

# Wapń z mleka

## NAJLEPSZY DLA CZŁOWIEKA



**N**aukowcy nie mają złudzeń: wapń z mleka i jego przetworów jest znacznie zdrowszy dla kości niż popularny węglan wapnia zawarty w większości suplementów diety. Nic dziwnego, mleko to jeden z podstawowych produktów odżywczych niezbędnych do prawidłowego rozwoju kości. Dlatego jeśli potrzebujesz dodatkowej dawki wapnia, wybierz preparat z naturalnego źródła wapnia, który jest najlepiej przyswajalny przez organizm. Wybierz suplement wapnia z mleka krowiego firmy Immunotec. Polecany jest osobom z niedoborem wapnia, kobietom w ciąży oraz dzieciom.

Skład: wapń, fosfor, magnez, potas – uzyskane z mleka, witamina D<sub>3</sub>, żelazo, cynk, miedź. Wapń firmy Immunotec zawiera minerały połączone ze sobą tak, aby odzwierciedlić ich układ w kościach.



Pytaj o Calcium – Wapń z mleka firmy Immunotec w swojej aptece lub zamów:  
 o Firma GSH Polska, importer preparatu  
 – tel. (022) 35 68 580,  
 (071) 35 32 183  
[www.gshpolska.pl](http://www.gshpolska.pl)

cena za 1 opakowanie (60 tabletek): 49 zł

# Pogromca wolnych rodników

Organizm wykorzystuje je do walki z toksynami i bakteriami chorobotwórczymi. Jednak gdy jest ich zbyt dużo, niszczą każdą napotkaną komórkę. Jak unieszkodliwić wolne rodniki? Z pomocą przychodzi glutation – najsilniejszy przeciwutleniacz.

**W**olne rodniki nie są żywymi organizmami, takimi jak drobnoustroje chorobotwórcze. To szczególne rodzaje cząsteczek związków organicznych, które powstają w procesie przemiany energii.

W skład zwykłych cząsteczek i atomów wchodzi kilka par elektronów. Wolne rodniki mają jeden elektron, który nie ma „partnera”. Części te dają do tego, by znaleźć brakujący elektron lub pozbyć się samotnika. Wykorzystują do tego każdy związek chemiczny występujący w komórkach, które spotkają na swojej drodze. To właśnie pomaga naszemu układowi immunologicznemu niszczyć bakterie wywołujące choroby oraz sprawia, że różne substancje toksyczne ulegają utlenieniu. Dzieje się tak jednak tylko wtedy, gdy prowadzimy zdrowy tryb życia. Jeśli palimy papierosa i pijemy alkohol w nadmiernych ilościach, nieprawidłowo się odżywiamy, żyjemy w stresie, zażywamy leki, wystawiamy się na działanie promieni UV, procesy metaboliczne demu ulegają zakłóceniu, w wyniku czego w naszym organizmie powstaje zbyt duża ilość wolnych rodników. I wtedy zaczynają się kłopoty.

## BEZWZGLĘDNI NISZCZYCIELE

Cząsteczki te, wydając po organizmie z szaloną szybkością, jak pociski pistoletu niszczą wszystko, co napotkają po drodze. Przede wszystkim uszkadzają błonę lipidową otaczającą

biega krwotokom i siłom. Powinności dostarczać ją organizmowi wraz z pożywieniem. Najwięcej tej witaminy znajduje się w owocach dzikiej róży oraz w cytrynach, winogronach, kiwi, malinach, porzeczce i truskawkach. Znajdziemy ją też w warzywach: czosnku, cebuli, szpinaku, brokuście, kalafiorze, zielonym groszku i ziemniakach.

## LIDER WŚRÓD ANTYOKSYDANTÓW

Do antyoksydantów należy również witamina E, zwana tokoferolem. Chroni serce i naczyń krwionośnych, pomaga transportować składniki odżywcze do komórek, spowalnia procesy starzenia się organizmu. Wykorzystuje się ją w leczeniu niepłodności u mężczyzn. Należy jej szukać w piestrzycie i makaronach pełnoziarnistych, zielonolisnych warzywach oraz w olejach roślinnych (słonecznikowym, soiowym lub kukurydzianym). Aby dostarczyć organizmowi przeciwutleniaczy, dobrze jest także spożywać pomidory – bogate

w likopen, i marchew – źródło karotenu. Jednak najpotężniejszego przeciwutleniacza nie znajdziemy w pożywieniu. Nasz organizm musi wyprodukować go sam. Mowa tu o glutationie – trójpeptydzie złożonym z trzech aminokwasów: kwasu glutaminowego, glicyny i cysteiny. Dr Jimmy Guzman z kanadyjskiego Uniwersytetu McGill: – Bez glutationu nasza wątroba rozpadłaby się na skutek przyłączającej się do niej toksyny. Komórki rozpadłyby się przez niepołączony stres oksydacyjny, a nasz organizm miałby niewielką odporność na działanie bakterii i wirusów.

Co więcej, od glutationu zależy prawidłowe działanie innych antyoksydantów, w tym wspomnianych witamin C i E. Dlatego powinniśmy robić wszystko, by podnieść jego poziom w organizmie. Gdyby polegnęły syntetyczny glutation, szybko doszłoby do jego degradacji w przewodzie pokarmowym i wydalenia. Możemy jeść produkty, które zawierają aminokwas, niezbędne do jego wytworzenia. Znajdujemy je w warzywach, surowym mięsie i jaj-

kach. Niestety, produkowana obecnie żywność zawiera zbyt małe ilości tych składników. Dlatego możemy stosować suplementację diety.

Niedawno na rynku pojawił się Immunocal – preparat zawierający cystynę wyizolowaną z serwatki mleka krowiego. Zanim opracowano technologię produkcji Immunocalu, naukowcy mieli problem ze stworzeniem preparatu bogatego w aktywną cystynę. Udało się to dopiero w ostatnich latach. Części cystyny zawarte w Immunocalu są połączone ze sobą w pary, co ułatwia im podróż przez przewód pokarmowy. Są wchłaniane dopiero w jelicie grubym. Gdy krążąc we krwi, napotkają komórki ze zwiększonym zapotrzebowaniem na glutation – zosąją wykorzystane do jego produkcji. Osoby, które przyjmują Immunocal, rzadziej zapadają na różnego rodzaju infekcje, mają więcej sił witalnych, czują się młodziej i sprawniejsze. Preparat opóźnia działania antyoksydacyjnego i wzmacniającego odporność, doskonale oczyszcza organizm z toksyn.

Ryszard Dąbcaż



Pytaj o Immunocal® w swojej aptece lub zamów:

o Firma GSH Polska, importer preparatu

– tel. (022) 35 68 580, (071) 35 32 183

o Biuro Obsługi Aptek „Mody na Zdrowie”

– tel. (022) 35 68 514/517, [www.immunocal.pl](http://www.immunocal.pl)

Cena 30-dniowej kuracji (60 saszetek): około 285 zł

## KONKURS DLA CZYTELNIKÓW

Jeśli Immunocal® zmienił Twoje życie, poprawił odporność, sprawił, że masz więcej sił i energii, podziel się z nami swoją historią! Pomóż innym odnaleźć swoją drogę do zdrowia. Najciekawsze listy opublikujemy i nagrodzimy dodatkowymi saszetkami Immunocalu.

Napisz do nas na adres e-mail: [biuro@gshpolska.pl](mailto:biuro@gshpolska.pl) lub wyślij list na ul. Krakowiaków 16, 02-255 Warszawa, z dopiskiem „Immunocal”.