



Ghidul de produse



Ghidul tău complet
de produse
Wellness by Oriflame.

BY ORIFLAME
Wellness™



“De ce calitatea alimentației este vitală pentru sănătatea ta?”

Cu toții ne dorim să fim sănătoși, energici și pozitivi, dar societatea în care trăim ne poate împiedica să avem stilul de viață natural și nutriția pentru care au fost create organismele noastre.

Un stil de viață activ, cu un aport caloric scăzut, și o dietă bogată în nutrienți previn bolile, cresc speranța de viață și calitatea acesteia. Produsele Wellness au fost dezvoltate pentru a ajuta omul modern să găsească acel echilibru între confort și compoziția optimă de nutrienți.

“Un măr pe zi ține doctorul departe” este cea mai veche zicală care demonstrează importanța pe care o are nutriția pentru sănătatea noastră.

Oamenii care înțeleg și îmbrățișează acest concept își asumă responsabilitatea pentru alimentația și organismul lor, iar noi te invităm să te alături milioanei de oameni care folosesc produsele Wellness by Oriflame, făcând astfel un pas important în această direcție.

Burçak Ulmer

Burçak Ulmer
MSc
Senior Nutriționist și
Dezvoltator Global de Produse,
Wellness by Oriflame

Elisabet Nordström

Elisabet Nordström
MSc, PhD
Nutriționist,
Wellness by Oriflame

Gama de produse Wellness

PENTRU PIERDEREA ÎN GREUTATE ȘI PENTRU MENȚINEREA GREUTĂȚII



SHAKE NATURAL BALANCE **12-17**
22138 Shake de ciocolată Natural Balance
15448 Shake de vanilie Natural Balance
15447 Shake de căpșuni Natural Balance

SUPĂ NATURAL BALANCE **18-21**
24693 Supă de roșii & busuioc Natural Balance
24694 Supă de sparanghel Natural Balance

PENTRU MENȚINEREA SĂNĂTĂȚII



PACHET WELLNESS **32-35**
22791 Pachet Wellness pentru femei
22793 Pachet Wellness pentru bărbați



OMEGA 3 **36-37**
15397

COMPLEX SUEDEZ DE ÎNFRUMUSEȚARE PLUS **38-41**
25414



MULTIVITAMINE & MINERALE **42-43**
22794 pentru femei
22795 pentru bărbați

MULTIVITAMINE & MINERALE ESENȚIALE **44-49**
27039

PENTRU MENȚINEREA SĂNĂTĂȚII COPILOR



WELLNESSKIDS **50-53**
22465 Multivitamine și minerale pentru copii WellnessKids
22467 Ulei omega 3 WellnessKids

SOLUȚII PENTRU FRUMUSEȚE



COMPLEX HRĂNITOR PENTRU PĂR ȘI UNGHII **54-55**
23473

ALEGERI SĂNĂTOASE



INFUZIE BOTANICĂ **56-57**
24695 Infuzie botanică revitalizantă
25035 Infuzie botanică relaxantă

Consilierii științifici pentru gama Wellness by Oriflame



Este important să știm că toate produsele Wellness sunt dezvoltate și produse conform celor mai înalte standarde de siguranță, calitate și eficacitate. Siguranța și eficiența trebuie susținute de date științifice demonstrate.

Consilierii științifici și medicali Wellness by Oriflame sunt autorități recunoscute pe plan internațional în domeniile lor de activitate și cercetare, cu mulți ani de experiență în domeniul sănătății. Ei ne ajută să dezvoltăm produsele și să facem afirmații corecte, bazate pe dovezi, cu privire la performanțele produselor noastre.



Profesorul Stig Steen

Doctor în medicină, Departamentul de Chirurgie Cardiotoracică, Spitalul Universitar Lund, Suedia

Mai multe informații la pagina 6



Alain Mavon

Masterat și Doctorat în biochimie, Directorul departamentului de cercetare a pielii, Institutul de cercetare a pielii, Oriflame, Suedia

Alain este expert în funcționarea barierelor pielii, foto-îmbătrânirea tenului și în dezvoltarea noilor concepte și formule de hidratare și anti-îmbătrânire. Alain colaborează cu Wellness la crearea, dezvoltarea și testarea eficienței produselor.



Burçak Ulmer

Masterat în Științele Nutriției, Nutriționist Senior și Dezvoltator global de produse Wellness by Oriflame

Burçak și-a desfășurat activitatea clinică pe plan internațional mai ales în domeniile anti-îmbătrânire, medicină preventivă și terapie integratoare pentru cancer. A efectuat cercetări la Karolinska Institutet din Suedia și a publicat lucrări despre funcțiile cerebrale și periferice ale foamei și sațietății. Burçak crede într-o viziune holistică asupra sănătății unde nutriția, activitatea fizică, sănătatea emoțională și somnul au fiecare un rol, deoarece sunt conectate la natură.



Anke Klack

MSc, PhD

Masterat în științe, Doctorat în chimie farmaceutică.

Director calitate în îngrijirea pielii și Director tehnic Wellness, Oriflame, Suedia

Anke are masterat în chimie farmaceutică la Universitatea din Hamburg, Germania, și este expert în antioxidanți și ingrediente cosmetice naturale. Înainte să se alăture echipei Wellness, Anke a lucrat pentru Oriflame la dezvoltarea tehnologiilor specifice ingredientilor activi și la evaluarea metodelor de măsurare a efectului nutriției și suplimentelor alimentare asupra pielii.



Claude Marcus

Profesor Doctor

Claude este profesor de pediatrie la Karolinska Institutet din Stockholm, Suedia. S-a specializat în endocrinologie pediatrică și este director general al centrului național suedez pentru obezitate infantilă. Activitatea principală și-o desfășoară în domeniul sănătății publice, pentru preîntâmpinarea apariției bolilor cardiovasculare prin prevenirea și tratarea obezității.



Elisabet Nordström

Masterat și doctorat în științele nutriției

Nutriționist, Wellness by Oriflame

Elisabet este nutriționist cu masterat în endocrinologie și metabolism la Karolinska Institutet din Stockholm, Suedia. Înainte de terminarea universității, Elisabet a publicat articole legate de fiziologia celulelor de grăsime, de scăderea în greutate și autoreglarea genelor.



Åke Lignell

Doctor în științe și manager al producției de astaxanthin

Åke a dezvoltat o metodă de cultivare a algelor Haematococcus pluvialis în cadrul companiei AstaReal; înființată pe lângă Universitatea din Uppsala. Într-o strânsă colaborare cu cercetători și clinici de prestigiu, el a inițiat și și-a adus contribuția la mai multe studii de pionierat care au demonstrat beneficiile astaxanthinului natural în nutriția umană și animală, o activitate aflată încă în desfășurare.



Profesorul Stig Steen, dezvoltator al shake-ului Natural Balance

**Membru al Consiliului științific consultativ Oriflame
Doctor în medicină, Departamentul de Chirurgie
Cardioracică, Spitalul Universitar Lund, Suedia**

Stig Steen este profesor de chirurgie cardiotoracică și o autoritate mondială în transplantul de inimă și plămâni și în reanimare. Unul dintre interesele sale principale este nutriția și impactul ei asupra sănătății. Formula patentată a shake-ului Natural Balance - Wellness by Oriflame a fost creată de către Stig Steen și echipa sa de-a lungul a peste 8 ani de cercetări și studii intensive efectuate în cadrul Comunității Știință pentru Viață din Igelösa, centrul de cercetare pe care l-a fondat în 1998 și pe care îl conduce în paralel cu activitatea sa de la Universitatea Lund.

CURRICULUM VITAE

Nume: Stig Joar Steen | Data nașterii: 1948-02-07

Calificări de specialitate:

- Diplomă în medicină 1974
- Chirurgie generală 1981, Chirurgie cardiotoracică 1988
- Profesor Asociat de Chirurgie, Universitatea din Lund 1987
- Profesor de Chirurgie cardiotoracică, Universitatea din Lund 1997
- Profesor Onorific, Universitatea Medicală Xiang Xiang

Publicații:

- Primul transplant pulmonar de la un donator cu inima oprită, după evaluarea ex-vivo și recondiționare 2000 (Lancet 2001)
- Studiu al fiziologiei inimii după stop cardiac. (Resuscitare 2002; 2003; 2004)
- Consiliul European de Resuscitare (ERC - European Resuscitation Council) a modificat în consecință recomandările internaționale pentru tratamentul stopului cardiorespirator în afara spitalului, 2002.
- Primul transplant al unui plămân de la un donator incompatibil după recondiționare ex-vivo (Ann Thorac Surg 2007)

Invenții:

- Aparatul de compresie mecanică a inimii LUCAS®, comercializat în întreaga lume de Medtronic, cel mai mare producător mondial de tehnică medicală (www.jolife.com).
- STEEN Solution™ pentru recondiționarea ex-vivo a plămânilor donatori (www.vitrolife.com).
- Dezvoltator al shake-ului Natural Balance.

Igelösa Comunitatea Știință pentru Viață

Stig Steen este fondatorul Comunității Știință pentru Viață din Igelösa – o companie ce colaborează strâns cu Universitatea din Lund, care desfășoară cercetări despre nutriție și stilul sănătos de viață. Are în cadrul său bucătari, tehnicieni în știința alimentelor, asistente medicale, doctori și nutriționiști, o clinică și laborator înregistrat și aprobat, o bucătărie pentru cercetări și camere pentru pacienții internați aici. Igelösa Nutrition Science este o ramură care întreprinde cercetări și dezvoltă produse nutriționale sănătoase bazate pe cercetările Comunității Știință pentru Viață. Toată activitatea de cercetare este condusă de către Stig Steen și se axează pe dezvoltarea programelor și produselor eficiente în prevenirea și tratarea bolilor provocate de stilul de viață necorespunzător, cum ar fi bolile cardiovasculare, diabetul și obezitatea.



IGELÖSA
LIFE SCIENCE COMMUNITY

Wellness by Oriflame oferă o gamă de produse cu compoziție științifică și sigură

Ingrediente eficiente și formule inovatoare

Toate ingredientele active sunt selectate după examinarea literaturii științifice, pentru siguranță și eficiență. Formulele sunt create atunci când efectele sinergice ale diferitelor ingrediente devin concludente pentru a servi scopului propus.

Sigure, etice și prietenoase cu mediul

- Produsele Wellness nu conțin grăsimi nesănătoase, cum ar fi acizii grași saturați.
- Uleiul de pește din gama Wellness provine din surse durabile din Oceanul Pacific.
- Ambalajul produselor Wellness este realizat din materiale biodegradabile (în cazurile în care este posibil).
- Produsele Wellness nu conțin arome artificiale, conservanți, coloranți sau organisme modificate genetic.

Standarde ridicate de calitate

Toate unitățile în care se fabrică produsele Wellness posedă certificate de calitate recunoscute la nivel internațional.

Toate tabletele, capsulele și uleiurile sunt produse într-o fabrică certificată BPF, care înseamnă Bune Practici de Fabricație și reprezintă o serie strictă de rigori ce evidențiază aspectele de producție și testare care pot avea un impact asupra calității produsului. Aceasta include specificațiile pentru instruirea angajaților, curățenie, întreținerea echipamentelor, evidența și recepționarea materiilor prime.

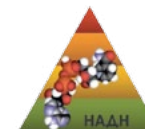
Produsele noastre sub formă de pulbere sunt fabricate într-o unitate de producție din Germania, care a aderat la un plan SGSPA și este certificată ISO și IFS. SGSPA înseamnă Sistem de Gestionare a Securității Produselor Alimentare și reprezintă o abordare sistematică preventivă a siguranței alimentelor și produselor farmaceutice care se raportează preventiv la hazardele fizice, chimice și biologice.

Ștampile de certificare internațională de care beneficiază produsele noastre:

Standarde internaționale de fabricație și management de producție



Ingrediente și standarde internaționale de conținut



Рекомендовано
Национальной Ассоциацией
Диетологов и
Нутрициологов



Propria noastră ștampilă certifică faptul că produsele respectă cele mai înalte standarde de calitate și siguranță, pentru a asigura respectarea politicilor stricte ale Wellness by Oriflame.

Cum ne poate afecta sănătatea carența de vitamine

Ai auzit vreodată expresia: “Ești ceea ce mănânci”? Tot ce consumi este absorbit și asimilat, pentru a alcătui componentele celulelor și organelor tale, până la minerale și electroni care mențin fluxul electric al inimii, creierului și nervilor tăi.

Dacă simți că ai **ochii oboșiți**, s-ar putea să ai o deficiență de vitamina A, zinc, riboflavină sau omega 3. Dacă simți **oboseală sau epuizare cronică**, ai putea avea o deficiență de fier, B12, magneziu și anumite vitamine B. Dacă ai probleme cu pielea sau cu mucoasa bucală, dacă îți **cade părul** sau ai **unghii fragile**, ai putea avea o deficiență subclinică de fier, biotină, iod, seleniu, cupru, omega 3 sau vitamina C. Dacă **răcești sau ai gripă** deseori, ai putea avea o deficiență subclinică de vitamina D, C, A, acid folic sau zinc, iar lista ar putea continua.

Ai nevoie de suplimente alimentare?

Majoritatea obiceiurilor alimentare ale oamenilor – ceea ce mănâncă, modul de preparare, când mănâncă, mărimea porțiilor și consumul de alcool – sunt determinate de practicile sociale și culturale și nu de scopul unei alimentații optime pentru o viață lungă și sănătoasă. În familiile în care ambii adulți muncesc, alimentele rapide (procesate, semipreparate și ambalate) sunt consumate direct proporțional cu managementul timpului, dar invers proporțional cu sănătatea. În mod ironic, mâncarea nesănătoasă este și cea mai ieftină, cea mai bogată în calorii și săracă în nutrienți. Mai mult decât atât, aceasta este și cel mai ușor de găsit în magazine, restaurante și pe stradă, în comparație cu alimentele proaspete, integrale și organice.

Studiile nutriționale confirmă faptul că **80% din populație** nu consumă cantitatea minimă recomandată (500 - 1000 g) de fructe și legume pe zi.

Pentru copiii cu vârsta cuprinsă între 4 și 10 ani, se recomandă 400 grame de legume și fructe pe zi, însă **90% dintre copii nu consumă această cantitate**. În concluzie, este dificil pentru majoritatea oamenilor să atingă și să mențină un stil alimentar care îndeplinește cerințele organismului lor fără a folosi în acest scop suplimente alimentare.

Gama Wellness a fost dezvoltată pentru ca tu să primești toți nutrienții de care ai nevoie în fiecare zi.



Efectuează acest test - bifând căsuțele, pentru a vedea dacă ai nevoie de suplimente alimentare

Bifează dacă vreuna din aceste situații ți se potrivește:

- Îți dorești să mai scazi în greutate?
- Mănânci în oraș, cumperi gustări sau mănânci ceva dulce în majoritatea zilelor?
- Locuiești într-un oraș poluat sau fumezi?
- Ești de vârstă mijlocie sau mai în vârstă?
- Mâncarea gătită și procesată reprezintă 50% sau mai mult din alimentația ta?

Bifează dacă vreuna dintre aceste situații NU ți se aplică:

- lei 3 mese principale și 1-2 gustări în fiecare zi.
- Ai mâinile și picioarele expuse soarelui timp de 15 minute în fiecare zi a anului.
- Consumi între 500 și 1000 grame de fructe și legume proaspete în fiecare zi.
- Consumi pește de două ori pe săptămână.

Dacă ai bifat o căsuță, dar mai ales dacă ai bifat mai multe, îți recomandăm să folosești produsele din gama Wellness.

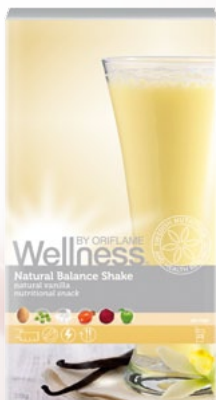
Shake-urile Natural Balance



15447



15448



22138

Formula patentată a shake-ului Natural Balance a fost dezvoltată de profesorul Stig Steen împreună cu echipa lui, de-a lungul a 8 ani de cercetare.

Sunt două motive principale pentru care poți consuma shake-ul Natural Balance:

Pierdere în greutate

Multe persoane au început să consume shake-uri Natural Balance în vederea pierderii în greutate și continuă pentru menținerea rezultatelor:

- Shake-urile Natural Balance oferă o alimentație optimă și un aport minim de calorii.
- Shake-urile Natural Balance au un aport glicemic scăzut, ceea ce contribuie la scăderea nivelului insulinei.
- Un nivel echilibrat al zahărului în sânge reduce pofta de dulce, apetitul și te determină să nu te gândești la mâncare.

Stare de bine

- Consumarea shake-urilor Natural Balance între mese te ajută să menții un nivel crescut al energiei și să ai o formă fizică și mentală bună pe parcursul întregii zile.
- Te vei simți sătul și suficient de energic încât să faci sport imediat după muncă.
- Te ajută să previi pofta de dulce.

Principalele beneficii ale shake-ului Natural Balance:



DEMONSTRAT

Pierdere în greutate dacă este consumat conform Hărții™ Wellness



REDUCE

Senzația de foame și pofta de dulce



CREȘTE

Nivelul de energie și concentrare



OPTIM

Nutriție: bogată în proteine și sursă de fibre și omega 3



NATURAL

Arome și ingrediente nutritive



NU CONȚINE

Gluten, lactoză, coloranți artificiali și conservanți.
Nu conține organisme modificate genetic (Non-GMO).

Informații nutriționale – per porție de 18g:

- Energie 65 kcal/280 kJ - echivalentul unui măr
- Proteine 7.5g
- Carbohidrați 6g
- Grăsimi 1.5g

Unicitatea shake-urilor Natural Balance

1. Dezvoltate de către cercetători suedezi de renume mondial

Formula originală a fost dezvoltată de către profesorul Stig Steen împreună cu colegii săi de la Comunitatea Știință pentru Viață din Igelosa. Pentru protejarea formulei, ea este acum patentată și vândută exclusiv către Oriflame.

2. Siguranță și eficacitate dovedite prin studii clinice

Oriflame a efectuat un studiu clinic de pierdere în greutate, pe o perioadă de doi ani, în care participanții au consumat shake Natural Balance de două ori pe zi și au urmat Harta™ Wellness de pierdere în greutate. Studiul a fost condus de profesorul Stig Steen și a avut rezultate extraordinare. După doi ani s-a înregistrat o pierdere medie în greutate de 13.6 kg, la persoanele supraponderale. De asemenea, nivelul de energie, performanța mentală și starea de sănătate generală a grupului de testare a înregistrat valori pozitive.

3. Produse în Germania, într-o unitate certificată HACCP

HACCP (analiza riscului și determinarea punctelor critice de control) este un sistem de monitorizare folosit în producția, stocarea și distribuția produselor alimentare, al cărui scop este acela de a identifica și controla riscurile asociate pe care acest proces îl poate avea asupra sănătății. HACCP identifică riscurile fizice, alergice, chimice și biologice din procesele de producție care pot face ca produsul finit să nu fie sigur. Mai mult, desemnează sisteme de măsurare pentru reducerea acestor riscuri până la un nivel sigur.

4. Doar ingrediente naturale nutritive de cea mai înaltă calitate

Shake-urile sunt create din alimente integrale naturale, cum ar fi lapte, ouă, mazăre, mere, măceșe și sfeclă de zahăr. Acestea conțin numai arome și coloranți naturali (de exemplu, pulbere de sfeclă de zahăr pentru shake-ul de căpșuni și pulbere de cacao pentru shake-ul de ciocolată).

5. Compoziție optimă de omega 3/omega 6

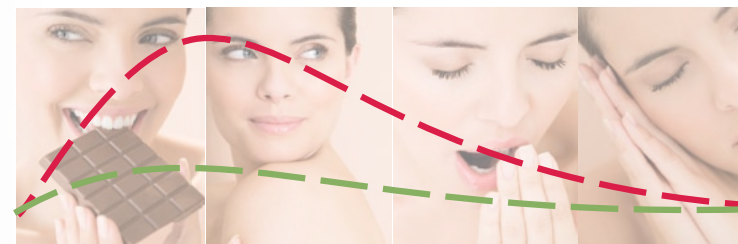
Shake-urile conțin o cantitate mare de omega 3, datorită ouălelor speciale provenite de la găini hrănite cu o dietă bogată în semințe de in. Rezultatul este un raport optim de omega 3 și omega 6.

6. Bogate în fibre naturale și cu IG scăzut

Shake-urile conțin fibre din sfeclă de zahăr din Suedia. Acestea au un IG scăzut, de doar 28 (mai mic de 55 este considerat scăzut). Indicele glicemic scăzut ajută la menținerea nivelului de zahăr din sânge la un nivel stabil - reduce pofta de dulce și menține nivelul de energie și concentrare.

Schemă care arată cât de repede și cât de sus ajunge nivelul zahărului din sânge (glucoza) după o masă care conține carbohidrați

Nivelul de zahăr din sânge



Alimente cu IG ridicat (bogate în carbohidrați simpli)

Când consumi alimente cu IG mare, nivelul zahărului în sânge va crește rapid, după care apare imediat o scădere bruscă și te simți lipsit de energie.

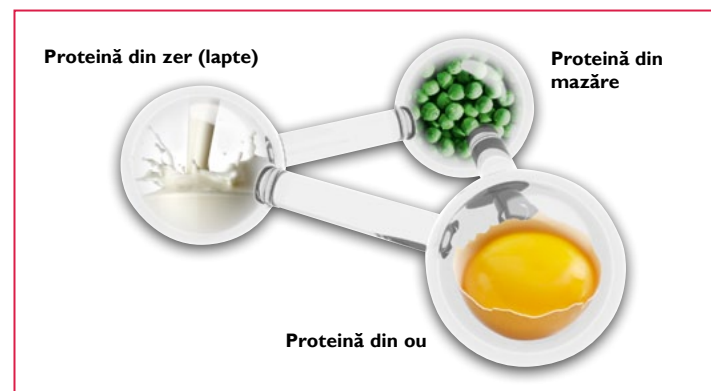
Alimente cu IG scăzut (bogate în carbohidrați complecși)

Când consumi alimente cu IG scăzut, nivelul zahărului în sânge este stabil și se menține echilibrat, ceea ce oferă o energie de lungă durată.

7. Trei surse de proteine

Marea majoritate a produselor de pe piață conțin o singură sursă de proteine. Shake-ul Natural Balance conține proteine din 3 surse naturale: mazăre, ouă și zer. Surse variate de nutriție au întotdeauna mai multe beneficii decât una singură. De exemplu, dincolo de faptul că îți oferă toți aminoacizii de care are nevoie corpul tău, ouăle întregi conțin de asemenea vitamine (în majoritate vitamine B) și minerale (fier, fosfor, zinc, seleniu).

Trei surse de proteine – mazăre, zer și ouă



Efectele consumului de shake Natural Balance. Sfaturi pentru o nutriție sănătoasă în tratarea subiecților obezi, pe o perioadă de 2 ani.

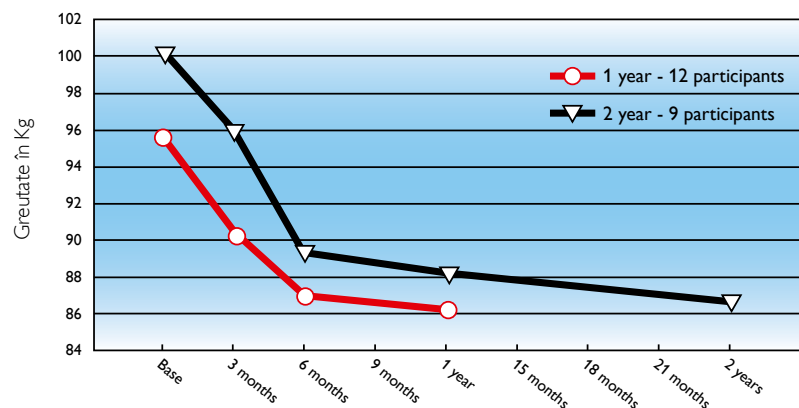
Acest studiu urmărește să determine dacă administrarea shake-ului Natural Balance unui grup de persoane obeze, împreună cu adoptarea unui stil de viață sănătos, au ca rezultat scăderea în greutate, o stare de sănătate mai bună (prin măsurarea markerilor sanguini) și o îmbunătățire subiectivă a calității vieții.

În primul an, la studiu au participat doisprezece subiecți cu IMC peste 30 și o medie de vârstă de 43 de ani, din care 8 femei și 4 bărbați. Programul a constat în consumul zilnic de shake Natural Balance și accesul la sfaturile de specialitate ale unui nutriționist care a oferit recomandări pentru un stil de viață mai sănătos. Studiul a fost extins și în anul următor, iar nouă dintre subiecții inițiali au continuat programul.

S-a observat că, atâta timp cât subiectul are niveluri crescute de insulină, îi este imposibil să slăbească, dar în momentul în care insulina scade, persoana respectivă începe să piardă în greutate. Subiecților li s-au făcut periodic analize ale sângelui, s-au măsurat tensiunea arterială, greutatea, circumferința taliei și a șoldurilor. S-a folosit scara vizual-analogică (Visual Analogue Scale) pentru a măsura propriile evaluări ale subiectului cu privire la pofta de dulce, nivelurile de motivație și energie, schimbările în regimul de somn, mișcarea fizică și starea generală de bine.

Scăderea medie în greutate la finalul primului an a fost de 9,4 kg. În majoritatea studiilor efectuate, greutatea corporală crește în al doilea an, însă în acest caz s-a constatat că greutatea a continuat să scadă, deși într-un ritm mai lent, astfel încât, la finalul celui de-al doilea an de studiu, scăderea medie în greutate a fost de 13,6 kg. Ca urmare, în ambii ani, tensiunea arterială sistolică și diastolică a scăzut. De asemenea, nivelurile de insulină s-au diminuat de la 14,4mU/L la 9,0mU/L, iar CRP (proteina C-reactivă) – un marker al procesului inflamator care are, de obicei, un nivel ridicat în obezitate – a scăzut și ea semnificativ. Pe măsură ce pofta de dulciuri a subiecților a scăzut, evaluările lor asupra calității propriei vieți, a energiei, motivării și exercițiilor fizice au devenit tot mai pozitive.

Concluzia a fost că folosirea shake-ului Natural Balance, în corelație cu sfaturile privind stilul de viață, au condus la reducerea impresionantă a greutateii corporale la persoanele obeze.



Steen, S. Eficiența consumului de shake Natural Balance și a sfaturilor pentru o nutriție sănătoasă în tratarea subiecților obezi pe o perioadă de 2 ani, 2010. Raport.

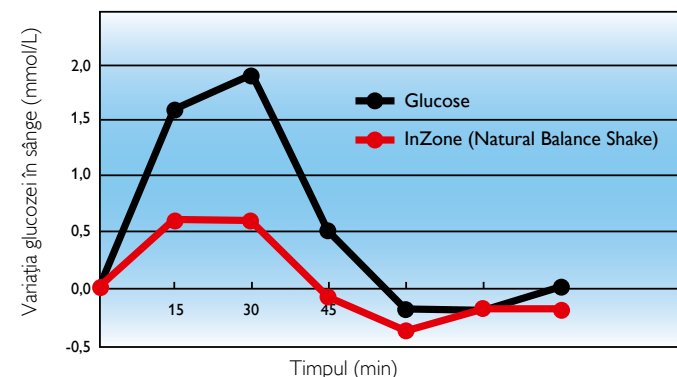
Studiu privind indicele glicemic

Scopul acestui studiu a fost acela de a măsura valoarea indicelui glicemic (IG) pentru shake-urile Natural Balance, care, în faza de dezvoltare, au purtat denumirea 'InZone® Omega Plus'. A fost alcătuit un grup de 10 persoane sănătoase, nefumătoare, cu vârste cuprinse între 18 și 45 ani. Participanții erau studenți și angajați ai Universității din Sydney, dintre care două femei și opt bărbați. Media de vârstă a subiecților a fost de 23,3 ani, iar indicele mediu al masei corporale (IMC) a fost de 21,9 kg/m².

Alimentul de referință (glucoză pură dizolvată în apă) și alimentul test (shake-urile Natural Balance) au fost servite subiecților în cantități (digestibile) fixe de 10 grame de carbohidrați, în reprize separate. Probele de sânge au fost luate la 15, 30, 45, 60, 90 și 120 minute după ingerarea băuturii. Astfel, pentru fiecare subiect s-a constituit curba de răspuns a glucozei din sânge de 2 ore, folosindu-se concentrațiile medii ale glucozei în sânge, în toate cele șapte probe de laborator.

Ulterior, s-a calculat valoarea indicelui glicemic (IG) pentru shake-ul Natural Balance pentru fiecare dintre subiecți. Folosind glucoza ca aliment de referință (IG = 100), alimentele cu valoarea IG sub 55 sunt considerate a fi alimente cu indice glicemic scăzut. Alimentele cu valoarea IG între 56-69 sunt considerate a avea indice glicemic mediu sau moderat, iar alimentele cu valoarea IG de 70 și peste au indice glicemic ridicat. **S-a constatat că shake-ul Natural Balance preparat cu apă are cea mai scăzută valoare a IG, de 28 – chiar mai scăzută decât a multor gustări sub formă de pudră – folosită pentru prepararea unor băuturi pe bază de lapte.**

În mod similar valorilor IG, sunt utile și valorile încărcăturii glicemice, GL, pentru a ajuta la identificarea tipurilor și cantităților de alimente care provoacă un răspuns relativ scăzut al glucozei în sânge – un factor important ce trebuie luat în considerare de către persoanele care au diabet sau risc de a dezvolta această boală. Valori GL de 10 sau mai mici sunt considerate scăzute; valori GL între 11-19 sunt moderate, iar valori GL de 20 sau peste sunt mari. S-a stabilit că o porție (18 g) de shake Natural Balance are încărcătura glicemică (GL) foarte scăzută, de 1,6.



Universitatea Sydney: Raport de cercetare privind Indicele Glicemic; GI Study - InZone, Shake Natural Balance; Brand-Miller J, Holt S. Universitatea Sydney, 2004

Supele Natural Balance



Supele Natural Balance pot fi consumate ca o gustare caldă delicioasă sau ca o parte a mesei pentru întreaga familie - în orice moment al zilei. Sunt realizate din ingrediente 100% naturale și asigură corpului nivelul optim de nutriție.

La fel ca și shake-urile, supele au fost concepute pentru a te ajuta să atingi unul din următoarele obiective:

Pierdere în greutate

Multe persoane pot începe să consume supele cu scopul de a pierde în greutate, pentru ca apoi să continue consumarea lor pentru menținerea stării de bine.

Supele Natural Balance:

- Asigură nivelul optim de nutriție, cu un număr minim de calorii.
- Sunt o gustare cu indice glicemic scăzut, care ajută la stabilizarea nivelului de zahăr din sânge.
- Având un indice scăzut al nivelului de zahăr din sânge, combat apetitul exagerat și excesele alimentare.

Stare de bine

- Consumă supele Natural Balance ca pe o gustare, între mese - te vor ajuta să îți menții activitatea cerebrală și concentrarea la cel mai înalt nivel pe tot parcursul zilei.
- Te ajută să te simți plin de energie pe parcursul întregii zile.
- Previn senzația de foame și pofta de dulce.

Beneficiile supei Natural Balance:



NIVEL OPTIM

Nutriție: bogată în proteine și sursă de fibre



100% NATURALĂ

Ingrediente



REDUCE

Senzația de foame și poftă



NU CONȚINE

Gluten, lactoză, coloranți artificiali și conservanți, GMO (organisme modificate genetic).



CREȘTE

Nivelul de energie și concentrare



COMODĂ

Este gata într-un minut

Informații nutriționale - per porție de 28g:

- Energie 100 kcal/ 418 kJ - echivalentul unei banane
- Proteine 10g
- Carbohidrați 11g
- Grăsimi 1,5g

Unicitatea supelor Natural Balance

1. Dezvoltate de oameni de știință suedezi de renume mondial

Supele Natural Balance au fost create de profesorul Stig Steen împreună cu colegii săi de la Comunitatea Știință pentru Viață din Suedia. Stig Steen este profesor de chirurgie cardiotoracică la Universitatea Lund și este recunoscut la nivel mondial ca o autoritate în domeniul resuscitării și al transplanturilor de inimă și plămâni. Comunitatea Știință pentru Viață din Gelosa se ocupă cu cercetarea nutriției și a stilului de viață.

2. Conțin doar ingrediente 100% pure și naturale, de cea mai înaltă calitate

Supele sunt realizate din alimente întregale – sparanghel, roșii, busuioc etc. – și nu conțin conservanți, îndulcitori artificiali, arome sau coloranți.

3. Pot fi consumate de vegetarieni, vegani și persoane cu intoleranță la gluten și lactoză

Supele sunt 100% vegetariene și nu conțin lapte, ouă, gluten sau lactoză. Singurul alergen comun pe care îl conțin este proteina din soia.

4. Produse în Germania, într-o unitate certificată HACCP

HACCP (analiza riscului și determinarea punctelor critice de control) este un sistem de monitorizare folosit în producția, stocarea și distribuția produselor alimentare, al cărui scop este acela de a identifica și controla riscurile asociate pe care acest proces îl poate avea asupra sănătății. HACCP identifică riscurile fizice, alergice, chimice și biologice din procesele de producție care pot face ca produsul finit să nu fie sigur. Mai mult, desemnează sisteme de măsurare pentru reducerea acestor riscuri până la un nivel sigur.

5. Nu conțin organisme modificate genetic (OMG)

Supele nu conțin niciun ingredient modificat genetic.

6. Conțin trei surse excelente de proteine vegetale: soia, mazăre și cartof

Supele au un conținut ridicat de proteine provenite din trei surse vegetale care, împreună, oferă un profil de aminoacizi. De asemenea, proteinele vegetale sunt sintetizate într-un mediu mai ecologic și mai durabil.

7. Conțin acizi grași omega 3 din ulei de rapiță (canola)

Supele au un conținut scăzut de grăsimi, însă au în compoziție ulei de rapiță (canola), care are cel mai bun profil de omega 3 dintre toate uleiurile folosite la gătit. De aceea, nutriționiștii și medicii recomandă folosirea uleiului de rapiță pentru mâncărurile destinate bebelușilor și copiilor.

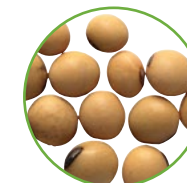
8. Indice glicemic scăzut. Fibre probiotice, hidrosolubile, din inulină

Supele conțin o fibră hidrosolubilă și probiotică, numită inulină. Fibrele hidrosolubile leagă și elimină toxinele și colesterolul din organism. Probioticele asigură o nutriție optimă pentru flora intestinală, care este de o importanță decisivă pentru sistemul imunitar.

100% INGREDIENTE NATURALE



Proteine vegetale din mazăre, soia și cartofi



Știi că...?

Proteina din mazăre asigură un nivel mai mare de sațietate decât alte surse de proteine.

Proteina din soia reduce concentrația de "colesterol rău" și grăsimi.

Proteina din cartof conține un procent ridicat de aminoacizi esențiali.

Grăsimi din ulei de rapiță (canola), bogat în acizi grași omega 3



Fibre solubile în apă din rădăcină de cicoare (inulină)



Micronutrienți din:

Roșie și busuioc (bogate în antioxidanți)



Sparanghel (bogat în vitamina K, fier și acid folic)



Harta™ Wellness de pierdere în greutate

Harta™ Wellness de pierdere în greutate este un sistem de pierdere și menținere a greutății, dezvoltat de Profesorul Stig Steen și colegii săi din Centrul de cercetare Igelösa din Suedia. Aceasta este creată în jurul shake-urilor Natural Balance și al recomandărilor pentru un stil de viață sănătos, emise de Universitatea Harvard și alte instituții medicale recunoscute la nivel internațional. Sistemul Hărții™ de pierdere în greutate a fost testat clinic la Igelösa timp de peste 3 ani, prezentând rezultate eficiente și de lungă durată. Urmează-o pentru a pierde în greutate și pentru a dezvolta un stil de viață și de alimentație mai sănătos!

5

PAȘI

OBLIGATORII

PENTRU A-ȚI

ATINGE

OBIECTIVELE:

1. Shake-uri și supe Natural Balance:

Consumă-le în conformitate cu obiectivele personale de pierdere în greutate și stare de bine.

2. Nutriție:

Urmează Modelul Farfuriei, în funcție de obiectivele personale de pierdere în greutate și stare de bine. Ia zilnic un pliculeț din pachetul Wellness.

3. Exerciții fizice:

Fă mișcare în conformitate cu recomandările din lista de obiective.

4. Urmează lista activităților zilnice:

Planifică-ți zilnic timpul și repetă noile activități până când devin o a doua natură.

5. Comunitate:

Pentru susținere și inspirație, alătură-te unui Club Wellness de pierdere în greutate organizat de consultanții Oriflame.

Primul punct obligatoriu: shake-ul și supa Natural Balance

PENTRU
PIERDERE ÎN GREUTATE

PENTRU
ENERGIE ȘI MENȚINEREA
GREUTĂȚII

Consumă shake-ul Natural Balance după cum urmează:

- **1 porție cu 30 minute înainte de prânz**
- **1 porție cu 30 minute înainte de cină**

Astfel îți vei modera apetitul și vei putea controla mărimea porțiilor.

Consumă supa Natural Balance după cum urmează:

- **1 porție de supă și o salată în loc de prânz/cină**

Consumă shake-ul Natural Balance oricând:

- **ca pe o gustare sănătoasă între mese** sau
- **când îți este poftă de ceva dulce**

Consumă supa Natural Balance:

- **ca parte a unei mese de prânz/cină, cu o felie de pâine integrală și o farfurie de salată**



Harta™ Wellness de pierdere în greutate

PENTRU A-ȚI ATINGE OBIECTIVELE DE PIERDERE ÎN GREUTATE:

Calea pierderii în greutate

MIC DEJUN:

- 150 ml iaurt degresat, fulgi de ovăz și fructe de pădure
- 1 felie de pâine integrală, cu topping redus în grăsimi
- 150 g legume
- un pliculeț din pachetul Wellness



GUSTARE:

între 10:00-11:00 dimineața și
16:00-17:00 după-amiaza

- 1 fruct proaspăt + 5 nuci la alegere
SAU
- ½ avocado + 1 lingură
brânză degresată de vaci



Shake Natural Balance:

- 1 shake cu 30 de minute înainte de masa de prânz
 - 1 shake cu 30 de minute înainte de cină
- pentru a reduce pofta de mâncare și mărimea porțiilor**



PRÂNZ / CINĂ:

Modelul Farfuriei pentru pierderea în greutate:

- ¾ legume proaspete sau gătit
- ¼ proteine cu indice glicemic scăzut
SAU
- 1 porție de supă Natural Balance + o salată de legume



Al 2-lea punct obligatoriu: nutriția

PENTRU A-ȚI MENȚINE TONUSUL ȘI GREUTATEA:

Calea stării de bine

MIC DEJUN:

- 150 ml iaurt degresat, fulgi de ovăz și fructe de pădure
- 1 felie de pâine integrală, cu topping redus în grăsimi
- 150 g legume
- un pliculeț din Pachetul Wellness



GUSTARE:

O poți lua oricând, ca pe o gustare sănătoasă sau când îți este poftă de ceva dulce.

- 1 porție de supă Natural Balance
SAU
- 1 fruct proaspăt + 5 nuci
SAU
- 1 shake Natural Balance



PRÂNZ / CINĂ:

Modelul Farfuriei pentru menținerea greutății:

- ½ legume proaspete sau gătit
- ¼ proteine cu indice glicemic scăzut
- ¼ carbohidatți cu emisie lentă
SAU
- 1 porție de supă Natural Balance + o salată de legume + 1 felie de pâine integrală



Al 2-lea punct obligatoriu: nutriția

Cele trei grupe de alimente

Grupa 1 Legume	Grupa 2 Proteine	Grupa 3 Carbohidrați
Salată, spanac, rucoala Pătrunjel, coriandru Țelină, fenicul Varză, napi Muguri (toate tipurile) Castraveți, ardei Roșii, morcovi Varză de Bruxelles, broccoli Conopidă Sparanghel, bame Sfeclă roșie, ridichi Fasole verde Măsline Avocado Ceapă, usturoi	Ciuperci Linte Năut Fasole (toate tipurile) Tofu Soia Pește Frukte de mare Oua Pui Curcan Produce lactate degresate și neîndulcite (brânză, iaurt, lapte)	Cereale integrale (ovăz, secară, grâu) Orez integral Grâu negru Cartofi Cartofi dulci Rădăcină de țelină Dovleac Porumb Quinoa Bulgur Tăiței Paste integrale Pâine integrală

Mic-dejun, varianta 1 : o felie de pâine integrală cu topping degresat, castravete, roșie, măsline, salată/pătrunjel, un ou, o portocală sau alt fruct proaspăt, cafea/ceai

Mic-dejun, varianta 2 : 1,5 dl iaurt degresat/probiotic cu 0,5 dl musli și 0,5 dl fructe de pădure proaspete, o portocală sau alt fruct proaspăt, cafea/ceai

Mic-dejun, varianta 3 : terci de ovăz (1 dl de ovăz fiert cu 2,5 dl apă) cu 0,5 dl fructe de pădure, o portocală sau alt fruct proaspăt, cafea/ceai

Mic-dejun « la pachet »: o porție de shake Natural Balance, un fruct proaspăt, cafea/ceai

Gustare, varianta 1 : un fruct proaspăt și 5 nuci de orice fel

Gustare, varianta 2 : o porție de shake Natural Balance

Gustare, varianta 3 : 1,5 dl iaurt/brânză degresată de vaci, cu fructe de pădure proaspete sau fructe feliate

Harta™ Wellness de pierdere în greutate și Modelul Farfuriei

Pentru a-ți compune mesele zilnice, folosește cele trei grupe de alimente de la pagina precedentă. Nu uita să iei zilnic un pliculeț din pachetul Wellness.

PENTRU A ATINGE GREUTATEA DORITĂ : Calea pierderii în greutate

Mic-dejun : varianta 1 sau 2

Gustare : varianta (1 - 4)

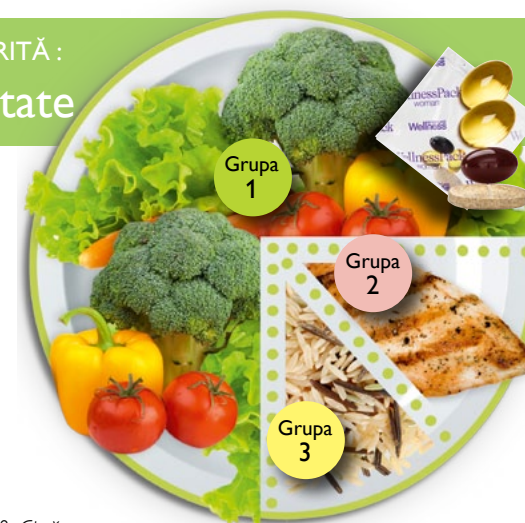
Prânz: Grupa 1 (¼ din farfurie)

Grupa 2 + 3 (¼ din farfurie)

Gustare: varianta (1 - 4)

Cină: Grupa 1 (¼ din farfurie)

Grupa 2 + 3 (¼ din farfurie)



Prânz & Cină

PENTRU ENERGIE ȘI MENȚINEREA GREUTĂȚII:

Calea stării de bine

Mic-dejun : varianta 1 sau 2

Gustare : varianta (1 - 4)

Prânz: Grupa 1 (½ din farfurie)

Grupa 2 (¼ din farfurie)

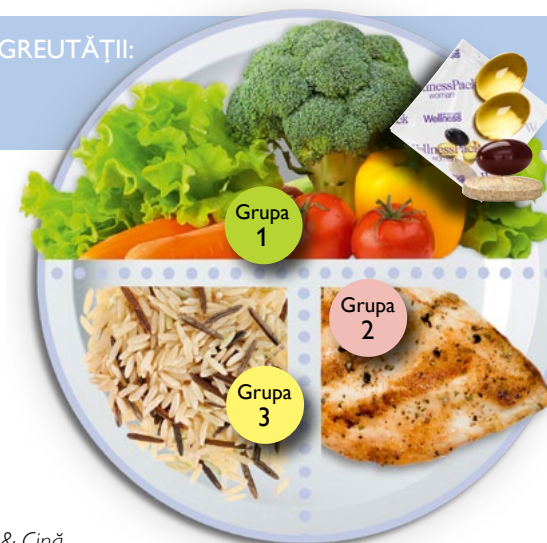
Grupa 3 (¼ din farfurie)

Gustare: varianta (1 - 4)

Cină: Grupa 1 (½ din farfurie)

Grupa 2 (¼ din farfurie)

Grupa 3 (¼ din farfurie)



Prânz & Cină

Al 3-lea punct obligatoriu: sportul

10 motive să faci sport

1. Te ajută să slăbești și să îți menții greutatea

Atunci când faci sport, consumi mai multă energie decât în mod normal.

2. Îți dă energie

La sfârșitul unei zile de lucru, te simți obosit din cauza epuizării mentale, a circulației deficitare și a senzației de foame. Sportul te va energiza!

3. Te eliberează de stres și anxietate

Efectele unei plimbări în pas alert sunt mai benefice și de mai lungă durată decât medicația calmantă sau anxiolitică.

4. Previne bolile cardiovasculare, diabetul, osteoporoza și unele tipuri de cancer

Mișcarea scade tensiunea, îmbunătățește nivelul colesterolului și înjumătățește riscul de boli cardiovasculare la persoanele care fac sport în mod frecvent. Mișcarea stimulează acumularea calciului în oase și este mai eficientă în prevenția osteoporozei decât medicația specifică. Sportul poate preveni unele forme de cancer, printre care cel de sân și colon.

5. Îți prelungește viața

Cei care ard cel puțin 2000 kcal pe săptămână făcând sport trăiesc în medie cu doi ani mai mult decât cei care nu fac mișcare.

6. Reduce simptomele premenstruale și ale menopauzei

Sportul îmbunătățește circulația, dilată capilarele și atenuează crampele menstruale. De asemenea, reduce bufeurile și episoadele de transpirație nocturnă pe care le acuză femeile aflate la menopauză.

7. Îmbunătățește digestia

Activitatea fizică stimulează digestia și previne constipația.

8. Are efecte pozitive asupra spatelui

Mișcarea face ca discurile, mușchii, tendoanele și ligamentele spatelui să fie mai puternice și mai dure. Corsetul de mușchi ce înconjoară trunchiul preia presiunea de pe coloana vertebrală.

9. Te ajută să suferi mai puțin de frig

Mișcarea îmbunătățește circulația, dilată capilarele și crește metabolismul, chiar și în stare de repaus.

10. Te ajută să arăți mai bine

Sportul te ajută să ai o piele mai sănătoasă, ochi mai luminoși, mușchi mai bine definiți, o postură mai bună. De asemenea, reduce aspectul celulitei și al varicelor.



Ce fel de exerciții și ce nivel de intensitate sunt necesare pentru a obține beneficiile dorite

Cardio – 50 %: plimbare în pas alert, o plimbare cu bicicleta, o sesiune de dans, de aerobic sau de înot

Fortă – 40 %: exerciții cu greutateți, yoga, înot, escaladă sau drumeții

Flexibilitate – 10 %: stretching, yoga



Al 4-lea punct obligatoriu: lista de obiective

ZILNICE

- Pentru a pierde în greutate, consumă un shake Natural Balance cu 30 de minute înainte de masa de prânz sau de cină.
- Pentru a-ți menține greutatea și nivelul de energie, consumă un shake între mese sau atunci când îți este poftă de ceva dulce.
- Pentru a-ți compune mesele zilnice, urmează Modelul Farfuriei recomandat de specialiști.
- la micul dejun, prânzul și cina la aceleași ore în fiecare zi. Programează-ți alarma sau folosește aplicația pentru iPhone « Asistent pentru pierdere în greutate » (Weight Loss Assistant).
- Evită mâncărurile prăjite în baie de ulei, gustările sărate sau dulci, deserturile, untul, sosurile pe bază de smântână, brânzeturile grase, cârnații, pâinea albă/pastele/orezul, precum și băuturile dulci sau acidulate.
- Prepară-ți mâncarea la abur, grătar sau cuptor și alege să bei apă plată sau minerală.
- Fii prezent la propria ta masă : nu te uita la televizor și nu lucra în timp ce mănânci.
- Mănâncă încet și nu servi feluri suplimentare – te vei simți sătul la 20 de minute după ce ai început să mănânci.
- Periază-ți dinții după fiecare masă principală – acest lucru îți va diminua dorința de a lua desert sau de a mânca în plus.
- Mergi în ritm alert timp de 30 – 60 de minute pe zi. Ridică greutateți, mergi la aerobic, cycling sau dans cel puțin 30 de minute, de trei ori pe săptămână.
- Dormi aproximativ 8 ore pe noapte. Culcă-te mai devreme !
- Pe durata dietei, limitează consumul de alcool la 0–1 pahare pe săptămână.

Al 5-lea punct obligatoriu: comunitatea

Este dovedit faptul că, atunci când împărtășești obiectivele tale cu familia și prietenii, șansele tale de reușită vor crește. Ei te pot încuraja, inspira și susține atunci când ești pe punctul de a renunța.

Dacă faci efortul conștient de a petrece cât mai mult timp cu oameni care sunt preocupați de mâncare sănătoasă și sport, vei învăța lucruri noi și vei fi motivat să duci și tu un stil de viață mai sănătos. Cu timpul, îi vei inspira și pe ceilalți!

Participă la Cluburile Wellness, unde poți obține susținerea de care ai nevoie și îi poți încuraja și pe alții!



“Noi am urmat Harta™ Wellness de pierdere în greutate și iată rezultatul!”

Șase dintre miile de oameni fericiți din întreaga lume, consumatori de produse Wellness, care au reușit să piardă în greutate consumând shake-ul și supa Natural Balance.

Pachetul Wellness

Pachetul Wellness a fost creat astfel încât să conțină toți nutrienții zilnici de care ai nevoie, într-un singur pliculeț.

Oamenii de știință confirmă faptul că două dintre condițiile unei vieți îndelungate și sănătoase sunt restricționarea caloriilor și aportul crescut de micronutrienți (vitamine, minerale, antioxidanți și alți nutrienți botanici eficienți, numiți fitonutrienți). Un pliculeț Wellness luat zilnic reprezintă un start fantastic.

Principalele beneficii ale pachetului Wellness:

<p>PIELE</p> <ul style="list-style-type: none"> • Îmbunătățește hidratarea și elasticitatea • Reduce efectele negative ale razelor UV și ridurile 	<p>MUȘCHI & ARTICULAȚII</p> <ul style="list-style-type: none"> • Îmbunătățește rezistența și forța • Reduce inflamațiile și durerile
<p>SISTEM IMUNITAR</p> <ul style="list-style-type: none"> • Îmbunătățește funcțiile de apărare • Reduce inflamațiile 	<p>VEDERE</p> <ul style="list-style-type: none"> • Îmbunătățește protecția împotriva razelor UV • Reduce oboseala ochilor
<p>INIMĂ</p> <ul style="list-style-type: none"> • Îmbunătățește sănătatea inimii și nivelul de colesterol 	<p>VITALITATE</p> <ul style="list-style-type: none"> • Atenuează starea de oboseală și epuizare



Dozajul zilnic recomandat este conceput pentru a avea un efect optim asupra sănătății, rezistenței și frumuseții tale.



Un pliculeț conține:

2 x Omega 3

1 x Complex Suedez de Înfrumusețare Plus (astaxanthin + extract din afine)

1 x Multivitamine & minerale pentru bărbați și pentru femei

Pachetul Wellness - un produs unic



21 de pliculețe zilnice într-un singur pachet.

Un pliculeț conține:



2 x Omega 3

În total: 164 mg EPA, 110 mg DHA, 300 mg omega 3
Conține acizi grași esențiali ALA, EPA și DHA în stare naturală de trigliceride.

Pentru mai multe detalii vezi paginile 36-37.



1 x Complex Suedez de Înfrumusețare Plus

3 mg astaxanthin, 50 mg extract de afine. Conține antioxidanți puternici din alge roșii (astaxanthin) și afine (antocianine).

Pentru mai multe detalii vezi pagina 38-41.



1 x tabletă de multivitamine & minerale

Special selecționate pentru a răspunde nevoilor organismului bărbaților și femeilor.

Pentru mai multe detalii vezi paginile 42-43.

1. Efect benefic, **demonstrat clinic**, asupra frumuseții și stării de bine, într-o doză zilnică, ușor de administrat.

2. **Conține astaxanthin – un antioxidant extrem de puternic**, cu deosebite proprietăți anti-îmbătrânire, provenit din arhipelagul suedez. De asemenea, conține și extract din afine, bogat în antocianine, un alt antioxidant unic, ce are efecte benefice asupra sănătății.

3. Un **conținut complet de multivitamine și minerale**, special adaptat necesităților zilnice ale organismului feminin și masculin. Conține și ulei de pește de înaltă calitate, ce asigură aportul de acizi grași omega 3.

4. **Cercetat, dezvoltat și testat** în Suedia de către oameni de știință de renume mondial.

5. **Nu conține** gelatină provenită din bovine și porcine.

6. **Nu conține** organisme modificate genetic (OMG).

7. **Produse** în conformitate cu cele mai înalte standarde farmaceutice de calitate (GMP).

Omega 3

Componentă a pachetul Wellness (vezi paginile 32-35)



- **Pur și sigur**
- **A fost supus distilării moleculare și are calitate farmaceutică (GMP)**
- **Provine din pește cu conținut natural bogat în DHA și EPA**
- **Nu conține metale grele, organisme modificate genetic sau alți agenți de contaminare**
- **Capsulă din gelatină de pește - fără gelatină provenită de la bovine sau porcine**
- **Conține omega 3 natural, și nu un concentrat al acestuia, în vederea asigurării unei absorbții maxime a întregului spectru de acizi grași esențiali**



INIMĂ

- Sănătatea inimii și nivelul colesterolului îmbunătățite



PIELE

- Nivel de hidratare și elasticitate îmbunătățite



MUȘCHI & ARTICULAȚII

- Reducerea inflamațiilor



15397

Omega 3 este sursa de acizi grași esențiali ce sprijină funcțiile cerebrale, ale ochilor și ale sistemului nervos, protejează sistemul cardiovascular, reduce inflamația în general și poate fi extrem de folositor în tratamentul oricărei afecțiuni inflamatorii a pielii.

Există doi acizi grași esențiali pentru om, numiți "omega 3" și "omega 6", după forma lor moleculară. Asemenea vitaminelor, aceștia trebuie obținuți din alimentație, deoarece nu pot fi sintetizați de organism.

Alimentația modernă tipică tinde să aibă o concentrație mult prea mare de acizi grași omega 6, ca urmare a consumului de alimente de origine animală și a folosirii uleiurilor pentru gătit. Acest dezechilibru din organismul nostru este nesănătos, deoarece acizii grași omega 6 cresc numărul de procese inflamatorii, spre deosebire de omega 3, care sunt anti-inflamatori. Studiile arată că acizii grași omega 3 reduc inflamația și pot contribui la scăderea riscului de îmbolnăviri cronice, precum cele cardiace, cancerul sau artrita.

ALA

Acizii grași omega 3 au diferite lungimi moleculare, iar cel mai des întâlnit dintre ei este ALA – acidul alfa-linolenic. Acesta se regăsește în lumea vegetală: în legumele cu frunze verzi, semințele de in și în uleiurile de rapiță și soia.

EPA și DHA

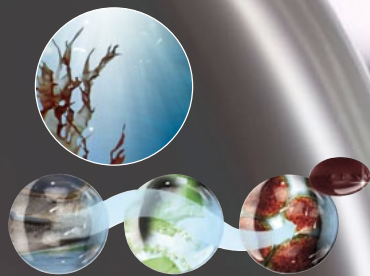
Acizii omega 3 cu lanțuri moleculare mai lungi se numesc EPA – acid eicosapentanoic – și DHA – acid docosaxehaenoic. Aceștia sunt importanți pentru inimă și sistemul vascular, dar și pentru creier și sistemul nervos. În timp ce ALA este considerat a fi forma esențială a acizilor omega 3, transformarea acestuia în EPA și DHA variază între 0.2% și 15%, în funcție de indivizi și studii. De aceea, dieta bogată în pește sau administrarea de suplimente care conțin EPA și DHA este o cale sigură de a-i dobândi.

Recomandări legate de consumul de pește

În general, este recomandat să consumăm pește gras de două ori pe săptămână – macrou, crap, hering, sardine și somon – însă nu este bine să depășim această cantitate. În plus, unele specii de pește trebuie evitate complet. Acest lucru se datorează toxinelor din mediul înconjurător, precum mercurul, bifenilii policlorurați (BPC) și dioxinele, care formează legături chimice cu proteinele din carnea de pește. Din acest punct de vedere, administrarea de suplimente alimentare cu omega 3 poate fi mai benefică decât consumul propriu-zis de pește. Acizii omega 3 din produsele Wellness by Oriflame au fost supuși unui procedeu de distilare moleculară și nu conțin metale grele sau alți agenți de contaminare.

Complexul Suedez de Înfrumusețare Plus (antioxidant complex)

Componentă a Pachetului Wellness (vezi paginile 32-35)



VEDERE

- Protecție UV îmbunătățită
- Ochi mai puțin oboșiți



MUȘCHI & ARTICULAȚII

- Rezistență și forță îmbunătățite
- Reducerea inflamațiilor și durerilor



PIELE

- Nivel de hidratare și elasticitate îmbunătățite
- Reducerea ridurilor și a efectelor negative cauzate de razele UV



25414

Complexul Suedez de Înfrumusețare Plus este o combinație de antioxidanți derivată din alge ce provin din arhipelagul suedez și afine din pădurile suedeze.

Astaxanthin

Oamenii de știință au dezvoltat o teorie cu privire la misteriosul proces al îmbătrânirii, pe care o numesc « teoria radicalilor liberi ». Această teorie poate fi descrisă foarte simplu: oxigenul pe care îl respirăm pentru a rămâne în viață produce și pagube în interiorul celulelor din corpul nostru, îmbătrânindu-ne treptat. Corpul nostru are un mecanism propriu care îl ajută să țină sub control procesul oxidant, iar o mare parte din acest mecanism de apărare este influențat de dietă.

Astaxanthinul este un antioxidant unic, pe care corpul îl absoarbe în totalitate și îl transportă către toate țesuturile. Pe măsură ce acesta circulă, ne protejează de efectul oxidării în interiorul vaselor sanguine și are efecte anti-inflamatorii dovedite. Astfel, el ajută la reducerea inflamațiilor cauzate de radiațiile UV și durerilor musculare ce apar în urma exercițiilor fizice. Consumul de astaxanthin atenuază procesul zilnic de oxidare din organismul tău.

Cum se fabrică

- Oamenii de știință au identificat o categorie de alge care acumulează o concentrație foarte mare de astaxanthin și sunt capabile să trăiască în mediul de laborator.
- Cultivarea în mediul de laborator a algelor din care se extrage astaxanthinul folosit în Complexul Suedez de Înfrumusețare Plus durează în total 10 zile, începând de la faza de creștere.
- Algele verzi care au ajuns la maturitate sunt expuse la lumină puternică, pentru a stimula acumularea de astaxanthin.
- Algele roșii, bogate în astaxanthin, sunt gata de recoltare. Sunt uscate și transformate într-o pulbere care este încorporată în Complexul Suedez de Înfrumusețare Plus.
- Întregul proces se desfășoară într-un laborator situat în arhipelagul Stockholm, acolo unde alga originală a fost izolată și purificată.

Afinele

Afinele cresc în sălbăticie în toate pădurile din Suedia și sunt o sursă importantă de vitamina C, fibre și antioxidanți. Ele conțin un antioxidant puternic din familia flavonoidelor, numit antocianidină; acesta este pigmentul care dă afinelor nuanța de indigo.

Antocianidinele din afine sunt folosite de multă vreme pentru a îmbunătăți acuitatea vizuală și sunt una dintre acele substanțe pe care le regăsim în vinul roșu și care ajută la menținerea sănătății cardiovasculare.

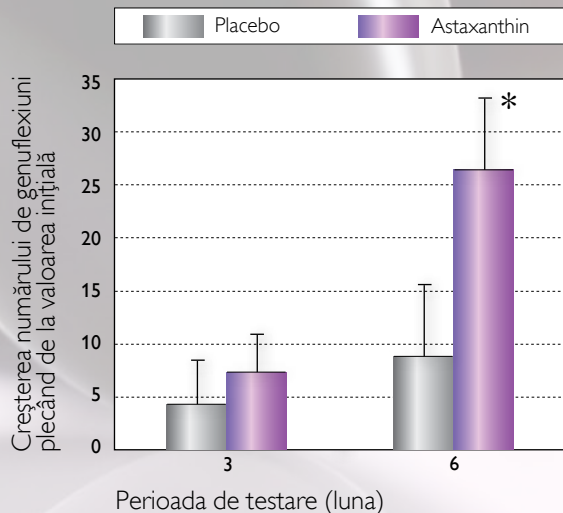


Suplimentarea dietei cu alge bogate în astaxantin îmbunătățește rezistența fizică

Acest studiu a fost efectuat pentru a stabili efectele suplimentelor cu astaxantin asupra performanțelor fizice.

La studiu au participat, timp de 6 luni, 40 de studenți sănătoși, de sex masculin, dintre care jumătate au primit zilnic capsule ce conțineau 4 mg de astaxantin, iar cealaltă jumătate primea capsule fără ingrediente active (placebo). Pentru a preveni un rezultat eronat, participanții și coordonatorul lor nu au fost informați despre conținutul capsulelor decât la sfârșitul experimentului. Anterior începerii acestuia, valorile de bază ale rezistenței fizice au fost stabilite pentru fiecare participant la numărul de genuflexiuni pe care le puteau face. La sfârșitul perioadei de studiu de 6 luni, numărul mediu de genuflexiuni pe care le făceau subiecții crescuse cu 27 (de la 49 la 76) în cazul celor care luau capsulele cu astaxantin, respectiv 9 (de la 46 la 55) pentru cei care luau capsulele placebo. Progresul în grupul celor care își suplimentaseră dieta cu astaxantin a fost de trei ori mai bun decât al celor din grupul placebo. Se consideră că mecanismul prin care astaxantinul acționează la nivel biologic constă în protejarea membranelor celulare împotriva stresului oxidativ produs de exercițiile fizice intense.

Rezultatele sugerează că suplimentarea dietei cu astaxantin este eficientă în îmbunătățirea rezistenței fizice și, prin urmare, a performanțelor sportive.



* Rezultate statistice semnificative

Creșterea numărului de genuflexiuni plecând de la valoarea inițială (0 luni) în placebo și cu administrare de astaxantin.

*p=0,047 vs. placebo

Malmsten C L. Suplimentarea dietei cu alge bogate în astaxantin îmbunătățește rezistența musculară la efort. Studiu placebo controlat în dublu orb asupra unui grup de studenți. Carotenoid Science 2008; 13: 20-22

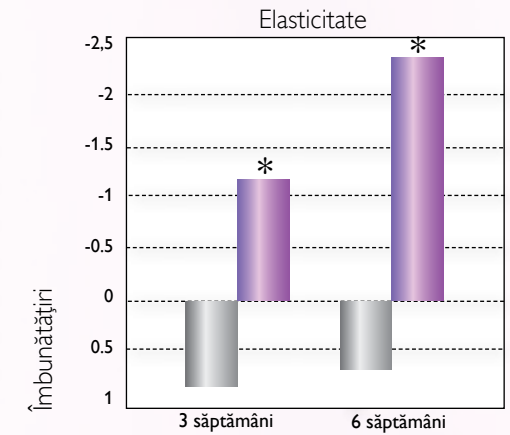
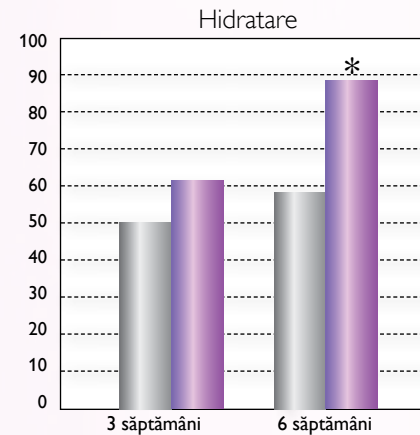
Efectele asupra pielii în urma suplimentării dietei cu astaxantin

Acest studiu a fost efectuat pe o perioadă de 6 săptămâni pentru a stabili efectele suplimentelor cu astaxantin asupra pielii.

La studiu au participat 49 de femei (dintre care 28 au luat suplimente și 21 placebo), cu o vârstă medie de 47 ani. Testul a fost unul simplu-orb: participantele nu au știut dacă primesc astaxantin sau o substanță placebo (capsule cu ulei de rapiță), însă coordonatorul studiului avea informațiile exacte. Rezultatele se refereau la hidratarea pielii, elasticitate, aspectul liniilor fine și al ridurilor. Acești parametri au fost măsurați cu ajutorul instrumentelor; evaluată vizual de un medic dermatolog și subiectiv de către paciente. Studiul a demonstrat o ameliorare semnificativă a aspectului liniilor fine și al ridurilor; a elasticității și nivelului de hidratare după 6 săptămâni, comparativ cu valorile inițiale. Luând în considerare faptul că, în mod normal, este foarte dificil să observăm o schimbare semnificativă în aspectul pielii în urma administrării de suplimente orale, **rezultatele cosmetice ale astaxantinului au fost declarate excelente.**



* Rezultate statistice semnificative



Studiile clinice au demonstrat faptul că astaxantinul are efecte benefice asupra pielii:



Îmbunătățește aspectul pielii

Reduce liniile fine și ridurile (Placebo 8%) **53%**

Îmbunătățește elasticitatea pielii (Placebo 14%) **53%**

Reduce deshidratarea pielii (Placebo 10%) **56%**

Yamashita E. Efectele asupra pielii în urma suplimentării dietei cu astaxantin. Carotenoid Science 2006; 10:91-95

Multivitamine & minerale pentru bărbați și pentru femei

Componente ale pachetului Wellness (vezi paginile 33-35)



SISTEM IMUNITAR

- Sistem de apărare îmbunătățit
- Reducerea inflamațiilor



VITALITATE

- Reduce senzația de oboseală



22795

22794

Multivitaminele & mineralele pentru bărbați și pentru femei sunt special create pentru a satisface necesarul nutrițional zilnic.

Tabletele Wellness de multivitamine & minerale pentru bărbați și multivitamine & minerale pentru femei respectă 100% recomandarea UE privind conținutul de vitamine și minerale. Astfel, ele asigură aportul zilnic recomandat de nutrienți.

Ce conțin produsele **Multivitamine & minerale pentru bărbați** și **Multivitamine & minerale pentru femei** și cât reprezintă acestea din doza zilnică recomandată

Ingrediente	Conținut per tabletă		% de DZR (UE 2008)	
Beta caroten	1.6 mg	1.4 mg	100	87.5
Vitamina D	5 mcg	5 mcg	100	100
Vitamina B1 (tiamine)	1.1 mg	1.1 mg	100	100
Vitamina E	12 mg	12 mg	100	100
Vitamina B2 (riboflavin)	1.4 mg	1.4 mg	100	100
Vitamina B3 (niacin)	16 mg	16 mg	100	100
Vitamina B5 (acid pantotenic)	6 mg	6 mg	100	100
Vitamina B6 (pyridoxine)	1.4 mg	1.4 mg	100	100
Vitamina B9 (acid folic)	200 mcg	200 mcg	100	100
Vitamina B12 (cobalamine)	2.5 mcg	2.5 mcg	100	100
Vitamina C	80 mg	80 mg	100	100
Biotină	50 mcg	50 mcg	100	100
Calciu	150 mg	135 mg	19	22
Magneziu	100 mg	75 mg	27	20
Mangan	2 mg	2 mg	100	100
Iod	150 mcg	150 mcg	100	100
Cupru	1 mg	1 mg	100	100
Fier	7 mg	14 mg	50	100
Zinc	10 mg	7 mg	100	70
Seleniu	55 mcg	40 mcg	100	73
Molibden	50 mcg	50 mcg	100	100
Crom	30 mcg	30 mcg	75	75

Multivitamine & minerale esențiale

SISTEM IMUNITAR

- Sistem de apărare îmbunătățit
- Reducerea inflamațiilor

VITALITATE

- Reducerea senzației de oboseală



22794

Multivitamine & minerale esențiale este un produs unisex, de calitate superioară, special creat pentru aportul zilnic al oricărei persoane peste 14 ani.

Ce sunt vitaminele și mineralele?

Vitaminele și mineralele sunt substanțe esențiale care nu pot fi produse de corp, de aceea ele trebuie obținute din alimentație. Avem nevoie de ele pentru creștere, dezvoltare și o existență sănătoasă. De fapt, nu putem supraviețui fără ele.

Nu este întotdeauna ușor să obții din alimentație toate vitaminele și mineralele de care ai nevoie.

Fructele și legumele se veștejesc (un măr ținut într-o fructieră pierde din vitamine cu fiecare oră care trece), de asemenea tehnicile moderne de procesare reduc și ele considerabil conținutul de vitamine și minerale din multe alimente. Acest este motivul pentru care profesori ca Walter Willet, de la Harvard, recomandă ca marea majoritate a oamenilor să ia suplimentar multivitamine.

Ce ingrediente conține produsul **Multivitaminele & mineralele esențiale** și cât reprezintă din doza zilnică recomandată

Ingrediente	Conținut per tabletă	% de DZR (UE 2008)
Vitamina A	200 mcg	25
Vitamina D	3.75 mcg	75
Vitamina E	6 mg	50
Vitamina B1 (thiamine)	0.55 mg	50
Vitamina B2 (riboflavin)	0.70 mg	50
Vitamina B3 (niacin)	8 mg	50
Vitamina B5 (acid pantothenic)	3 mg	50
Vitamina B6 (pyridoxine)	0.70 mg	50
Vitamina B9 (acid folic)	100 mcg	50
Vitamina B12 (cobalamine)	1.25 mcg	50
Biotină	25 mcg	50
Vitamina C	40 mg	50
Calciu	120 mg	15
Magneziu	60 mg	16
Mangan	1 mg	50
Iod	75 mcg	50
Cuprur	0.5 mg	50
Fier	7 mg	50
Zinc	5 mg	50
Seleniu	27.5 mcg	50
Molibden	25 mcg	50
Crom	20 mcg	50

Vitamine

Există două tipuri de vitamine:

1. Vitamine solubile în grăsimi (A, D, E și K) care se găsesc în nuci, uleiuri vegetale, legume verzi, pește și produse animale. Acestea se depozitează în ficat. Dozele mari de vitamina A se folosesc în medicină pentru anumite afecțiuni ale pielii, dar pot fi în același timp și toxice. Vitamina K nu este inclusă în multivitaminele și mineralele pentru femei/bărbați, întrucât sunt persoane care folosesc medicamente anticoagulante, iar vitamina K poate interfera cu aceste medicamente.

Vitamina A

Vitamina A este importantă pentru piele, ochi și vedere. Ea are rol și în sistemul imunitar al organismului, contribuind în același timp la sănătatea procesului de creștere. Vitamina A se găsește în mod natural în legumele cu frunze verzi, morcovi, caise uscate, produse lactate, ouă și pește. Lumea plantelor ne oferă vitamina A sub formă de betacaroten. Organismul nostru transformă betacarotenul în cantitatea exactă de vitamina A de care are nevoie.

Vitamina D

Vitamina D permite absorbția calciului din alimente și este necesară pentru funcționarea normală a sistemului imunitar, protecția împotriva inflamațiilor și menținerea funcționării normale a mușchilor. Cea mai importantă sursă de vitamina D este lumina solară, iar o plimbare de 30 de minute în soarele amiezii se spune că face cât 10 pahare cu lapte. Peștele gras și gălbenușul de ou sunt surse de vitamina D din alimentație. Lipsa acestei vitamine poate cauza boli ale sistemului osos, cum ar fi osteomalacia și rahitismul.

Vitamina E

Vitamina E este un antioxidant care protejează celulele organismului și alte componente împotriva radicalilor liberi. Ea lucrează în strânsă legătură cu vitamina C. Nucile, migdalele, fasolea, ouăle, legumele cu frunze verzi, uleiurile vegetale și diferite cereale - toate sunt surse importante de vitamina E.

Vitamina K

Vitamina K joacă un rol important în coagularea sângelui și în buna funcționare a sistemului osos. Vitamina K nu este obținută numai din alimentație, ea poate fi produsă și de către bacteriile din intestin. Surse de vitamina K sunt legumele de culoare verde închis (broccoli, spanac, varza de Bruxelles), ficatul și unele uleiuri vegetale (ex. ulei de rapiță și ulei de soia).

2. Vitamine solubile în apă (vitaminele B și C), care se găsesc în fructe, legume și cereale integrale. Ele sunt transportate prin organism dizolvate în apă, ceea ce înseamnă că orice cantitate excesivă este eliminată prin urină. Este necesar să mâncăm zilnic alimente care conțin aceste vitamine. Vitaminele solubile în apă pot fi distruse prin preparare termică. Acestea se găsesc în cereale în învelișul exterior al boabelor, așadar este important să mâncăm alimente cât mai puțin procesate, pentru a obține nivelul optim de vitamine.

Vitamina B

Există 8 vitamine B recunoscute, care contribuie la buna funcționare a metabolismului, diviziunea celulară, funcționarea nervilor și mușchilor și la multe altele. Deoarece ele sunt solubile în apă și sensibile la procesare, mulți oameni au ușoare deficiențe de unele dintre aceste vitamine, mai ales datorită largii răspândiri în lumea modernă a consumului de alimente procesate și gătită. Diferite vitamine B se găsesc în legume, fructe, rădăcinoase, nuci, produse din cereale integrale, ouă, carne și pește.

Vitamina C

Vitamina C este un antioxidant important. Ea joacă un rol esențial în procesul de formare a colagenului în țesutul conjunctiv și contribuie astfel la rezistența pielii, a dinților, oaselor și vaselor de sânge. De asemenea, vitamina C ajută organismul să extragă fierul din alimente. Printre sursele de vitamina C se numără fructele, fructele de pădure, germeii, legumele și rădăcinoasele.



Minerale

Mineralele sunt și ele împărțite în două categorii – macro și oligo, în funcție de cantitățile necesare organismului.

- **Potasiul, clorul, sodiul, calciul, fosforul și magneziul aparțin grupei “macro”, deoarece avem nevoie de o cantitate mai mare (între miligrame și grame).**
- **Zincul, fierul, manganul, cuprul, iodul și seleniul aparțin grupei “oligoelemente”, deoarece avem nevoie de o cantitate mai mică (între micrograme și miligrame).**

Calciu

Calciul este o componentă structurală a oaselor, dinților și țesuturilor moi. Calciul reglează funcționarea mușchilor și nervilor, secreția glandelor, dilatarea și contractia vaselor de sânge, fiind esențial pentru o bună coagulare a sângelui. Bune surse alimentare de calciu sunt verdețurile (sursa principală de calciu a vacilor!), semințele de susan, migdalele, fasolea, fructele și produsele lactate.

Magneziu

Magneziul este implicat în peste 300 de reacții metabolice esențiale, printre care producerea de energie, conductivitatea impulsurilor nervoase, contractia mușchilor și ritmul cardiac normal. Așa cum fierul dă culoarea roșie a sângelui, magneziul este responsabil pentru culoarea verde a frunzelor. De aceea, surse bune de magneziu sunt toate legumele cu frunze verzi, dar și nucile (în special caju și migdale), semințele și cerealele integrale. Bărbații au nevoie de o cantitate mai mare de magneziu decât femeile, dar deficiența marginală de magneziu apare la majoritatea persoanelor care nu consumă cantitățile recomandate. Consecințele pe termen lung sunt diferite boli ale sistemului cardiovascular.

Seleniu

Seleniul este încorporat în proteinele organismului nostru pentru crearea unor importante enzime antioxidante, care împiedică deteriorarea celulară cauzată de radicalii liberi. Deficiența de seleniu poate duce la funcționarea defectuoasă a inimii, la hipotiroidism și slăbirea sistemului imunitar. Cele mai importante surse de seleniu sunt cerealele, nucile și semințele, ciupercile, legumele și peștele.

Zinc

Zincul este necesar activității corecte a sistemului imunitar, pentru vindecarea rănilor, descompunerea carbohidraților, pentru vedere, piele, păr și pentru simțurile mirosului și gustului. Printre sursele de zinc se numără susanul, semințele de floarea soarelui și de dovleac, nucile, carnea, linte, arahidele, ciupercile și mazărea.

Iod

Iodul este un element esențial al hormonilor tiroidieni triiodotironina (T3) și tiroxina (T4), care reglează metabolismul, creșterea și dezvoltarea, precum și funcția de reproducere. Deficiențele de iod provoacă hipotiroidism, noduli tiroidieni și retard mental. Deficitul de seleniu poate exacerba efectele lipsei de iod. Iodul se găsește în alge marine, sare iodată, fructe de mare, fasole, cartofi, produse lactate și ouă.

Cupru

Cuprul este o componentă funcțională a enzimelor necesare sistemului nervos central, producerii de energie, formării țesutului conjunctiv (colagenul și elastina din piele dar și din miocard, în vasele de sânge și în țesutul osos), are rol în formarea melaninei și în procesul de antioxidare. Sursele de cupru din alimentație includ fasolea, nucile, semințele, cerealele și ciupercile.

Fier

În toate organismele, fierul este încorporat într-o structură biologică numită “hema” - o componentă esențială a proteinelor cu rol în reacțiile de detoxifiere și oxigenare. Exemplele includ proteinele care transportă oxigenul, hemoglobina și mioglobina, care se găsesc în celulele roșii ale sângelui și în celulele din țesutul muscular. Surse bune de fier anorganic sunt linte, fasolea, mazărea, verdețurile și căpșunile. Fierul organic (hema) provine din carnea și sângele de origine animală.

Crom

Funcția cromului este aceea de a potența acțiunea insulinei și de a îmbunătăți toleranța la glucoză. Simptomele deficienței de crom apar ca semne ale diabetului, cum ar fi toleranța scăzută la glucoză, rezistența la insulină și neuropatia. Sursele de crom sunt produsele din cereale integrale, ardeii grași verzi, merele, bananele și spanacul.

Mangan

Manganul ne este necesar pentru sănătatea oaselor și a cartilajelor, pentru procesul de cicatrizare, de producție a colagenului și pentru sănătatea arterelor. Este un element constitutiv al enzimelor care participă la metabolizarea colesterolului, carbohidraților, aminoacizilor și a neurotransmițătorilor, protejând în același timp țesuturile și componentele celulare de efectele negative ale radicalilor liberi. Sursele alimentare de mangan includ cerealele nerafinate, nucile, legumele cu frunze și ceaiul.

Molibden

Molibdenul este un element de sinteză esențial și funcționează ca un co-factor al unor enzime (molibdoenzime) ce catalizează reacțiile metabolice, în special pe cele care implică metabolizarea nucleotidelor (AND și ARN). Simptomele deficienței de molibden includ accentuarea ritmului cardiac și respirator, cefaleea și starea comatoasă. Cele mai bogate surse de molibden sunt legumele precum fasolea, linte și mazărea.



WellnessKids

Multivitamine și minerale & ulei omega 3



22467

22465

Produsele WellnessKids au fost create cu scopul de a asigura copilului tău nutriția zilnică de care are nevoie pentru creștere și dezvoltare armonioasă.

Ce face ca produsele WellnessKids să fie unice?

Siguranță și fundamente științifice

Formula tabletelor cu multivitamine și minerale a fost concepută în concordanță cu recomandările OMS referitoare la dozele zilnice de suplimente pentru copii: o tabletă pentru copiii cu vârsta cuprinsă între 4 și 9 ani și două tablete începând de la vârsta de 10 ani. Uleiul omega 3 este natural (nu este provenit din concentrat), asigurând produsului calitatea, siguranța și întregul spectru de acizi grași pe care îi regăsim în uleiul de pește.

Calitate superioară

Produsele sunt fabricate în Suedia, într-o fabrică recunoscută GMP, ce folosește ingrediente de cea mai înaltă calitate. Uleiul de pește provine din surse sustenabile din Oceanul Pacific și este purificat în 5 pași, conform ultimelor tehnologii.

Un produs natural

Produsele nu conțin arome artificiale, conservanți, zahăr, coloranți, gelatină sau materiale provenite din organisme modificate genetic. Principalul îndulcitor din tabletele de multivitamine și minerale este xylitolul, un produs benefic pentru dantură, iar pentru aroma uleiului omega 3 este folosit uleiul pur de lămâie.

Beneficii principale:

 IMUNITATE <ul style="list-style-type: none"> • Vitaminele A, C, D • Zinc, seleniu • Omega 3 	 ENERGIE & MUȘCHI <ul style="list-style-type: none"> • Complex vitamina B • Calciu, magneziu • Fier; crom
 OASE & DINȚI <ul style="list-style-type: none"> • Vitaminele A, D, K • Calciu, magneziu 	 CREIER & SISTEM NERVOS <ul style="list-style-type: none"> • Omega 3 • Complex vitamina B • Iod, zinc
 OCHI <ul style="list-style-type: none"> • Vitamina A, riboflavină • Zinc • Omega 3 	

De ce are copilul meu nevoie de WellnessKids?

Copiii cu vârsta cuprinsă între 4 și 10 ani li se recomandă să consume zilnic 400g de fructe și legume, iar pește de trei ori pe săptămână. În Suedia, părinții, personalul grădinițelor și al școlilor fac tot posibilul să respecte recomandările Agenției Naționale pentru Nutriție. Dar câți dintre ei respectă întocmai aceste recomandări?

- **9% dintre copiii în vârstă de 4 ani**
- **15% dintre copiii în vârstă de 8 ani**
- **11% dintre copiii în vârstă de 11 ani**

În medie, copiii consumă 200g de fructe și legume zilnic, iar pește o dată sau de două ori pe săptămână. Mai mult, 25% din aportul lor de calorii provine din așa-numitele "calorii goale": băuturi răcoritoare, dulciuri, snacks, chips, prăjituri și biscuiți.

Sursă: Administrația națională suedeză pentru nutriție Riksbarn 2003

Care sunt beneficiile suplimentelor alimentare?

Acizii grași omega 3 cu structură mai lungă EPA și DHA, care se găsesc în uleiul de pește, sunt vitali pentru dezvoltarea creierului, neuronilor și căilor vizuale. Pentru că retina, nervul optic și celulele vizuale sunt părți ale creierului, acizii grași omega 3 joacă un rol important și în dezvoltarea ochilor și a vederii. Un dozaaj corect de vitamine, minerale și omega 3 asigură copilului tău o creștere și o dezvoltare sănătoasă și un sistem imunitar solid.

Sugestii de administrare

Este posibil ca textura uleiului și gustul tabletelor cu multivitamine și minerale să fie mai greu acceptate de copii. Astfel:

- Prima dată când administrez produsul copilului, fă din asta o ocazie drăguță, luând și tu o doză odată cu el. Arată-i prin gesturi că îți place gustul!
- Ordinea este și ea importantă: începe cu o linguriță de ulei și continuă cu o tabletă masticabilă.
- Fă din administrarea produselor o rutină – fie înainte, fie după micul dejun.
- Oferă-i copilului tău o felie de portocală sau grapefruit după pastilă sau porția de ulei, pentru a atenua gustul.
- Încearcă să amesteci uleiul în iaurt sau supă, în salate sau pe o felie de pâine cu puțină sare.

Dozaaj

Multivitamine și minerale

Copiii cu vârste între 4 și 9 ani: o tabletă pe zi
Copiii peste 10 ani: două tablete pe zi

Ulei omega 3

O linguriță (5 ml) pe zi



22467

22465



Ce ingrediente conține produsul **Multivitaminele & mineralele pentru copii** și cât reprezintă din doza zilnică recomandată

Ingrediente	Conținut per tabletă	Recomandarea OMS pentru copii cu vârsta între 4-6 ani	Recomandarea OMS pentru copii cu vârsta între 7-9 ani
Vitamina A	300 mcg	450	500
Vitamina D	2.5 mcg	5	5
Vitamina E	5 mg	5	7
Vitamina K	20 mcg	20	25
Vitamina B1 (tiamine)	0.5 mg	0.6	0.9
Vitamina B2 (riboflavină)	0.5 mg	0.6	0.9
Vitamina B3 (niacin)	6 mg	8	12
Vitamina B5 (acid pantotenic)	2 mg	3	4
Vitamina B6 (pyridoxine)	0.5 mg	0.6	1.0
Vitamina B9 (acid folic)	100 mcg	200	300
Vitamina B12 (cobalamine)	0.9 mcg	1.2	1.8
Biotină	8 mcg	12	20
Vitamina C	30 mg	30	35
Calciu	120 mg	600	700
Magneziu	60 mg	76	100
Iod	75 mcg	*150	*150
Fier	3 mg	4.2	5.9
Zinc	4 mg	4.8	5.6
Seleniu	13 mcg	22	21
Molibden	20 mcg	*50	*50
Crom	15 mcg	*40	*40

* În cazul în care recomandarea OMS nu există, am oferit recomandarea UE pentru adulți. UE nu are recomandări specifice pentru copii.

Complex hrănitiv pentru păr și unghii

Complexul nutritiv
pentru păr și unghii



PĂR

- Părul devine mai bogat
- Reduce căderea părului



UNGHII

- Unghii mai rezistente
- Reduce ruperea unghiilor



23473

Cum îl folosești:

- 2 tablete pe zi
- Administrare timp de 12 săptămâni
- Poate fi asociat cu pachetul Wellness
- Se recomandă o pauză de 3 săptămâni între cure

Complexul hrănitiv pentru păr și unghii - un produs cu formulă unică, bazată pe nutrienți esențiali pentru unghii rezistente și păr sănătos.

Produs unisex, conceput să remedieze următoarele probleme:

- Căderea părului
- Deteriorarea părului și lipsa de strălucire
- Fragilitatea unghiilor

Unghiile fragile, căderea și deteriorarea părului pot avea multe cauze. Simptomele survin la aproximativ trei luni după apariția factorului declanșator. Există și factori legați de stilul de viață, ca de exemplu faptul că unghiile sunt expuse timp îndelungat la apă și produse chimice, decolorarea părului, folosirea excesivă a uscătorului sau plăcii de păr, obiceiul de a purta părul strâns.

Prima soluție este să eliminăm cauzele care au dus la aceste probleme. A doua constă în administrarea de nutrienți care să ajute, din interior, la creșterea părului și a unghiilor. Cea de-a treia soluție se referă la folosirea șampoanelor, serurilor și produselor de îngrijire a unghiilor destinate ameliorării acestor probleme.

În următoarele situații:

Dezechilibre hormonale – în urma nașterii și alăptării, la menopauză.

Stil de viață defectuos – fumat, stres, obiceiuri alimentare nesănătoase, schimbarea anotimpurilor, pierderea sau creșterea în greutate.

Cum funcționează complexul hrănitiv pentru păr și unghii?

Ingredientele active au următoarele efecte demonstrate atât la femei, cât și la bărbați:

Procianidinele din mere cresc numărul firelor de păr, precum și diametrul și rezistența acestora. Împreună cu l-lizina, acestea inhibă o enzimă care se află în foliculul firului de păr și este responsabilă de căderea acestuia.

L-cisteina – principalul aminoacid din keratină, componentul structural esențial al părului și unghiilor – contribuie la întărirea și amplificarea rezistenței părului și unghiilor.

L-lizina oprește căderea părului și prelungeste ciclul de viață al acestuia, în special în combinație cu fierul. De asemenea, l-lizina sprijină asimilarea fierului din alimente și suplimente.

Fierul oprește căderea părului și accelerează creșterea acestuia la pacienții cu ușoare curențe de fier. De asemenea, fierul este important pentru un pat unghial sănătos.

Vitamina C ajută la absorbția fierului.

Infuzie botanică



25035



RELAXANTĂ

Conține ingrediente binecunoscute pentru proprietățile lor relaxante



100% NATURALĂ

Nu conține arome artificiale, coloranți, conservanți și îndulcitori



NU CONȚINE COFEINĂ

Nu conține alte stimulente cunoscute



24695



REVITALIZANTĂ

Conține ginseng și guarana, ambele cu efecte stimulatoare



100% NATURALĂ

Nu conține arome artificiale, coloranți, conservanți și îndulcitori

Infuzia botanică oferă un amestec delicios din plante exclusiviste, condimente și fibre probiotice, special dezvoltate ca o alternativă sănătoasă de băutură caldă.

Două arome speciale, cu două efecte distincte: de relaxare și de revitalizare.

De-a lungul istoriei, oamenii din întreaga lume au folosit rețetele botanice pentru promovarea sănătății. În prezent, efectele lor au fost confirmate prin studii moderne de cercetare. Infuzia botanică are la bază studii ample de cercetare și folosește ingrediente 100% naturale, special alese pentru a te ajuta să te relaxezi și să te simți energizat.

40 porții

- CONȚINE ANTIOXIDANȚI
- AJUTĂ LA DIGESTIE

Ce conține **infuzia botanică**?



Revitalizantă

Ginseng: stimulează funcțiile cognitive.

Guarana: renumit pentru efectele sale stimulatoare.

Ceaiul negru: oferă protecție împotriva bolilor cardiovasculare (accident vascular cerebral).

Nucșoară și cuișoare: utilizate în mod tradițional pentru creșterea vitalității.

Inulină: derivat din plante, stimulează digestia în mod natural.



Relaxantă

Mușețel: efect sedativ, calmant.

Ceai Rooibos: conține antioxidanți ce oferă protecție împotriva radicalilor liberi.

Scorțișoară: conține antioxidanți.

Usturoi: conține eugenol, cu proprietăți anti-inflamatoare și efect anti-bacterian.

Piper negru, ghimbir și cardamom: ajută la digestie.

Inulină: derivat din plante, stimulează digestia în mod natural.

ÎNTREBĂRI FRECVENTE



Shake-urile Natural Balance

De ce trebuie să consum shake-ul Natural Balance?

Dezvoltat inițial pentru a sprijini pacienții aflați în așteptarea unor operații de transplant de organe, shake-ul conține toți macronutrienții esențiali de care are nevoie organismul uman. El are un conținut ridicat de proteine cu un profil complet al aminoacizilor, un echilibru perfect între omega 3 și alți acizi grași, este o sursă de carbohidrați cu indice glicemic scăzut și are multe fibre. Echilibrat din punct de vedere nutrițional, în întregime natural și sărac în calorii, shake-ul Natural Balance este perfect ca fel de mâncare sau în loc de gustare. În afară de faptul că te ajută să te simți sătul, îți asigură energia și nutrienții esențiali, în așa fel încât să nu te simți lipsit de elemente vitale în perioada când încerci să slăbești – doar de calorii. O porție reprezintă aprox. 65 kcal.

Faptul că ingredientele nutriționale sunt naturale și integrale (ceea ce înseamnă că nu sunt sintetice sau supuse hidrolizei în aminoacizi) îți permite să continui folosirea shake-ului Natural Balance oricât timp dorești. Cercetătorii care au creat această formulă îl consumă în fiecare zi, chiar dacă nu încearcă să slăbească. Acest produs este soluția perfectă când simți că îți este foame, ești obosit sau lipsit de concentrare în timpul zilei sau înainte de o sesiune de fitness. Deoarece shake-ul se digerează ușor și este sățios, el reprezintă o opțiune sănătoasă, fără multe calorii, pentru gustarea de seară.

Care sunt beneficiile consumului de shake Natural Balance?

Shake-ul Natural Balance este sprijinul ideal pentru o pierdere în greutate sănătoasă și asigură organismului nutrienții necesari. Foamea și pofta de dulce se diminuează datorită formulei cu indice glicemic scăzut, ceea ce îmbunătățește nivelul energiei și al concentrării.

Ce conține shake-ul Natural Balance?

Shake-ul Natural Balance conține ingrediente atent selecționate: mazăre, omega 3 integral din ouă (provenind de la găini hrănite cu o dietă bogată în semințe de in), albumină suplimentară din ouă, proteină din zer (de lapte), mere, măceșe și fibre din sfeclă de zahăr. Toate acestea sunt ingrediente integrale naturale și, împreună, asigură un echilibru optim între proteine, grăsimi și carbohidrați. Formula nu conține alte grăsimi sau acizi grași nesănătoși. Carbohidrații din shake-ul Natural Balance provin din mere și măceșe, ceea ce îi conferă o absorbție lentă și, deci, un răspuns controlat al zahărului în sânge. Măceșele și mărul sunt în mod natural bogate în vitamine, în special vitamina C, care este un important antioxidant. Shake-ul Natural Balance conține atât fibre solubile, cât și nesolubile, cunoscute pentru rolul lor în păstrarea sănătății sistemului cardiovascular și digestiv. Culoarea roz provine de la sfeclă, iar gustul dulceag este obținut cu sucraloză, care nu are calorii.

Există studii clinice referitoare la shake-ul Natural Balance?

Începând din anul 2000 au apărut mai multe studii clinice desfășurate de Departamentul de chirurgie cardiotoracică de la Spitalul Universitar din Lund, Suedia. Pe lângă evaluarea indicelui glicemic și a răspunsului insulinei la acest produs, au mai fost observate și documentate o mulțime de alte efecte

pozitive. Printre acestea se numără nivelurile scăzute ale zahărului în sânge și al tensiunii arteriale, un profil îmbunătățit al lipidelor serice și scăderea în greutate. Mai mult, când a fost testat pe elevii de la școala din Eslöv, s-a observat o capacitate sporită de concentrare. Studiul în privința pierderii în greutate, desfășurat pe parcursul a doi ani la Igelösa, a indicat pierderi semnificative în greutate și ameliorarea stării generale de sănătate a pacienților. Media pierderii în greutate după 24 de luni a fost de 13,6 kg.

Ingredientele din shake-ul Natural Balance sunt naturale?

Da, folosim numai ingrediente nutritive și arome naturale - inclusiv vanilie și căpșuni. Sucraloza este adăugată doar ca o mică parte a formulei.

Ce înseamnă “indice glicemic”(IG) și care este acesta pentru shake-ul Natural Balance?

Indicele glicemic este o valoare acordată alimentelor bogate în carbohidrați, în funcție de efectul lor asupra zahărului din sânge. Alimentele care conțin carbohidrați ce se absorb rapid în sânge (de exemplu băuturile îndulcite) au un indice glicemic mare și forțează pancreasul să producă rapid insulină. Alimentele care conțin carbohidrați cu absorbție mică sau lentă (de exemplu legumele și pâinea integrală) au un indice glicemic mai mic, deoarece organismul le digeră mai încet și absoarbe treptat carbohidrații, în consecință pancreasul nu este solicitat excesiv. Alimentele cu IG sub 55 sunt considerate a avea indice glicemic scăzut.

Inițial, metoda IG a fost dezvoltată pentru a selecționa cele mai potrivite alimente pentru dieta diabeticilor. Alimentele cu indice glicemic scăzut asigură un nivel mai stabil al zahărului în sânge și al insulinei. Acest aspect este benefic pentru toate persoanele, nu numai pentru diabetici. Indicele glicemic al shake-ului Natural Balance a fost testat la Universitatea din Sidney și este 28.

Shake-ul Natural Balance mă ajută să slăbesc?

Studiile au arătat o semnificativă scădere în greutate la subiecții care au consumat shake-ul Natural Balance în combinație cu o dietă adecvată și mișcare. Acesta ajută la pierderea în greutate în mai multe feluri, iar un factor important este acela că nivelul insulinei tinde să scadă la persoanele care consumă shake-ul în mod regulat. Insulina este un hormon anabolic (stimulează creșterea în greutate) ale cărui valori sunt ridicate la persoanele supraponderale, însă acestea tind să se normalizeze ca rezultat al consumului shake-ului Natural Balance și meselor mai regulate. Acesta este, se pare, mecanismul care facilitează pierderea în greutate. Consumatorii au declarat, de asemenea, că shake-ul le dă o stare de sațietate, ceea ce îi ajută să reducă porțiile de mâncare și, implicit, calorile la mesele principale ale zilei. În scopul folosirii shake-ului Natural Balance pentru controlul greutății corporale sau pentru scăderea în greutate, îți recomandăm să-l consumi după cum urmează:

- 1) Bea un shake cu o jumătate de oră înainte de fiecare masă principală (va scădea pofta de mâncare și vei mânca mai puțin la masă).
- 2) Bea un shake în loc de gustare sau ori de câte ori simți că ți se face poftă de ceva dulce, pentru a nu recurge la ceva mai puțin sănătos și cu mai multe calorii.

Pot consuma shake-ul Natural Balance ca înlocuitor pentru o masă?

Este posibil să înlocuiești o masă luând 1-3 porții deodată, în funcție de greutatea ta și de nivelul de activitate pe care îl ai. Deoarece shake-ul Natural Balance este sărac în carbohidrați, îți recomandăm să consumi în completare legume, fructe, nuci sau fructe de pădure. Totuși, în programele noastre se recomandă folosirea shake-ului ca o completare a meselor, nu pentru înlocuirea lor.

Shake-ul Natural Balance afectează apetitul?

Observațiile generale și declarațiile subiecților arată faptul că apetitul poate fi redus dacă se bea un shake Natural Balance cu circa 30 minute înainte de masă. De asemenea, stabilizarea nivelului de zahăr în sânge ajută la stoparea poftelor de dulce; așadar, o porție de shake servită în loc de gustare între mese poate să diminueze senzația de foame și apetitul.

Este sănătos să consum shake-ul Natural Balance pe o perioadă îndelungată de timp?

Shake-ul Natural Balance poate fi consumat ca supliment alimentar oricât timp dorești.

Shake-ul Natural Balance afectează tensiunea arterială?

Nu, shake-ul Natural Balance nu afectează tensiunea arterială.

Am intoleranță / alergii la anumite alimente. Pot să consum shake-ul Natural Balance?

Dacă ești alergic la oricare dintre ingredientele sale, evită să consumi produsul sau cere părerea medicului înainte de a-l încerca.

Pot să prepar din timp shake-ul Natural Balance și să-l iau cu mine pentru a-l consuma mai târziu?

Noi recomandăm folosirea shake-ului în doze individuale. Poți lua pudra pentru shake în shaker sau într-o sticlă goală și să adaugi apa numai atunci când dorești să-l bei. Dar poți să îl iei și gata preparat sau să ții la frigider porțiile pentru toată ziua, doar amintește-ți să-l amesteci înainte de a-l bea, pentru că începe să se separe după aproximativ 10 minute. Recomandarea noastră este să arunci shake-urile preparate cu mai mult de 24 de ore în urmă, mai ales dacă au stat la temperatura camerei.

Shake-ul Natural Balance este potrivit pentru diabetici? Care este conținutul lui de zahăr?

Shake-ul Natural Balance poate fi consumat de diabetici. Nu conține zahăr și are un indice glicemic foarte scăzut, de 28. Conținutul de carbohidrați pentru o porție este de 6 grame, dintre care 3,5 grame sunt zaharuri simple. Dacă iei insulină sau medicamente pe cale orală, trebuie să-ți monitorizezi nivelul de zaharuri din sânge, pentru a adapta doza de medicamente în funcție de nivelurile scăzute ale carbohidraților și indicele glicemic mic al acestui produs, în special dacă dorești să pierzi în greutate. Totuși, te sfătuim să îți consulți medicul de fiecare dată când dorești să îți schimbi medicația.

Shake-ul Natural Balance are în compoziție zahăr?

Shake-ul Natural Balance nu conține zahăr suplimentar, ci doar zaharurile și carbohidrații din ingredientele naturale. Pentru a îmbunătăți gustul produsului și pentru a menține un indice glicemic scăzut, s-au folosit cantități foarte mici dintr-un îndulcitor numit sucraloză.

Shake-ul Natural Balance conține îndulcitori?

Shake-ul Natural Balance conține sucraloză, un îndulcitor aprobat de UE, pentru a-i da acestui produs un gust plăcut și pentru a-i menține în același timp un nivel scăzut de zaharuri și calorii. Sucraloza nu provoacă un răspuns insulinic la fel de puternic ca alți îndulcitori aprobați de UE care se află pe piață. Sucraloza este extrasă din zahăr natural, dar este de circa 600 de ori mai dulce. De aceea se folosește o cantitate infimă pentru o porție (aprox. 0,8% din compoziția shake-ului).

Sucraloza a fost evaluată de Comitetul Științific European pentru Alimentație (SCF) în anii 1987, 1988, 1989 și 2000 și s-a stabilit o valoare acceptată de ingerare zilnică (ADI - Acceptable Daily Intake) de

0-15 mg/kg corp pe zi. Pentru o persoană care cântărește 70 kg, această valoare semnifică un consum de sucraloză care se găsește în 8 porții de shake Natural Balance pe zi.

Cât timp iau shake-ul Natural Balance ca supliment alimentar, mai este necesar să iau vitamine și minerale?

Produsul Natural Balance Shake nu este un supliment cu vitamine sau minerale; el este o formulă unică bazată pe hrană normală. Dacă alimentația ta curentă cuprinde 0,5 - 1 kg de legume și fructe organice proaspete, atunci nu este necesar să iei suplimente de vitamine și minerale. Dar dacă nu ai o asemenea dietă sănătoasă și variată, atunci ar fi o idee bună să suplimentezi alimentația cu o capsulă de multivitamine. În SUA, profesorul Willett de la Universitatea Harvard a atras atenția asupra faptului că alimentația majorității oamenilor nu conține cantități suficiente de vitamine D, B6, B12 și acid folic. El este unul dintre numeroșii specialiști care sprijină ideea că o pastilă de multivitamine/minerale pe zi reprezintă o poliță de asigurare împotriva carenței acestor elemente în organismul nostru.

De la ce vârstă poate fi consumat shake-ul Natural Balance?

El poate fi consumat de la vârsta de 3 ani, în modul următor (dacă nu există prevederi diferite în legislația locală):

3-7 ani: 1/3 porție shake Natural Balance Shake preparat cu 1,5 dl apă potabilă

7-11 ani: 1/2 porție shake Natural Balance Shake preparat cu 1,5 dl apă potabilă

peste 12 ani: 1 porție shake Natural Balance Shake preparat cu 1,5 dl apă potabilă

Pot să prepar shake-ul Natural Balance cu alte lichide în afară de apă?

Da, poți să folosești la prepararea shake-ului alte lichide, cum ar fi: lapte, lapte de soia, lapte de migdale, lapte de ovăz, suc de fructe, iaurt, etc. – în funcție de necesarul tău de energie și de preferințe. Reține, însă, că aportul energetic (caloriile) și indicele glicemic pot să crească dacă folosești alte lichide în loc de apă la prepararea shake-ului. Există și o culegere de rețete pentru prepararea unor sucuri și shake-uri delicioase folosind produsul shake Natural Balance cu arome de căpșuni și vanilie.

Pot să consum shake Natural Balance dacă sunt însărcinată sau alăptez?

Shake-ul Natural Balance este sigur și sănătos atât pentru mamă, cât și pentru făt/bebeluș, dacă este folosit ca gustare. Pentru controlul greutății/pierdere în greutate pe perioada sarcinii sau după, te sfătuim să îți consulți medicul.



Supele Natural Balance

Pot să consum supele ca un înlocuitor pentru o masă?

Nu, supele nu oferă suficiente calorii, vitamine și minerale pentru a înlocui o masă. Pentru pierderea în greutate, noi recomandăm să fie consumate ca parte a unei mese, împreună cu o salată. Pentru controlul greutății, supele pot oferi o gustare sănătoasă sau pot fi consumate ca parte a unei mese, împreună cu o salată și o felie de pâine integrală.

De la ce vârstă pot începe să consum supele Natural Balance?

Supele pot fi introduse în alimentația copiilor, în condiții de siguranță, de la vârsta de 3 ani. Dacă este cazul, poți micșora porțiile.

Am intoleranță/alergii la anumite alimente. Pot consuma supele Natural Balance?

Dacă ești alergic la oricare dintre ingredientele pe care le conțin supele, evită să le consumi. Supele nu conțin proteine din lapte și ouă - care produc frecvent alergii. De asemenea nu conțin gluten și lactoză, însă conțin soia.

Am o problemă de sănătate și iau medicamente. Pot să consum supele Natural Balance?

Supele sunt considerate alimente normale și trebuie să fie utilizate în conformitate cu instrucțiunile de pe ambalaj. Pentru orice altă problemă specifică, te sfătuim să îți consulți medicul.

Supele Natural Balance sunt bune pentru diabetici?

Da, supele Natural Balance pot fi consumate de către persoanele cu diabet. Au un indice glicemic scăzut, sub 50. Conținutul de carbohidrați per porție este de 10-12 grame, din care 4-6 grame sunt zaharuri simple. În cazul în care vrei să consumi supele pentru pierdere în greutate, te sfătuim să îți consulți medicul. Pierderea în greutate poate afecta doza de medicamente de care ai nevoie.

Pot consuma supele Natural Balance dacă sunt însărcinată sau alăptez?

Da, poți. Supele sunt sigure atât pe perioada sarcinii, cât și în perioada în care alăptezi. Le poți consuma ca parte a unei mese sau ca pe o gustare sănătoasă. În cazul în care dorești să consumi supele pentru a pierde în greutate, îți recomandăm să consulți medicul.



Pachetul Wellness

Este sigur să iau un pliculeț din pachetul Wellness în fiecare zi?

O tabletă de multivitamine & minerale Wellness by Oriflame este astfel formulată încât să respecte cantitățile zilnice recomandate de vitamine și minerale și nu presupune niciun risc de supradozaj. Este general cunoscut faptul că vitaminele liposolubile pot reprezenta un risc de toxicitate, însă toxicitatea cronică a vitaminei A se instalează doar în condițiile ingerării a peste 100.000 IU/zi pe o durată de mai multe luni (aprox. 37 tablete luate zilnic timp de mai multe luni). Pentru a reduce acest risc, am început să folosim precursorul vegetal al vitaminei A, betacarotenul. Nu există niciun risc asociat cu supradozajul de betacaroten. Unele suplimente alimentare și medicamente nu trebuie luate în mod continuu (de exemplu, echinacea). În cazul pachetului Wellness și al multivitaminelor & mineralelor, nu există niciun beneficiu în oprirea administrării și reluarea ei după o perioadă, pentru că ele conțin doar nutrienți necesari zilnic. Așadar, este în regulă să iei un pliculeț în fiecare zi.

Pot să iau și alte suplimente cu multivitamine împreună cu pachetul Wellness?

Nu, nu este recomandabil. Suplimentul nostru de multivitamine și minerale conține o cantitate de nutrienți perfect echilibrată pentru necesarul zilnic al unui adult.

Pot să iau Pachetul Wellness cu orice lichid (de ex. cafea, ceai, băuturi răcoritoare acidulate, etc.?)

Îți recomandăm să bei multă apă sau lichide non-alcoolice când iei pachetul Wellness. Pentru absorbție optimă, recomandăm să iei conținutul unui pliculeț cu cel puțin 2 dl. de apă. Apa este cea care transportă nutrienții în tot corpul și elimină toxinele.

Este sigur să continui să iau pachetul Wellness tot timpul anului?

Da. Unele suplimente alimentare și medicamente nu trebuie luate în mod continuu (de exemplu, echinacea). În cazul pachetului Wellness și al multivitaminelor & mineralelor nu există niciun beneficiu în oprirea administrării și reluarea ei după o perioadă, pentru că ele conțin doar nutrienți necesari zilnic. Este în regulă să iei un pliculeț în fiecare zi.

Este sigur să iau pachetul Wellness ca o completare a unei alimentații foarte sănătoase?

Da. Corpul va absorbi substanțele de care are nevoie și va elimina orice exces.

Pot să folosesc pachetul Wellness sau suplimentele cu minerale în timpul sarcinii?

Majorității femeilor li se recomandă suplimentele înainte sau în timpul unei sarcini, mai ales cele cu acid folic, fier și omega 3, pentru a preveni defectele congenitale. Totuși, suplimentele alimentare nu sunt niciodată supuse unor teste clinice pe femei însărcinate. Pachetul Wellness conține astaxanthin – un antioxidant care nu a fost testat pe femei gravide sau care alăptează, însă este o substanță care se găsește în mod natural în fructele de mare sau în carnea de somon.

Pachetul Wellness poate fi administrat copiilor?

Pachetul Wellness a fost dezvoltat pentru a răspunde nevoilor organismului adult. Cantitatea de vitamine și minerale pe care o conține este formulată conform nevoilor zilnice ale persoanelor cu vârsta peste 12 ani. De aceea, nu este recomandat să fie administrat copiilor cu vârste mai mici de 12 ani (sau conform legislației în vigoare din fiecare țară în legătură cu suplimentele alimentare).

Fierul și calciul pot fi absorbite simultan? Nu intră în contradicție vitaminele cu mineralele și invers?

Cantitatea de vitamine din organismul tău poate afecta procesul de absorbție – dacă ai o carență, vei absorbi mai mult. Însă niciun mineral nu le distruge pe celelalte. Unele dintre ele folosesc pentru absorbție aceiași receptori din intestinul subțire, însă canalul intestinal este lung, iar absorbția din tractul intestinal este foarte intensă, astfel încât există suficienți receptori pentru toate substanțele. Cei care suferă de boli intestinale (sindromul colonului iritabil sau boala lui Crohn) sau și-au îndepărtat chirurgical o parte din intestin pot absorbi mai puțin, de aceea este o idee bună să folosească suplimente. Este adevărat că vitamina C crește absorbția fierului anorganic și că nivelul ridicat de calciu o inhibă. Tabletele de multivitamine & minerale conțin atât vitamina C, cât și calciu, astfel încât absorbția fierului nu este afectată în niciun fel. De aceea, fierul, calciul și vitamina C coexistă în majoritatea suplimentelor cu multivitamine și minerale. Suplimentele minerale singulare cu doze ridicate de calciu sau fier, pentru tratamentul osteoporozei sau al anemiei, nu vor combina aceste elemente.



Complexul Suedez de Înfrumuseșare Plus

Ce este astaxanthinul?

Astaxanthinul este un antioxidant. El este un pigment roșu și face parte din familia carotenoide. Carotenoizii sunt pigmenți organici care se dezvoltă în mod natural în cloroplastele și cromoplastele plantelor, bacteriilor, algelor, ciupercilor și ale păsărilor și peștilor care se hrănesc cu ele (somon, creveți, flamingo). Ei îndeplinesc două roluri de bază în plante și alge: absorb lumina (energia) pe care o folosesc în procesul de fotosinteză și protejează clorofila de distrugerea cauzată de lumină. Carotenoizii pe care noi îi consumăm în alimentație se acumulează în piele, având un efect fotoprotector și pentru corpul uman. Studiile arată că astaxanthinul este un puternic antioxidant – de peste 100 de ori mai puternic decât vitamina E în anihilarea radicalilor liberi generați în organism. Radicalii liberi sunt varietăți instabile ale oxigenului, cu număr impar de electroni care "fură" electroni de la alți atomi.

Când un radical liber reacționează cu o moleculă stabilă, o transformă în radical liber. Acest lucru poate declanșa o reacție în lanț, de formare a radicalilor liberi. Mulți oameni de știință cred că una dintre principalele cauze ale îmbătrânirii o reprezintă reacția în lanț necontrolată a radicalilor liberi. Astaxanthinul are o structură moleculară specială, care îi conferă capacitatea superioară de antioxidant.

Cum funcționează astaxanthinul?

Astaxanthin este un antioxidant liposolubil care protejează membranele celulare ale tuturor țesuturilor organismului împotriva procesului de oxidare. Deoarece este solubil în grăsimi, el are capacitatea de a traversa bariera sânge-creier, ceea ce îl face disponibil pentru ochi, creier și sistemul nervos central. De asemenea, astaxanthinul are și efecte documentate pentru alte țesuturi ale corpului. Astfel, s-a stabilit că el crește rezistența mușchilor la efort, prin inhibarea răspunsului inflamator secundar după antrenament. La nivelul pielii, s-a dovedit că reduce foto-îmbătrânirea, prin atenuarea efectului nociv al razelor UV, având în același timp un efect anti-inflamator după expunerea la razele UVB.

Care sunt beneficiile consumului regulat de astaxanthin?

Astaxanthinul joacă un rol crucial în corpul nostru, pentru că apără celulele împotriva îmbătrânirii premature și a procesului degenerativ de oxidare. În prezent sunt recunoscute mai multe beneficii pentru organismul uman, cum ar fi:

- Sănătate sporită a pielii și protecție împotriva efectului nociv al razelor UV
- Refacere mai bună a mușchilor după efort
- Îmbunătățirea performanței sportive și rezistenței
- Îmbunătățirea vederii

Cum poate fi astaxanthinul de peste 100 de ori mai puternic decât vitamina E?

De obicei, doi antioxidanți (cum ar fi vitaminele C și E) acționează împreună în lupta contra radicalilor liberi, deoarece donarea unui electron stabilizează radicalul liber, dar acesta este luat de la unul dintre antioxidanți (vitamine). În comparație cu antioxidanții obișnuiți, astaxanthinul oferă două grupe suplimentare de molecule de oxigen, care îi permit să neutralizeze radicalii liberi fără ca el să devină instabil. Cu alte cuvinte, astaxanthinul adună radicalii liberi și, pentru a reveni la starea stabilă, nu are nevoie de un alt donator de electroni. Datorită acestei structuri chimice deosebite, astaxanthinul a fost ridicat la stadiul de clasă separată de carotenoizi, numită xantofili, care oferă capacități antioxidante superioare.

Astaxanthinul poate să-mi diminueze ridurile?

Da. Studiile arată că astaxanthinul îmbunătățește elasticitatea și hidratarea și reduce ridurile. Ridurile reprezintă încrețituri ale suprafeței pielii, care apar ca rezultat al mimicii faciale, deshidratării și afectării celulelor din cauza unor factori precum radiațiile UV, poluarea din aer, fumat, dieta inadecvată, lipsa de mișcare și stresul puternic.

Radiațiile UV care afectează pielea sunt de două tipuri, UVA și UVB. Razele UVB sunt mai scurte decât razele UVA și afectează în primul rând straturile superioare ale pielii. Ele sunt principala cauză a arsurilor solare. Razele UVA penetrează mai în profunzime, conferind un bronz de lungă durată dar, în același timp, afectând fibrele de colagen din dermă și ducând la formarea ridurilor. Astaxanthinul protejează atât membranele celulare, cât și colagenul, deoarece neutralizează radicalii liberi produși în timpul expunerii la razele UV.

Cum îmbunătățește astaxanthinul aspectul pielii?

Astaxanthinul ajută la menținerea unui aspect proaspăt și sănătos al pielii, prin protecția împotriva factorilor nocivi din mediul înconjurător și efectelor îmbătrânirii. Pielea este cel mai mare organ al corpului și prima linie de apărare a organismului împotriva mediului ambiant. Ea constituie o barieră care ne apără de microorganisme, raze UV, căldură, apă și poluare. Pentru a păstra sănătatea acestui organ, este foarte important să avem un regim alimentar optim, care să includă vitamine, minerale și antioxidanți. Din păcate, majoritatea oamenilor nu consumă cantitatea zilnică recomandată de 0,5 – 1,0 kg de salată verde, legume, verdețuri, cereale integrale și fructe - de aceea, pentru a compensa lipsa de antioxidanți, vitamine și minerale, devine necesară suplimentarea acestora.

Astaxanthinul ajută la anihilarea radicalilor liberi și reduce procesul inflamator, ceea ce ajută la menținerea integrității membranei celulare. Studiile au demonstrat că acest lucru asigură niveluri optime de hidratare, elasticitate îmbunătățită și reducerea adâncimii ridurilor.

Cum îmbunătățește astaxanthinul puterea și rezistența musculară la efort?

Radicalii liberi se produc în corpul nostru nu numai ca urmare a expunerii la condiții nefavorabile (radiații UV, fumat, alimentație neadecvată), dar și în timpul funcțiunilor sale normale, cum ar fi producerea de energie și digestia. În timpul activităților fizice, respirăm mai rapid, pentru a furniza țesuturilor oxigenul necesar producerii de energie. Acest proces generează și mai mulți radicali liberi, iar organismul răspunde, pe termen lung, prin producerea de antioxidanți proprii. Totuși, pe termen scurt, radicalii liberi activează răspunsul inflamator care duce la oboseala mușchilor și dureri musculare. Astaxanthinul anihilează radicalii liberi din mușchi și inhibă atacul asupra acestora și procesului inflamator aferent. Pentru a susține aceste afirmații, s-au făcut studii care confirmă scăderea nivelului acidului lactic după exerciții fizice intense la subiecții care au luat zilnic o capsulă cu astaxanthin, timp de 4 săptămâni. S-a demonstrat și o îmbunătățire semnificativă a rezistenței și performanței după o perioadă de șase luni. Pe scurt, astaxanthinul ajută la reducerea oboselei mușchilor și îmbunătățește timpul de refacere a acestora după activitate fizică intensă.

Cât timp pot/este necesar să iau astaxanthin?

Deoarece este natural și face parte din categoria alimentelor, poți lua astaxanthin în mod continuu toată viața, motiv pentru care a fost inclus în pachetul Wellness. Cantitatea pigmentului astaxanthin care se găsește într-o capsulă este echivalentă cu o porție mare de somon.

Astaxanthinul trebuie luat înainte sau după masă?

Noi recomandăm ca astaxanthinul (sau pachetul Wellness) să fie luat împreună cu alimente. Nu are importanță dacă acest lucru se întâmplă înainte sau după masă, însă dimineața este cel mai potrivit

moment al zilei pentru a lua suplimentele, astfel încât să îți crezi un reflex și să nu uiți să le iei.

În ceea ce privește absorbția, astaxanthinul este un pigment liposolubil, ceea ce înseamnă că este necesară prezența grăsimilor pentru a fi absorbit în intestine. De aceea, pentru a asigura o absorbție de 100%, o capsulă conține și cantitatea necesară de grăsimi.

Copiii pot să ia astaxanthin?

Nu s-au făcut studii în legătură cu efectele astaxanthinului asupra copiilor mici. Ca atare, nu-l putem recomanda. Însă, dacă din întâmplare copilul tău înghite o capsulă, nu este niciun pericol și nu sunt toxice.

Pot să iau astaxanthin dacă sunt însărcinată sau alăptez?

Femeile care sunt însărcinate sau alăptează trebuie să consulte un medic înainte de a lua orice fel de suplimente alimentare, inclusiv astaxanthin. Nu s-au făcut studii referitoare la efectele astaxanthinului la femeile însărcinate sau care alăptează.

Diabeticii pot să ia astaxanthin?

În ceea ce privește bolile cronice, mai ales dacă iei tratament medicamentos, trebuie să ceri sfatul doctorului înainte de a lua orice fel de suplimente. Nu există contraindicații pentru diabetici referitor la astaxanthin. De fapt, studiile sugerează că tipul de oxigen reactiv (ROS) indus de hiperglicemie contribuie la ateroscleroză și la complicațiile bolii diabetice: orbire, insuficiență renală și amputări. S-a demonstrat că astaxanthinul păstrează funcțiile celulelor beta și reduce toxicitatea glucozei la cobaii diabetici.



Omega 3

Ce rol are omega 3?

- Sprijină funcțiile cerebrale, ale ochilor și ale sistemului nervos. Carențele pot cauza depresie, diferite tipuri de demență, boli dermatologice, oculare, dar și disfuncții comportamentale și dificultate în procesul de învățare la copii.
- Reduce trigliceridele, colesterolul "rău", ateroscleroza (rigidizarea arterelor) și tensiunea arterială – factori de risc pentru bolile cardiovasculare (ale inimii, sistemului vascular și creierului).
- Reduce inflamația în general și poate fi extrem de folositor în tratamentul oricărei afecțiuni inflamatorii a pielii, mușchilor sau ale organelor interne.

Câte pastile omega 3 trebuie să iau zilnic?

Țări precum Canada, Suedia, Marea Britanie, Australia și Japonia, dar și Organizația Mondială a Sănătății au făcut recomandări oficiale dietetice referitoare la acizii grași omega 3. Recomandările sunt pentru: 0.3 - 0.5 g/zi de EPA + DHA.

Cantitatea care se găsește în cele 2 capsule de omega 3 din pachetul Wellness este de 1g de ulei de pește, ceea ce înseamnă aproximativ 0.3 g de EPA + DHA. Aceasta este doza zilnică recomandată pentru a completa aportul normal de alimente.

De ce trebuie să iau zilnic un supliment de omega 3?

Acizii grași omega 3 sunt acizi grași esențiali, ceea ce înseamnă că nu pot fi produși de corpul nostru și trebuie să-i obținem din alimentație. Acizii grași omega 3 joacă un rol important în funcționarea multor organe și țesuturi, printre care:

- sistemul cardiovascular (pot scădea tensiunea arterială și nivelul de colesterol, reducând astfel riscul de atac de cord și atac cerebral)
- sistemul nervos (îmbunătățesc memoria și abilitatea mentală)
- ochii (vedere mai bună)
- ajută la reducerea simptomelor inflamatorii sau ale bolilor autoimune, cum ar fi astmul, eczemele, psoriazisul, artrita, boala Crohn și sindromul colonului iritabil
- articulațiile (ajută la scăderea inflamațiilor și durerilor)
- pielea

Acizii grași omega 3 fac parte din toate membranele corpului nostru, inclusiv cele ale pielii. Asta înseamnă că pielea își menține rezistența și nivelul de hidratare. Efectele pozitive ale acestora asupra elasticității pielii au fost bine studiate și documentate.

Peștele poate conține poluanți toxici. Care este situația uleiului omega 3 de la Wellness by Oriflame?

Metalele grele se leagă de moleculele de proteine din carnea de pește, de aceea este mai toxic să consumi carnea de pește decât să consumi uleiul purificat. Uleiul nostru de pește provine de la pește de mici dimensiuni din Oceanul Pacific. Mai mult, acesta este purificat în timpul procesului de fabricație, este protejat corespunzător împotriva oxidării, este distilat molecular și are puritate farmaceutică. Așadar, din punct de vedere toxicologic, este mult mai sigur să iei suplimente omega 3 decât să mănânci pește gras.

Sunt însărcinată și am auzit că omega 3 este benefic pentru copil. Este adevărat?

Este adevărat. Acizii grași omega 3, în special DHA, sunt importanți în dezvoltarea și funcționarea sistemului nervos al copilului – creierul și ochii – mai ales în ultimele trei luni de sarcină și primele șase luni de viață ale copilului. Singura cale de a asigura fătului acești acizi grași este prin intermediul mamei. Nu uita principiul sănătos de a cere sfatul medicului cu privire la orice supliment alimentar pe care vrei să-l iei în timpul sarcinii.

Pot să dau suplimente omega 3 copiilor?

Da, cu condiția să fie destul de mari pentru a putea înghiți capsula. Acizii grași omega 3 au multe funcții cruciale pentru copiii în creștere, printre care dezvoltarea ochilor și a creierului, îmbunătățirea concentrării, atenției, memoriei și abilităților de citire. Copiilor li se recomandă aceeași cantitate de omega 3 ca și adulților; adeseori și mai mult.

Persoanele alergice la pește pot consuma suplimentul de ulei de pește omega 3 din gama Wellness by Oriflame?

Alergiile la pește sunt provocate de reacția organismului tău la proteina din pește. Chiar dacă uleiul din produsul nostru conține doar o cantitate infimă de proteine, poate fi de ajuns ca să provoace o reacție alergică, mai ales dacă alergiile de care suferi este gravă. Așadar, nu este recomandabil să folosești suplimente cu ulei de pește.

De ce capsulele cu omega 3 conțin ulei de pește și nu ulei vegetal?

Acizii grași omega 3 se găsesc în ambele uleiuri. Uleiurile de pește au acizii grași omega 3 cu cel mai lung lanț, numiți EPA (acid eicosapentanoic) și DHA (acid docosahexaenoic), în timp ce uleiurile vegetale conțin acizii grași cu lanț mai scurt, numiți ALA (acid alfa linolenic). Organismul nostru convertește ALA

în lanțuri mai lungi, în funcție de disponibilitate, abilitate și necesitate. Acizii grași EPA și DHA au beneficii dovedite pentru sănătatea sistemelor nervos și cardiovascular, precum și proprietăți anti-inflamatorii. Am ales omega 3 din pește în loc de sursele vegetale deoarece lanțurile mai lungi au mai multe efecte pozitive dovedite asupra sănătății.



Multivitamine & minerale esențiale

Multivitamine & minerale (pentru bărbați și pentru femei)

Este bine să iei zilnic multivitamine & minerale?

Formula unei tablete de multivitamine și minerale Wellness by Oriflame conține cantitățile zilnice recomandate și nu prezintă risc de supradozaj. Poate că se cunoaște aspectul toxicității unor vitamine solubile în grăsimi, care se referă în special la vitamina A, dar acest lucru nu se poate întâmpla decât după ingerarea unei cantități uriașe > 100,000 IU/zi timp de luni întregi (aprox. 37 tablete luate simultan, zilnic, pe o perioadă de mai multe luni). Totuși, pentru a reduce orice risc, am înlocuit retinolul (vitamina A) cu precursorul vegetal al acestei vitamine, betacarotenul. În cazul betacarotenului, nu există absolut niciun risc de supradozaj.

Unele suplimente și medicamente nu trebuie luate tot timpul (de ex. echinacea). Totuși, nu există niciun fel de beneficiu în întreruperea și reluarea ulterioară a administrării multivitaminelor și mineralelor, întrucât o tabletă conține nutrienții necesari pentru o zi.

Fierul și calciul pot fi absorbiți simultan?

Vitaminele și mineralele nu se contracarează reciproc?

Absorbția vitaminelor este determinată de necesarul fiecărui organism – dacă ai un deficit, vei absorbi mai mult. Însă nici mineralele, nici vitaminele nu se distrug una pe alta. Unele dintre ele sunt în competiție pentru receptorii de absorbție din intestinul subțire, însă canalul intestinal este lung, iar absorbția din tractul intestinal este foarte ridicată. Persoanele cu boli digestive intestinale (sindromul colonului iritabil sau boala Crohn) sau cu rezecție de intestin pot avea o absorbție mai scăzută, de aceea este bine să ia suplimente de vitamine. Este adevărat că vitamina C crește absorbția fierului anorganic, iar nivelurile ridicate de calciu îl inhibă, însă tabletele cu vitamine și minerale din gama Wellness by Oriflame conțin atât vitamina C, cât și calciu, deci absorbția de fier nu este afectată în niciun fel. De aceea, fierul, calciul și vitamina C coexistă în suplimentele de multivitamine și minerale, în general. Suplimentele cu doze mai mari de calciu sau fier, folosite în tratamentul osteoporozei sau anemiei, nu au formule combinate.

Care este diferența dintre multivitaminele & mineralele pentru bărbați/femei și multivitamine & minerale esențiale?

Produsele conțin aceleași multivitamine și minerale, însă în concentrații diferite. Multivitaminele & mineralele esențiale au aproximativ jumătate din concentrația vitaminelor și mineralelor pe care o au multivitaminele & mineralele pentru bărbați/femei.



WellnessKids

Multivitamine și minerale, ulei omega 3

Sunt sigure suplimentele alimentare pentru copii?

Da, sunt sigure și, mai mult decât atât, sunt recomandate. Suplimentele WellnessKids conțin cantitățile recomandate de nutrienți pe care OMS le-a stabilit pentru copii, iar nivelul de ingrediente este sigur și dozat mult sub limitele superioare de tolerabilitate.

Care sunt beneficiile uleiului de pește cu omega 3 și ale multivitaminelor și mineralelor pentru copii?

Acizii grași omega 3 cu lanț mai lung, care se găsesc în uleiul de pește (EPA și DHA), sunt esențiali pentru dezvoltarea vederii și a creierului. Vitaminele și mineralele susțin funcționarea normală a sistemului imunitar, a mușchilor, a procesului de producere a energiei, precum și dezvoltarea normală a tuturor țesuturilor, inclusiv a oaselor, dinților, creierului și ochilor.

Pot administra copilului meu suplimente în mod continuu?

Da. Toți nutrienții se regăsesc în compoziția suplimentelor în cantități sigure pentru consumul zilnic.

Copilul meu suferă de o boală pe care o tratează medicamentos. În aceste condiții, poate lua suplimentele pentru copii?

Da, este important pentru copii să aibă o nutriție corectă, indiferent de afecțiunile sau bolile de care suferă. Pentru întrebări specifice, îți recomandăm să consulți medicul.

Copilul meu ia alte vitamine și/sau minerale. Pot să îi dau și suplimentele Oriflame?

Nu. Nu este recomandabil să folosești mai multe produse care conțin aceleași vitamine sau minerale, deoarece există riscul de a supradoza anumite minerale. Vitamina C este o excepție: este sigură până la o cantitate de câteva grame, de aceea poți da copilului tău o doză suplimentară de vitamina C în paralel cu multivitaminele și mineralele WellnessKids.



Complexul hrănitor pentru păr și unghii

Pot continua să iau pachetul Wellness în paralel cu complexul hrănitor pentru păr și unghii?

Da. Pachetul Wellness conține alți nutrienți esențiali pentru păr și unghii, cum ar fi biotina, cuprul, seleniul, iodul și zincul.

Ce se întâmplă cu excesul de fier?

Majoritatea celor care au probleme cu părul și unghiile sau care se confruntă cu căderea părului au ușoare deficiențe de fier. De aceea, este important să corectezi această carență, pentru a se bucura de un păr sănătos. Produsele lactate precum laptele și brânza inhibă absorbția fierului și, pentru că majoritatea oamenilor consumă aceste produse, au nevoie de un supliment de fier.

Cât de curând se văd rezultatele?

Pentru că părul crește cu doar un centimetru pe lună, iar unghiile cu 3 mm, ai nevoie de puțină răbdare pentru a vedea rezultatele. Asigură-te că iei tabletele zilnic, timp de minimum 3 luni. Nu lua doar una pe zi – pentru ca tratamentul să fie eficace, trebuie să respecti doza recomandată.

Pot să continui tratamentul după 3 luni?

Fă o pauză de trei săptămâni și apoi îl poți continua.

De ce trebuie să fac o pauză după 3 luni?

Pot să iau complexul nutritiv pentru păr și unghii fără pauză?

Spre deosebire de pachetul Wellness, complexul nutritiv pentru păr și unghii este o cură ce vizează problemele specifice părului și unghiilor. Dacă ai uitat să iei o pauză, nu este cazul să îți faci probleme, pentru că ești în perfectă siguranță. Cu toate acestea, efectele pe termen lung nu au fost studiate, iar produsul nu ar trebui utilizat pe perioade lungi de timp, fără pauze.

Ce ingrediente conține complexul nutritiv pentru păr și unghii?

Nu există niciun risc asociat?

Complexul conține antioxidanți obținuți din mere verzi, aminoacizi (părți mai mici ale proteinelor), vitamina C și fier. Aceștia sunt nutrienți naturali, dar esențiali pentru sinteza keratinei (proteina din care sunt alcătuite părul și unghiile) și pentru un păr sănătos și fire bine ancorate în scalp.

Sunt bărbat și chelesc. Mă va ajuta complexul nutritiv pentru păr și unghii?

Complexul nutritiv nu-ți va da părul pe care l-ai avut dar, administrat în mod regulat, poate opri avansarea procesului.

Trebuie să iau în același timp cele două tablete din complexul nutritiv pentru păr și unghii sau pot lua una dimineața și una seara?

Cel mai bine este să iei ambele tablete odată. Stabilirea unei rutine este cea mai importantă. Cel mai des întâlnit motiv pentru care pacienții nu obțin rezultatele dorite cu acest tip de supliment este acela că uită să ia produsul în mod regulat. Dacă uiți să iei tabletele o zi, continuă-ți rutina imediat ce îți amintești. Nu lua mai mult de două tablete pe zi.

Sunt însărcinată/alăptez, pot să folosesc complexul hrănitor pentru păr și unghii?

Îți recomandăm să aștepti până când termini de alăptat, apoi poți începe cura.

Complexul nutritiv pentru păr și unghii va stimula creșterea părului de pe corp?

Nu! Doar hormonii sunt responsabili pentru acest lucru. Nutrienții vor stimula creșterea părului de pe scalp, pentru că acesta crește continuu până la sfârșitul ciclului de viață. Acest lucru nu se aplică și părului de pe corp. De asemenea, vei vedea efecte mai pronunțate asupra unghiilor de la mâini decât asupra celor de la picioare – unghiile de la mâini cresc mai repede.



Infuzie botanică

De la ce vârstă pot să beau infuzie botanică?

Infuzia botanică relaxantă este recomandată copiilor cu vârsta peste 3 ani, cu excepția cazului în care nu există prevederi diferite în legislația locală.

Infuzia botanică revitalizantă este recomandată adolescenților cu vârsta peste 14 ani, datorită extractului de guarana și a efectelor stimulative ale ginseng-ului.

Am intoleranță la anumite alimente/alergii. Pot să consum infuzie botanică?

Infuzia botanică nu conține gluten, lactoză și alergeni alimentari comuni (soia, lapte, ouă).

Am o problemă de sănătate și iau medicamente. Pot să consum infuzie botanică?

Ambele infuzii botanice sunt sigure și sănătoase, dacă sunt folosite în cantități moderate, respectiv 1-3 porții pe zi. Nu se recomandă folosirea în exces. Pentru întrebări sau nelămuriri specifice, te rugăm să consulți medicul.

Infuzia botanică este potrivită pentru diabetici?

Da, este.

Pot să folosesc infuzie botanică dacă sunt însărcinată sau alăptez?

Ambele infuzii botanice sunt sigure și sănătoase, dacă sunt folosite în cantități moderate, respectiv 1-3 porții pe zi. Nu se recomandă folosirea în exces. Pentru întrebări sau nelămuriri specifice, te rugăm să consulți medicul.

În afară de plante și mirodenii, infuzia botanică mai conține și inulină.

Ce este inulina?

Inulina este o fibră derivată din plante. S-a dovedit că stimulează natural funcțiile sistemului digestiv, prin susținerea florei bacteriene din intestin.

Pot să folosesc infuzia botanică și ca băutură răcoritoare?

Da, se poate. Dizolvi 1/2 de linguriță în 200 ml de apă fierbinte, o lași la răcit, apoi adaugi cuburi de gheață, fructe de pădure/fructe. De asemenea, o poți adăuga în shake-ul Natural Balance, pentru un gust aparte!

*Noi credem că toată lumea ar trebui să se
bucure din plin de viață. Prin asta ne referim
la a duce o viață lungă și sănătoasă.*

Viața este scurtă, uneori prea scurtă atunci când
traversăm perioade cu zile lungi de lucru, în care nu ne
alimentăm corespunzător, nu facem sport și așteptăm
până când va sosi "momentul potrivit" pentru a avea grijă
și de noi.

Cu Wellness, "momentul potrivit" este **acum**.

Ne-am propus să te ghidăm prin lumea complexă a nutriției și
sănătății, să te ajutăm să îți atingi **obiectivele, să îți îndeplinești
visurile și să arăți bine în timp ce te simți minunat.**

Cum? Cu gama noastră de produse de înaltă calitate - dezvoltată și
testată de experți în nutriție și oameni de știință suedezi - împreună
cu sfaturi despre cum să adopți un **stil de viață sănătos.**



BY ORIFLAME
Wellness®

RO 109142.1