Vážené poradkyně a vážení poradci.

V minulém LR–magazínu jsme s příchodem dietetického konceptu FiguAktiv byli uvedeni do problematiky nadváhy a obezity. Fakt, že tento koncept je rozšiřován o další produkty, je důvodem se k tomuto rozsáhlému tématu vrátit a hlouběji o něm diskutovat.

Pro zopakování – nadváha (BMI 25 až 30) a obezita (BMI vyšší než 30) vznikají, je-li příjem energie potravou zvýšený oproti výdeji, který bývá nedostatečný. Tato nerovnováha umožňuje přebývající energii ukládat ve formě tukové tkáně. V praktickém životě to znamená vysokou konzumaci tuků a cukrů (současná česká kuchyně je pověstná přemírou tučných mas v kombinaci s moučnými přílohami – typické vepřo-knedlo-zelo či smažený vepřový řízek s bramborovým salátem zapíjený spoustou kalorického piva) spojenou se sedavým způsobem života (velká část lidí stráví většinu volného času u televize). To vede ke snížení výdeje energie fyzickou aktivitou (tvoří 20 až 40 % celkového energetického výdeje) i ke snížení tzv. klidového energetického výdeje (bazálního metabolizmu, na který se spotřebuje 50 až 60 % celkového výdeje). Bazální metabolizmus je energie, kterou organismus spotřebuje pro zajištění životních funkcí. Naše tělo umí tento klidový výdej regulovat a v případě hladovění (např. při nevhodné redukční dietě) i významně omezit.

Výše zmíněná fakta pak odráží a hodnotí epidemiologickou situaci naší populace. Jaký tedy je přesný stav populace v naší zemi? Ne moc lichotivý, neboť Česká republika se v počtu obézních propracovala na přední místo v celé Evropě. Tento problém skutečně narůstá. 21 % mužů a 31 % žen je obézních. Když sečteme *nadváhu a obezitu*, vyjde nám **u žen alarmující číslo 68 % a u mužů dokonce 72 %**. Výskyt obezity a nadváhy je u nás vyšší než je evropský průměr. Ve srovnání se zbytkem Evropy je u českých mužů zejména vyšší výskyt obezity, u žen je nižší výskyt nadváhy a výrazně vyšší výskyt obezity.

Jediné pozitivum na této situaci je fakt, že máme příležitost oslovit naše zákazníky a nabídnout pomoc velké skupině spoluobčanů a tím získat větší zaslouženou odměnu ve formě obéznější peněženky – to je jediná forma obezity, kterou musíme aktivně propagovat :-)

Jaké je tedy denní optimální množství přijaté energie?
Významný český obezitolog prof. Svačina ve své knize Obezita a diabetes uvádí tyto energetické hodnoty **na 1 kg ideální hmotnosti člověka a den: bazální metabolizmus – 105 kJ neboli 25 kcal, den s lehkou fyzickou aktivitou – 126 kJ/30 kcal, den s vysokou fyzickou aktivitou – 168 kJ/40 kcal.**
Pro ilustraci: žena, která váží padesát kilogramů a která proleží celý den v posteli, potřebuje 5 250 kJ (50 kg x 105 kJ/kg a den) nebo-li ve starších jednotkách 1250 kcal. Když v tomto dni sní například 200 gramovou tabulku mléčné čokolády Studentská pečeť (4 120 kJ/984 kcal) a k tomu vypije litr stoprocentního pomerančového džusu (1952 kJ/459 kcal), její celkový denní příjem (6072 kJ/1443 kcal) převýší o 822 kJ/193 kcal její denní energetickou potřebu. Těchto 822 kJ se uloží jako 21 gramů tukové tkáně (1 g tuku je 39 kJ/9 kcal) a za tři měsíce jsou z toho skoro dva kilogramy tělesného tuku navíc.

Samozřejmě toto je idealizovaný ilustrační příklad, ale asi už je Vám teď jasné, odkud se ty nadbytečné kilogramy tuku berou a hlavně, jak je snadné je nabrat. Bohužel zbavit se těchto přebytků už tak snadné není. Základem je omezit přísun kalorií, především těch „balastních“ (zákusky, sladké nápoje, tučná masa a uzeniny atd.) Uvádí se, že k rychlé redukci vede dieta do 4200 kJ/1000 kcal. Vhodnější je však spočítat, kolik klient přijímá a tuto dávku snížit o 2000 kJ/500 kcal.
Tohoto snížení nejsnáze docílíme, když omezíme příjem tuků (hlavně těch skrytých), neboť 1 g tuku dodá

zhruba dvakrát více energie než cukr (1g tuku = 39 kJ/ 9 kcal, 1 g cukru = 17kJ/4 kcal, **ale pozor** 1 g alkoholu = 29 kJ/ 7 kcal).

Tuto redukční strategii se nám snadno podaří dodržet při užívání **instantního dietního nápoje v prášku FiguAktiv**. Ve startovací fázi nahradíme všechna jídla dietním nápojem, který při rozpuštění (45 g – cca 4 mírně navršené polévkové lžíce) ve 200 ml tekutiny dodá tělu 702 kJ. Dáte-li si těchto drinků pět za den, získáte jen 3 510 kJ. Proto dochází na počátku diety k tak výrazné redukci. Z našich čerstvých zkušeností vyplývá, že k navození pocitu sytosti stačí již dvě mírně navršené polévkové lžíce instantního prášku rozpuštěného ve 150 ml odtučněného mléka.

Při současném užívání **biOxanu** a **ProBalance** zajistíte optimální množství antioxidantů a minerálů, které jsou tak důležité pro náš organismus.

Vzhledem k tomu, že mnoho lidí především z řad mužů odmítá trvale sladkou dietu (koktejly) a to často vede k porušování redukční diety, rozšiřuje firma LR chuťovou paletu o dietní **instantní polévky FiguAktiv**. A to hned ve třech příchutích. Výtečně ochucená **bramborová polévka Auberge, polévka Mediterraneé s ovocně rajčatovou příchutí a vybranou směsí bylinek a zeleninová krémová kari polévka India**. Příprava je opět rychlá a jednoduchá. Doporučuje se do 300 ml horké vody rozmíchat 50 g (tři vrchovaté polévkové lžíce) instantního prášku. Toto množství dodá 700 kJ energie (tedy stejně jako instantní nápoj) a všechny potřebné živiny při plném navození pocitu sytosti.

Teď už záleží jen na volbě klienta, jak si jednotlivé chutě navolí. A má opravdu z čeho vybírat. Tím se vyhne monotónnosti diety. Samozřejmě že se tyto polévky uplatní i v pokračovací (nahrazují dvě jídla) i udržovací (nahrazují jedno jídlo denně) fázi diety. Zde bych rád zdůraznil důležitost udržovací fáze, neboť náš mozek potřebuje minimálně několik týdnů na to, aby si „navykl“ na nižší množství tělesného tuku (nastavil takzvaný fetostat na nižší hodnotu) a nesnažil se co nejrychleji doplnit přednastavené množství tuku na původní hodnotu.

Během našeho rušného pracovního dne často nastávají situace, kdy nás přepadne nutkavý pocit hladu, ale přitom není čas na pořádné jídlo. Často to řešíme chlebíčkem, zákuskem či různými tyčinkami a sušenkami. Jak jsem ilustroval výše, to jsou ty kalorické pasti, které pomalu, ale jistě přispívají k nadváze. I na tyto situace firma pamatovala a vyvinula FiguAktiv dražé. Velmi dobře zahánějí pocity hladu a dodávají tělu potřebné živiny. Opět je možno volit ze třech příchutí – vanilka, čokoláda a jahoda. Použití je jednoduché, doporučuje se požít najednou 6 tablet a zapít co největším množstvím tekutin (množství tablet při jednorázovém použití bude u každého pravděpodobně individuální). Maximální denní dávka 12 tablet dodá tělu jen 351 kJ/83 kcal. Určitě najdou své uplatnění hlavně v udržovací fázi diety.

Základem úspěchu při redukci tělesné váhy je přesná znalost přijímané energie. Toto je velmi snadné ve startovací fázi redukční strategie FiguAktiv. Jednoduše si dám 4 až 5 chodů instantního nápoje nebo instantní polévky a dodám tělu 3000 až 3500 kJ energie. Problém nastává v pokračovací a udržovací fázi, kdy konzumujeme některá normální jídla. Zvláště při různých společenských událostech, kdy konzumujeme jídla pro nás dopředu připravená, nevíme takřka nic o množství kalorií, zvláště těch pocházejících z tuku.

Tuto situaci nám pomůže zvládnout další nový produkt konceptu FiguAktiv. Tím jsou **FiguAktiv kapsle s chitosanem**. Chitosan pochází z chitinu, což je materiál, který tvoří krunýře korýšovitých živočichů (krab, humr, garnát apod.) a je i klíčovým stavebním kamenem kostry řady dalších živočichů a rostlin.

Chitosan se vyrábí deacetylací tohoto chitinu. Vzniká tak unikátní, pro náš zažívací trakt nevstřebatelná vláknina (polysacharid podobný celulóze), obsahující pozitivně nabité aminoskupiny, které přitahují negativně nabité tuky a žluč. Takto navázaný tuk se do těla nevstřebá a je vyloučen přirozenou cestou z těla ven. Chitosan to dělá velmi efektivně, protože je schopen navázat čtyř až šestinásobek své váhy (1g chitosanu naváže tedy 4 až 6 g tuků).

Tato jeho schopnost významně ovlivňuje náš organismus:

- snižuje kalorickou hodnotu pozřené stravy
- snižuje hladinu nežádoucího cholesterolu LDL a triglyceridů v krvi
- působí jako podpora při nedostatečném vylučování žluči
- jako zdroj glukosaminu příznivě ovlivňuje stav kloubů
- příznivě ovlivňuje bakteriální flóru střevního obsahu
- zlepšuje stav nespecifického imunitního systému
- svou schopností pohlcovat těžké kovy a toxiny přispívá k ochraně a detoxikaci organismu
- zlepšuje peristaltiku (pohyb) střev

Jeho užívání je opět jednoduché. Pro dosažení optimálního vázání tuků by měly být kapsle FiguAktiv užívány krátce před nebo současně s jídlem bohatým na tuky.

a) Pro zhubnutí: 5 kapslí před tučným jídlem (maximálně 2 x denně = 10 kapslí/den)
b) Pro udržení váhy: 5 kapslí před tučným jídlem 1 x denně

Chtěl bych však upozornit, že existují onemocnění, při kterých je užívání chitosanových kapslí kontraindikované (zakázané).

Kapsle FiguAktiv nesmějí být užívány při následujících onemocněních:

Zánětlivá onemocnění zažívacího traktu (např. regurgitace), oesophagitis (záněty sliznice jícnu působením žaludečních nebo dvanácterníkových šťáv při regurgitaci), gastritis (akutní nebo chronický zánět žaludeční sliznice), ulcus ventricali et duodeni (žaludeční a dvanácterníkový vřed), morbus Crohn (chronický zánět střeva, který může postihnout všechny části žaludečního a střevního traktu), colitis ulcerosa, syn.: kolitida, akutní nebo chronický zánět sliznice tlustého střeva, často v celém rozsahu, diverticulitis (zánět divertiklů-vychlípenin střevní stěny, často napadající také okolí – peridiverticulitis na tlustém střevě popř. jako pseodoappendicitis), příznaky ucpání střev (hrozící nebo stávající, mechanický ileus), gastroparesis (ztráta napětí žaludeční svaloviny, např. při diabetické neuropatii nebo při vzniku žaludeční stenosy), střevní polypy, chronická obstipace (chronická zácpa) a hemoroidy.

Dále by neměly být kapsle FiguAktiv užívány při známé alergii na mořské živočichy nebo v závažném klinickém stavu.

V případě nejistoty je vhodné konzultovat na infolince firmy LR nebo u svého lékaře.

Pro ty, co nečetli minulý LR–magazín, doplňuji, že součástí konceptu je i **bylinný odtučňovací čaj FiguAktiv**, který mimo jiné snižuje chuť k jídlu a zvyšuje energetický obrat metabolizmu (tj. naše tělo v klidu „pálí více kalorií“) a dodává tělu tekutinu potřebnou pro vylučování toxinů vyplavených z tukové tkáně. Účinné detoxifikaci také napomáhá užívání Aloe Vera Gelu. Doporučuji před spánkem alespoň 50 ml.

Jak sami vidíte, s takto bohatým a komplexním arzenálem vzájemně se podporujících produktů můžete pomoci i těm nejproblematičtějším klientům, kteří už nedoufají, že by někdy mohli dosáhnout ideální hmotnosti a optimálního zdraví. Redukční dieta může být koncipována podle individuálních potřeb a preferencí jednotlivých klientů.

Chtěl bych ještě zmínit některá fakta týkající se biOxanu. Jak jistě víte, je to komplexní antioxidant, skládající se z vitamínů A, C, E a koenzymu Q10 plus karotenoidů. Čím nám tyto substance prospívají?

Pro ilustraci uvádím na přiložených obrázcích, kolik je třeba zkonzumovat potravin, abyste získali ekvivalent antioxidativní aktivity jedné tablety biOxanu.

Vitamín A:

- je lékem proti noční slepotě a poruchám vidění
- podporuje odolnost proti infekcím, postihujícím dýchací ústrojí
- bezprostředně zvyšuje aktivitu imunitního systému
- udržuje správnou funkci sliznic
- působí proti tvoření stařeckých skvrn na kůži
- podporuje růst kostí a ukládání minerálů v nich
- zlepšuje stav kůže, vlasů, nehtů a dásní
- léčí akné, povrchní kožní defekty, kožní záněty, spáleniny a vředy

Je však třeba uvést, že dávky vyšší než 50 000 mezinárodních jednotek vedou po měsíci užívání k toxickým projevům. Takových dávek se při užívání biOxanu ale nedá dosáhnout.

BIOXAN
OBSAHUJE V DENNÍ DÁVCE

VITAMIN A = 800 mikrog

Na tuto dávku musíte sníst:

8 KG BRAMBOR *nebo* ***2,5 KG CHŘESTU***
nebo ***2,0 KG JABLEK*** *nebo* ***9 LITRŮ MLÉKA***

Vitamín C:

- přispívá k snadnějšímu hojení ran a spálenin
- snižuje krevní cholesterol
- stimuluje imunitní systém v průběhu virových a bakteriálních infekcí
- chrání proti nádorovému bujení
- tlumí vznik nitraminů, které vznikají ve střevě z konzervačních látek uzenin a jsou velmi kancerogenní
- snižuje riziko vzniku krevních sraženin
- snižuje krevní tlak
- snižuje sklon k alergickým reakcím
- zvyšuje účinnost léků při zánětech močových cest

Při vykouření jedné cigarety se zničí až 100 mg vitamínu C.

BIOXAN
OBSAHUJE V DENNÍ DÁVCE

VITAMIN C = 225 mg

Na tuto dávku musíte sníst:

12 KG VEPŘOVÉHO MASA *nebo* ***12 LITRŮ MLÉKA***
nebo ***2,0 KG RAJ. JABLÍČEK***

Vitamín E:

- tlumí oxidační děje v buňkách a tím přispívá k mladistvému vzhledu
- působí preventivně proti rakovině
- snižuje srážlivost krve a rozpouští krevní sraženiny
- odstraňuje únavu
- snižuje riziko vzniků infarktu myokardu a náhlých mozkových příhod
- působí preventivně proti Alzheimerově nemoci

BIOXAN

OBSAHUJE V DENNÍ DÁVCE

VITAMIN E = 36 mg

Na tuto dávku musíte sníst:

60 KG BRAMBOR *nebo* ***11 KG BANÁNŮ***
nebo ***102 LITRŮ MLÉKA*** *nebo* ***45 KG VEPŘOVÉHO MASA***
nebo ***1,5 LITRU OLIVOVÉHO OLEJE***

Koenzym Q10:

- je jedním z nejúčinnějších antioxidantů
- užívá se v situacích, kdy se očekává nadměrné zatížení, např. zvýšená tělesná aktivita, jarní únava, dovolená a letní období
- podporuje imunitní systém
- potlačuje projevy alergických reakcí a astmatu
- má příznivý vliv na rekonvalescenci po operacích a napomáhá hojení ran
- nejvýraznější výsledky při podávání koenzymu Q10 jsou patrné u srdečních chorob – angina pectoris, infarkt a selhání srdce
- prokázalo se zlepšení stavu i u osob trpících vysokým krevním tlakem, při svalových chorobách, Alzheimerově chorobě, vředových chorobách, roztroušené mozkomíšní skleróze

Pro ilustraci uvádím na přiložených obrázcích, kolik je třeba zkonzumovat potravin, abyste získali ekvivalent antioxidativní aktivity jedné tablety biOxanu.

BIOXAN

OBSAHUJE V DENNÍ DÁVCE

COENZYM Q10 = 15 mg

Na tuto dávku musíte sníst:

3 KG HERINGŮ *nebo* ***4 KG BURSKÝCH OŘÍŠKŮ***

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