

Интелигентност за здраве

Галина Терзиянова

ГАЛИНА ТЕРЗИЯНОВА
ИНТЕЛИГЕНТНОСТ ЗА ЗДРАВЕ

© 2011, Галина Терзиянова

Интелигентност за здраве

Галина Терзиянова

15 години с хранителни добавки

СЪДЪРЖАНИЕ

УВОД

Защо написах тази книга?	9
--------------------------------	---

ГЛАВА I

За мен.....	13
Началото	13
Какво е за мен удоволствието?	14
Размисъл срещу клишетата	15
Клишетата, които подтискат жените	15
Моята истина	16
Примерът на японците	18
Моят избор	19
Как да се разчути този „омагьосан“ кръг?	20
Който търси, намира	21
Моята рецепта за всяка сутрин	22
Споделянето	22
Какво се случи в Ибиса?	23
И още за случилото се в Ибиса.....	23
Какво става с мъжете в семейството?.....	24
Резултатът	24
Как се справих с наднорменото тегло?	25
Моята схема на действие	25
Какво правя сега?	26
Как поддържам желаното тегло?	26
Какъв е ефектът от този вид хранене?	29
Какво става с второто клише	30
Денят на жената след 40-те	31
Хајде сега да разнищим мъжете	31
За третото клише накратко	32
За собствената цена	32

Животът без обич е нищо	34
Интелигентността да успяваме	34

ГЛАВА II

За избора да бъдем здрави	35
Д-р Ива Мирчанова: Бъдете мъдри.....	36
Доброто хранене е основа за доброто здраве	39
Какво разбираме под „оптимално хранене“	40
Възможни заболявания, гължащи се на недостиг на антиоксиданти	42
Какво представляват хранителните добавки?	43
Вашата програма за приемане на хранителни добавки	43
Дефицит на витамини.....	44
Дефицит на микроелементи и други биологично активни вещества	46
Анализ на начина ни на живот.....	47
Идеалната програма за хранителни добавки всеки ден	49
Чревна флора: подържане на дебелото черво.....	51
Защо вечер с Resrorate?.....	53
Защо да се доверим на хранителните добавки?	54
Защо осъществявам необходимия контрол на теглото?.....	55
Ефектът на калция при отслабването	56
Защо на работното място обяждам с Shake?	56
Блокче Protein Ultra-Riegel между храненията	56
Какво е благополучието?.....	57

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

За собствения избор.....	60
Използвана литература.....	62

УВОД

Защо написах тази книга?

Завършваме специализирани училища и престижни университети. Познаваме множество нови технологии. Използваме компютри. Бораваме със сложни термини. Навлизаме в неизследвани територии на познанието.

А какво знаем за тялото си? Как функционира то? От какво се нуждае? Наясно ли сме със състоянието на нашия организъм?

Без съмнение, самочувствието и успехът се дължат на знанията, културата и умението да поддържаеме добро здраве и стабилна физическа форма.

Достатъчно интелигентни ли сме обаче в това отношение?

Съзнаваме ли своята отговорност за собствения си организъм?

Можем ли да контролираме здравето си? Убедена съм, че можем - всичко зависи от волята и готовността ни да правим това.

Не е необходимо да имаме компетентността на лекарите в съвременната медицина. Преди всичко трябва да сме отговорни към нас самите – да запазим силите си по-дълго време, да предотвратим проблемите, да предприемем такива мерки, които ще поддържат доброто ни здраве по-дълго време.

Искам да спомена само някои фактори, които влияят неблагоприятно на здравето и биха могли да се превърнат в препъни камъчета по нашия път през годините, които искаме да бъдат изпълнени с жизненост и красота.

Всички си даваме сметка, че замърсеността на околната среда силно влияе на здравето, като прониква и в човешкия организъм. При продължително и масивно замърсяване на вътрешната ни среда настъпват увреждания на механизмите за адаптиране. Организмът може да се приспособи само частично към новите условия. В резултат се нарушава синхронизираната дейност на органите и клетки, при което може да настъпи заболяване.

Непрестанното увеличаване на промишленото производство през последните години доведе до замърсяване на цялата ни животна среда, включително на хранителните продукти от растителен и животински произход. Стигна се до значителното им обедняване откъм незаменими биологично активни вещества: витамини, микро- и макро елементи, аминокиселини, полиненаситени мастни киселини, целулоза и т.н.

През последните години броят на автомобилите стана няколко пъти по-голям.

„Най-голямото щастие?

Да бъдеш полезен“

Майка Тереза

Това доведе до увеличаване на въглеродния диоксид в атмосферата.

При тези неблагоприятни въздействия в организма ни се появяват агресивни молекули –

изключително силни окислителни, наречени «свободни радикали», които могат да увредят тъканите и да доведат до сериозни поражения в тялото.

Как можем да се защитим?

Моят съвет: преди всичко като повишаваме своята интелигентност за опазване и поддържане на собственото си здраве.

Повярвайте - грижата за вашето здраве е грижа за вашия престиж и успех!

Водеща роля има по-доброто хранене и ясната представа за отрицателните последици, до които водят нарушенията в приемането на храна.

Наличието на жизнено важни хранителни вещества регулира функционалната активност на органите и системите в организма и понижава риска от възникване на множество заболявания.

Аз не съм лекар, но съм поела отговорността за собственото си здраве и за здравето на хората около мен. Искам да ви запозная с моя начин на мислене и да разкрия ползите от това, че 15 години всеки ден използвам хранителни добавки. Ето защо написах тази книга. В края на книгата са резултатите от последните ми медицински изследвания, които представят точното състояние на моя организъм сега.

ГЛАВА I

За мен

Началото

Ще започна от момента, когато като че ли за пръв път ми се отваряше малко повече време за преценка какво се случва със собствения ми живот. Дошло бе времето да поспра малко за размисъл.

Бях на 41 години. Имах хубава професия. И цели 18 години трудов стаж като инженер. И обещаваща кариера. От 19 години бях омъжена. Радвах се на добър съпруг. И на собствено жилище. И на онези малки екстри, без които дните сиვეят. Дъщеря ми вече завършваше гимназия. Ставаше все по-отговорна и самостоятелна. Истината е, че до този момент животът ми се бе подредил по обичайния начин за много жени – семейство, дете, добра работа.

Не си спомням някога да ми бе доскучавало, тъй като, както твърдят познатите ми, по природа съм с креативно и нестандартно мислене. Винаги искам нещата да се случват по възможно най-добрия, полезен и забавен начин. Искam от всеки миг да извличам удоволствие.

Ето на, казах си аз тогава, май е дошло времето за глътка въздух над морето от житейски грижи.

Да, но точно в този момент се оказах в някакъв странен вогортеж от тревожност и суета, в който дотогава не бях попадала.



Отвсякъде ме заливаше информация какво трябва да правят жените на 40-те. Как да попълват и прикриват бръчките си. Как да стопят млъстините. Как да изглеждат по-млади...

Като се замислих, би трябвало да се превърна в състезателка, която умело разпределя темпото си между работата, фитнес салона и козметичката.

Ами да, почувствах се като жена, която, за да съхрани жизнеността си, с все сила трябва да се впусне в предизвикващото я отвсякъде състезание. А си бях обещала, че ще намаля ритъма си на живот и ще отделя време за размисъл.

Какво е за мен удоволствието?

За мен е удоволствие да успявам в работата си. Да се наслаждавам, когато похапвам. Да контактувам с интересни хора в обществото. Да си прекарвам времето с чувство на удовлетвореност.

Иначе казано, за мен удоволствието е да бъда мениджър на собствения си живот и отчасти на семейния.

А какво да кажа за мъжете? Действителността най-често е следната: Достигнал 40-те мъжът вече е с достатъчно опит в много области. Обикновено има стабилна работа и самочувствие. Представлява доста привлекателна партия за 25-30-годишните жени, които търсят по-голяма сигурност. Ако е успял да се ожени, семейните проблеми във всекидневието са го източили. Нека признаем, че и той има нужда от „глътка въздух“, особено ако вече е женен от 19 години и повече.

Много често жените си задават въпроса защо мъжете изневерят. Може би търсят различното? Може би се страхуват, че животът им отминава? Може би са нещастни, уморени, преситени...

Може би ние, жените, с наложилният се стандартен начин на мислене даваме възможност да се затвърждават най-различни предположения.

Естествено, някои съпрузи искат да имат повече свобода, други – по-малко, но общо взето всички разбират, че постепенно остаряват. Такава е реалната действителност.

Жените имат точно толкова възможности да се влюбват, да са щастливи, да се радват на живота, колкото и мъжете – въпрос на желание и увереност.

В крайна сметка, всичко опира до начина, по който възприемаме и оценяваме живота си, до това как искаме да протече той.

Добре, че в оня момент си бях обещала да отделя повече време за мислене. Не исках, а и не можех да приема клишетата за годините и възрастта на жените.

Размисъл срещу клишетата

Едно от нещата, които ми правят най-голямо удоволствие, е да чета много и да поглъщам всякаква информация. Смятам, че информацията е най-ценното нещо за мислещите хора. Тези хора, които пречупват прочетеното през собствения си опит и искат да намерят по-лек път за реализиране на целите си. Хората, които гледат да не преминат през етапа на „чупенето на главата в стената“, за да проумеят действителността.

И така, тогава отделих доста време в размисъл по проблема с увеличаването на годините. В крайна сметка у мен надделя желанието да се чувствам точно толкова щастлива и удовлетворена, колкото сама искам.

Клишетата, които подтискат жените

„С годините килограмите се натрупват и фигурата съвсем не изглежда привлекателно.“

„След 45 години хормоналният баланс се пренастройва и започваш да чувстваш физически дискомфорт с приближаването на критическата възраст.“

„Кой обръща внимание на жените над 45 години?“

Чували ли сте вица, че жените над 45 години не играят на криеница, защото няма кой да ги търси? Хайде ге!

Доиде време да ви се представя. Годините ми са 58. Чувствам се прекрасно и се радвам на всичко, което ме заобикаля. Не бих ка-

зала, че с възрастта се е променило нещо в усещането ми за щастие. Точно обратното – чувството, че нещата се случват по моята воля и съм взела в точното време правилните решения в живота си, ми дава сила и удовлетвореност. Искам да споделя собствения си опит и да дам възможност на повече хора да бъдат щастливи и уверени в себе си.

*„Човек смята,
че листата на
дърветата са
пожълтели от есента
и едва после, когато
поразмисли, разбира,
че огънят и страстта
на лятото са
направили това.“*

Атанас Далчев

Моята истина

Много исках да знам как човек може да се наслаждава на живота и същевременно да се справя находчиво в кариерата, любовта и брака.

Известно време наблюдавах какво кара и най-големия песимист да се усмихне, когато разговаряш с него.

Все повече започвах да разбирам, че привлекателността и чарът нямат нищо общо с налаганите критерии за красота и съвършенство.

Бързо разбрах, че енергията и жизнерадостта са най-привлекателните неща, от които никой, с когото общуваш, не може да се изплъзне.

Самочувствието и увереността бяха породени от вътрешната ми енергия и плам. Нужно е само да можеш да поддържаш енер-



гията си на високо равнище, за да гледаш положително на всичко, което се случва около теб. И това заразява, уверявам ви!

Тук искам да споделя, че бях повлияна от начина на живот в Япония, където живях и работих 4 години.

Примерът на японците



Япония е страната, където в уникална хармония съжителстват минало и бъдеще. Многоетажните модерни сгради впечатляват точно толкова, колкото и нежно по-сипващите се вишневи цветове през пролетта.

Всеки чужденец се възхищава от изтънчените и вежливи обноски, в които вижда характерни черти на японците. Вежливостта изразява

уважение, съпричастност към другите, състрадателност и етика. Спира гъха непрестанният човешки порив към красота, изразяващ се в изтънчените церемонии, философията на облеклото, духовната дисциплина като етикет на поведение.

Най-простите неща са превърнати в изкуство, а оттам – в култура.

Спокойствието, ведростта на характера, самооблаганието са все условия за правилно мислене. Безукорната чистота, простите линии на подредбата оформят изяществото на японския стил.



В традиционната японска кухня, изобилстваща от риба, ориз, соя, зеленчуци, зелен чай и плодове, ястията са близо до идеалния хранителен баланс. Това се отразява върху средната продължителност на живота в Япония, която е най-голямата в света, и върху липсата на наднормено тегло.



Духът на днешна Япония, обединяващ мъдростта, енергията, хармонията, колективната съзидателност, все повече завладява Запада и се утвърждава като стил на изисканост. Веднъж докоснал се до японските ценности, непрестанно ги носиш в себе си като копнеж да им подражаваш искрено.

Моят избор

Опитът от Япония ми помогна да стигна до решението, че през следващите години трябва да поддържам енергията си, за да бъда в хармония със самата себе си и да живея така, както желая.

Изборът ми отпреди госта години бе животът ми да бъде активен, да изпитвам винаги удоволствие от това, което правя.

На всички вероятно е известна простицката истина, че тялото непрестанно се нуждае от редовно приемане на храна, която му осигурява енергийните резерви, необходими за движението, дишането, терморегулацията, работата на сърцето, функционирането на мозъка и т. н. Да, но като прекарвах голяма част от времето си в офиса, все по-отчетливо си давах сметка, че изразходвам по-малко енергия в сравнение с хората отпреди няколко поколения. Значи, сега би трябвало да приемам много по-малко храна, ако не искам да си докарам наднормено тегло. Намаленото количество храна, оба-



че би довело до дефицит в организма ми на жизнено важни вещества. Той от своя страна би се отразил зле на здравословното ми състояние. Ето, на това се казва затворен кръг.

Питах се, не обхваща ли този кръг, който мнозина наричат „омагьосан“, едно голямо противоречие, пред което всеки здравомислещ съвременен човек се изправя всекидневно?

Как да се разчупи този „омагьосан“ кръг?

Как да направим така, че хем да запълваме с работа все по-голяма част от времето си, хем да можем да осигуряваме на организма си всичко, което му е необходимо, за да издържи на увеличаващите се всекидневни натоварвания?

Трябва ли да прекарваме всяка вечер във фитнеса, за да се освободим от повечето натрупани калории? Или пък не трябва ли да ядем по една краставица и половин домати на ден, за да поддър-

жаме нормално тегло? Колко време тялото би издържало на такъв терор към него?

Тези въпроси все повече завладяваха съзнанието ми. Дълго време не можех да намеря точните им отговори. Възприемах ги твърде лично и затова ме затрудняваше мисълта, че съпругът и дъщеря ми, приятелите и колегите ще трябва да се съобразяват с режима ми на живот, основан на аскетизма. Как ли би им действала всеки ден киселата ми физиономия, лишена от жизненост заради непрестанно подтискания апетит?

Честно казано, не можех да си се представя в плен на някакъв кулинарен аскетизъм, тъй като винаги силно съм вярвала, че храненето в компанията на най-близките хора е вид споделяне на чувствата помежду ни. Нима трябва да се лиша от това толкова важно усещане за взаимност? Та то е в мен още от детските ми години. Свързано е със спомена за неповторимо вкусните палачинки на майка ми, с които тя винаги успяваше сутрин да събере всички ни около масата?

Които търси, намира

Почти две години изгубих в изпробване на най-различни диети и хранителни комбинации. Все не попадах на най-добрия вариант за поддържане на добра кондиция през натоварените с грижи и ангажименти дни. Постепенно започнах да си давам сметка, че намирането му едва ли е възможно. Едва ли може, казвах си, да има начин, когато ми е най-натоварено и работата започва да ми тежи с пълна сила, да изпия примерно една напитка, която да ми даде допълнителна сила и енергия.

Точно тогава за пръв път чух за хранителните добавки и за фирмата PM-International, която навлизаше с тях на пазара в България. Любопитството ми надделя над скептицизма и реших да опитам продуктите.

Успях да се сдобия с няколко кутии. Не беше много лесно – по онова време все още нямаше толкова голямо разнообразие на продукти, както е сега. Няколко вида шейкове, Zellschutz и Q10. Стигнаха ми за месец – достатъчно време, за да се влюбя в тях. Това бе преди 15 години.

Моята рецепта за Всяка сутрин

Започвах деня с коктейл от хранителни добавки Zellschutz, Activize Охуplus и Q10.

Не можех да повярвам на това, което се случваше с мен. Чувствах сила и преливах от енергия. Усещах се в прекрасна форма. Можех да работя много часове, без да усетя умора. И така до днес. Всеки ден с любимите продукти. Това е моят избор, моята любима комбинация за започване на деня.



Споделянето

Аз наистина бях намерила възможността по най-лесния, най-ефективния начин да приемам това, което ми е необходимо за поддържане на добро здраве и добра физическа форма. Опитайте! Вие сияете, излъчването ви се променя, радвате се на живота.

Исках да говоря, да кажа на много хора за това усещане. Ако не опиташ, не можеш да повярваш. Забравих за алергията, за честите настинки, за лошото настроение.

И така, започнах някак си неусетно да работя за РМ. Просто споделях опита си и исках другите да се чувстват като мен.

Изобщо не мислех, че това ще се превърне в моя основна работа и начин на живот. Не само за мен, но и за цялото ми семейство.

Най-лесно бе да предам емоцията на гъщеря си. Тя пиеше продуктите с удоволствие и споделяше моята вяра. Справяше се по-лесно с последните изпити преди завършване на университета и с желание ме подкрепяше в новото ми начинание.

Никой не знаеше, че ще се превърне в съдба за нашето семейство – трима дипломирани инженери. Странно, а!

Какво беше водещото? Това бе част от здравословния начин на живот, чиито основи бяхме започнали да изграждаме по време на престоя си в Япония. Искахме повече хора в нашата страна да

живеят здравословно, да се чувстват прекрасно, да имат избор за по-добър начин на хранене, да усещат енергия и ентусиазъм.

Така заражихме с нашето желание много познати и непознати и поставихме неусетно основите на своя бъдещ бизнес. Все още бях на старата си работа, но все повече изпитвах желание да я напусна и да се посветя изцяло на FitLine.

И изведнъж се появи точният момент. С дъщеря ми решихме да се включим в едно пътуване, организирано от PM-International за хората, готови да успеят в този бизнес. Напуснах работа и оттук нататък трябваше да изградя свой собствен начин на действие.

Какво се случи в Ибиса?

Запознанство с много хора от много страни, въодушевени от една идея. Запознанство по-отблизо с един млад мъж, поставил основите на РМ бизнеса с ясната визия, че бизнес, даващ повече здраве на хората, ще бъде успешен. Бизнес, основан на обикновените човешки ценности да помогнеш на ближния, за да успееш, е бизнес с бъдеще.

Запознанство с един лекар, отгаден на идеята за здравословен начин на живот, който е научният вдъхновител за създаването на продуктите FitLine. Запознанството с всички тези хора затвърди у мен и дъщеря ми вярата във фирмата и в успеха.



И още за случилото се в Ибиса



Любов! Любов между двама души и сватба.

Може би съдба, може би една и съща ценностна система. Може би една посока, която следвахме.

Дъщеря ми напускаше гържавата, в която бе родена. Оттук нататък целият ѝ живот се свърз-

Ваше само с РМ – съпруг, приятели, колеги. Германия ставаше за нея втора родина.

Предполагам разбирате, че в един момент може да прочетете споделената истина за FitLine от три поколения жени – *баба, майка, внучка*.

Какво става с мъжете в семейството?



Съпругът на дъщеря ми е във фирмата от самото ѝ създаване. Единственият човек в двете наши семейства, който все още остава извън формулата „РМ“, бе моят съпруг. Той беше добър клиент на продуктите, но само толкова. Не можеше и да има друг начин. Грижата за здравето, за храненето, за външния вид е част от културата, от позитивната нагласа към света на всеки трезво мислещ човек.

Предстоеше да вземем решение за инвестиция в РМ бизнеса и да станем партньори на РМ в България. И ето го момента! Съпругът ми бе вече в общата схема.

Резултатът

Мъжът ми работи като мениджър в Азия вече година и половина - първо в РМ-International-Тайван, сега в РМ-International-Япония, а аз съм мениджър на РМ-International-България. Заедно извървяхме важен и труден път повече от 10 години. Започнахме като клиенти на продуктите, после станяхме дистрибутори, след това - делови партньори. Сега? Продължаваме нататък...

За никого не би трябвало да остава и капка съмнение за вярата и увереността ни в това, което правим. Човек е щастлив, само когато реализира себе си в това, което иска. Ние искаме да дадем повече здраве на всекиго.

На каквато и да е възраст човек може да се чувства красив, енергичен и млад, да излъчва хармония и енергия.

Как се справих с наднорменото тегло?

Колко килограма мислите че бях, когато открих хранителните добавки? Цели 74. Сега съм 62. Колко време ми трябваше, за да отслабна? Точно 5 месеца. Не се залъгвайте, че можете да решите с вълшебна пръчица проблема с килограмите.

Моята схема на действие:

Замених вечерното хранене с Shake. С предприетата мярка за месец и половина свалих 2 килограма, но размерът на грехите ми вече бе с 2 номера по-надолу.

След третия месец рязко свалих 6 кг. и ми трябваше допълнителна настройка, за да продължа с дисциплина и вътрешна нагласа за победа.



На четвъртия месец се появи нов продукт - Basics. Това стана моята „салата“ за обяд. Една лъжица Basics в чаша вода ми даваше усещането, че все едно съм изяла един сандвич.

Поханях плодове, пилешко месо, риба, яйца и се чувствах прекрасно.

В края на петия месец бях 60 кг. Оттук нататък трябваше да изградя култура за поддържане на теглото без излишен аскетизъм.

Какво правя сега?

Когато си позволя много „кулинарни празници“ и усетя, че килограмите се покачват, прилагам цялостната система XXS за контрол на теглото (www.pm-international.com).

В РМ вече има цялостна холистична система за контрол на теглото, която категорично дава резултати. С нея всичко работи по-бързо и по-лесно.

Как поддържам желаното тегло?

Вече знаете какво пия всяка сутрин повече от 15 години – Zellschutz, Activize, Q10. Към 11:00 ч. изпивам една чаша с Basics и Omega 3. Към 13:00-14:00 ч. изяждам порция шейк. Отдавна не съм виждала бюрото си без кутия с шейк върху него. Около 17:00 ч. изяждам едно блокче Protein Ultra-Riegel, плодове или прясно изстискан сок. А вечерта се отдавам на домашно приготвена вечеря със семейството – различни видове месо, риба, зеленчуци. Понякога замествам това хранене с националните български рецепти за приготвяне на боб и леща.



Леща по старя Българска рецепта (5 порции)

300 гр. леща (небелена)

1 глава кромид лук

10-15 скилидки чесън

4 супени лъжици зехтин

1 морков

няколко щипки изсушена чубрица

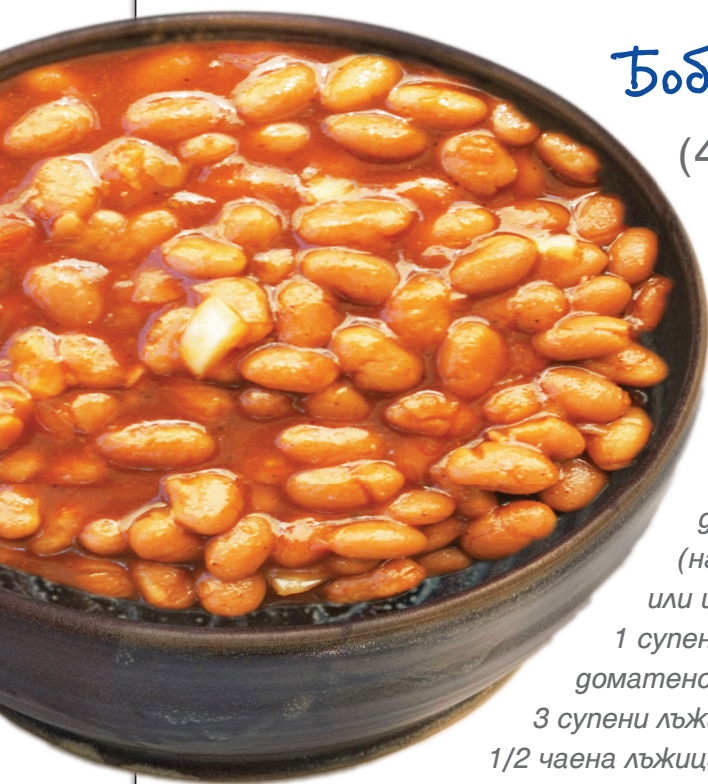
1/2 чаена лъжица сол

1 супена лъжица доматиено пюре

Приготвяне:

Лещата се измива и се поставя в тенджерата. Лукът се нарязва на ситно, а морковът – на кубчета. Скилидките чесън се поставят обелени цели. Сипват се зехтинът и солта. Сместа се залива с вода, която трябва да е най-малко 4 пръста над равнището на лещата. Тенджерата се поставя на силен огън. След завирането се оставя да ври на бавен огън. Може да се долива студена вода по време на варенето, за да не стане сместта много гъста. След сваряването на лещата се добавят доматиеното пюре и чубрицата. Оставя се да ври още 6-7 минути и тенджерата се отстранява от огъня.





Боб на фурна

(4 порции)

800 гр. консервиран
едър бял боб

(по възможност
био продукт)

1 глава кромид лук

1 морков

2 щипки

гжогжен

(нарязан пресен
или изсушен)

1 супена лъжица

доматено пюре

3 супени лъжици зехтин

1/2 чаена лъжица сол

Приготвяне:

Изцеденият боб се поставя в тава. Нарязват се на ситно лукът и морковът. Поставят се доматеното пюре, гжогженът, зехтинът и солта. Добавя се вода, която да покрива сместа. Пече се на фурна на 180 градуса до изпаряване на водата. Готовото ястие се сервира поръсено с нарязан пресен магданоз.

Какъв е ефектът от този вид хранене?

Не ме измъчва чувство за глад и следователно настроението ми винаги е добро. Не изпитвам чувство на ужас, когато искам да облека любимата си рокля. Това си е направо щастие!

Моят съпруг е радостен, че не попълвам непрекъснато гардероба си с грехи за „слабия“ и за „дебелия“ период.

Чувствам се добре в кожата си и не изпитвам притеснение, че ако се наведа, ще се спукам. Коремът ми не ходи пред мен. Не съм се отказвала от нищо вкусно и не пресмятам непрекъснато калориите.

О, забравих да ви кажа, че любимото ми изкушение е шоколадът. Признавам си, че често ям шоколад, но само между 9:30 и 11:00 ч. сутринта. Не изяждам непременно един шоколад от 200 грама всеки ден, но не се лишавам от удоволствието да изпитвам любимия ми вкус.

Не забравяйте, че природата ви е дарила с определена фигура и не смятайте, че диетата може да я коригира. Това си е вашата фигура и със сигурност може да бъдете щастливи с нея, ако в главата ви трайно се настани мисълта, че това е най-доброто за вас.

Спортувайте умерено. Аз лично ходя пеш (бързо ходене) около час на ден. Наслаждавам се на масаж поне веднъж месечно.

Мислете за удоволствия. Стремете се да ги реализирате. Щастие и радостта от живота е привилегия на всеки човек.

Чувството, че правите правилните неща, че се грижите за себе си, ви носи удовлетворение. Прибавете и аромати във всекидневието си. Знаете ли, че цитрусовият аромат води до усещане за младост и енергия?



Какво става с Второто клише

За критическата възраст и влиянието ѝ?

Значителна част от жените имат твърде погрешна представа за нея. Това просто е физиологичен процес, който може да настъпи и протече незабелязано, без резки нарушения в характера и ритъма на живот.

Със сигурност активните жени гледат на този период по друг ъгъл. Това за мен и много други като мен е период на пълна физическа и психическа свобода. Именно в третата възраст много жени постигат най-големите си успехи в кариерата.

Най-важното в този период е жените да запазят добрия вкус към живота, като използват настройката си към здравословен начин на живот, който осигурява добро самочувствие и стабилно психическо равновесие.

Нека видим как се чувстват жените от Страната на изгряващото слънце.



Според множество изследвания японките по-плавно и без симптоми преминават в третата възраст в сравнение с европейките или американките.

Едно от обясненията е в съдържанието на храната им, изобилстваща от соеви продукти и зеленчуци, а същевременно бедна на наситени мазнини.

Основите на този вид хранене се полагат още в детството. Разнообразието в традиционния начин на хранене, малките порции и множеството сурови продукти в менюто – риба, зеленчуци и плодове, дават своето важно отражение в тази възраст.

Денят на жената след 40-те

Към всекидневните продукти
прибавете:

- Shake със соев протеин.
- Isoflavon.
- Restorate - Всяка вечер.



Хајде сега да разнищим мъжете

Те също изживяват криза на средната възраст. Нима тяхната физика не се променя? Какво ще кажете за размера на талията им, например?

Знаете ли за двете групи, където попадат мъжете в тази възраст? В едната са тези, които се превръщат във вечни мърморковци, недоволни от всичко наоколо. В другата група са мъжете, които решават, че са изпуснали времето да си поживеят и искат да си докажат, че не са остарели.

За съжаление, и в двата случая потърпевши са семейните отношения.

Жени, проявете търпение и се опитайте да запазите топли-

ната в отношенията с партньора. Този период отминава. Мислете за повече удоволствие. Релаксирайте заедно. Пътувайте и се радвайте на всичко около вас.

**Специални продукти
за мъжете?
Всичко, което
пият и жените!!!**

За третото клише накратко

Кой обръща внимание на жените над 45-годишна възраст?

Отговорът е еднозначен. В нито една възраст никой не си прави колекция от играчи на криеница, а просто се радва, ако е намерил точната половинка. Това е истината. Нека пак обърнем поглед към Япония. Там и жените, и мъжете не възприемат панически или с тревога и ужас натрупването на годините. Напротив, за тях напредването във възрастта е приближаване до мъдростта, към която цялото общество се отнася с подчертано уважение.

Разбира се и японците не са пощадени от кризата на средната възраст. Само че те преживяват тази криза много по-леко, тъй като според тях животът не тръгва надолу, а продължава към години, изпълнени със свои богатства и ценности.

За собствената цена

Истинската жена във всеки етап от живота знае своята цена. Тя има лично очарование и впечатлява с емоциите си. Жената винаги се вслушва в своето сърце.

Истинската жена има мечти и цели, които преследва неотлъчно. Научава се да бъде щастлива борецки се. Изпитва сладостта на победата с всички сетива, защото се е научила да води битки.

Истинската жена не обича ограничението. Тя не се поддава на клишета и вижда житейските истини от свой собствен ъгъл.

*„Човекът е
създаден не да
влачи вериги, а да
лети над земята,
широко разперил
криле“*

Виктор Юго



Истинската жена знае, че трябва да обича себе си, за да даде любов и на околните. Тя изгражда ценности у децата си и е щастлива, като се грижи за най-близките си хора.

Истинската жена е горда и има достойнство. Тя може да сподели живота си с друг, без да чувства, че се е загубила във връзката. Знае цената на истинския партньор. Обича мъжете и не може без тях.

Животът без обич е нищо

Обичам да се усмихвам. Обичам слънцето. Обичам разходките край морето.

Обичам събота сутрин. Обичам снега, когато вали на парцали. Обичам парченце шоколад да се разтапя в устата ми.

Обичам усещането на мъжка презръдка. Обичам да изпитвам гордост с детето си. Обичам да гледам на нещата позитивно. Обичам да се грижа за себе си и за околните.

Обичта изпълва живота във всичките му форми с очарование и вдъхновение. Качеството на живота е усещане за пълноценност и лична удовлетвореност. Може ли да кажем, че качеството на живота се състои от здраве, което е основа за нашето добро физическо, духовно и интелектуално развитие?

Интелигентността да успяваме

Когато става дума за интелигентност, много често се пита кой фактор е от най-голямо значение за нея – природата или обучението?

Според мен всички ние непрестанно се развиваме, като научаваме нови неща през целия си живот. Нашата интелигентност е нашият потенциал да се учим постоянно и да използваме способностите си да успяваме.

Тук искам да изразя ясно своята убеденост, че качеството на живота ни зависи от самите нас и само трябва да направим избора си за неговото постигане.

ГЛАВА II

За избора да бъдем здрави

Какво разбираме под „здраве“?

Срещала съм много отговори на този въпрос, но тук ще дам онова обяснение, което е най-близко до моите разбирания. Здравето е състояние, при което всички показатели са в границите на нормата и организмът разполага с резервни възможности за реакция и ориентирание към външни условия.

За да се добие по-широка представа за понятието „здраве“, на това място ще предложа на вашето внимание интервюто на журналиста Стефан Павлов с моя личен лекар д-р Ива Мирчанова.



Д-р Ива Мирчанова:

Бъдете мъдри

Д-р Мирчанова, от колко години работите като личен лекар и какъв е броят на Вашите пациенти?

- Работя като личен лекар от 10 години и имам повече от 800 пациенти. Когато взех решение да започна работа като личен лекар, моята идея бе да се опитам да променя мисленето на пациентите си така, че да се грижат за себе си, а не да се хвалят, че ходят при лекар, чак когато паднат. Според мен истинската медицина е профилактичната, но е много трудно да се научи човек да не живее по инерция. Има една фраза, която много харесвам: Между 20 и 30 години човек е такъв, какъвто го е създала природата. Между 30 и 40 години е такъв, какъвто се направи сам. След 40 години е такъв, какъвто заслужава

Какво е мнението Ви за здравословното състояние на хората над 50-годишна възраст?

- Здравословното състояние на хората и над 50, и под 50-годишна възраст не е добро. Притиснати от злободневни проблеми, повечето хора забравят да се движат, хранят се зле, дишат неправилно и не се забавляват. Всичко това води до бързо остаряване, изразходване и болести.

Кои фактори според Вас оказват най-съществено влияние за влошеното здраве на много хора днес?

- Дишаме замърсен въздух, ядем лоша храна, пием „мъртва“ вода. Разчитаме на лекарства за всяко неразположение. Автомоби-

лите са станали нашите крака, а компютрите – заместител на общуването.

Ако искаме да преценим какво е здравето на някой човек в момента, кои елементи от здравния му статус трябва да проследим?

- Здравето е баланс между тялото и духа. За точна оценка на здравния статус е необходим подробен преглед и пълни изследвания, вникване в емоционалното и психическото състояние на пациента.

Вие сте личен лекар на г-жа Галина Терзиянова от 9 години. Имате впечатление за нейното здраве през това време. Боледувала ли е често тя? Имала ли е някакви сериозни оплаквания?

- Г-жа Терзиянова е от малкото хора, които мислят за своето здраве и за здравето на близките си хора. За деветте години, през които съм неин личен лекар, тя не е боледувала. Посещавала е кабинета ми само за профилактични изследвания, преглед и разговор.

Бихте ли оценили нейното здравословно състояние въз основа на медицински изследвания, направени ѝ през март 2011 г.? Резултатите са приложени в края на книгата.

- Според тези изследвания г-жа Терзиянова е в много добро здравословно състояние. Няма нарушение на мастната, белтъчната или въглехидратната обмяна, което се среща често при жени на нейната възраст. Няма наднормено тегло. Няма хормонален дисба-

ланс. Няма данни за хронични възпаления и недостиг на микроелементи. Кондицията ѝ е перфектна! Тя е здрав, усмихнат, пълен с енергия и положителен заряд човек.

Вероятно знаете, че г-жа Терзиянова използва повече от 15 години хранителни добавки. Смятате ли, че тези продукти оказват влияние за доброто ѝ здравословно състояние?

- Категорично смятам, че системното приемане на тези хранителни добавки е една от причините за доброто здравословно и емоционално състояние на г-жа Терзиянова.

Споделите ли твърдението, че здравословният начин на живот, основан на балансирано хранене с помощта на висококачествени хранителни добавки, може да се поддържа и у нас, както в много страни по света?

- Мнението ми е, че мъдрите хора приемат тези хранителните добавки, а нещастните хора приемат лекарства. Това важи за всекиго, независимо в кое кътче на света се намира.

Възможно ли е според Вас като лекар всеки съвременен човек да подобри своето качество на живот, доброто си здраве и физическа форма, като оптимизира храненето си с хранителни добавки?

- Напълно е възможно това да стане, ако примането на продуктите се превърне в част от живота. Това ще доведе до стимулиране на невероятния физически потенциал на човека, ще подобри емоционалното му състояние и ще балансира неговия организъм. Мога само да ви препоръчам: Моля ви, бъдете мъдри!



Доброто хранене е основа за доброто здраве

Необходимостта от хранителни вещества зависи от много фактори, които са характерни само за нас, нашия собствен живот и нашето натоварване.

Ето защо, за да подържаме хармоничния баланс в нашето тяло, е необходимо да имаме познания, които да ни ориентират към здравословен хранителен режим. За доброто състояние на организма човекът се нуждае от някои основни хранителни вещества: въглехидрати, белтъчини и мазнини, както и витамини, минерали и микроелементи.

Водата има особено важно значение за нашия здравословен хранителен режим. Тя подпомага пренасянето на хранителни вещества и отпадни продукти навътре и вън от клетките. Най-малко два литра вода на ден са необходими за доброто ни здраве.

Няма да се спирам на основните хранителни вещества нито ще разглеждам подробно значението на витамините и минералите за нашия организъм. Такава информация всеки може да намери сам в Интернет. Бих искала обаче да насоча вниманието ви към индивидуалния подход на всеки в стремежа да се спазва здравословен хранителен режим.

Какво разбираме под „оптимално хранене“

Да се храниш оптимално означава да подбереш храната си така, че да получиш от нея най-доброто, за да позволиш на своя организъм да бъде здрав и да работи като добре балансиран механизъм.

Всеки следва да знае, че потребностите му са напълно индивидуални и зависят от много фактори – като се започне от генетично заложили особености и се стигне до личното натоварване и въздействието на замърсената околна среда.

Колкото различни по външност хора виждате около себе си, толкова различни са те и в изискванията за приемане на хранителните вещества.

Важно е да разберем, че оптималният прием на хранителни вещества допринася за активна умствена дейност, засилена физическа активност, стабилно емоционално равновесие и ниска заболяемост.

Определени хранителни вещества имат съществено значение за нашето здраве, трябва да ги приемаме всеки ден и да си ги подсигуряваме редовно.

Как обаче да намерим най-бързия и ефективен начин за снабдяване на тялото ни с жизнено необходимите му вещества?



Ето моя отговор, основан на 15-годишния ми опит: хранителните добавки дават тази възможност, за да бъдем по-умни и по-щастливи, да изглеждаме по-добре. Дали съм права? Може да опитате сами!

Един от гениите на нашето време – носителят на две Нобелови награди за медицина д-р Лайънс Полинг, за когото казват, че е вторият по принос учен на XX век, твърди: „Оптимальното хранене е медицината на бъдещето“. Неговите изследвания са в основата на филмирания от Би Би Си през 1987 г. опит, с който се доказва, че хранителните добавки, съдържащи витамини, повишават коефициента на интелигентност.

През 90-те години на миналия век се публикуват материали, от които става ясно, че антиоксидантите забавят стареенето и намаляват риска от ракови заболявания.

Антиоксидантите са вещества, които забавят химическата реакция окисление, която нанася поражения в организма ни. Антиоксидантите обезвреждат свободните радикали.

Кислородът е основата на живота ни. Той е необходим всяка секунда на клетката. Без него от храната не може да се освобождава енергията, която движи всички процеси в организма ни.

Кислородът обаче е химически активен елемент и може да бъде твърде опасен. В определена биохимична реакция той може да стане нестабилен и способен да окисли съседни молекули.

Това би могло да увреди клетките, което от своя страна може да отключи ракови заболявания, възпаления, артериални увреждания, стареене.

Известни като свободни радикали, тези опасни отпадъци трябва да се обезвредят и така да се отстрани опасността от тях.

Балансът между поетите антиоксиданти и образувалите се свободни радикали може да се приеме буквално като взна между живота и болестното състояние. Можем да наклоним тази взна в наша полза чрез добавяне на антиоксиданти към дневния ни хранителен режим.

Възможни заболявания, гължащи се на недостиг на антиоксиданти

- болест на Алцхаймер
- рак
- сърдечно-съдови болести
- катаракта
- хипертония
- диабет
- безплодие
- дегенерация на макулата
- психически разстройства
- инфекции на горните дихателни пътища
- ревматоиден артрит

Антиоксидантите „изграят“ в отбор. Необходима е комбинация, например от витамин Е и С, бета каротин, Q10 и др., за да се обезвредят оксидантите. Това се нарича синергизъм на антиоксидантите.

Вземането поотделно на някои витамини може да бъде опасно.

Ще дам пример за усвояване на определени витамини и минерали и необходимите вещества за усвояването им:

Витамини	Необходими вещества за усвояването им
Витамин А	Есенциални мастни киселини, цинк, вит. С, D и Е
Витамин В комплекс	Калций, вит. С и Е
Витамин С	Биофлаваноиди, калций, магнезий
Витамин D	Калций, есенциални мастни киселини, фосфор, вит. А и С
Витамин Е	Есенциални мастни киселини, манган, селен, вит. А, В1, С
Есенциални мастни киселини	Вит. А, С, D и Е

Минерали	Необходими вещества за усвояването им
Калций	Есенциални мастни киселини, магнезий, манган, фосфор, вит. А, С, D и E
Магнезий	Калций, фосфор, калий, вит. С и D
Манган	Калций, желязо, вит. Б комплекс и E
Цинк	Калций, мед, фосфор, вит. B6

Ето защо е необходимо да се насочим към хранителни добавки, които представляват балансирана комбинация от витамини, минерали и други биологично активни вещества.

Какво представляват хранителните добавки?

Хранителните добавки представляват комбинация от натурални или идентични на натуралните вещества, предназначени за непосредствен прием заедно с всекидневната храна, за да се обогати тя с определени хранителни и биологично активни вещества.

На първо място по степен на негативно влияние върху здравето стои дефицитът на т.нар. микронутриенти – витамини, микроелементи, различни видове полиненаситени мастни киселини и др. Това води до рязко намаляване на устойчивостта на организма срещу неблагоприятни фактори поради нарушено функциониране на системите за антиоксидантна защита и развитие на имунодефицитни състояния.

Вашата програма за приемане на хранителни добавки

Личните ни хранителни потребности може да се преценят, като бъде направен анализ на начина ни на живот и се уточнят симптомите, свързани с дефицита на жизнено необходимите ни вещества.

От анализа за наличието на дефицит на важни витамини и минерали може да разберете дали имате симптоми, отбелязани в различните групи.

Дефицит на витамини

Витамин А:	Витамин Е:
язви в устата	липса на сексуално желание
лошо зрение нощем	бавно заздравяване на рани
акне	изтощение след малки усилия
чести хреми и дихателни инфекции	загуба на мускулен тонус
пърхот	варикозни вени
цистит	безплодие
гуария	Витамин D:
Витамин С:	артрит или остеопороза
чести простуди	болки в гърба
липса на енергия	лоши зъби
чести инфекции	окапване на косата
кървящи венци	спазми в мускулите
крвотечение от носа	схващания и болки в ставите
червени пъпки по кожата	крехки кости
бавно заздравяване на рани	Витамин B₃ (ниацин):
Витамин B₂:	липса на енергия
зачервени или парещи очи	безсъние
чувствителност към ярка светлина	главоболие или мигрена
екзема	слаба памет
чупливост на ноктите	тревожност или напрегнатост
напрегнати устни	депресия
	разгразнителност

Витамин В₁:	Витамин В₅:
слаби мускули	мускулни тикове, схващания и спазми на мускулите
болки в очите	апатия
раздразнителност	слаба концентрация
слаба концентрация	парещи стъпъла и горещи пети
„настръхнали“ крака	гадене и повръщане
болки в стомаха	липса на енергия
ускорен пулс	тревожност, напрегнатост
	скърцане със зъби
Витамин В₆:	Витамин В₁₂:
задържане на вода в организма	лоша коса
незапомняне на сънища	екземи
изтръпване на ръцете	чувствителна уста към топло и студено
депресия или нервност	раздразнителност
раздразнителност	липса на енергия
мускулни схващания	слаби и болезнени мускули
липса на енергия	бледа кожа
Фолиева киселина:	Биотин:
екземи	дерматити
напукани устни	лоша коса
преждевременно побеляване на косата	болезнени мускули
тревожност	липса на апетит, гадене
слаба памет	
липса на апетит	
депресии	

Дефицит на микроелементи и други биологично активни вещества

Магнезий:	Цинк:
мускулни схващания, спазми	отслабване на усещането за вкус и мирис
мускулна слабост	бели петна на повече от 2 нокъта
безсъние, хиперактивност	чести инфекции
високо кръвно налягане	стрии
неравномерен и ускорен пулс	акне и мазна кожа
запек	смущения в половото съзряване
припадъци и конвулсии	Калций:
болезнени гърди и задържане на вода в организма	мускулни схващания, спазми
депресии	безсъние, нервност
Желязо:	болки в ставите, артрит
бледа кожа	лоши зъби
болезнен език	високо кръвно налягане
умора и безразличие	Есенциални мастни киселини:
загуба на апетит, гадене	суха кожа, екземи
Селен:	възпалителни здравословни проблеми, артрит
признаци на преждевременно остаряване	високо кръвно налягане и високи кръвни липиди
катаракта	задържане на вода в организма
високо кръвно налягане	трудности в ученето
повишен риск при семейно обременени от ракови заболявания	депресии

Не бих искала да правя цялостен преглед на симптомите при дефицит на определени биологично активни вещества. Само насочвам вниманието ви към симптоми, които показват дефицит на някои витамини и микроелементи в нашия организъм, водещи до всекидневен дискомфорт в усещанията ни.

Анализ на начина ни на живот

Проверка на енергията

- необходим ли ви е повече от 8-часов сън?
- чувствате ли се бодри и с възможност да започнете активно деня 20 минути след ставане?
- пиете ли чай, кафе и съдържащи захар напитки на равни интервали през деня?
- често ли ви спохожда грямка през деня?
- потите ли се обилно денем и нощем?
- губите ли концентрация?

Проверка на стреса

- чувствате ли се виновни , когато почивате?
- имате ли неяснота за целите си в живота?
- имате ли силен състезателен дух?
- лесно ли се ядосвате?
- често ли вършите 2-3 неща едновременно?
- трудно ли заспивате?

Проверка на физическата ви активност

- свързана ли е работата ви с много ходене или друга физическа дейност?
- спортувате ли редовно?
- прекарвате ли по 8 часа на ден зад бюрото си с минимални прекъсвания?

Проверка на имунитета

- боледувате ли от простуда поне 3 пъти годишно?
- трудно ли се справяте с инфекции?
- склонни ли сте към цистит?
- имате ли случаи на рак в семейната история?

- приемате ли антибиотици 2 или повече пъти годишно?
- имали ли сте отстраняване на израстъци или бучки?
- страдате ли от сенна хрема?
- имате ли алергични проблеми?

Проверка на въздействието на околната среда

- живеете ли в голям град или на оживена улица?
- прекарвате ли 2 или повече пъти на ден в силен трафик?
- пушите ли?
- подбирате ли при хранене екологично чисти продукти?
- употребявате ли алкохол?
- прекарвате ли много време пред компютъра?
- каква вода използвате за пиене?

Сърдечно-съдов анализ

- кръвното ви налягане надвишава ли съотношението 140/90?
- пулсът ви надвишава ли 75 удара в минута след 15 минути почивка?
- надвишава ли теглото ви с повече от 7 кг. идеалните ви килограми?
- пушите ли?
- спортувате ли редовно?
- ядете ли всеки ден сладки храни, шоколад и сладкарски изделия?
- обичате ли солени ястия?
- употребявате ли алкохол?
- имате ли случаи на диабет и сърдечно-съдови заболявания в семейството?

Проверките, към които насочих вниманието ви, нямат за цел да ви откажат от нормалния за вас начин на живот, който водите и който ви доставя удоволствие. Те имат за цел да концентрират вниманието ви върху фактори, които налагат приемането на повишена доза хранителни добавки всеки ден.

Идеалната програма за хранителни добавки всеки ден

Не е необходимо да вземате 30-40 различни добавки на ден. Доверете се на продукти, които ви предоставят цялостна програма за оптимално снабдяване на организма с необходимите му биологично активни вещества (www.pm-international.com).

Защо използвам всяка сутрин:

Zelschutz / Fitness-Drink

Activize

Q10

Комплексът ACE представлява мощни антиоксиданти, забавящи процеса на стареене. Участват в тъканното дишане, стимулират дейността на ендокринните жлези, повишават съпротивителните сили на организма.

Биофлаваноидите са особено силни антиоксиданти. Те представляват химически съединения, които растенията образуват, за да се предпазят клетките от увреждания. Биофлаваноидите се свързват с токсичните метали в организма и ги извеждат от него.

Селенът е жизнено важен антиоксидант, особено в комбинация с витамин С и витамин Е. Необходим е за правилното функциониране на панкреаса и тъканната еластичност. Той е особено важен за работата на щитовидната жлеза, която контролира метаболизма ни.

Има един фактор, който може да определи по-добре от всеки друг колко здрави сте в момента. Той се нарича хомоцистеин. Това

е вис протеин, който в идеалния случай присъства в много малки количества в кръвта.

При неоптимално хранене се натрупва в кръвта, като увеличава риска от над 50 заболявания, сред които инфаркт, инсулт, някои видове рак, диабет, депресия и болестта на Алцхаймер.

Хомоцистеинът сам по себе си не е толкова опасен. Организмът го превръща в най-важния антиоксидант.

Проблемът е там, че ако не получаваме с храната оптимално количество витамини В ензимите, които превръщат хомоцистеинът в полезни вещества, не действат ефективно и равнището му се покачва до застрашителни размери.

Тялото лесно може да изчисти хомоцистеина от кръвта, ако получава достатъчно количество **витамини В**.

Витамините от група В са важни и за кръвообразуването, нервната система и концентрацията.

Коензим Q10 е силен антиоксидант. Играе решаваща роля в натрупването на клетъчна енергия, силно стимулира имунната система, подобрява кръвообращението и действа благоприятно върху сърдечно-съдовата система.

Сега вече знаете защо съм избрала горните продукти за започване на деня.

Най-добрият начин да останете здрави е да предотвратите болестта!

Индустрията на хранителните добавки работи в тази посока много години и ни дава възможност за пълноценен прием на най-важните антиоксиданти, необходими за поддържането на добро здраве.

Защо коктейл Basics и Omega 3

Обикновено започвам да чувствам първите признаци на глад към 11 часа преди обяд. Преодолявам това чувство с Basics с прибавена доза Omega 3.

Чревна флора: подържане на дебелото черво

Полезните бактерии в нашите черва вършат важна работа за поддържане на доброто ни здраве. Почти всичките ни чревни бактерии се намират в най-дългата част на дебелото черво, наречена колон. Общото им название е чревна флора.

Всяка бактерия представлява отделна клетка, микроскопичен жив организъм. Съществуващите видове са няколко стотин. Основната маса бактерии в чревната флора се състои от около 40 вида, като повечето от тях са полезни.

Нашата мисия е да поддържаме такова състояние, че добрите бактерии да бъдат повече от лошите. Всъщност, добрите бактерии спират размножаването на лошите.

Добрите бактерии се хранят с ферментиращите фибри на храните от растителен произход. Нашият организъм не може да усвоява фибрите и те изминават пътя през най-дългата част на дебелото черво, където ги чакат гладните бактерии.

Има 2 вида фибри - разтворими, които абсорбират вода, и неразтворими фибри, които не я абсорбират. Разтворимите фибри ферментират по-бързо от неразтворимите.

Ферментиращите фибри произвеждат вещества, които преминават през стените на колона и се оползотворяват. 10% от енергията ни идва от тях. Ферментацията в дебелото черво подпомага абсорбирането на минералите.

Ако сме болни, под стрес, уморени или вземаме антибиотици, чревната ни флора отслабва и вредните бактерии може да добият страхотна сила.

Ясно е, че трябва да се грижим за добрите бактерии. Как? Отговорът е: Като консумираме повече фибри.

Възстановяването на чревната флора става с пробиотици и пребиотици. Идеята е чрез пробиотичните продукти да се внесат добрите бактерии в дебелото черво, като *Lactobacillus acidophilus* и *Lactobacillus bifidus*.

И двете бактерии действат профилактично срещу образуване на ракови тумори.

Пребиотиците представляват храна за добрите бактерии. Пребиотиците са несмилаеми въглехидрати, които стимулират развитието на добрите бактерии.

За да се поддържа положителното въздействие на пробиотиците и пребиотиците върху чревната флора, те трябва да се приемат редовно, за предпочитане – всеки ден.

Омега 3

Омега 3 е мастна киселина, която представлява градивен елемент на твърдите и течните мазнини. Тя е полиненаситена киселина. Названието Омега 3 не се отнася само за една мастна киселина – те са десетки. Три от тях са особено важни за нас.

Едната от тези Омега 3 мастни киселини трябва задължително да присъства в храната ни и е известна като жизнено важна мастна киселина, защото човешкият организъм не може да я произвежда.

Най-добре е да се погрижим и трите да присъстват в хранителния ни режим.

Рибеното масло е най-добрият източник на Омега 3.

Мастните киселини са важен компонент на клетъчната мембрана.

Свързаните с мозъка поведенчески отклонения и заболявания, включително агресивността, депресията или болестта на Алцхаймер, се дължат на недостатъчния прием на есенциални мастни киселини и неправилното им съотношение в организма. Прибавянето на Омега 3 към всекидневното меню подобрява паметта и концентрацията.

Мастните киселини Омега 3 съдействат за поддържането на здрава сърдечно-съдова система и намаляват риска от инфаркт. Те разреждат кръвта и имат противовъзпалителен ефект.

Защо Вечер с Resrorate?

Микроелементите са съществена част на почти всички процеси в човешкия организъм.

Калцият, магнезият и фосфорът участват в изграждането на костите и зъбите. Нервните сигнали, жизнено важни за мозъка и мускулите, зависят от **магнезия, калция, натрия и калия**. Кислородът се пренася по кръвта от съединения на желязото.

Хромът съдейства за контрола на равнището на кръвната захар.

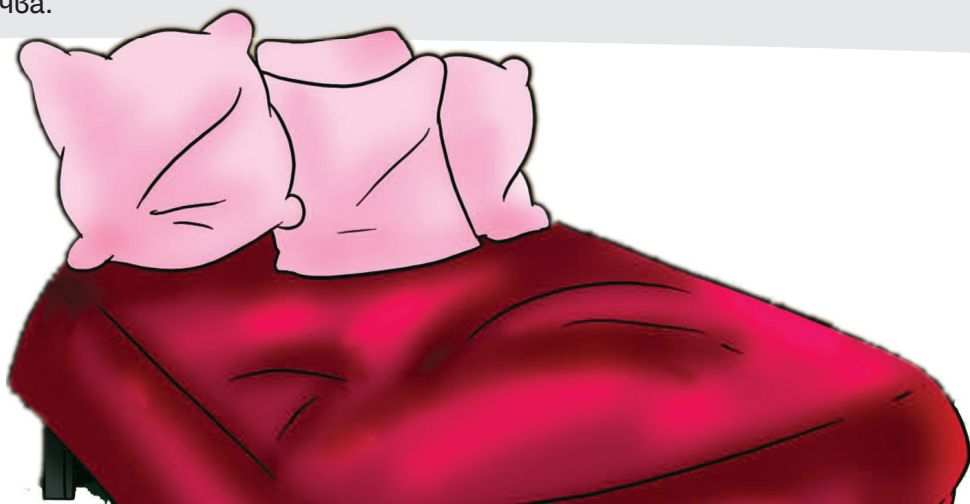
Цинкът е важен за възстановяване на тялото, обновяването на клетките и развитието на организма.

Селенът и цинкът подпомагат стимулирането на имунната система.

Мозъчните функции зависят от стойностите на **манган, магнезий и цинк** в организма. Това са само малка част от ключовите роли на микроелементите за човешкото здраве.

Основната функция на витамин D в организма ни е да подпомага абсорбирането на калция. Изследванията показват, че наличието на достатъчно витамин D може да ни предпази от рак на дебелото черво, гърдите и яйчниците.

Най-големият източник на витамин D е слънчевата светлина. Той се синтезира в кожата ни, когато ултравиолетовото лъчение достигне до тялото ни. Това става, само когато слънцето е много високо в небето. През зимата в много страни това въобще не се случва.



Моята програма от хранителни добавки
е програма против остаряването

Anti-Aging Program
(www.pm-international.com)

Аз съм твърдо
убедена, че е
възможно да се
води активен жи-
вот без години на
лошо здраве.

**Трябва да знаем:
Всеки миг, прекаран
в стрес, ускорява
процеса на стареене.**

**Защо да се доверим
на висококачествени хранителни добавки
(www.pm-international.com)?**

- Усвояването на биологично активните вещества е постигнато чрез специалната концепция за транспорт на хранителните вещества до всяка клетка (www.pm-international.com).
- Продуктите са водоразтворими хранителни добавки с използване на микромицелизация. Човешкият организъм се състои от 70% вода.
- При производството на хранителните добавки се спазват всички стандарти за високо качество – GMP, DIN ISO 9001, IFS, HACCP стандарт.
- Информацията на етикета е пълна по отношение на съдържание и дози за всекидневен прием.

Защо осъществявам необходимия контрол на теглото с хранителни добавки?

Опитите да запазим фигурата си са истинско предизвикателство, а понякога – голямо разочарование.

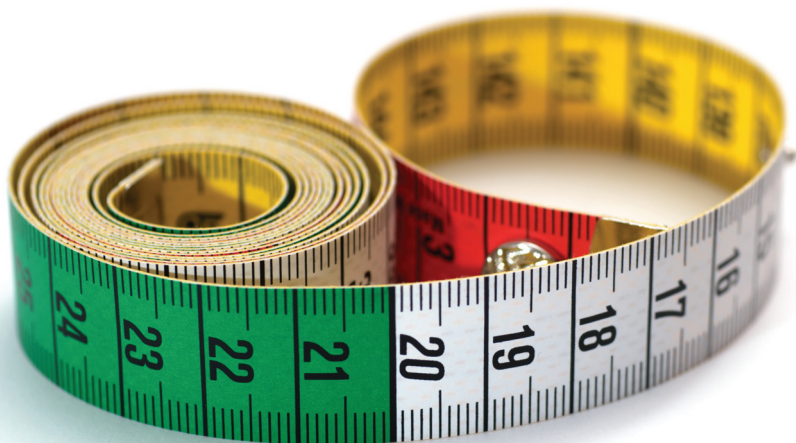
Нека си признаем – много от нас са на постоянна диета.

По света средно 40% от мъжете и 30% от жените имат наднормено тегло. Хората с излишни килограми са с увеличен риск от сърдечно-съдови заболявания, диабет, някои видове рак.

Наднорменото тегло се дължи на това, че с храната се поема повече енергия, отколкото организъмът изразходва. Излишъкът се натрупва във вид на мастни резерви.

Най-важното е диетата да не излага здравето на риск.

Ето защо използвам програмата XXS



Ефектът на калция при отслабването

- или защо да използваме Restorate след всяко хранене при отслабване?

Първата причина е, че в червата калцият се съединява с мазнините и заедно с тях образува подобна на сапун субстанция, която не може да бъде абсорбирана и напуска тялото.

Колкото повече калций приемаме, толкова повече мазнини ще изхвърлим.

Втората причина е, че калцият играе важна роля в метаболизма, като контролира механизмите на изгаряне в мастните клетки.

Защо на работното място обявам с Shake?

(www.pm-international.com)

Защото подборът на най-важните хранителни вещества за един прием е направен по прекрасен начин и по-балансирано хранене не бих могла да си осигуря за толкова кратко време.

Блокче Protein Ultra-Riegel между храненията

(www.pm-international.com)

Аминокиселинният баланс в тялото е важен за образуването на хормони, ензими, антитела, невротрансмитери и гр.

Организмът се нуждае от редовен прием на протеини, за да се изгражда, поддържа и възстановява.

Всички протеини в тялото са изградени от различни аминокиселини, 10 от които са съществени и трябва да се доставят всекидневно с храната.

Има превъзходни продукти, които допълват диетата, свързани с предпазване от проблеми със ставите и възпаления - Gelenk-Fit, смуцията в зрението - Lutein, дискомфорт при жените

Вследствие на критическата възраст - Isoflavon и гр. (www.pmi-international.com).

Всеки по собствена преценка може да използва всички тези продукти в зависимост от своя начин на живот и потребностите си.



Какво е благополучието?

То е постигане на радост от живота всеки ден и осигуряване на възможност да я изпитваме по-дълго време. Благополучието е синтез от емоционален баланс, висока скорост на мислене, добра физическа форма и всекидневно високо равнище на енергията.

Приложение 1:



СМДЛ Кандиларов ООД

София 1463, ул.Бузлуджа №64 тел. 02 952 2136 02 952 2136
Факс. 02 953 0518 email: lab@kandilarov.com web: http://www.kandilarov.com

08.03.2011	Галина Георгиева Терзиянова ЕГН : XXXXXXXXXX	ID: XXXXXXXXXX
------------	---	---------------------------

Лекуващ лекар : Ива Мирчанова
Филиал : ЦЕНТРАЛЕН БУЗЛУДЖА

Хематология				
Име на теста(изследване)	Резултат	Единици	Референтна стойност	Метод
ПКК				
левкоцити	7.7	G/L	4.4 - 11.3	
еритроц ти	4.5	T/L	3.90 - 5.90	
хемоглобин	135	g/L	120 - 160	
хематокрит	41.6	L/L	35 - 47	
ср. обем на еритроцитите	92.5	fl	78 - 96	
ср. Hgb. съдърж. в еритр.	335	g/L	330 - 360	
ср. H b. конц. в ер.	30	pg	28 - 33	
тромбоцити	337	G/L	130 - 360	
ДКК - пакет				
неутрофили %	57.3	%	45 - 70	
лимфоцити %	33.4	%	20 - 40	
моноцити %	6.3	%	3 - 10	
еозинифили %	3	%	1 - 5	
базофили %	0	%	0 - 0.1	
СУЕ	H	30 mm	2 - 15	manual
Биохимия				
Име на теста(изследване)	Резултат	Единици	Референтна стойност	Метод
Глюкоза	5.11	mmol/l	2.8 - 6.1	PHOT
Кре тинин	82.1	umol/l	44 - 96	PHOT
Урея	6.89	mmol/l	2.60 - 7.40	PHOT
Общ белтък	74.6	g/l	60 - 84	PHOT
Албумин	46.4	g/l	35 - 55	PHOT
Общ билирубин	4.7	umol/l	3.4 - 21.0	PHOT
Директен билирубин	3.	umol/l	0.8 - 8.5	PHOT
Холестерол	H 5.58	mmol/l	< 5.17	PHOT
HDL-холестерол	L 1.42	mmol/l	M. > 1.45; Ж. > 1.68	PHOT
LDL-холестерол	H 3.60	mmol/l	< 3.36	PHOT
VLDL-холестерол	0.55	mmol/l	< 0.65	PH T
Триглицериди	1.21	mmol/l	< 1.71	PHOT
ASAT	23	U/l	4 - 31	PHOT
ALAT	22	U/l	0 - 33	PHOT
GGT	33	U/l	< 50	PHOT

Амилаза - панкреас	28.5	U l	13 - 53	PHOT
Калий	5.51	mmol/l	3.5 - 5.6	SE
Натрий	150.5	mmol/l	136 - 151	ISE
Калций	2.5	mmol/l	2.1 - 2.6	PHOT
Неорганичен фосфор	1.19	mmol/l	0.77 - 1.36	PHOT
C-реактивен протеин	0.66	mg/	< 5	TD
Хормони				
Име на теста(изследване)	Резултат	Единици	Референтна стойност	Метод
TSH	2.19	uIU/ml	0.27 - 4.2	ECLIA
Инсулин	7.5	uIU/ml	2.6 - 24.9	ECLIA
Коагулация				
Име на теста(изследване)	Резултат	Единици	Референтна стойност	Метод
Протромбиново време+INR				
Протромбиново време	H	134	%	70 - 130
INR		0.9		0.8 - 1.2
Урина-ОХИ				
Име на теста(изследване)	Резултат	Единици	Референтна стойност	Метод
Урина-ОХИ				EO (PHOT)
Специфично тегло	1.010		1.01 - 1.030	EO (PHOT)
pH	H	8	5 - 7	EO (PHOT)
Левкоцити	neg		(-) negative	EO (PHOT)
Нитрити	neg		(-) negative	EO (PHOT)
Белтък урина	0	mg/ l	0 - 30	EO (PHOT)
Глюкоза	0	mg/dl	0 - 25	O (P OT)
Кетони	neg		(-) negative	EO (PHOT)
Уробилиноген	norm		normal	EO (PHOT)
Билирубин	neg		(-) negative	EO (PHOT)
Еритроцити в урина	neg		(-) negative	EO (PHOT)
Урина - седимент				
Име на теста(изследване)	Резултат	Единици	Референтна стойност	Метод
Урина-седимент поле				3-4 левкоцити.епителни клетки manual
Туморни маркери				
Име на теста(изследване)	Резултат	Единици	Референтна стойност	Метод
CA 19-9	<0.600	IU/ l	39.0	ECLIA
CA 125	20.3	IU/ml	< 35.0	ECLIA
Метаболити				
Име на теста(изследване)	Резултат	Единици	Референтна стойност	Метод

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

За собствения избор



Ако сте стигнали дотук, значи сте прочели книгата ми. Тя няма за цел да ви въкара „в правия път“. Всеки има пълна свобода на действие и право на избор. Знам, че никак не са малко хората, които ще продължат да живеят по старому. И как иначе? Кой ще изкупува стотиците видове чипс и безбройните газирани и негазирани напитки по рафтовете на супермаркетите? Какво ще стане с „жертвите“ на наднорменото тегло?

Представете си, че няма да възникват поводи за страдание от излишните килограми

и няма да има суматоха около появата на нова „свърхуспешна“ гуета в Интернет?

Какво ще се случи с алкохолната и тютюневата промишленост, ако изведнъж всички започнат да живеят здравословно?

За благополучието на аптеките да не говорим.

Вижте колко добре си живеем сега, ще каже някой. Какво да правим, като навсякъде се предлагат едни такива вкусни мазни неща или сладкиши, които неустойимо ни привличат?

Дали само пазарът ни е виновен? Всички сме наясно, че да се спортува е полезно. Колко хора обаче се занимават със спорт – ей така, за поддържане на добра форма?

Истината е, че знаем много важни неща за своето здраве, за правилния начин на живот, но подсъзнателно не сме готови да живеем здравословно и да бъдем щастливи. Като цяло сякаш не сме и заинтересувани да решим този проблем.

Написах тази книга за хората, които искат да променят досегашния си начин на живот. Тя е за тези, които често си задават следните въпроси

- От какво всъщност получавам удоволствие?
- Как оценявам живота и самия себе си?
- Как използвам времето си и действително ли това, което

правя, ми носи удовлетворение?

Надявам се тази книга да е полезна на хората, които биха се замислили и направили собствения си избор за свое добро, когато прочетат следния афоризъм на руския журналист Михаил Мамчич:

*„Здравето е единственото благо,
което Всеки си отнема сам.“*

Използвана литература:

Филис Балч и д-р Джеймс Балч. *Рецепти за лечение с храни и хранителни добавки*. Издателска къща „Кибеа“, 2002 г.

Светлана Дауева. *Биологично активните добавки*. Издателство „Изток-Запад“, 2008 г.

М. Роузен, М. Оз. *Тялото. Ръководство за употреба*. ИК „Прозорец“ ЕООД, 2007 г.

Патрик Холфорг. *Нова библия на оптималното хранене*. ИК „Барг“ ООД, 2011 г.

Джил Фулъртън-Смит. *Истината за храната*. ИК „Прозорец“ ЕООД, 2011 г.

Андрю Уейл. *Добро хранене за оптимално здраве*. Издателство МОНТ, 2011 г.

Инадзо Нитобе. *Бушидо: Духът на Япония*. Издателство „Изток-Запад“, 2005 г.

FitLine Produktkatalog

FitLine Produktbroschre

[illegible]

ГАЛИНА ТЕРЗИЯНОВА
ИНТЕЛИГЕНТНОСТ ЗА ЗДРАВЕ

Първо издание

Редактор: Стефан Павлов

Предпечатна подготовка: Нео Криейтив ЕООД

Печат: „Агенция Дейта“ ООД

София, 2011

1504 София, бул. „Васил Левски“ 120, ап. 4

e-mail: g.terziyanova@mail.bg