



### Vážení poradci a vážené poradkyně,

mám milou povinnost Vás v následujícím textu seznámit s novými produkty, uváděnými na náš trh. Tyto výrobky Vám umožní ještě více ovlivnit zdravý životní styl Vás, Vašich blíž-

kých i Vašich zákazníků.

Jsou to produkty, které doplní a tím i umocní zdravotní i zkrášlující efekt naší produktové řady Aloe Vera. Jaké tedy jsou? Jistě jste se při Vaší činnosti poradců setkali s klienty, kteří chtěli zároveň se zlepšením zdravotního stavu také zredukovat svoji nadváhu. Taková setkání byla jistě velmi častá, neboť zhruba polovina našeho dospělého obyvatelstva trpí nadváhou. Museli jste jim vysvětlovat, že pouhé pití Aloe Vera gelu bez změny dietetických návyků nevede k hubnutí a pravděpodobně jste jim museli (k Vaší ekonomické ztrátě) doporučit konkurenční produkty k redukci váhy.

Této praxi je však konec, neboť **přichází vynikající dietetický koncept FiguAktiv.**

Jindy jste se možná setkali s klientem, který měl vzhledem ke svému zdravotnímu stavu zvýšené nároky na přísun důležitých nutrientů (živin), např. vitamínů u závažných nádorových onemocnění nebo minerálů při osteoporóze. Ale opět jste zákazníka museli odkázat na návštěvu lékárny, kde byl často vystaven reklamnímu tlaku jiných výrobců produktů z Aloe Vera.

Naše nové produkty **biOxan**, **ProBalance** a **VitaAktiv** tuto situaci dramaticky změni a poskytnou Vaším zákazníkům prvotřídní nutriční suplementaci (dodávání živin), uspokojující nejpřísnější nároky současné nutriční vědy.

Tato plejáda produktů pro zdraví je doplněna dnes velmi módními čaji, oblíbenými zvláště u lidí se

spirituálnějším postojem k životu. Jako první je na náš trh uváděn exotický **EXOTIC GINGER ROOT.**

Doufám, že jsem tímto krátkým úvodem patřičně vzbudil Vaši zvědavost a že jste plni otázek, které se pokusím zodpovědět v následujícím textu – dnes alespoň ty základní pro Vaši poradenskou činnost.

**Dietetický koncept FiguAktiv** pro redukci váhy je tvořen čtyřmi produkty z linie Natural Life. Jsou to FiguAktiv dietní instantní nápoj v prášku ve třech příchutích (rebarbora-vanilka, latte-macchiato a jahoda-banán), FiguAktiv bylinný odtučňovací čaj, doplněk stravy s minerálními látkami ProBalance a jeho integrální součástí je i Aloe Vera Gel Life Essence.



Ještě před tím, než si objasníme úlohy těchto produktů při redukci tělesné váhy, bych rád zmínil některá základní fakta týkající se nadváhy či obezity. Tyto dva stavy je třeba rozlišovat.

**Nadváha je definovaná takzvaným BMI (body mass index = index tělesné hmotnosti) s hodnotou nad 25 a o obezitě mluvíme, když BMI přesáhne hodnotu 30.**

**Hodnota BMI se vypočítává z hodnot hmotnosti a výšky takto:**

$$\text{Body Mass Index (BMI)} = \frac{\text{hmotnost (kg)}}{\text{výška}^2 \text{ (m)}}$$

**když hmotnost v kilogramech vydělíme výškou<sup>2</sup> v metrech.**

U těchto stavů dochází k nadměrnému hromadění rezervního tuku v důsledku nerovnoměrného příjmu a výdeje energie. Pro životní styl většiny z nás je charakteristická nadměrná konzumace cukrů a tuků, která je neadekvátní našemu sedavému způsobu života. Proto není divu, že v našich zemích má nadváhu více než polovina dospělých a obézních je asi patnáct procent mužů a dvacet procent žen. ►



### Jaké jsou důsledky nadváhy a obezity:

To, co zpočátku asi nejvíce vadí, je změna tvaru postavy, která pak neodpovídá současnému ideálu krásy. Ovlivňuje to psychiku zvláště citlivých jedinců (hlavně mladých dívek) a tím je narušováno jejich sebevědomí, což může mít vliv i na rozhodování v některých důležitých životních situacích. Mnohem nebezpečnější jsou však zdravotní důsledky, které jsou tím závažnější, čím je vyšší BMI. Zdá se, že zvýšení BMI nad 27 je již spojeno s vyšší úmrtností.

Také rozložení tuku v těle ovlivňuje druh komplikací. U androidního (mužského) typu – tvar jablka – se tuk hromadí hlavně na hrudníku a břiše (uvnitř břicha) a je provázen především kardiovaskulárními a metabolickými komplikacemi. Gynoidní (ženský) typ – tvar hrušky – nebývá těmito komplikacemi provázen. Tuk se usazuje hlavně na hýždích a stehnech.

Co je na obezitě zrádné? Fakt, že nepříznivé důsledky se objevují až se značným časovým odstupem, a proto je mnozí lidé s obezitou nespojují, myslí si, že tyto projevy patří k „normálnímu“ stárnutí nebo že jsou takzvané „rodové“.

Pojďme se podívat alespoň na ty nejzávažnější. Jak bylo uvedeno výše, nadváha a obezita způsobují komplikace v srdečně-cévním (kardiovaskulárním) systému. Vzniká vysoký krevní tlak (hypertenze), který, není-li léčen, může po letech přivodit smrtící nebo invalidizující mozkovou cévní příhodu (tzv. mrtvici) nebo tromboembolickou příhodu, kdy v cévách dochází k růstu trombu (krevní sraženiny, která je přichycena ke stěně cévy a tím zamezuje proudění krve se živinami a kyslíkem). Když se tento trombus odtrhne a dá se do pohybu, nazýváme jej embol (vmetek). Ten je často nesen krevním proudem do velmi důležitých orgánů, jako je mozek nebo plíce. Zablokuje-li dostatečně velký úsek krevního řečiště, končí tato situace opět závažným poškozením orgánu, často neslučitelným se životem.

Z metabolických poruch je třeba podtrhnout rozvoj diabetu 2. typu, který po letech také vede k poškození cévní stěny velkých i malých tepének. Následkem tohoto procesu je opět omezení přísunu živin a kyslíku do orgánu, vedoucí k poškození funkce tohoto orgánu. Dlouhodobě špatně kompenzovaný diabetes vede mimo jiné k selhání ledvin, k poškození sítnice až ke slepotě. Dále v souvislosti s nadváhou dochází ke ztučnění jater a k rozvoji dny.

Přebytečnými kilogramy jsou významně přetěžovány hlavně velké nosné klouby (kyčle a kolena) a dochází k předčasnému degenerativnímu opotřebením jejich chrupavek. Na kůži dochází ke vzniku celulitidy a strií. Také je zaznamenán vyšší výskyt některých nádorů, hlavně v zažívacím traktu, gynekologické oblasti a v oblasti prostaty.

Myslím, že nemá smysl vyjmenovávat další komplikace, neboť již ty zmiňované jsou dostatečné na to, aby významně zneprjemnily a i zkrátily život většiny lidí s nadváhou.

Dalším důvodem, proč mít štíhlou postavu s nízkým obsahem tělesného tuku je fakt, že všichni živočišové, kteří byli v laboratorních podmínkách krmeni kaloricky omezenou, ale nutričně bohatou dietou, se dožívali významně delšího života než ostatní část populace, která mohla konzumovat potraviny dle libosti. Tento fakt je vysvětlován nižší tvorbou volných radikálů v organismu a to vede ke zpomalení procesu stárnutí.

Ted' už je asi jasnější, proč jsme neustále našimi lékaři vybízeni ke zdravějšímu způsobu stravování a proč je na trhu tolik různých produktů a metod, podporujících hubnutí. ►



### Jak si ale udržet štíhlou postavu,

když konzumace chutných jídel (jež jsou často velmi kalorická) patří k významným potěšením našeho života a zároveň nás naše přirozená lenost nevede k pravidelnému cvičení, kde bychom tyto přebytkové kalorie využili? Nejdůležitější je vyrovnat rozdíl mezi příjmem a výdejem energie. Jedním z nejlepších způsobů je dodávat tělu kaloricky chudší, ale na živiny bohatou stravu a zároveň utlumit přebujelou chuť k jídlu. Na tomto principu je založen dietní koncept FiguAktiv. Základním kamenem je dietní instantní nápoj v prášku FiguAktiv, kterým se nahradí buď všechna nebo jen některá hlavní jídla. Jeho příprava je jednoduchá a rychlá. Dodá tělu většinu živin (bílkoviny, cukry, tuky, vitamíny, minerály a vlákninu) a uspokojí svou lahodnou chutí potřebu jíst. Většinou si připravíte tři až pět porcí denně podle toho, jak rychle chcete zhubnout. Tři příchutě zajistí dostatečnou variabilitu chutí, neboť monotónnost diety často vede k jejímu přerušení.

Během redukce tukových zásob je třeba zvýšit příjem tekutin, neboť tukovým metabolismem vznikají látky (ketony), které je třeba z těla vyloučit močí. Zároveň se uvolňují toxické, v tuku rozpustné látky,

které se v našem tělesném tuku dlouhodobě střádaly.



**Z těchto důvodů je doporučováno konzumovat během redukční diety třikrát denně 30 až 50 ml Aloe Vera Gel Life Essence a pít FiguAktiv bylinný odtučňovací čaj.** Tento čaj nejen že pomáhá detoxikovat, ale také přirozeně potlačuje chuť k jídlu. Vhodným množstvím jsou tři až čtyři šálky denně. Tento čaj je směsí zeleného čaje s několika dalšími



bylinami. Jeho detailní složení a účinky jednotlivých složek popíšu v následujících info magazínech.

Během hubnutí vznikají v těle látky, které jsou převážně kyselé povahy (mění se pH vnitřního prostředí). Zároveň je třeba udržovat bilanci důležitých minerálů a stopových prvků. Pro správnou funkci našich enzymů (urychlují a často umožňují biochemické reakce v našem těle) je důležité, aby byly obklopeny vhodným množstvím vodíkových protonů (to je to pH) a zároveň byly přítomny ty minerály, které jsou nutné pro jejich funkci (například hemoglobin by bez atomu železa ve své molekule nemohl vázat kyslík). I absorpce minerálů ze střeva do organismu je závislá na pH. Například jód pro svoji resorpci potřebuje přesné pH prostředí. Je známo, že jód je důležitý pro správnou syntézu hormonů štítné žlázy – ta také reguluje náš metabolismus, tudíž ovlivňuje naši hmotnost (při nadprodukci hormonů hubneme a při nedostatku tloustneme). ProBalance má tedy za úkol neutralizovat nežádoucí vlivy redukční diety na složení našeho vnitřního prostředí. Dodává tělu sodík, draslík, vápník a hořčík společně se zásadotvorným hydrogenuhličenem.

### **Jak tedy použít tyto produkty jako jednotný koncept pro snížení váhy?**

**První tři dny** bychom měli nahradit všechna hlavní jídla (snídani, oběd a večeři). Na každou porci bychom měli použít: 30 – 50 ml Aloe Vera Gel Life Essence, jeden FiguAktiv-Shake (4 mírně navršené polévkové lžičce instantního prášku ve 200 ml vody), 100 – 150 ml FiguAktiv odtučňovacího čaje a 2 tablety ProBalance. ►



**Od čtvrtého dne** nahradte tímto konceptem ranní a večerní jídlo a na oběd si dejte porci normálního jídla. Tento stravovací režim udržujte až do dosažení požadované váhy. Při splnění Vašeho cíle je třeba ještě nějaký čas váhu stabilizovat, a proto tímto konceptem nahradte večeře. Snídaně a oběd mají být založeny na racionální výživě. Nemělo by se jednat o kalorické bomby, které by pokazily Vaše úsilí. Během celé doby je vhodné pít zásadité minerálky, které pomohou neutralizovat kyselé prostředí. Při přechodu na tři normální jídla je vhodné pozorovat váhu a v případě, že by měla tendenci růst, je třeba včas zareagovat a nahradit opět večeře FiguAktiv konceptem.

Zařadíte-li do tohoto programu i fyzickou aktivitu (alespoň třikrát týdně půl hodiny rychlé chůze nebo plavání), dosáhnete požadovaných cílů rychleji a výsledek bude trvalejší. Díky zpevněnému svalstvu bude Vaše postava vypadat opět esteticky a zlepší se i funkce Vašeho srdce a plic.

**Dalším produktem**, který by měl mít pevné místo v naší dietě, je **biOxan**. Je to potravinový doplněk, dodávající tělu tak potřebné antioxidanty. Skládá se z vitamínů A, C, E, koenzymu Q10 a zinku, dále z barviv anthocyan (ze slupek červených hroznů) a lycopenu – to jsou karotenoidy (rostlinná barviva) s velmi potentními antioxidantními vlastnostmi. Abychom pochopili důležitost tohoto produktu, je třeba si vysvětlit některá fakta. Co znamenají pojmy jako jsou antioxidanty a volné radikály? Zjednodušeně: antioxidanty jsou ti „hodní rytíři“, kteří bojují proti „zlým“ volným radikálům, škodícím našim buňkám a tudíž i našemu zdraví. Volné radikály jsou molekuly, které mají velkou tendenci se sloučit s jinými molekulami a tím zablokovat důležité biochemické reakce našich životních pochodů. Vznikají přirozeně v našich buňkách během metabolismu kyslíku a proto si živé organismy vytvořily důmyslný systém jak je neutralizovat – antioxidanty bílkovinné povahy. Tyto volné radikály také vznikají účinkem záření (hlavně radioaktivního) nebo chemickými toxiny z našeho životního prostředí (to, že náš moderní styl života významně zamožuje



naše prostředí je nepopíratelný fakt). Volné radikály však mají i pozitivní roli. Buňky našeho imunitního systému je používají k ničení vetřelců v našem organismu. Jinak mají velmi negativní vliv na naše zdraví – způsobují mnoho nemocí jako je např. rakovina, ateroskleróza nebo cukrovka a podle dnes uznávané teorie jsou i příčinou našeho stárnutí.

S postupujícím věkem nebo při nemoci stoupá naše potřeba antioxidantů. Proto je třeba tyto antioxidanty dodávat potravou. Nejvhodnějším zdrojem jsou rostliny – hlavně ovoce a zelenina. Jejich karotenoidy jsou po chemické stránce ve vodě rozpustná barviva a dodávají ovoci či zelenině jejich oranžovou, červenou, zelenou i jinou barvu. Mají mohutný antioxidantní efekt. Pět nejúčinnějších z nich se nazývá **alfa a beta-karoten, lykopen, lutein a zeaxantin**. Nedávno byl přiřazen i **anthocyan**, který dává červenému hroznu jeho barvu a je také vysoce obsažen v ostružinách. Doktor Gary Stoner, PhD z Ohio State University, objevitel protinádorových vlastností tohoto karotenoidu, tvrdí, že čím je vyšší aktivita antioxidantu, tím vyšší má schopnost **utlumit růst nádorových buněk**. ►





Tato fakta byla zveřejněna teprve nedávno – firma LR tedy drží krok s nejnovějším vývojem nutriční vědy. Z mnoha studií vyplývá, že čím více karotenoidů je ve stravě, tím je nižší výskyt rakoviny (příkladem je rakovina prostaty v čínské populaci). Lykopen (velké množství najdeme v rajčatech – i tepelně zpracovaných) a anthocyan ještě více potencují antioxidantní účinky hlavních vitamínů A, C, E.

Zinek patří mezi minerální obranu proti volným radikálům (společně se selenem). Zvyšuje aktivitu imunitního systému a chrání proti rakovině prostaty.

**Koenzym Q10** je zapojen do produkce chemické energie (molekul ATP) v buněčných mitochondriích. Je také významným antioxidantem a posiluje činnost ostatních vitamínů.

I když přijímáme atioxidanty v potravě, často tato dávka nestačí, zvláště při zvýšené únavě, vyčerpání a v průběhu onemocnění. Zvýšenou potřebu též vyvolává zhoršené zevní prostředí, strava bohatá na karcinogeny (maso zpracované uzením), extrémní tělesná zátěž, vyčerpávající trénink, menopauza, duševní stres, intenzivní opalování a ozařování rentgenovými paprsky. Za všech těchto situací je vhodné užívat 1 tabletu biOxanu denně.

**Potravinové doplňky poskytují živiny izolovaně, kdežto přirozené potraviny dodávají komplexní mix živin, které navzájem efektivně modulují svůj biologický účinek.**

Proto mne nadchl další produkt z linie Natural Life a to **VitaAktiv**, který je koncentrátem **21 druhů ovoce a zeleniny a vitamínu C**. Pestrost jeho složení zajistí přísun různých rostlinných antioxidantů, dalších důležitých substancí (polyfenolů, antokynů), a dalších látek s důležitým vlivem na optimální zdraví. Tento produkt je tak zajímavý, že rozbor jeho složek je téma na samostatný článek. Doporučuje se dlouhodobě užívat jedna čajová lžička denně – buď čistého



koncentrátu nebo ve formě stříku. **Tento produkt je vyroben bez použití konzervačních látek.**

Poslední produkt, na který chci upozornit a který postupně obohatí LR nabídku, je první z řady čajů, exotický **EXOTIC GINGER ROOT**. Je to čokoládovo – skořicový kořeněný čaj, v jehož směsi jsou zastoupeny kakaové boby, čaj Rotbusch, zázvor, karamelizovaný ječný slad, skořice, kardamom, kořen čekanky, černý pepř a květy chrpy. Je to pochoutka pro čajové labužníky, ale zároveň i zdroj substancí, chránících svou antioxidantní aktivitou naše zdraví.



**Dovoďte mi, abych na závěr zdůraznil důležitost těchto produktů. Významně rozšiřují naše možnosti péče o zdraví nás samých, našich blízkých a našich klientů. Teď už opravdu můžete oslovit každého, komu je jeho zdraví cenné. Opět chci připomenout že prevence je významnější než léčba následků. A tento produktový mix spolu s Aloe Vera produkty je účinným nástrojem při prevenci i těch nejzávažnějších onemocnění současné doby.**

MUDr. Petr Formánek  
infolinka Aloe Vera: +420 777 117 006 –  
možno volat (Po – Pá od 14.00 – 19.00 hod.)