



O tym, jak ważne jest uzupełnianie codziennej diety cennymi witaminami i składnikami mineralnymi, nie trzeba już chyba mówić żadnemu dystrybutorowi FLP! Warto jednak przyjrzeć się bliżej poszczególnym substancjom odżywczym, by wiedzieć, jaki każda z nich ma wpływ na nasze samopoczucie.

Od tego wydania „Forever” przedstawiać będziemy witaminy, które są dla ludzkiego organizmu niezwykle istotne, wraz z opisem ich dobroczynnego działania. To wyjątkowe zestawienie przygotował specjalnie dla dystrybutorów FLP dr Jerzy Oleszkiewicz, doktor nauk medycznych, długoletni ordynator Oddziału Dziecięcego w Dziekanowie Leśnym, dyrektor Szpitala Pediatrycznego im. prof. Jana Bogdanowicza w Warszawie, twórca Zespołu Psychosomatycznego, niekwestionowany autorytet w dziedzinie suplementacji diety, a także dystrybutor i użytkownik produktów Forever.

Witaminy FLP

we współczesnej profilaktyce

dr Jerzy Oleszkiewicz



Pozwólcie, aby pożywienie było waszym lekarstwem.

Hipokrates

Żywność stała się podstawową przyczyną wielu współczesnych chorób cywilizacyjnych, wobec których medycyna jest bezradna. Zażywanie dodatków witaminowych i mineralnych nie zwiększa potencjału umysłowego ponad jego normalny pułap. To ich brak powoduje, że wydajność intelektualna (szczególnie dziecka) jest poniżej tego pułapu.

Inaczej: minerały i witaminy nie zwiększają inteligencji, to ich brak ją obniża.

Korzyści ze stosowania produktów FLP

Dostarczenie niezbędnych minerałów z aminokwasami i witaminami w prawidłowych proporcjach i bezpiecznych ilościach.

Przy dietach odchudzających spożywanie produktów FLP zapewnia wszystkie niezbędne dla zdrowia substancje i energię. Dlatego odchudzanie z FLP jest bezpieczne.

Minerały do spełnienia swojej biologicznej roli potrzebują określonych witamin. Produkty FLP to zapewniają.

Niektóre aminokwasy nie są wytwarzane przez organizm ludzki i muszą być dostarczone z pokarmem – one również są zawarte w produktach FLP.

Ważna informacja Ryzyko niskich poziomów witamin stwarzają: alkohol, papierosy, środki stymulujące (np. kawa), środki moczopędne, pigułki antykoncepcyjne, antybiotyki, leki nasenne.



omega-3 umożliwia kształtowanie naszej biologicznej przyszłości

Zawarta jest w olejach rybnych. Opinia o jej dobroczynnym wpływie na zdrowie w ostatnim dziesięcioleciu ogromnie się rozpowszechniła, a naukowe prace badawcze ją potwierdzają. Przyczynia się do tego fakt, że Eskimosi i Japończycy spożywający dużo ryb bardzo rzadko chorują na serce. Jest najważniejszym kwasem tłuszczowym w biochemii mózgu i od zarania ludzkości brał udział w jego rozwoju.

Kobiety, które w okresie ciąży zażywają omegę-3, dostarczając mózgowi płodu odpowiednie kwasy tłuszczowe, rodzą lepiej rozwinięte dzieci, a częstość przedwczesnych porodów i niższej urodzeniowej masy ciała noworodka jest u nich mniejsza.

Te same nienasycone kwasy tłuszczowe warunkują prawidłowy rozwój mózgu podczas całego dzieciństwa.

Wykazano, że ich niedobór związany jest z wieloma zaburzeniami i problemami umysłowymi, jak:

- osłabienie pamięci
- problemy w nauce
- niski iloraz inteligencji
- dysleksja
- gwałtowne i agresywne zachowania.

Alarmujący jest fakt, że niedobór nienasyconych kwasów tłuszczowych może spowodować nieodwracalne zmiany w mózgu dziecka. Szczególnym wskazaniem do zażywania omega-3 są **egzaminy**.

Jak rozpoznać niedobór:

- suchość skóry
- łupież
- trudne do ułożenia, stłumiaste włosy (prawdziwa zmora Pań i fryzjerów!!!)
- małe twarde guzki na łokciach
- nadmierne pragnienie
- częste oddawanie moczu



Jaką rolę odgrywa omega-3:

- umożliwia prawidłowy rozwój i optymalne funkcjonowanie mózgu
- zapobiega depresji, również poporodowej
- chroni naczynia krwionośne i tkankę mózgu przed procesami zapalnymi, które uważa się za czynniki prowadzące do udarów i choroby Alzheimera
- przeciwdziała zlepianiu się krwinek w najmniejszych naczyniach – chroni przed zwałami i chorobą wieńcową
- opóźnia rozwój miażdżycy
- spowalnia proces starzenia się mózgu
- pomaga (u osób zdrowych) osiągnąć najwyższą wydajność mózgu
- pomaga chronić mózg przed uszkodzeniem spowodowanym przez alkohol
- obniża poziom szkodliwych frakcji cholesterolu (LDL) i trójglicerydów
- łagodzi objawy reumatoidalnego zapalenia stawów
- wykazuje skuteczność w leczeniu łuszczycy, migreny i wyprysku alergicznego
- niezbędna jest do prawidłowego funkcjonowania układu hormonalnego
- wzmacnia system odpornościowy
- istnieje pogląd, że omega-3 może być pomocna w walce z nowotworami, ponieważ ogranicza rozplam komórek rakowych i rozwój przerzutów.