



Forever A-B

Ваша срещу се

Какво представляват свободните радикали?

Непрекъснато четем и слушаме за свободните радикали и колко вредни са за нашето здраве. Малко от нас знаят какво точно представляват те и защо трябва да се пазим от тях. И макар наименованието им да звучи по-скоро като политическа партия, свободните радикали всъщност са нестабилни атоми или молекули, които нашият организъм произвежда при процесите на обмяна на веществата. Основен виновник за образуването им е иначе жизненоважния кислород.

За да добиете представа за разрушителното действие на свободните радикали, без да се налага да си припомняте химията от гимназията, ще използвам едно въздушно сравнение. Представете си група свободно падащи парашутисти във формация, които се готвят да отворят парашутите си. С висока скорост към тях се носи друга група въздушни гмуркачи, но без парашути. Опитвайки се да се спасят, те се хващат за парашутистите и нарушават равновесието им. Във въздуха започва борба за спасителните раници. Хората, гмурнали се във въздуха без парашути са като свободни радикали – увредени молекули с един липсващ електрон, които се сблъскват със стабилни молекули в опит да си възвърнат липсващото равновесие. Когато един свободен радикал отнеме електрон от стабилна молекула, тя на свой ред става нестабилна и се превръща в нов свободен радикал. Така в клетката настъпва верижна реакция, която може да се повтори милиони пъти само в рамките на един ден. Този непрекъснат процес на окисляване уврежда протеините и клетъчните мембрани, нарушава естествените защитни механизми на клетката и засяга дори генетичния носител – клетъчната ДНК. В резултат от този процес тялото ни става по-уязвимо за различни болести. Свободните радикали допринасят за процеса на стареене, като нарушават функциите на клетките, причиняват мутации в тях и дори ги убиват.

Някои свободни радикали се образуват в резултат на естествения метаболизъм. Други се произвеждат от имунната система, за да се бори с тяхна помощ срещу вируси и бактерии. Но външни фактори като стрес, замърсяване на околната среда, радиация, цигарен дим, лекарства, възпалителни процеси, ударни физически натоварвания и др. са причина за натрупване на свободни радикали в количества, с които тялото не може да се справи. Въпреки че организъмът има изработени механизми за справяне с агресивните молекули, когато външните фактори причинят прекомерно производство на свободни радикали, тялото ни се предава.

Вредното действие на свободните радикали предизвиква развитието на старческата катаракта. Нарушенията в имунната функция, настъпващи с възрастта, се свързват също с реактивните кислородни съединения. Смята се, че действието им играе роля в сърдечно-съдовите и раковите заболявания.

Какво може да се направи?

Макар че окисляването не може да бъде напълно спряно, съществуват вещества, които могат да овладеят процеса. Те се наричат антиоксиданти и представляват молекули, които взаимодействат със свободните радикали, без да бъдат увредени както обикновените съединения. Антиоксидантите „даряват“ на нестабилните молекули един от своите електрони, без да нарушават собствения си баланс. Така прекъсват верижната реакция, преди да бъдат увредени жизненоважни молекули. В организма съществуват няколко ензимни системи, които се борят със свободните радикали, но

Beta-CarE

Бил Луис, Вицепрезидент на ФЛП

ата най-добра защита вободните радикали

сред основните антиоксиданти са витамин Е, бета каротин и селен. Тялото ни не произвежда тези вещества и затова те трябва да се набавят с храната.

Учените препоръчват приемането на 5 порции плодове и зеленчуци дневно за набавяне на необходимото количество антиоксиданти. В напрегнатото си ежедневие повечето от нас успяват да изядат не повече от 2-3 порции плодове и зеленчуци на ден, а често има дни, в които не приемаме никаква прясна растителна храна. Именно затова е добре да предоставяме на организма си нужните му антиоксиданти под формата на хранителни добавки.

ФЛП ви предлага **Forever A-Beta-CarE** – незаменима формула, съчетаваща *бета каротин, витамин Е и микро-елемента селен*.

Витамин А играе важна роля за зрението, растежа на костите, възпроизвеждането и клетъчното делене. Той допринася за доброто състояние на лигавицата на дихателните и пикочните пътища, стомашно-чревния тракт и кожата. **Forever A-Beta-CarE** е специално създадена хранителна добавка, доставяща витамин А на организма под формата на бета-каротин. При необходимост организмът превръща бета-каротина във витамин А в тънките черва по време на храносмилането. Така не съществува опасност от предозироване с витамин А, който в големи дози може да бъде токсичен. Бета-каротинът е признат антиоксидант, поради което е и идеален спътник на витамин Е и селена.

Витамин Е е мастно разтворим витамин и отлична добавка за здрава кожа. Той предпазва витамин А и незаменимите мастни киселини от окисляване в клетките и предотвратява разграждането на тъканите. Според изследванията витамин Е допринася за здравето на сърдечно-съдовата система. Освен това не позволява на „лошия“ холестерол (липопротеини с ниска плътност – ЛНП) да се превърне в още по-вредна своя разновидност – окислени ЛНП, които могат сериозно да нарушат циркулацията на кръвта. Витамин Е се използва и при други състояния като горещи вълни по време на менопауза (тъй като регулира телесната температура).

Третият член на това удивително трио е микроминералът **селен**. Той е един от най-силните антиоксиданти и действа синергично както с витамин Е, така и с бета-каротин. Има полезно влияние върху кожата, косата и зрението. Неотдавнашни изследвания показват, че селенът е много важен за здравето на мъжа. Счита се, че недостигът на селен е една от причините за рак на простатата и за намаленото количество сперма.

Много са доказателствата, че тази комбинация от хранителни вещества е едно от най-мощните оръжия в битката за добро здраве. Форевър Ливинг Продъктс ви я предлага в един удобен продукт – **Forever A-Beta-CarE**. Помогнете на тялото си да се справи със свободните радикали само с две капсули **A-Beta-CarE** на ден.



ОСНОВНИ ХАРАКТЕРИСТИКИ

- Помага при кожни раздразнения и топли вълни по време на менопауза.
- Допринася за здрава кожа и сърце.
- Мощен антиоксидант.
- От особена важност за здравето на мъжете.