno sugerirajo, da lahko ima povečan vnos morskih lipidnih kompleksov, ki vsebujejo EPA in DHA, zelo pozitiven učinek na zmanjšanje neželene "maščobe v krvi". Morske maščobne kisline se kažejo kot koristne, naravne snovi za normalizacijo visokega nivoja holesterola in trigliceridov, ki je zelo pogost pojav pri Američanih. Statistika pa tudi Slovencem ne prizanaša, saj so obolenja srca in ožilja na bolezenski lestvici na prvem mestu!!! V poprečju pojemo Slovenci premalo rib in preveč svinjskega ter govejega mesa. To bi bilo vsekakor dobro omejiti in vključiti v tedenski jedilnik vsaj 2-3 krat plave ribe (skuše in sardele). Vendar pa je mnogo ljudi takšnih, ki ne marajo niti vonja po ribah (v kuhinji ali na krožniku), zato bi bilo zelo pametno, če bi posegali dnevno po EPA PLUS kapsulah. Suplementacija (dodajanje k prehrani) z EPA PLUS je torej tisti razumni pristop k naravnemu povečevanju eikosapentaenske in dokosaheksaenske nenasičene maščobne kisline v vaši prehrani, s katerim boste pripomogli k bistvenemu zmanjšanju tveganja za nastanek in razvoj ateroskleroze, tromboze, artritisa, visokega pritiska (hipertenzije) sladkorne (diabetesa), raka (predvsem na debelem črevesu in dojkah), prehitrega staranja, migrene in glavobolov, luskavice (psoriaze), bronhitisa, astme, multiple skleroze, regulaciji holesterola in trigliceridov, srčnega utripa, elastičnosti ožilja itd. Razlog je več kot dober in zdaj ste na vrsti vi, da se varujete pred omenjenimi boleznimi do konca svojega življenja. Dober tek!

#### **EPA PLUS:**

- **PODALJŠUJE ŽIVLJENJE:** Svojemu življenju lahko dodajate leta in leta ter s tem odlagate bolezni in smrt tako, da vključite v EPA PLUS - tudi potem, ko se vas je že lotila bolezen srca in ožilja, ali ko vas je zadela srčna, oziroma možganska kap. Dr. William Burr z Medical Research Council v Cardiffu v Walesu je v znameniti študiji naročil žrtvam srčnega napada, naj jedo več sinjih rib, npr. lososa in sardel - vsaj dva obroka na teden, drugim pa predlagal več vlaknin in tretjim, naj jedo manj maščob. V naslednjih dveh letih je smrtnost pri tistih, ki so jedli ribe, upadla za kakih 30%.
- **OHRANJA MLADE ARTERIJE:** Več ko je v telesu ribjega olja, manj se arterije mašijo in starajo. Tako so ugotovili danski raziskovalci med naključno izbranimi avtopsijami. Ljudje, ki so pojedli več kot 1/4 kg rib na teden, so bili v primerjavi s tistimi, ki rib niso jedli, za polovico manj izpostavljeni nevarnosti, da bi se jim po angioplastiki arterije ponovno zamašile. Ribje olje je tudi eden najbolj zanesljivih načinov za zmanjševanje trigliceridov, nevarne maščobe v krvi. V raziskavah se je namreč izkazalo tudi to, da uživanje ribjega olja zviša koristni - HDL holesterol.
- **ZAVIRA SRČNI NAPAD:** Skromnih 30 gramov rib (ca. 3 kapsule EPA PLUS – op. tts) na dan zmanjša možnost za srčni napad za polovico. Izkazalo se je, da ribje olje preprečuje srčni napad tako, da neposredno krepi delovanje srca, preprečuje aritmijo in ventrikularno fibrilacijo (neenakomerno bitje srca, ki lahko povzroči nenadno smrt).

- **OBNAVLJA PROŽNOST ŽIL:** 3000 mg (3 g) ribjega olja dnevno je otrdele, postarane arterije občutno izboljšalo, jih napravilo prožnejše, tako da so se boljše raztezale v skladu s spremembami krvnega pritiska. To so s poskusi ugotovili na University of Minnesota. Potrebno je seveda daljše obdobje.
- **VARUJE PRED DIABETESOM:** Ljudem, ki so uživali ribje olje se je za 50% zmanjšala nevarnost za nastanek diabetesa tipa II, v primerjavi s tistimi, ki ga niso uživali. Po teoriji zato, ker preprečuje glukozno netoleranco. Diabetiki, ne čakajte!!!
- **PREPREČUJE KAPI:** Moški, ki so uživali vsaj 150 gramov rib na teden, so bili za 50% manj izpostavljeni kapi, kot tisti, ki rib niso jedli. Uživajte EPA PLUS vsaj 3 krat na teden!
- **PREPREČUJE RAKA NA DEBELEM ČREVESU:** Vsakodnevno uživanje rib za 62% zavre nenormalno rast tumorskih celic (italijanska raziskava).
- **ZAVIRA RAKA NA DOJKAH:** Raziskovalci na Harvardu trdijo, da lahko ribje olje zavira razsoj - metastaziranje - raka dojke. Raka dojke je na Japonskem 5 krat manj, ker ženske jedo zelo veliko rib. Belgijska raziskava je pokazala, da so ženske, ki jedo ribe, v manjši nevarnosti od tistih, ki rib ne jedo.
- **VARUJE PLJUČA KADILCEV:** Uživanje rib in ribjega olja izničuje celo nekaj strašnih prostih radikalov, ki jih vnaša v pljuča cigaretni dim. Ribe zavirajo propadanje pljuč. Neka raziskava je pri kadilcih pokazala, da so bili tisti, ki so tedensko pojedli 4 obroke rib za 45% bolj varni pred bronhitisom ali emfizmom, kot tisti, ki so pojedli le pol obroka ali manj. EPA PLUS zavira vnetne procese.

Life Plus EPA PLUS ima pomembno prednost pred podobnimi izdelki. Ne uživajte ribjega olja, če izrecno ne piše, da vsebuje zelo male količine vitamina A in D, kajti predoziranje s tema vitaminoma je škodljivo. Poleg tega pa mnoga ribja olja ne vsebujejo dovolj velikih količin EPA in DHA nenasičenih maščobnih kislin, tako da bi bilo dobro pred nakupom primerjati predvsem kvaliteto ribjega olja in ne samo cene. Life Plus EPA PLUS vam omogoča dovolj velike količine eikosapentaenske in dokosaheksaenske nenasičene maščobne kisline ter minimalne količine vitamina A (preformiranega) in vitamina D po ugodni. EPA PLUS lahko uživajo tudi otroci!

**PRIMERENOST:** EPA PLUS je primeren dodatek k prehrani za vsakega človeka, tako za zdravega, kot za bolnega. Še najbolj pomemben je za sladkorne bolnike, tiste, ki imajo epilepsijo, obolenja srca in ožilja, lupus, sklerodermijo, multiplosklerozo, luskavico, astmo, bronhitis ter prebavne težave. Še posebej priporočljiv je EPA PLUS za kadilce. Uživanje ribjega olja je večstransko koristno, zato nikar ne prekinjajte uživanja »zlatih kapsul iz morja«

**VSEBINA:** 2 kapsuli vsebujeta 280 mg eikosapentaenske nenasičene maščobne kisline (EPA), 200 mg dokosaheksaenske nenasičene maščobne kisline (DHA) in vitamin E (4 mg = 40% RDA). Plastenka vsebuje 90 kapsul

**DNEVNI ODMEREK:** 3-krat na dan po 1 kapsulo s tremi, glavnimi obroki. Predoziranje ne more škoditi (niti otrokom), vendar se kljub temu za večje (več kot 6 kapsul dnevno) - terapevtske namene najprej posvetujte s svojim zdravnikom. Otroci od 3 – 12 leta naj uživajo 1-2 kapsuli dnevno.

**OPOZORILA IN PRIPOROČILA:** Vsi tisti, ki že uživajo antiokoagulate po zdravniških navodilih, se naj pred uporabo EPA PLUS najprej posvetujejo z zdravnikom ali farmacevtom. Plastenko shranjujte na suhem mestu in v stran od dosega otrok.

## EVENING PRIMROSE OIL SRCE/OŽILJE/KOŽA/ŽENSKÉ TEŽAVE

OLJE DVELETNEGA SVETLINA JE POTREBNO HRANILU SRCU, OŽILJU IN KOŽI TER V PRIMERU PMS IN ZA PIVCE ALKOHOLA



Dveletni svetlin (*Oenothera biennis*), imenovan tudi Blanda, je do 2 m visoka zelena dveletnica z zgubanimi listi in rumenimi cvetovi ter podolgovatimi plodovi. Domovina svetlina je Severna Amerika, zdaj pa je razširjena po zmerno toplih predelih vsega sveta. Dveletni svetlin je bil izredno cejen med pripadniki severno ameriških Indijancev kot zdravilo za kožo in pri problemih z dihanjem. Semena svetlina vsebujejo olje, ki je izjemno bogato s polinenasičenimi maščobnimi kislinami - cislinolensko in gamalinolensko kislino. Esencialne maščobne kisline (EMK) so pomembno hranilo, ki sta jih odkrila na University of Minnesota George in Mildred Burr leta 1929. Tako kot vitamini, se tudi EMK ne morejo tvoriti v telesu in jih moramo zato uživati s hrano. Znano je, da nima cislinolenska kislina nikakršne biološke aktivnosti, dokler se ne spremeni v gamalinolensko kislino (GLA). Da bi cislinolenska kislina funkcionirala kot EMK, je torej potrebna določena kemična reakcija v človeškem telesu. Esencialne (življenjsko pomembne) maščobne kisline so nujne za človekovo zdravje iz dveh razlogov:

1. ker so sestavni del celičnih membran v tkivih po celem telesu in igrajo pomembno vlogo pri delovanju teh membran
2. ker so predhodnik (prekursor) skupine visoko reaktivnih, kratko živčih molekul, imenovanih prostaglandini.

Prostaglandine so identificirali leta 1935, ko so preiskovali prostato. Najdemo jih v vsakem tkivu, imajo pa sposobnost posnemanja hormonske aktivnosti. Prostaglandini:

1. preprečujejo trombozo in znižujejo visok krvni pritisk
2. omogočajo inzulinu večjo učinkovitost
3. branijo pred vnetjem in zdravijo artritis
4. upočasnjujejo nastajanje holesterola
5. omogočajo periferno cirkulacijo
6. delujejo zdravilno na kožo
7. kontrolirajo menstrualni cikel

Delta-6-nenasičen encim je za razumevanje pomembnosti nenasičenih maščobnih kislin v telesu vitalnega pomena. D-6-D (delta-6-desaturase enzyme) spreminja cislinolensko kislino v gamalinolensko kislino, ki pa je predhodnik prostaglandina E1. Po več kot 20-letnih raziskavah je Brenner z ostalimi sodelavci odkril:

1. da nasičene maščobe onemogočajo aktivnost tega encima (npr. živalske maščobe)
2. trans maščobe (npr. margarina), formirane s procesiranjem rastlinskega olja onemogočajo D-6-D encim
3. da je pri živalih s sladkorno boleznijo nivo tega encima zelo nizek
4. da alkohol zavira delovanje tega encima
5. da vodi staranje v zmanjšano aktivnost tega encima
6. da adrenalin in glukokortikoidi zavirajo delovanje tega encima (stres, jeza, strah, tesnoba)

Torej, ugotovimo lahko, da imajo vsi faktorji, ki imajo pozitiven vpliv na zdravje, tudi pozitiven vpliv na učinkovanje D-6-D encima, potrebnega pri preobrazbi cislinolenske kisline v gamalinolensko kislino. Če torej želimo, da se bo v našem telesu ustvarjalo dovolj gamalinolenske kisline, potem moramo dnevno uživati s prehrano dovolj cislinolenske kisline. Poleg tega pa moramo uživati tudi dovolj gamalinolenske kisline v čisti obliki, da bi se izognili tveganju v primeru, da bi bilo delovanje D-6-D encima onemogočeno s strani zgoraj naštetih zaviralcev (inhibitorjev). Evening Primrose Oil vsebuje tako cislinolensko (72%), kot tudi že ustvarjeno gamalinolensko kislino (9%), poleg tega pa še oljne in palmatične kisline. Na trgu je veliko Evening Primrose Oil (EPO) izdelkov, toda njihova kvaliteta je odvisna od vrste svetlina, klimatskih pogojev za rast in od metode predelave te rastline. Vsaka Life Plus EPO kapsula vsebuje 500 mg čistega svetlinovega olja (cis in gama linolenski kislini) in 10 mg vitamina E, ki je nujno potreben zaradi antioksidativne zaščite svetlinovega olja. Dve placebo-kontrolne študije (ena na University of Wales in ena na University of Dundee) sta pokazali, da 3 g (6 kapsul Evening Primrose Oil po 500 mg) dnevno olajša bolečine v dojkah, občutljivost dojk, še posebno pred ali med menstrualnimi cikli. Na St. Thoma's Hospital Medical School so opravili raziskavo o učinkih svetlinovega olja na 68 ženskah s predmenstrualnim sindromom (PMS), ki je pokazala na neuspešnost drugih metod zdravljenja. 68% ženskam so popolnoma izginili simptomi PMS-a, 22% pa samo delno. 26 od 36 žensk s cikličnimi bolečinami v dojkah, so bolečine popolnoma popustile, naslednjih 5 pa jih je imelo le delni odziv. Naslednji dve odprti raziskavi sta potrdili učinke svetlinovega olja na PMS. Serija dvojno slepih placebo-kontrolnih raziskav na Department of Dermatology, University of Bristol, ki je vključevala tako otroke, kot odrasle z atopičnim ekcemom, je dokazala, da ima svetlinovo olje velike zdravilne učinke brez stranskih učinkov. Krvne slike pred in po zdravljenju, so pokazale, da je k izboljšanju pripomogla GLA v svetlinovem olju. Zdravilni odmerki so bili: 8 kapsul po 500 mg pri odraslih in 4 kapsule po 500 mg pri otrocih. Hyperactive Children Research Group (skupina za raziskavo hiperaktivnih otrok), je bila impresionirana, ko je pri raziskavi hiperaktivnih otrok ugotovila, da obstaja velika povezanost med atopičnim ekcemom in hiperaktivnostjo. Več kot 80% hiperaktivnih otrok, ki so imeli atopijo sami ali v družinski zgodovini, se je odlično odzvalo na tretman s svetlinovim oljem (500 mg). Pri otrocih, ki niso imeli atopije sami niti v družini, odziva na svetlinovo olje ni bilo. Mednarodna konferenca o alkoholizmu v Londonu je pokazala (dr. I. Glen), da alkoholiki, ki uživajo svetlinovo olje, okrevajo hitreje od tistih, ki ga ne. Tudi njihova jetra začnejo hitreje normalno delovati, kot pri onih, ki niso uporabniki EPO. Pri uživalcih EPO je bilo opaziti tudi veliko manj depresije! Svetlinovo olje je najbogatejši vir esencialnih maščobnih kislin cis in gama linolenskih kislin (imenovanih tudi »vitamin F«). Ker teh kislin naša hrana ne vsebuje v zadostnih količinah, jih moramo dovajati z dodatki k prehrani (kapsule). Svetlinovo olje je še zlasti pomembno za bolnike z revmatoidnim artritisom, astmo in luskavico. **VSEBINA:** 1 kapsula vsebuje 500 mg olja dveletnega svetlina z 10 mg vitamina E. **DNEVNI ODMEREK:** preventivno uživamo 1 kapsulo med zajtrkom in 1 med kosilom, pri ekcemih, luskavici, astmi, prhljaju in drugih kožnih boleznih, revmi, slabi prebavi, preobčutljivih dojkah, predmenstrualnem sindromu, hiperaktivnosti, depresiji, sladkorni bolezni, visokemu pritisku, napetosti trebuha, napenjanju, krčih v nogah (klavdacijah) in slabi prekrvavitvi ter pred pitjem alkohola in zaradi "mačka", pa dnevni odmerek povečamo na 2-3 x dnevno po 2 kapsuli skupaj z obroki. Plastenka vsebuje 60 kapsul **OPOZORILA IN PRIPOROČILA:** Pred uporabo se o stranskih učinkih posvetujte z zdravnikom ali farmacevtom. Plastenko shranjujte na suhem in stran od dosega otrok. Ker so nenasičene maščobne kisline občutljive na proste radikale (oksidacijo), hranimo olje dvoletnega svetlina v temnem in suhem prostoru. Poleg kapsul EPO je dobro, če uživamo še antioksidante, kot so npr. Vita E Complex, Proanthens ali Co-Q-10 Plus. Nosečnice in dojljice naj se predhodno posvetujejo z zdravnikom ali farmacevtom. EPO še posebej zelo priporočamo pivcem alkoholnih pijač in jetrnim bolnikom ter pubertetnikom in ženskam v menopavzi. **EPO ne smejo uživati epileptiki!**

ZA DOBER VID IN ZDRAVE OČI JE VREDNO, DA DNEVNO UŽIVAMO EYE FORMULO, ŠE POSEBEJ, ČE PRENEHA TUDI GLAVOBOL



Naravna očala

Našim očem radi rečemo "okno duše". Dandanes opažamo vrtoglavo nesorazmerje med ljudmi, ki imajo zdrave oči in tistimi, ki imajo z njimi zdravstvene težave. Samo pogledjte okoli sebe, koliko ljudi nosi očala ali leče in jih vprašajte, kako dolga je čakalna doba za operacijo sive mrene. Onesnaženo ozračje, slaba in nezdrava prehrana ter genetske degeneracije, so odločilni, negativni faktorji, ki povzročajo čedalje večje težave z očmi. Kitajci poznajo 17 vrst glavobolov in nemalokrat je glavobol posledica težav z očmi. Samo spomnite se na utrujenost in bolečine v očeh, ko ste zadnjič predolgo "buljili" v TV ali računalniški ekran (in pri tem premalo mežikali). Dober znak, da se vam oči »kvarijo«. Zelišča so že od vekomaj uporabljali za zdravje oči in za celo telo. Sveto pismo pravi, da so nam zelišča podarjena zaradi samozdravljenja in pri tem navaja mnoge primere. Moderna tehnologija se danes končno obrača po pomoč k zeliščem in zdravljenju z njimi. Strokovno se v literaturi temu reče fitoterapija. Zavedati se je treba, da so naše oči bombardirane vsak dan s strani onesnaženega zraka (cigaretni dim, smog, izpušni plini itd),

kemikalijami, zdravili s stranskimi učinki, določeno kozmetiko itd. Če želimo zdrave oči, moramo zaradi omenjenih, negativnih vplivov, nutritivno skrbeti za njih. Eye Formula je sestavljena tako, da po naravni poti podpira tkiva oči. Vsako leto milijoni ljudi zgublajo svoj vid zaradi glaukoma, maskularne degeneracije, katarakte, krvavitve mrežnice ipd., zato varujte svoje oči z Eye Formulo in drugimi Life Plus biozeliščnimi izdelki! **PRIMERNOST:** Eye Formulo uporabljamo kot poseben izdelek za boljši vid in proti boleznim oči kot je npr. katarakta (siva mrena). Še posebej primeren je izdelek za vse, ki napenjajo svoj vid (vozniki, računalničarji, dijaki in študenti) **VSEBINA:** **Glutation** je naravna snov - pomembna protirakava učinkovina (antioksidant), ki lahko deaktivira najmanj 30, raka povzročajočih, snovi in je prisoten v vseh telesnih celicah, še posebej v velikih količinah pa ga je v zdravih očeh. Znano je, da z leti in tudi v primeru katarakte (sive mrene) proizvodnja glutaciona v telesu močno slabi. Zato ga je nujno treba uživati z ustrežno hrano in Life Plus - biozeliščnimi izdelki. Glutation močno povečuje glutaminska kislina in tudi vitamin C. Ta snov preprečuje lipidno (maščobno) peroksidacijo in učinkuje kot encim, ki inaktivira proste radikale. Na ta način potencialno varuje pred boleznimi srca, sivo očesno mreno (katarakto) in astmo, deluje pa tudi proti raku in drugim boleznim, povezanimi s poškodbami zaradi prostih radikalov. Glutation pomaga preprečevati poškodbe, ki jih povzročajo toksične snovi iz onesnaženega okolja, tako da jih v telesu onesposobi (predvsem cigaretni dim). Pri poskusih v laboratoriju je glutation skoraj popolnoma zaustavil razmnoževanje virusa HIV. Večina težav povezana z degeneracijo je na nek način pogojena s slabo cirkulacijo krvi. Zmanjšan dotok krvi v oči je kriv za pomanjkanje kisika in drugih hranil, potrebnih našim očem. Poleg tega, tudi odpadne snovi metabolizma lahko povzročijo toksemijo (zastropitev). To pa je lahko še dodatno posebej škodljivo, saj je količina kisika zelo pomembna za občutljiva tkiva kot je oko. Pokazalo se je tudi, da je npr. zmanjšanje nivoja glutaciona v očesnih tkivih, povezano z nastankom katarakte. **Vitamin C**, ki se nahaja v Eye Formuli pospešuje tvorbo glutaciona, ki je aminokislina - antioksidant in je kombinacija 3 aminokislin: glutamata, glicina in cisteina. Zavira delovanje prostih radikalov, tako kot proantocianidini in vitamin C. Glutation zavira proces staranja in je eden glavnih borcev proti raku (tudi zeleni mreni). Uporabljajo ga tudi pri zdravljenju alergij, katarakte, diabetesa (sladkorne), hipoglikemije in artritisa, pa tudi pri preprečevanju škodljivih stranskih učinkov pri radioaktivnem obsevanju z velikimi odmerki in pri kemoterapijah. Če ste kadilec, ali če pijete alkohol, potrebujete nujno to aminokislino, ker pomaga varovati celo telo (in ne samo vaše oči pred toksini (strupi)). Ena najpogostejših težav z očmi, ki jih imajo dandanes ljudje je nočno slepilo. **Vitamin A** je pravzaprav zdravilo za to stanje. Eye Formula vsebuje tako A vitamin, kot tudi njegovega predhodnika beta karotenoid. Vitamin A tvori z nekim proteinom vidni pigment, ki omogoča, da vidimo tudi ponoči. Vitamin A ima v telesu tudi druge, pomembne funkcije: nujno potreben je za zdravo kožo in sluznico. Spodbuja imunski sistem; pospešuje nastajanje T-limfocitov, ki so najpomembnejša obramba pred infekcijami. Še posebej pa je učinkovit proti boleznim dihal. Provitamin A, oziroma beta-karoten je eden od 600 karotenoidov - to so skupina podobnih snovi, od katerih so jih podrobno proučili le peščico. Telo lahko spremeni beta-karoten v vitamin A, kadarkoli začne tega primanjkovati. **Beta-karoten** je močan antioksidant, vendar pa, ko se spremeni v vitamin A, izgubi antioksidantni učinek. Provitamin A (beta-karoten) je za razliko od druge vrste vitamina A (preformiranega) le poredkoma toksičen in to ne glede na zaužite odmerke. Preformiranega pa lahko zaužijemo dnevno samo 25.000 IU. V tipično ameriški hrani močno primanjkuje beta-karotena. Povprečni dnevni odmerki ne dosega niti 2 miligramov; veliko znanstvenikov pa je prepričanih, da ga potrebujemo za normalno zdravljenje vsaj 6 miligramov dnevno. Včasih so preformirani vitamin A (retinol) in provitamin A (beta-karoten) metali v isti koš, danes pa vemo, da imata oba različne vplive na različne bolezni. Nedavne študije kažejo, da lahko beta karoten pomaga preprečevati običajno bolezen starejših: katarakto. Med neko študijo na dveh medicinskih sestrah so raziskovalci na Harvard University ugotovili izredno zdravilen vpliv beta karotena na zmanjšano pojavnost katarakte, vendar se na začudenje vseh, korenje sploh ni izkazalo. Najbolj učinkovita je bila špinača, sladki krompir in bučke. Teh sestavin pa ima največ Daily Biobasics in fitoencimska baza, ki je

dodana k večini Life Plus izdelkov. Tudi Eye Formula vsebuje našo fitoencimsko bazo zaradi čim boljše bioizkoristljivosti aktivnih sestavin v telesu. Skupina snovi (bioflavonoidov), ki je znana tudi kot vitamin P (proanthocianidini), zagotavljajo rumeno, oranžno in celo rdečo barvo pri agrumih in pri nekaterih drugih sadežih in zelenjavi in so jih do nedavnega imeli zgolj za barvilo. To barvilo najdemo tudi v olupkih kikirikija (luščinah, ki jih mečemo v stran) - dejansko pa bi jih morali pojesti. Enako barvilo - proantocianidine najdemo jeseni v listih trte, ki iz zelenih postanejo rumeno-oranžno-rdeči. Še leta 1968 je imela Food and Drug Administration (FDA) te sestavine za brezvredne (čeprav jih je že od leta 1947 raziskoval in dokazoval njihovo učinkovanje svetovno znan Francoz: dr. Jack Masquelier - izumitelj oligomernih proantocianidinov - OPC85 - glej Proanthensols. Študije kažejo, da so bioflavonoidi antioksidanti, ki vsak različno učinkujejo. Bioflavonoidi so snovi, ki se v naravi pojavljajo skupaj z vitaminom C. Zanimivo je, da včasih le-ta sploh ne učinkuje, če ne učinkujejo (ali niso prisotni) tudi bioflavonoidi. Opozorilo: ne uživajte nikoli vitamina C brez bioflavonoidov!!!! Proantocianidini so 20 x močnejši od vitamina C (glej Proanthensols). **Rutin** (član bioflavonoidov) se lahko učinkovito uporablja pri zdravljenju krhkosti kapilar (tudi v očeh) in mehanske občutljivosti kože, ki je tipična pri mnogih pacientih z zvišanim krvnim pritiskom. Uporabljajo ga tudi pri zdravljenju krvavečih dlesni. **Lutein** - antioksidant iz vrst beta karotenov je zelo pomemben za oči. Ko vstopi v telo, se lutein akumulira na dveh področjih očesa: na določenem delu retine (očesne mrežnice), ki se imenuje rumena pega in v očesni leči. Na rumeni pegi očesne mrežnice potekajo arterijske spremembe - kot rezultat reakcij prostih radikalov - ki lahko povzročijo degeneracijo rumene pege. Očesna leča je tisti del očesa, ki je najbolj podvržen boleznim. 98% očesne leče tvorijo beljakovine, ki jih prosti radikali zelo radi poškodujejo in to je potem osnova za nastanek sive mreene. Siva mreena pa je v 50% vzrok za starostno slepoto. Lutein preprečuje nastanek sive mreene in ima varovalni učinek tudi drugod po telesu. Kvercetin - je močan antioksidant in ga je največ v čebuli (kar 10% suhe teže). Učinkuje na več načinov in je eden najmočnejših protirakavih snovi, kar jih poznamo. Deaktivira več karcinogenov, preprečuje poškodbe DNK in zavira encime, ki pospešujejo rast tumorskih celic. **Kvercetin** je protivnetna, antibakterijska, protiglivična in protivirusna učinkovina. Deluje prek imunskega sistema in zavira alergijske odzive (zavira sproščanje histamina iz celic) ter verjetno zavira tudi alergije (npr. seneni nahod). Kemijsko je podoben kromolinu, antialergijskemu zdravilu, ki preprečuje izplavljanje histamina. Zaradi kvercetina ima čebula sloves zdravila proti astmi in alergijam, poleg tega pa deluje proti vnetjem. Kvercetin je tudi antitrombotik - preprečuje nastajanje krvnih strdkov. Preprečuje oksidacijo maščob in preprečuje poškodbe arterij ter tako skrbi za čistost in pretočnost ožilja (tudi v očeh). **Likopen** - deluje proti raku (trebušna slinavka, danko, mehur, maternični vrat). Za nekatere bioflavonoide so ugotovili, da zmanjšujejo vnetja pri alergijskih reakcijah. Makularna degeneracija je proces v očeh, pri katerem se postopoma zmanjšuje vid, zato je uživanje Eye Formule nujno. **Jagodni 4:1 ekstrakt** (bioflavonoidni antioksidant) - deluje proti virusom in proti raku; ljudje, ki jedo veliko jagod, redkeje zbolijo za rakom. **Zdravilni ognjič** (Marigold - podvrsta zdravilnega ognjiča - *Tagetes erecta*) - zlato rumeni ognjičevi cvetovi uživajo med zeliščarji že od nekdaj velik ugled. Neka srednjeveška knjiga zatrjuje, da že samo gledanje vanje "zboljšuje vid, čisti glavo in spodbuja veselost". Danes najdemo zdravilni ognjič v številnih homeopatskih zdravilih. **PhytoZyme™ baza: Vse glavne sestavine so zmešane z našo unikatno, patentirano fitoencimsko bazo iz več kot 30 vrst sadja in zelenjave ter drugih kofaktorjev zaradi lažje absorpcije in bioizkoristljivosti v telesu: Bromelain, Papain, Aloe vera, Alfalfa (Lucerna), Petršilj, Korenje, Brokoli, Špinača, Cvetiča, Asparagus, Zelena, Rdeča pesa, Čili (kajenska paprika), Zeleni fižol, Grah, Sladki krompir, Kumara, Buča, Snežni grah, Paradižnik, Cukini, Limski fižol, gobe, Banana, Melona, Melancani, Malina, Guava, Limona, Mango, Oranža, Papaya, Ananas, Grenivka**

**DNEVNI ODMEREK:** Eye Formulo uživamo 2 x dnevno po 1 tableto kot dodatek k prehrani. V primeru različnih bolezni oči (še posebej pri sladkornih bolnikih) priporočamo sočasno uživanje povečanih odmerkov antioksidantskih Life Plus izdelkov: Proanthensols, XtraAntioksidants, Vita C Plus, Vita E Complex. Veliko antioksidantov, sadja in zelenjave in ostalih snovi, nujno potrebnih zdravim očem in dobremu vidu, vsebuje Daily Biobasics, ki ga priporočamo vsaki družini in za vsak dan. Plastenka vsebuje 60 tablet. **OPOZORILA IN PRIPOROČILA:** Nosite sončna očala s 100% UV zaščito. Kadarkoli imate težave z očmi, pojdite najprej k zdravniku. Za dobre rezultate, je potrebno uživati Eye Formulo vsaj 6 mesecev. Pred uporabo se lahko posvetujete z zdravnikom ali farmacevtom. Shranjujte plastenko na suhem in v stran od dosega otrok.

# FOREVER YOUNG SKIN FORMULA

# KOŽA/GUBE/LASJE

NARAVNA PODPORA KOŽI OD ZNOTRAJ NAVZVEN – ODPRAVLJA GUBE, CELULIT, KREPI LASE IN NOHTE TER ŠČITI CELICE



**Ostanite mladi**

Prehitro staranje kože zaradi pretiranega izpostavljanja soncu in zaradi škodljivih zunanjih dejavnikov, je dandanes vse bolj prisotno. Koža se tanjša, hitreje nastajajo gube, koža postaja zelo suha itd. Vse to lahko vodi do ekcemov, aken, alergičnih reakcijna koži, pripelje pa lahko tudi do raka na koži. Poškodovana koža pravzaprav prehaja skozi strukturalne spremembe, sočasno z izgubljanjem kolagena in elastina. Rezultat je prehitro in močno zgubana koža, ostarelega videza. Vaša koža je največji telesni organ in prva stvar, ki jo drugi opazijo na vas, je prav izgled vaše kože. Naša

zunanja podoba vpliva na to »kako se počutimo v svoji koži« in kakšne nas drugi vidijo. Z rednim jemanjem tablet Forever Young Skin Formule ste lahko prepričani, da vaša koža dobiva vsak dan vsa tista pomembna naravna hranila, ki so odločilna za revitaliziranje vaše kože – za mladostniški sijaj.

Mlade celice kože so čvrstejše in tudi izgledajo mlajše od starih. Kadar je koža preskrbljena z ustreznimi hranili, lahko ohranja svojo naravno vlažnost in vsebnost

kolagena ter elastina. Rezultat naravna podpore koži sta njena večja debelina in elastičnost, kar čutimo na otip. Na pogled pa je opaziti, da ni gubic, in da so se globlje gube zgladile. Forever Young program za nego obrazne in telesne kože obsega več Life Plus bioizdelkov, ki vam bodo poleg FY Skin Formule pomagali ohranjati mladostniški izgled tudi v pozni starosti. Postavlja se ključno vprašanje, ali je mogoče odpraviti gubice in gube brez operacije? Po mnenju profesorja dr. Petra Puglieseja ni to samo mogoče, temveč je tudi osnovnega pomena. Dr. Pugliese, avtor preko 54 nagrajenih raziskovalnih nalog na temo staranja pravi, da staranje ni normalen proces, ampak fizična manifestacija kože, ki se v našem telesu pojavlja vsak dan. Celotni sistem Forever Young Skin System je rezultat njegovega skoraj 30-letnega dela in je sedaj na razpolago neposredno pri Life Plusu. Forever Young sistem je bil razvit z namenom, da sproti popravlja škodo povzročeno zaradi delovanja prostih radikalov, ki vplivajo na kožo od zunaj in nam škodujejo tudi od znotraj. Najpomembnejši okoljski škodljivi dejavniki za kožo so: UV žarki (pretirano sončenje), onesnažen zrak in cigaretne dim. V njegovih raziskavah je navedeno, da so se domorodci – severnoameriški Indijanci, ki so živeli predvsem zunaj in na prostem, starali hitreje kot npr. tibetanski menihi, ki so večino časa preživeli v zaprtih prostorih in obvarovani pred UV žarki ter proči od onesnaževalcev, značilnih za urbana, zahodna mesta. Vsi smo že videli usnjeno in izsušeno kožo oboževalcev sonca in se vedno znova sprašujemo, če je možno zopet doseči prejšnji mladostni videz. Sedaj je to možno...Pristop profesorja Puglieseja se razlikuje od večine kozmetičnih zdravljenj – on obravnava problem od znotraj. Staranje je v osnovi povzročeno s škodo mitohondrialne DNK. Ta dedna zasnova je podedovana od matere, kar pomeni, da je vaša mama »odgovorna« za to, kako danes zgledate. Če lahko to škodo na DNK popravimo, lahko pričnemo vrteti uro nazaj. Če želite doseči na izgled mlado, prosojno ter na otip prožno, elastično in voljno kožo, morate popraviti v njej kolagen in elastin. Kolagen tvori vlakna, ki v osnovi držijo vse skupaj. Škoda, ki nastane na kolagenskih vlaknih zaradi prostih radikalov, je posledica t.i. »navzkrižne vezave«. Ta povzroči, da je kolagen manj prožen, in elastičen, kar vodi k temu, da izgleda koža kot usnje in tudi na otip je trda, groba, neprožna, suha, zgubana in nasploh podobna otipu starega usnja. Če ustavimo in popravimo to »navzkrižno vezavo«, lahko odkrijemo skrivnost »večne mladosti« (Forever Young). Dr. Pugliese je mnenja, da je nesmiselno uporabljati kolagen za zunanji tretman v obliki kreme, ker ne prodre dalje, kot do zunanjih slojev kože, zaradi česar ga telo ne more uporabiti. Veliko boljše, celo presenetljive rezultate pa boste dobili, če boste telesu dali sestavine, ki jih potrebuje za izgradnjo novega kolagena ter razgradnjo starega. To je bistvo teorije, na katero se opira do sedaj najnaprednejša linija za nego kože! Forever Young System je linija izdelkov, ustvarjena na osnovi znanstvenih raziskav in vsebuje izdelke za notranjo rabo, kakor tudi izdelke za zunanjo nego kože. Z njimi si boste vidno pomladili kožo ter jo ohranjali elastično in voljno ter brez gubic. Vsi aktualni izdelki serije Forever Young vsebujejo OPC-je (oligomerne proantocianidine), močne antioksidante, ki lahko ustavijo škodo povzročeno od prostih radikalov, ki uničujejo zdrava tkiva tako od zunaj, kakor tudi od znotraj. OPC-ji ščitijo kolagen, ki ga vvrščamo med prevladujoče proteine in je pomembna sestavina las, kože, nohtov in vseh telesnih tkiv. Profesor Pugliese trdi, da obstajata dva bistvena ključa, kako upočasniti in obrniti proces staranja:

- Antioksidanti
- Premišljena prehrana

Dr. Pugliese priporoča, da to najlažje dosežemo, če

- 1) zmanjšamo dnevni vnos skupnih kalorij – imeti moramo kontrolo nad telesno težo
- 2) upoštevamo splošne napotke za prehrano, tj. Vsaj 5 obrokov sadja in zelenjave ter 2 litra vode na dan
- 3) rekreacija – najboljša je hoja, dolgoročno pa se izogibajte preveč naporni rekreaciji

4) svoji prehrani dodajte vsaj vitamine (A, B, C, E in beta karoten), OPC-je (oligomerne proantocianidine – Proanthoenols) in folno kislino (žitarice)

**PRIMERNOST:** V prvi vrsti je Forever Young Skin Formula primerna za vse mladostnike, še posebej pa za tiste, ki imajo aknasto in mastno kožo. Z leti koža stari in tako tudi FYSF pridobiva na veljavi pri ljudeh. Starejši ko so ljudje, bolj potrebujejo Forever Young Skin Formulo. FYSF so primerne tako za ženske, kot za moške. Dandanes je zelo pomemben znanji izgled, še posebej v poslovnem svetu. Tako tudi modernemu moškemu ne more biti vseeno, kako zgleda njegova koža pri njegovih letih pred sodelavci, v službi ali na zabavah. Še posebej pa priporočamo uporabo FYSF vsem tistim, ki so izpostavljeni sončnim žarkom, ki imajo depigmentirano kožo ali globoke gube. Snovi, vsebovane v FYSF ščitijo kožo pred uničujočim delovanjem prostih radikalov in pomagajo elasticirati kožo ter ustvarjajo v telesu nujno potrebni kolagen. **VSEBINA:** Dve tabletki vsebujeta: Posebni **morski koncentrat** (kompleksni ogljikohidrati 50%, proteini 30% in maščoba 0,5%) 390 mg (morski koncentrat je unikaten in pridobljen iz globokomorskih koščenih rib po patentiranem postopku), **Rižev proteinski koncentrat** 300 mg, mikrokristalinska celuloza 90 mg, **Norveški kelp** 66 mg, **Acerola ekstrakt** (višnja, ki vsebuje visoke odmerke C vitamina) 27 mg, vitamin A 2000 IU, vitamin D-3 100 IU, vitamin E 10 IU, vitamin C 30 mg, silicij 30 mg. **PhytoZyme™ baza:** Vse glavne sestavine so zmešane z našo unikatno, patentirano fitoencimsko bazo iz več kot 30 vrst sadja in zelenjave ter drugih kofaktorjev zaradi lažje absorpcije in bioizkoristljivosti v telesu: Bromelain, Papain, Aloe vera, Alfalfa (Lucerna), Petršilj, Korenje, Brokoli, Špinača, Cvetiča, Asparagus, Zelena, Rdeča pesa, Čili (kajenska paprika), Zeleni fižol, Grah, Sladki krompir, Kumara, Buča, Snežni grah, Paradižnik, Cukini, Limski fižol, gobe, Banana, Melona, Melancani, Malina, Guava, Limona, Mango, Oranža, Papaya, Ananas, Grenivka. Plastenka vsebuje 60 tablet. **DNEVNI ODMEREK:** Običajni dnevni odmerek je 2 x dnevno po 1 tableto (zjutraj in zvečer pred, med ali po jedi), Vendar pa, če imamo poškodovano kožo in veliko gub, krhe lase in nohte, lahko za dosego hitrejših rezultatov povečamo dnevni odmerek na do 3 x dnevno po 2 tableti. Ker ima vsak posameznik drugačno kožo, bodo rezultati vidni v različnih časovnih obdobjih, vendar pa bodo vsi uporabniki videli dobre rezultate po najkasneje 90. dneh rednega uživanja FYSF. **OPOZORILA IN PRIPOROČILA:** FYSF začnemo uživati vsaj 3 mesece preden gremo na letni ali zimski dopust. Tako bomo svojo kožo zaščitili pred UV žarki že pred sončenjem. Tablete za kožo naj uživajo tudi kadilci, ki imajo zaradi škodljivega dima značilne globoke gube po obrazu. Forever Young Skin Formulo priporočamo tudi vsem ženskam po carskem rezu ali v primeru strij (npr. po hitrem hujšanju). Učinek tablet bo povečan, če bomo uporabljali od zunaj še druge Life Plus izdelke za nego kože, kot so npr: Emollient Facial Cleanser, Day & Night Renewal Complex, Hydrating Mask in Contouring Facial Serum). Toplo priporočamo uporabnikom, ki si resno želijo pomladiti kožo in svoj izgled v 3 mesecih, da se pred in po uporabi FY izdelkov fotografirajo. Tako bodo lahko zanesljivo preverili rezultate in časovno opredeljene dokaze predočili tudi drugim.

## HEART FORMULA

## SRCE/OŽILJE/OBTOK

REGULIRA KRVNI TLAK, ČISTI OŽILJE, PREPREČUJE KRVNE STRDKE, RAZSTRUPLJA TELO IN ZBOLJUJE CIRKULACIJO



Kardiovaskularni (srčno-žilni) sistem je sestavljen iz srca, krvi in krvnih žil. Srce je mišična vreča, ki črpa kri v krvne žile kot dvojna črpalka. Kri sestavljajo tekočina (plazma) in različne celice: rdeče krvničke (eritrociti), bele krvničke (levkociti), trombociti, granulociti itd. Pri analizi krvi uporabljamo hemogram (krvno sliko). Krvne žile so treh tipov: arterije prenašajo oksigenirano (s kisikom polno) kri v vse organe (zato morajo biti prosto prehodne!!!), vene vračajo kri, ki vsebuje odpadne presnovke iz telesnih tkiv nazaj v srce. Kapilare (najmanjše žile - lasnice) pa povezujejo arterije in vene; imajo zelo tanke stene, ki dovoljujejo hranilnim in odpadnim materialom v krvi, da gredo skozi. Mnoge sistemske motnje, ki prizadevajo celo telo, se raznašajo po krvi. Kaj se lahko zgodi? Mnogo motenj zadeva samo kri in najbolj pogostna bolezen je anemija (slabokrvnost) pri kateri je premalo rdečih krvnih celic, ki prenašajo kisik. Kri je lahko tudi okužena z bakterijami, ki povzročajo septikemijo ali bakterijski endokarditis (okužba membrane, ki obdaja srce) ali pa nosi po telesu viruse v stanjih, kot je žlezna

mrzlica ali ošpice. Celice v krvi lahko prizadenejo take spremembe, ki povzročijo nastanek rakastega obolenja (levkemija). Nekatere krvne motnje pa so tipično genskega izvora. Grozljiva je statistika! Bolezni srca in ožilja so prvi vzrok smrti v ZDA. Bolezni srca in ožilja so vzrok smrti več kot 1 milijona ljudi vsako leto - več kot nesreče, rak, sladkorna (diabetes), pljučnica in gripa skupaj. V Sloveniji je slika podobna. Leta 1989 je bil delež bolezni srca in ožilja med vsemi vzroki smrti kar 48,6%. V tradicionalni kitajski medicini srce kontrolira cirkulacijo krvi skupaj s pljuči, ki kontrolirajo "chi" (življenjsko energijo). Funkcije srca in pljuč so v tem pogledu tesno povezane. Njuno skupno delovanje poznamo kot "chi" pljuč ali "zong chi". Prepuščeno samo sebi, srce lahko doživi pomanjkanje "chi", kar se odrazi v nepravilnem delovanju srca, zadihanosti ali bledici. Do tega pride zato, ker "srčni chi" ne uravnava pravilno delovanja srca. Če srcu manjka krvi, lahko pride do nespečnosti, slabega spomina in pomanjkanja koncentracije. Ta motnja je povezana z drugo pomembno vlogo srca v kitajski

medicini - srce je sedež "duha" (shen). Shen je zavest v najširšem pomenu besede. Njegove motnje lahko povzročijo simptome, ki vključujejo vse, od zgoraj omenjenih, do duševnih bolezni, vrtoglavice, izgube zavesti in kome. Kri lahko postane pomanjkljiva v telesu kot celoti, čeprav se to ne more enačiti z anemijo, ki je le eden od simptomov pomanjkljive krvi. Nadalje lahko kri napade notranja ali zunanja vročina, kar povzroči, da "se premika brezobzirno". To lahko povzroči spontano krvavenje kot npr. krvavenje iz nosu ali maternice. Druge motnje, ki lahko povzročijo krvavenje, so lahko rezultat šibkega "chi", predvsem vranice, ki pomaga vzdrževati normalno stanje krvnih žil. Primerna in učinkovita cirkulacija krvi je nujna pri vseh dejavnostih telesa, zato je zelo pomembno, da vsaki bolezni kardiovaskularnega sistema posvetimo kar največjo pozornost. Krvni sistem mora biti sposoben sprejemati hranila iz hrane (pogoj je odlična prebava), zdrav dihalni sistem pa mu mora učinkovito dajati kisik in sproti odstranjevati odpadne snovi in pline iz njega. Tudi normalno delovanje živcev je bistveno za koordinacijo delovanja srčne mišice in za pravilno vračanje venozne krvi v srce.

**HEART FORMULA JE  
PRIPOROČLJIVA  
SAMOPOMOČ TUDI ZA  
SLADKORNE BOLNIKE,  
DIABETES IN HIPERTENZIJA  
NAMREČ POGOSTO  
NASTOPATA SKUPAJ.**

Biozeliščno zdravljenje (zdrava prehrana, dodatki k prehrani in zelišča) torej ni namenjeno samo kardiovaskularnemu sistemu kot neodvisni celoti, temveč istočasno tudi živčnemu sistemu - psihi človeka. Tako kot preverja delovanje drugih sistemov telesa, lahko nutri-herbalist tudi priporoči spremembe v prehrani, svetuje specifične ali splošne biozeliščne dodatke k prehrani, še posebej, če bolnik kadi ali uživa preveč alkohola. Tudi nasveti glede telesne aktivnosti in obveznega zmanjševanja stresa so sestavni del njegovega zdravljenja kardiovaskularnih bolezni. Treba je še

vedeti, da tudi kadar je nek bolnik odvisen od zdravil, lahko biozeliščno samozdravljenje pomaga izboljšati njegov krvni obtok, znižati, oziroma uravnavati krvni pritisk in učinkovito obnoviti vitalnost ter nadpovprečno dvigniti kvaliteto njegovega splošnega zdravja. Tovrstni rezultati so že mnogokrat presenečali in to v prid tako bolnikom, kot njihovim svojcem. Nenezadnje pa so odlični rezultati dobrodošli tudi klasični medicini, saj znižujejo stroške zdravljenja in ne povzročajo izgub v gospodarstvu. Zato pravimo, da je biozeliščno samozdravljenje komplementarno zdravljenje (z roko v roki) klasični medicini. Za pravilno kroženje krvi so pomembni: srce, žilje, fizikalni in kemični faktorji ter endokrini in živčni mehanizmi. Kardiovaskularni sistem je eden najpomembnejših in najbolj kritičnih sistemov v našem telesu, ko govorimo o splošnem zdravju. Krvni obtok prenaša kisik in hranila ter potrebne življenjske učinkovine do vseh organov in tkiv ter odvajajo odpadne snovi celičnega metabolizma ven iz telesa. Srce in možgani potrebujejo največ kisika, da bi lahko normalno funkcionirali. Senilnost in bolezni srca se (pogosto pri starejših ljudeh) pojavljajo kot prvi znaki (slabi rezultati) poslabšane (počasne, ovirane) cirkulacije. Pojavlja se tudi občutek hladnih prstov na nogah in rokah. Ateroskleroza je stanje zgrajenih oblog (aterosklerotičnih plakov) v srednjih in večjih arterijah. Raziskovanja kažejo na to, da mora biti nekje neka oblika okvare na steni žile in/ali v njenem mišičju, da bi se ateroskleroza sploh lahko začela razvijati. Zato, ker prosti radikali definitivno (že dokazano) povzročajo iritacije, vnetja in celično destrukcijo, logično sledi, da so oni tisti prvi, ki povzročajo poškodbe na stenah ali mišičevju arterij in s tem dovoljujejo "začetek gradnje oblog". Zatorej je vsakodnevno uživanje Heart Formule in ostalih Life Plus - antioksidantskih izdelkov, še kako smiselno in lahko bi celo rekli, nujno (Proanthensols, XtraAntioxidants, Vita C Plus, Vita E Complex, Co-Q-10 Plus, Daily BioBasics)! Jetra proizvajajo protein, imenovan fibrinogen. Ta cirkulira po krvnem obtoku (žilah), in ko pride v stik s poškodovanim ali obolelim organom - tkivom, se spremeni v protein fibrin, ki se prilepi na to tkivo in tvori oblogo. Ko prosti radikali poškodujejo žile, se fibrin prilepi na poškodovano mesto na notranji steni žile in s tem tvori mrežo, ki lovi holesterol, težke kovine in druge snovi. Ko se tkivo pozdravi, proteolitski encimi zlahka razbijejo fibrin, oziroma aterosklerozni plak. Osebe, ki imajo nizko raven proteolitskih encimov, imajo večjo možnost razvoja krvnih strdkov in ateroskleroze. Heart Formula je edini proizvod svoje vrste, ki je katabolično uravnotežen in vsebuje proteolitske encime, naravne vitamine v obliki kelata in aminokislina. Zadnja raziskovanja so pokazala, da celoten metabolizem, oziroma kemične reakcije v telesu spadajo v eno od dveh kategorij:

- 1) katabolični (razgrajevalni) procesi in
- 2) anabolični (gradbeni) procesi.

Ustvarjanje krvnih strdkov (zlepljanje krvnih celic) je tipičen primer anaboličnega procesa, ki "gradi" strdek. Posledice so lahko tudi smrtne (srčni infarkt, možganska kap). Zato je nujno čim prej strdek "razgraditi" in s tem odpreti krvi prosto pot, da transportira kisik in ostala hranila do vsake celice. In ravno razgradnja strdkov, je naloga proteolitskih encimov, ki so vsebovani v Heart Formuli. In če je v nadaljevanju telo preveč anabolično, se bodo strdki "gradili" kar sproti in samo vprašanje časa (starosti organizma in ožilja) je, kdaj bo prišlo do nevarnih bolezni ali celo do smrti. Pokazalo se je, da sta ateroskleroza (poapnenje žil) in hipertenzija (visok krvni pritisk) povezani s preveč anaboličnih aktivnosti v organizmu, kar rezultira v izgrajevanju oblog v arterijah. Heart Formula vsebuje zato takšne sestavine, ki spodbujajo katabolične aktivnosti v žilah. Zaradi tega nekaj anaboličnih hranil ni vsebovanih v Heart Formuli. Poleg antioksidantskih vitaminov, sestavljajo Heart Formulo tudi posebne učinkovine za posebne učinke v krvnem obtoku. Če ga uživate zjutraj samega, pred kosilom pa s Support Tabs, tedaj imate večnamensko korist in prednosti pred vsakim posebej. Namreč,

dolgotrajna izpostavljenost stresnim situacijam povzroča, da telo ustvarja višek maščobnih kislin in ostaja preveč katabolično. Teda telo reagira z ustvarjanjem viška anaboličnih sterolov, kot je holesterol, ki je lahko ulovljen v lepljivi fibrin na stenah arterij. Pomemben razlog, zakaj je telesna aktivnost tako pomembna v prevenciji proti kardio-vaskularnim boleznim je ta, da telo takrat sežge višek maščobnih kislin, proizvedenih kot reakcija na stres, istočasno s tem pa se proizvajajo tudi manj anaboličnih sterolov. Posebni, katabolično uravnoteženi nutrienti v Heart Formuli so skupaj s telesno dejavnostjo, dobra kombinacija v prevenciji bolezni srca in ožilja. Heart Formula, ki je nadgradnja leta 1983 razvitega Caridio-Chelexa, vsebuje posebna hranila, ki delujejo sinergijsko kot splošna nutritivna podpora krvnemu obtoku in imunološkemu sistemu. Razvrščene so takole:

- 1) katabolične aminokisliline (vsebujejo tudi žveplo)
- 2) proteolitiki encimi
- 3) vitamini
- 4) minerali
- 5) zdravilna zelišča
- 6) antioksidanti
- 7) imunostimulanti

**PRIMERNOST:** Heart Formula je primeren biozeliščni dodatek k vsakodnevni hrani vsakega modernega človeka (še posebej priporočljiv je po 40. letu starosti). Priporočamo ga ljudem, ki so vsakodnevno pod stresom, nujen je za kadilce in tiste, ki uživajo veliko kemičnih tablet. Ravno tako je zelo priporočljiv za ljudi, ki delajo ali živijo v onesnaženih okoljih in imajo zato v krvi veliko strupov, aluminija in težkih kovin. Heart Formula je namreč ustvarjena tudi z namenom razstrupljanja krvi in telesa. Kot samopomoč, pa uporabljamo Heart Formulo predvsem v primerih bolezni kot so: anemija (slabokrvnost), angina pectoris (močna blečina, ki izžareva iz predela srca), ateroskleroza (odebelitev in zamašenost žil s slabšo cirkulacijo in navadno s povišanim pritiskom), endokarditis (vnetje srčne membrane), flebitis (vnete in/ali trombotične vene), hipertenzija (visok krvni pritisk), ishemijska (zapreka pri kroženju krvi v nek del telesa), krčne žile (bolniki so nagnjeni k flebitisu in trombozi), palpitanja (trepet srca), rak (levkemija), septikemija (zastrupitev krvi zaradi septične rane), sladkorna bolezen (diabetes), pešanje srca (prešibko srce, da bi vzdrževalo normalno korženje krvi po telesu), tromboza (nastajanje krvnih strdkov), otekanje nog in epilepsija. **VSEBINA:** magnezijev askorbat, mikrokristalinska celuloza, bromelain (encim iz ananasa), betain HCL, magnezijev oksid, tripsin, L-cistein, dikalcijev sulfat, silicijeva kislina, D,L-metionin, vitamin E (D alfa suksinat), stearinska kislina, L-karnitin, **Ginger** (Ingver - *Zingiber officinale* - je precej natančno raziskana rastlina - znana kulinarična začimba; je proti potovalni bolezni, učinkoviteje lajša slabosti po operacijah, kot konvencionalna zdravila, uspešno zdravi bacilarno grižo, je proti slabi prebavi, slabosti, vetrovom in kolikam, jutranji slabosti, pomaga pri okužbah želodca in črevesja, krepi sluznico zgornjega gastrointestinalnega trakta in jo varuje pred nastankom čirov, blagodejno vpliva celo pri zastrupitvah s hrano, zatira črevesne zajedalce, spodbuja prekrvavitev in okrepi pretakanje krvi po zunanjih delih telesa (periferni obtok), je proti omrzlinam in slabi prekrvavljenosti udov (da vas ne zebe v roke in noge), znižuje krvni tlak, je proti glavobolu, lajša težave pri revmatizmu in osteoartritisu, spodbuja znojenje in pri vročini pomaga ohlajati telo, je proti kašlju, prehladu in gripi ter drugim težavam z dihalni in je tudi proti herpesu; ingver pomaga telesu kot modulator sinteze eikozanoidov - prostaglandinov, tromboksanov in levkotrienov, ki so nujni za uravnavanje kritičnih celičnih funkcij. Ingver pomaga preprečevati raka, saj nekaterim karcinogenom onemogoča, da bi povzročili mutacije molekule DNK), **Mnogocvetna dresen** (*Polygonum cuspidatum*) - je krepčilo, daje življenjsko energijo, pomlajuje, oz. zavira staranje, opazno znižuje povišane količine holesterola v krvi, je krepčilo za jetra in ledvice, ravno tako pa krepi živčni sistem in izboljšuje kri, pomaga pri omotičah, oslabeledosti in zamegljenem vidu, kar vse so lahko posledice slabe krvi, L-aurin, karotenoidi, **Rosemary Leaf** Ekstrakt (Rožmarin - *Rosmarinus officinalis* - je znana in priljubljena južnoevropska začimba, ki ima tudi zdravilne lastnosti; je poživilo in blag analgetik (sredstvo proti bolečinam), blagodejno deluje na kožo, blaži vnetja (flavonoidi ščitijo in utrjujejo kapilare), je ogrevalno zelišče; spodbuja prekrvavitev glave in s tem izboljšuje miselno zbranost (koncentracijo) in spomin, blaži glavobole in migrene, z boljšo prekrvavljenostjo glave pa spodbuja lase k rasti; zdravi epileptične napade in vrtoglavico; rožmarin je zelo primerno zeliščno zdravilo proti omedlevici in oslabeledosti, povezani s slabo prekrvavitvijo; pospešuje okrevanje po dolgotrajnih stresih in kroničnih boleznih; spodbuja delovanje nadledvičnih žlez, zato je še posebej koristen pri zdravljenju oslabeledosti, predvsem če je povezana s pomanjkljivo prekrvavitvijo in slabo prebavo; uživajo ga pogosto ljudje, ki so sicer zdravi, vendar pa preobremenjeni in nerazpoloženi; pomaga predvsem pri zmernih oblikah depresije; rožmarin lajša tudi bolečine v revmatskih mišicah), rutin (antioksidantski bioflavonoid), **Turmeric Root** Ekstrakt (Žoltnjak - *Curcuma longa* - je močno sredstvo proti vnetjem, celo tako močno, kot je hidrokortizon; deluje izrazito protibakterijsko, kar pripisujemo kurkuminu, snovi, ki je močnejši antioksidant od vitamina E; znižuje holesterol; v teku so raziskave za boj proti raku; zavira strjevanje krvi in jo ohranja "redko" (antikoagulacija je tudi funkcija aspirina, vendar le-ta povzroča krvavitve iz kapilar v želodcu); žoltnjak krepi nastajanje in izločanje žolča ter varovalno deluje na želodec in jetra (slednja celo krepi, zato se uporablja celo proti zlatenici); je proti težavam s prebavo, npr. gastritisu in preveliki količini želodčne kisline (zgaga), ker v želodcu pospešuje izločanje sluzi in ga s tem varuje; lajša tudi slabosti; ker deluje protivnetno, je uporaben tudi

proti astmi in ekcemu; zelo pomembno pa je, da preprečuje možgansko kap in srčni infarkt), vitamin B6, superoksid dismutaza, papain (encim iz papaje), polivinilprolidon, manganov glukonat, **Garlic Clove Powder** - Česen velja povsod za čudežno zdravilo. Uničuje bakterije, zajedalce in celo viruse, kar lekarniški antibiotiki ne zmorejo. Z njim so zdravili celo encefalitis; je naravni antibiotik in razkuževalec; pomaga celo pri hudih okužbah, kakršne so npr: griža, tuberkuloza, tifus; česen znižuje krvni tlak in količino maščob v krvi (LDL holesterol), 2-4 stroki na dan celo za polovico znižajo tveganje za ponovni napad pri srčnih bolnikih; vsebuje več protirakavih snovi in antioksidantov; je na spisku jedi, ki so proti raku, še posebej proti raku želodca; pomaga pri vseh okužbah dihal (prehladu, gripi, vnetju ušes); zmanjšuje katarje; zdravi okužbe prebavil (učinkuje proti driski); preprečuje bolezni srca in ožilja (možgansko kap in srčni infarkt); znižuje količino sladkorja v krvi in pomaga pri sladkorni bolezni, neodvisni od inzulina. Pomnite: tudi kuhan česen redči kri in varuje srce ter je učinkovit proti raku, naravni okus vanilije in karamele, magnezijev glukonat, alfa-kimotripsin, niacin, vitamin A, baker, folna kislina, vitamin D-3 in selen. **PhytoZyme™ baza:** *Vse glavne sestavine so zmešane z našo unikatno, patentirano fitoencimsko bazo iz več kot 30 vrst sadja in zelenjave ter drugih kofaktorjev zaradi lažje absorpcije in bioizkoristljivosti v telesu: Bromelain, Papain, Aloe vera, Alfalfa (Lucerna), Petršilj, Korenje, Brokoli, Špinača, Cvetača, Asparagus, Zelena, Rdeča pesa, Čili (kajenska paprika), Zeleni fižol, Grah, Sladki krompir, Kumara, Buča, Snežni grah, Paradižnik, Špargelj, Limski fižol, gobe, Banana, Melona, Melancani, Malina, Guava, Limona, Mango, Oranža, Papaya, Ananas, Grenivka* **DNEVNI ODMEREK:** Začnite z eno tableto na dan (prve tri dni), nato pa s po 1-2 tableti 2 krat na dan. Vedno uživajte Heart Formulo po zajtrku in tik (15 minut) pred kosilom. Število tablet povečujte le po potrebi, vendar največ do 2 x dnevno po 5 tablet. Izkušnje v Sloveniji kažejo, da je pri večini uporabnikov dovolj velik odmerek: 2 x dnevno po 1-2 tableti, so pa nekateri primeri, ko je bilo dovolj 2 x dnevno po 1/2 tablete za doseg želenih rezultatov. Plastenka vsebuje 300 tablet. **OPOZORILA IN PRIPOROČILA:** Možno je, še posebej prvih 14 dni uživanja Heart Formule, da boste imeli rahli občutek slabosti ali omotice, vendar to (še) ne bo posledica znižanega krvnega pritiska, temveč odnašanja strupov in težkih kovin (s krvjo) iz vašega telesa. Heart Formulo uživajte redno dalj časa (vsaj 6 mesecev), oziroma preventivno kar do konca življenja. Pred uporabo se posvetujte z zdravnikom ali farmacevtom. Še posebej priporočamo posvet z zdravnikom nosečnicam in dojiljam ter srčnim bolnikom. Plastenko shranjujte na suhem in stran od dosega otrok.