

# Očiščevalna kura s kisikom

Strokovnjaki že dolgo opozarjajo na sistemsko pomanjkanje kisika v organizmu, kar je glavni vzrok staranja in degenerativnih procesov v telesu. Če imamo zdrav in vitalen organizem, bomo v zdravniških ordinacijah in na bolniškem dopustu preživeli manj časa ter se lažje upirali procesom staranja.

**N**aše telo se obnavlja vse življenje. Tako skrbi za nemoteno delovanje, odpravlja napake in izloča ostanke presnovnih procesov. V vsakem organizmu teče biološka ura, s pravilnim obnavljanjem celic pa lahko njen tek upočasnimo. Ker se celice v posameznih organih obnavljajo različno dolgo – koža se denimo obnavlja približno mesec, celice živčevja pa skoraj leto dni – je priporočljivo vsaj dvakrat na leto opraviti temeljito razstrupljanje ali očiščevalno kuro. Če znamo pri tem še prisluhniti svoji biološki uri, je njen učinek največji. Najkrajši proces razstrupljanja traja toliko kot obnovev kože, najdaljši pa je odvisen od telesne pripravljenosti in zdravstvenega stanja posameznika.

## Koža prva pokaže naše telesno in psihično počutje

Ko prisluhnemo organizmu, zaznamo tudi sebi lasten ritem regeneracije posameznih organov. Najbolj opazna in najhitrejša je regeneracija kože. Na njej hitro opazimo spremembe, ki nastajajo v organizmu, saj je koža eden od organov, ki iz telesa izloča škodljive in strupene snovi.

Utrujena, izsušena, preobčutljiva, razdražljiva, mozoljava, nečista in mešana koža je vse prevečkrat posledica izločanja strupenih in škodljivih snovi. To so ostanki zaužite hrane, pijače, zdravil, slabe vode, posledica hektičnega življenja in onesnaženega okolja, ki se jim tudi med počitnicami največkrat ne izognemo.

## Za dober začetek dobra očiščevalna kura

Znanstveniki danes vedo, da je kisik najmočnejši antioksidant in hkrati glavni nosilec energije, ki jo telo potrebuje za svoje delovanje. V kombinaciji z drugimi antioksidanti, presnovnimi encimi in kompleksom bistvenih aminokislin zagotavlja učinkovitejšo vsakodnevno razstrupljanje organov, kot so limfa, kri, mišičevje, živčevje, prebavila in koža.

Preden se spopademo z jesenskimi delovnimi in osebnimi izzivi, privoščimo telesu dobro očiščevalno kuro. Zaradi pomanjkanja časa



Janina Žiberna in Aljaž Jadek sta aktivna športnika in odlična študenta. Sodelujeta na študentskih tekih in maratonih, Aljaž pa je tudi jadralac, ki tekmuje na mednarodnih tekmovanjih. Oba uporabljata prehranske dodatke Cellfood, ki jima dajejo več energije. To je zanj naložba v prihodnost.

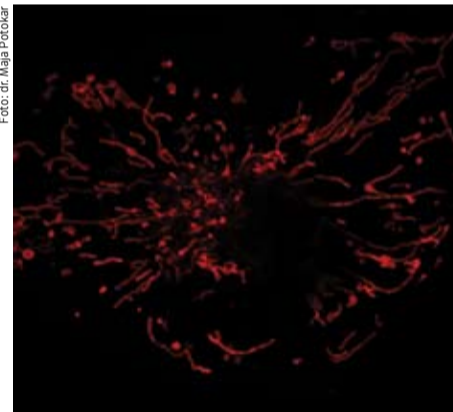
ali denarja pa velikokrat ne moremo oditi kar v masažni ali lepotni salon in se prepustiti strokovnjakom. Zdaj je tu rešitev, ki nam omogoča, da to storimo doma ob običajnem delovnem ritmu. To so izdelki Cellfood, ki jih lahko kupimo v lekarni. Tako dobi organizem zadostno količino kisika, ki v kombinaciji z minerali, oligominerali, encimi in aminokislinami skozi ves dan iz telesa odstranjuje škodljive proste radikale, ki se kopičijo v naših organih.

## Psihična in fizična kondicija, kot smo ju bili vajeni nekoč

Omenjeni proizvodi vplivajo neposredno na vitalnost kože. Koža se hitro odzove in tudi najhitreje vzpostavi ravnotežje. Vitalnejša in polna energije laže kljubuje vsakodnevnim fizičnim in psihičnim stresnim dejavnikom okolja.

Počutimo se bolje, smo polni energije, laže spimo, zjutraj nismo utrujeni, razpoloženje se nam izboljša. Poleg vsakodnevnih opravil se laže spravimo teč, kolesarit, hodit – torej k vsem fizičnim dejavnostim, ki nas veselijo ter hkrati ohranjajo v dobri fizični in psihični kondiciji. Opravljali jih bomo hitro in lahko kot nekdanj. ●

Miša Komar Žiberna, podjetje Aglea



Energetsko bogati mitohondriji, posneti v živi celici z laserskim konfokalnim mikroskopom. Mitohondrij je celični organel, kjer se v procesu celičnega dihanja tvorijo molekule ATP – nosilci energije, ki je potrebna za delovanje organizma.

# L-karnitin – pomoč pri hujšanju

L-karnitin je povsem naravna snov, ki ima ključno vlogo pri porabi maščob za pokrivanje telesnih potreb po energiji. To je edina spojina, ki omogoča prehod maščobnih kislin skozi celične membrane v mitohondrije celic, kjer se z oksidacijo pretvarjajo v ATP – osnovni vir energije. Kri je ob tem »očiščena« škodljivih maščob, telo pa ima na voljo več energije.

**V**današnjem času si vsi želimo izboljšati kakovost življenja. Želimo si, da bi bili vitki, imeli več energije in da bi se počasneje starali. Predvsem pa si želimo trdnega zdravja. Zato skrbimo za primerno telesno težo, poskušamo se zdravo prehranjevati, čedalje pogosteje pa posegamo tudi po prehranskih dodatkih. Vse več ljudi se ukvarja s telesno dejavnostjo, pri tem pa se postavlja vprašanje, kako kondicijo varno pridobiti in kako jo obdržati.

Vrhunski športniki že leta poznajo pozitivne (in neškodljive) učinke L-karnitina pri telesni vadbi oziroma za doseganje boljših rezultatov. Gre za snov, pomembno za zdravje in prožnost mišic, ki bistveno poveča učinek aerobne telesne vadbe. L-karnitin pomaga tudi zmanjšati neprijetne posledice intenzivnega treninga, saj zmanjša vsebnost mlečnih kislin v mišicah, ki povzročajo bolečine. Omili se tudi občutek telesne in duševne izčrpanosti po treningu. Oboje je vsekakor v veliko pomoč tudi začetnikom. Skratka, L-karnitin spodbuja hitrejšo regeneracijo, zmanjša stres ter pripomore k manj poškodbam ter manj bolečinam pri telesni vadbi.

Maščobe so pomemben vir energije za telo. Vendar pa telo pri nezadostnih količinah L-karnitina med naporom »kuri« beljakovine, kar povzroča hujšanje z izgubo mišične mase. Če L-karnitin uživamo tik pred fizično aktivnostjo, bomo zagotovili, da bo naše telo med povečano telesno dejavnostjo izkoriščalo pravi vir energije

– uporabljalo bo energijo predvsem iz maščobnih zalog. Zato se ob aerobnem treningu pri dodajanju L-karnitina naše maščobne obloge počasi topijo, razmerje med mišicami in maščobami v telesu pa se postopoma spreminja v korist mišic.

Za pomanjkanje L-karnitina najbolj občutljiva mišica je srce. Pri znanstvenih študijah srčnega infarkta in srčnega popuščanja je bilo ugotovljeno, da je v srčni mišici pogosto manjkal L-karnitin. Nadaljnje študije so pokazale, da se z dodajanjem L-karnitina ob sočasnem jemanju celotne predpisane terapije mišična funkcija srca izboljša in da je srčna mišica bolj preskrbljena z energijo. Posledica je tudi počasnejši srčni utrip oziroma manjša obremenjenost srca med fizičnim naporom.

Nizka energija v celicah lahko povzroča tudi nepravilno delovanje imunskega sistema, psihične težave (depresija), hitrejšo staranje ter zmanjšanje števila in gibljivosti semenčic – akutni problem moškega prebivalstva v današnjem času.

Če torej čutimo, da imamo premalo energije, je to lahko posledica pomanjkanja L-karnitina v našem telesu. Lahko, da ga ne uživamo v zadostni količini (vegetarijanci), vzrok za pomanjkanje pa so lahko tudi bolezen, način življenja (hitri življenjski tempo, stres, intenzivna športna dejavnost) ali staranje. V teh primerih je smiselno spremeniti življenjske navade, če seveda imamo možnost za to, ali pa si pomagati z dodatnim vnosom L-karnitina. ●

## L CARNITINE





Beseda, ki pomeni zdravo življenje

Na voljo v lekarnah, trgovinah dm in specializiranih trgovinah.

www.nutrilab.si

Distribucija: NutriLAB, d.o.o., Ulica bratov Školov 3, Ljubljana

Telefonska naročila: 02/252 23 49  
Zaveč informacij pokličite: 01/438 68 10