

ПИЙТЕ УМНО!

Напитките без допълнителни калории са идеални за задоволяване нуждите на тялото от течности. Затова утолявайте жаждата си правилно, най-добре с вода.

Водата е най-важният градивен елемент в организма. H₂O е едновременно транспортно, разтварящо и охлаждащо средство. Новородените са съставени 70 до 80% от вода, при възрастните водното съдържание е между 50 и 60%.

Човекът непрекъснато губи вода: от 5 до 6% дневно се нуждаят обменните процеси в тялото; 1,5 литра изтичат с урината; 150 мл - с изпражненията; други 700 мл се губят през кожата. А около 0,5 литра се изпаряват с издишвания въздух.

Поеманите храни и напитки попълват тези загуби. Специалистите препоръчват приема на 2,25 до 2,7 литра на ден, като минимум 1,3 до 1,5 от тях трябва да бъдат изпивани под формата на течности. При спортистите тези нужди могат да нараснат 3 до 4 пъти, кърмачките се нуждаят от допълнителни 620 мл за образуването на мляко.

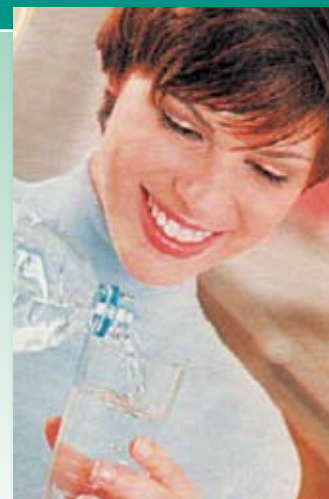
Жажда възниква, когато водното съдържание в тялото спадне с 0,5%. За 70-килограмов човек това означава 350 мл.



Вода и билкови чайове

Водата съдържа ценни минерали и успокоява жаждата без никакво участие на калории. Затова всекидневно приемайте от ценната течност не милилитри, а литри.

Водата или несъдържащите захар билкови чайове трябва да съставят най-голямата част от приеманите през деня напитки – независимо дали течността е от крана, или от бутилка. Течащата вода от крана е питейна в почти всички области в България. Минералната вода не съдържа калории, за сметка на това е богата на хранителни вещества, необходими за важни органични функции, като натрий, магнезий или калций. Тя може да подпомогне доставката, необходима за задоволяване нуждите на организма или за попълване на дефицитите. Минералният състав на водата варира в зави-



симост от природния източник на добиване.

Дали да се пие минерална вода, или чешмяна, зависи както от спецификата на местния водоизточник и чистотата на вододайната зона, така и от индивидуалните нужди от определени минерални вещества. Рилската вода например е с чудесно качество, софийската вода също е подходяща за пиене. Но в регионите със силно промишлено, нитратно или пестицидно замърсяване, е за предпочитане консумацията на минерална вода. Най-подходящи за здравите хора и за кърмачетата е девинската изворна (неминерална) вода. За честа употреба е подходяща също горнобанската трапезна минерална вода,

Задържете вода в организма? Вземете Хидролесс!



- ◆ Спомага за поддържане на нормалното телесно тегло
- ◆ Редуцира водния целулит
- ◆ Подпомага елиминирането на излишните течности в организма

Съдържа екстракт от:

- коприва
- ибиков оцет
- американска боровинка
- цинк

За повече информация посетете: www.Hydroless.bg

По-редки позиви за уриниране – ПОВЕЧЕ РАДОСТ ОТ ЖИВОТА

- Намалява внезапните, неконтролируеми позиви за уриниране
- Разрежда нощните позиви за уриниране
- Двойно по-интензивно действие, благодарение на уникалната комбинация от активни съставки
- Може да се приема дълго време
- Няма странични ефекти върху либигото

При смущения в уринирането в резултат на доброкачествена хиперплазия на простатата.
Съдържа: 160 мг екстракт от сабал и 120 мг екстракт от коприва.
Дозировка: 2 пъти по 1 таблетка дневно.
Продължителността на лечение е неограничена във времето.
Досега няма съобщени противопоказания
Лекарствен продукт. Преди употреба прочетете листовката.

UroguT
60 капсули

Натурпродукт ООД
гр. София – 1528, Бул. "Христоф Колумб" 6А,
София Еърпорт Център, Авиационна сграда 3, Вх. 4
тел.: 02/979-12-19; факс: 02/971-12-17

която по съдържание на микроелементи е най-близка до състава на кръвта и другите телесни течности. Но ако се използва дълго време само един вид минерална вода, се създават условия за отлагане на соли и образуване на жлъчни и бъбречни камъни. Ето защо на 3-4 месеца е добре тя да се сменя с друга.

Хората с определени здравословни проблеми трябва да подхождат към избора на вода с особено внимание. Страдащите от лактозна нетолерантност например трябва да избягват консумацията на млечни продукти, но с помощта на богата на калций минерална вода могат да задоволяват потребностите на организма си. За целта водата трябва да е със съдържание поне над 150 мг на литър, още по-добре ако е над 500 мг/л. Който страда от високо кръвно налягане пък трябва да се насочи към бедна на натрий минерална вода (под 20 мг на литър). Важно в случая е внимателно да се чете етикетът и човек да е добре информиран за своите индивидуални нужди. Така например за хора със стомашни проблеми се препоръчва вода с високо хидрогенкарбонатно съдържание (2500-3500 мг/л). Най-подходящи за бъбречно болните са водите с високо съдържание на калий (35-45 мг/л). Най-добра за мускулите е богатата на магнезий вода (150-350 мг/л).

Също в една чаша черен или зелен чай се съдържат – в зависимост от приготвянето – между 40 и 100 мг стимулиращи субстанции. Затова подобно на кафето тези напитки не са подходящи за утоляване на жаждата.

Според специалистите до 4 малки чаши от тонизиращите напитки могат да се приемат безпроблемно, разделени в рамките на деня. Но много по-добра алтернатива са неподсладените билкови и плодови чайове. Те са бедни на калории и много добре се понасят от организма.

Безалкохолни напитки
Употребата им е нежелателна. Те съдържат много калории и фруктозна захар, която повишава риска от диабет.



Средно 80 литра безалкохолни напитки консумира европейецът на година. Вкусните газирани напитки действат освежаващо и задоволяват желанието за сладко. Но, за съжаление, не са здравословни. Поради съдържанието на захар са висококалорични, без да имат полезна хранителна стойност. В един литър кока-кола например е разтворена равностойността на 36 кубчета захар! Независимо от високата им енергийна стойност тялото не възприема сладките течности като храна. Освежаващите напитки се приемат като екстра калории, които благоприятстват качването на тегло – също и затова, защото за подслаждането им се използва високо фруктозен царевичен сироп. Тази индустриално произведената фруктоза все по-често се среща под формата на подслаждащо средство като заместител на захарозата. Тя се извлича ензимно от царевична скорбяла – евтина суровина, която повишава печалбата и се използва все по-често от хранителната индустрия. Потребителите обаче не печелят от това, тъй като страдат от страничните действия на неестествената калорийна бомба от фруктозна захар. Под формата на High Fructose Corn Syrup (HFCS, високо фруктозен царевичен сироп) със съдържание до 90% от фруктоза тя може да бъде открита в почти всички безалкохолни напитки. Фруктозата не само води до бързо образуване на мастни депозита, но и повишава риска от диабет,

Уронат
За нормално функциониране на бъбреците и пикочните пътища

УРОНАТ® КАПСУЛИ

Уникално съчетание на стандартизирани екстракти:

Екстракт от енеч	150 mg
Екстракт от листа на бреза	100 mg
Екстракт от коприва	50 mg

Действие на екстрактите при инфекции на пикочните пътища и бъбречнокаменна болест:

Диуретичен ефект
Флавоноидът лебонкарпозид в екстракта от енеч допринася за увеличаване обема и разреждане на урината, за забавяне отлагането на соли и формирането на конкременти.

Антибактериален ефект
Глюкозидите и феноловите киселини потискат прикрепянето на бактерии към стените на пикочните пътища.

Противовъзпалително действие
Дължи се на дъбилните вещества на сапонините.

Подходящ за продължителна употреба без странични ефекти

Уронат Здравит
Допринася за доброто състояние на уринарната система

За повече информации:
ЛЕКАРСТВЕНА ФИРМА "НАТУРПРОДУКТ" ООД
Съфия Еърпорт Център, Авиационна сграда 3, Вх. 4
гр. София – 1528, Бул. "Христоф Колумб" 6А,
тел.: 02/979-12-19; факс: 02/971-12-17



както свидетелстват изследванията на университета в Сан Франциско. Затова специалистите препоръчват софт дринковете да се приемат като сладкишите и десертните блокчета, т.е. консумацията им да бъде колкото е възможно по-рядка.

Алкохол

Една чаша вино няма да навреди никому, втората обаче може.

Студиите твърдят, че умерената консумация на алкохол като цяло оказва позитивно действие на организма. Едно широкомащабно европейско изследване от 2004 година с над 29000 пробанди показва например, че който се наслаждава на 3 чаши алкохол седмично, може лесно да снижи риска си от развитие на коронарно сърдечно заболяване.

Независимо от това, редовната консумация на алкохол не е препоръчителна, тъй като той има висок потенциал на пристрастяване и в дългосрочен план уврежда нервите и вътрешните органи, особено черния дроб. Освен това изследователи от Милано са дошли до заключението, че всекидневната консумация на 40 г алкохол повишава пет пъти риска от развитие на ракovo заболяване. Вече в 250 мл бира или 125 мл вино се съдържат 10 г алкохол. Ето защо специалистите препоръчват здравите мъже да не надвишават консумацията от 20 г алкохол на ден, докато за жените здравословният лимит е 10 г. Не бива да се забравя също, че алкохолът е с висока калорийна стойност и съдейства за увеличаване на теглото.



Плодови сокове

Прясно изцедените плодови сокове са пълни с витамини. Звучи страхотно. Само да не беше високото съдържание на фруктоза захар.

Натуралните сокове са богати на много витамини, това е добрата – и познатата – новина. Не толкова благоприятният и по-малко известен факт е, че те са с относително високо съдържание на фруктоза –

до 10%, която според изследванията при повишена употреба може да съдейства за увеличаване на теглото и развитието на сърдечно-съдови заболявания. При консумацията на плодове фруктозата винаги се поема в комбинация с растителни влакна. Тези баластни вещества се грижат за това да не се допуска прекалено много захар в обмяната и тя да не преминава бързо в кръвта. В този смисъл влакната действат като своеобразна противоотрова и предотвратяват предозирането на фруктоза в организма. Ето защо е по-добре човек да приема цели плодове, вместо да ги консумира под формата на сок. Дори прясно изцедени, соковете не са за предпочитане, защото са с по-малко фибри, но запазват цялото си захарно съдържание.



Затова в чист вид плодовите сокове не са подходящи за утоляване на жаждата. Чаша прясно изцеден плодов сок обаче би могла да замести една от 5 редовни дневни витаминни порции. Също разреждани с вода в съотношение 1:3 (1 част сок и 3 части вода) плодовите сокове могат да бъдат включвани като разхладителни напитки.

Готовите натурални сокове, произведени по индустриален път и предлагани на пазара, освен консерванти и оцветители съдържат твърде много захар под формата на високо фруктозен царевичен сироп, а плодовото им съдържание често пъти е минимално, понякога спорно. За тях важи същото правило като за колата и лимонадите: колкото е възможно по-рядко! Най-доброто средство за утоляване на жаждата, което съществува, си остава водата. Към готовите продукти на хранителната индустрия човек трябва да посяга само в краен случай. ■



Интимо

ХЕЛП

За интимни проблеми

Вагинални таблетки

Интимо
медицинско изделие

ХЕЛП

За вагинални инфекции

- Ограничават растежа на патогенните бактерии
- Намалвяват сърбежа, вагиналният секрет и миризмата
- Възстановяват и поддържат физиологичното pH на вагината
- Облекчават напрежението и сухотата на вагиналната лигавица

14 вагинални таблетки

За контакти: „НАТУРПРОДУКТ“ ООД
София 1528, бул. Христофор Колумб 64,
София еърпорт център, Логистична сграда 3, вход 4,
тел.: 02/ 979 12 19; факс: 02/ 971 12 17

NP
Natur Produkt
www.naturprodukt.bg