

Клетчатка «Грин-Виза» - важный компонент здорового питания

Клетчатка — это самая грубая часть растения, которая представляет собой сплетение полимерных «цепочек» или волокон. Такие волокна составляют оболочку всех растительных клеток. Пищевые волокна (клетчатка) подразделяются на растворимые (пектины, гемицеллюлозы, камеди и др.) и нерастворимые (целлюлоза и др.).

Почему необходимы пищевые волокна?

Пища, бедная пищевыми волокнами, медленно продвигается по пищеварительному тракту, застаивается в нижних отделах кишечника. Образуются токсины, всасывающиеся в кровь и отравляющие организм. Нерастворимые пищевые волокна, попадая в пищеварительный тракт, стимулируют его моторную функцию, способствуют продвижению пищи и очистке кишечника, препятствуют развитию гнилостных процессов, помогая справиться с пищеварительными проблемами, такими как хронический запор.

Пищевые волокна участвуют в формировании объема кишечного содержимого, способствуют возникновению во время еды чувства сытости, они также необходимы для нормального функционирования печени, желчного пузыря, поджелудочной железы, кишечника.

Являясь своего рода «кормом» для полезных микроорганизмов кишечника, пищевые волокна поддерживают необходимый состав микрофлоры, без которой человеческий организм не может нормально существовать.

Недостаточное содержание пищевых волокон в рационе сопровождается функциональными нарушениями желудочно-кишечного тракта, дисбактериозами, снижением функции иммунной системы, повышением риска развития сердечно-сосудистых заболеваний, ожирения, сахарного диабета второго типа, желчнокаменной болезни, некоторых онкологических заболеваний и др.

Как действуют пищевые волокна в организме?

- В желудке: пищевые волокна увеличивают время пребывания пищи в желудке, что ведет к подавлению аппетита, увеличению чувства сытости, помогает избежать переедания;
- В тонком кишечнике: пищевые волокна замедляют всасывание насыщенных жирных кислот и глюкозы, что ведет к снижению уровня сахара, холестерина и жиров.
- В толстом кишечнике: пищевые волокна связывают и выводят канцерогены, тяжелые металлы, радионуклиды и токсины. Размягчают кишечное содержимое. Регулируют кишечную моторику, предупреждают геморрой, колиты. Способствуют росту собственной полезной микрофлоры.
- Попадая в кровяное русло, растворимые пищевые волокна связывают насыщенные желчные кислоты, холестерин и выводят их из организма.

Сколько нужно потреблять пищевых волокон?

По нормам Всемирной Организации Здравоохранения дневная норма пищевых волокон - минимум 30-35г. Дефицит в рационе пищевых волокон должен восполняться за счет приема специальных функциональных продуктов. В ассортименте «Грин-Виза» пищевые волокна семян льна, расторопши, тыквы, амаранта, зародышей пшеницы в сочетании с натуральными экстрактами ягод, фруктов, овощей и лекарственных растений. Употребляя 2-3 раза в день по 1-2ст.л. данных продуктов, мы получаем необходимое для здоровья количество полезной клетчатки.

Ваш Консультант фирмы «Грин-Виза» _____



Фитофорте «Витамин С» - витамин жизни

*Научный консультант фирмы «Грин-Виза»
кандидат медицинских наук Коваленко В.В.*

Состав: экстракт ацеролы (вишни барбадосской) 300мг, экстракт шиповника 100мг, черной смородины 100мг. Одна капсула содержит 160мг витамина С.

Фитофорте «Витамин С» изготовлен из растительных экстрактов производства Naturex (Франция). Продукт не содержит синтетических красителей, ароматизаторов и консервантов.

Почему и зачем нам нужен витамин С?

Договоримся сразу, что всё, о чём пойдёт речь, относится только к натуральному продукту, изготовленному из растительного сырья, в котором витамин С содержится с биофлавоноидами. Именно их комплексное действие обуславливает оздоровительный и лечебный эффект. Синтетическая аскорбиновая кислота таким спектром воздействия не обладает.

Для того, чтобы понять, почему и зачем нам нужен витамин С, давайте рассмотрим все аспекты его действия на организм.

Витамин С называют универсальным веществом, обеспечивающим жизнедеятельность организма. Почему? Прежде всего, потому, что он принимает самое активное участие в деятельности ферментных систем. А ферменты, или энзимы, — это сложные органические соединения, которые играют роль регуляторов и катализаторов всех биохимических процессов, протекающих в организме. Ферментов в организме человека много, и в состав белковой части каждого из них входит витамин С. Именно этим объясняется широкий спектр его биологического действия.

Биологическая роль витамина С в организме многогранна:

- витамин С связан с окислительно-восстановительными процессами в организме, а значит, находится в центре всех физиологических механизмов;
- витамин С важен для белкового обмена; он улучшает усвоение белка;
- витамин С исключительно важен для поддержания нормального состояния стенок капилляров и сохранения их эластичности;
- высокий уровень витамина С в организме способствует наиболее полному созданию запасов гликогена в печени, а так же повышению её антитоксической защитной функции;
- высоким содержанием витамина С, а значит, и повышенной потребностью в нём характеризуется эндокринная система человека — гипофиз, гипоталамус, надпочечники и другие железы внутренней секреции;
- высокой потребностью в витамине С отличаются также внутриклеточные структуры — рибосомы и другие органеллы и клеточные образования, в которых происходит синтез белка;
- витамин С обладает определённым защитным свойством в отношении ряда токсических веществ — свинца, сероуглерода, анилина, нитрозаминов и др.; он блокирует в организме образование вредных соединений с этими элементами;
- витамин С обладает мощным антиоксидантным действием;
- витамин С исключительно важен для поддержания здоровья всего организма, его хорошей физической формы и противодействия преждевременному старению.

Чем опасен дефицит витамина С в организме?

Дефицит витамина С в организме возникает очень быстро: как только вещество перестаёт попадать в желудочно-кишечный тракт. Дело в том, что этот витамин не откладывается в запас, необходимо ежедневное его поступление.

Самое яркое проявление дефицита витамина С – заболевание, имеющее название «цинга». При этом заболевании появляются мышечная слабость, усталость, депрессия, распухают и кровоточат дёсна, расшатываются и выпадают зубы, наблюдаются подкожные кровоизлияния, носовые кровотечения, наблюдается так называемое «малокровие». Дефицит витамина С приводит к ослаблению иммунитета, частым инфекционным заболеваниям, постоянным простудам.

При дефиците витамина С часто распухают и болят суставы, медленно заживают порезы, ссадины, ранки.

Наконец, дефицит витамина С является одной из причин возникновения катаракты глаза.

Что обеспечивает организму дополнительный приём витамина С?

Дополнительный к обычному питанию приём **Фитофорте «Витамин С»** значительно повышает физиологические возможности организма, а именно:

- помогает сохранить в здоровом состоянии кровеносные сосуды, дёсны, зубы;
- способствует нормальному всасыванию железа в пищеварительном тракте, почему служит дополнительным фактором в лечении малокровия, в особенности железодефицитной анемии;
- противостоит в организме вирусу герпеса и уменьшает его проявления;
- способствует образованию коллагена в соединительной ткани; необходимого для быстрого заживления ран и ожогов, а так же для сохранения здоровья и молодости кожи;
- повышает всасываемость кальция, что способствует быстрому сращиванию поломанных костей и поддерживает общее здоровье и работоспособность опорно-двигательного аппарата;
- способствует образованию гемоглобина и выработке в костном мозге красных кровяных телец (эритроцитов);
- препятствует образованию и «обезвреживает» в организме свободные радикалы и некоторые азотсодержащие вещества, которые считаются канцерогенами;
- многие медицинские исследования свидетельствуют, что витамин С предупреждает некоторые формы рака;
- доказана способность витамина С нормализовать количество холестерина в крови, что служит предупреждению сердечно-сосудистых заболеваний, в том числе тромбозов любой локализации, а также уменьшению проявлений артритов, кожных язв и аллергических реакций;
- витамин С способен до некоторой степени уменьшать интоксикацию организма, вызванную чрезмерным употреблением алкоголя и никотина;
- научно доказана защитная роль витамина С для хрусталика глаза при воздействии ультрафиолетовых и инфракрасных лучей;
- наконец, учёными Киевского института геронтологии и гериатрии доказано, что витамин С способствует переходу трёхвалентного железа ДНК в двухвалентное, чем замедляет процессы старения на уровне клеток.

Какова суточная потребность в витамине С?

Раньше в фармакологических изданиях указывалась доза аскорбиновой кислоты 60-100 мг. Но это относилось к синтетическому препарату и к другим условиям жизни. Сегодня оптимальной дозой витамина С считается 500 мг, хотя, некоторые учёные допускают и большие дозы.

При этом надо иметь в виду, что витамин С в организме не синтезируется и не накапливается. Его мы получаем только с питанием. И должны получать ежедневно.

И нужно помнить, что усвоение витамина С, поступившего в организм, резко ослабляется у курящих людей. И ещё, патогенная микрофлора кишечника способна разрушить витамин С непосредственно в кишечнике, не допуская его всасывания в кровь. В данном случае мы делаем акцент на преимуществе формы выпуска Фитофорте «Витамин С» - капсулы, растворяющиеся непосредственно в кишечнике. А здоровую микрофлору кишечника необходимо и легко поддержать пребиотическими средствами «Грин-Виза»: пищевые волокна и хлебцы из клетчатки «Эко-Баланс».

Кому необходим дополнительный приём витамина С?

Приём витамина С показан всем людям, которые хотят иметь хорошее здоровье и самочувствие, отлично выглядеть и обеспечить себе нормальную продолжительность жизни. Но есть категории населения, которым это крайне необходимо:

- людям, много времени проводящим на холоде, а также подвергающимся стрессовым воздействиям;
- послеоперационным больным для скорейшего восстановления после хирургических операций, травм и ожогов;
- всем, кто перенёс операцию на желудочно-кишечном тракте с резекцией желудка или участка кишечника;
- при любых очистительных процедурах и некоторое время после их завершения; это помогает лучше удалять шлаки, нейтрализовать вышедшие токсины, подавлять очаги инфекции;
- людям, чья работа и образ жизни включает частое использование компьютеров с агрессивным воздействием излучения на глаза, а так же любителей посмотреть телевизор для защиты органа зрения и восстановления его микроциркуляции;
- для сохранения тонуса и тургора кожи Фитофорте «Витамин С» очень эффективен, восстанавливая ее сияние и свежесть за счет укрепления капилляров и образования коллагена.

Для укрепления сосудов всего организма эффективен комплекс «Витамин С» и Масла виноградной косточки; для курса оздоровления и антиоксидантной защиты людям пожилого возраста необходим «Витамин С» в сочетании с Маслом зародышей пшеницы; для укрепления связок и восстановления хрящевой ткани в комплексе с Фитофорте «Для суставов» и Маслом кунжута.

Будем помнить совет нобелевского лауреата Лайнуса Полинга, который утверждал, что человек может продлить свою жизнь на 30 лет, регулярно употребляя диетические добавки, среди которых на первое место он ставил витамин С.

Способ применения: по 1 капсуле 2-3 раза в день во время приема пищи. Курс приема: 4-8 недель. Возможно повторение курсов по несколько раз в год.

Упаковка: 60 капсул по 0,5г