



TOIDULISANDID



Sisukord – Toidulisandid

Formula IV	3
Multi	5
Vita-Squares	6
Tre-en-en	8
Formula IV Plus	10
Carotenoid Complex	13
Flavonoid Complex	17
Cruciferous Plus	19
Omega-3	21
Omega-3 Salmon Oil Plus	23
Pro Vitality+	25
Betaguard	27
Acidophilus Plus	29
Garlic Allium Complex	33
Sustained Release Vitamin C	36
All C	38
Wheat Germ Oil with Vitamin E	39
Kal-Mag Plus D	41
Aloe Vera Plus	43
Tre	45
Sissejuhatus proteiinidesse	47
NutriShake	49
Sõnastik	53

Formula IV

Oma ajast ees sammuv toode

1920- ja 1959-ndate aastate vahel hakkasid uurijad tunnistama ja dokumenteerima toidu tähtsust hea tervise seisukohalt. Nad märkasid, et paljud kardetavad haigused nagu pellagra, beriberi, mõned aneemia ja skorbuudi vormid tulenevad vitamiinide nime all tuntud ainete puudusest meie toidus. Selle tulemusel tekkis teadusliku toitumise teooria.

Ainult vitamiinid ja mineraalid ei olnud terve vastus

Teadlaste jätkates oma uurimusi toitumisteaduse valdkonnas märgati, et asi muutub üha keerulisemaks. Mida rohkem seda uuriti, seda enam leiti. Aastal 1920 tunti kolme meie toidus esinevat tähtsat vitamiini ja mineraali. 1930. aastal oli neid juba 12. Aastal 1950 oli 20 ainet ning uurimus näitas, et ka teised toitained on tähtsad.

Lipiidid ja steroidid, rakud ja näärmed

Eri lipiidide ja steroidide nime all tuntud toidurasvu märgati mõjutavat toitumust rakutasemel. Nende ainete ebaõiges vahekorras esinemist meie toitudes arvatavalt olevat väsimuse peamiseks põhjuseks. Mitterahuldav või aeglane rakutegevus omalt poolt nõrgendas näärmete tegevust sisesekretoorses süsteemis, mis juhib meie organismi energiataset.

Teised toitumistegurid, näiteks ensüümid (fermendid), valgud, aminohapped ning rühm toitaineid, mida kutsuti nimega "identifitseerimata kasvutegurid", hakkasid tooma üha uusi osakesi inimese toitumismosaiki. Sai selgeks, et vitamiinid ja mineraalained üksinda ei olnud alati lahenduseks probleemile.

Uurimistöö + professionaalsus = GNLD Formula IV toidulisand

1950-ndatel aastate lõpul selgus, et toitainete tähtsuse uurimine inimese tervise seisukohast on tulevikuteaduste valdkond. Igal pool teostatud uurimused viisid hämmastava järelduseni, et hea toitumus ja toidulisandid koos võivad positiivselt mõjutada tervislikku seisundit.

1980-ndate alguses – teaduse ja toitumisteooriate arengu tulemusena – saabus müügile terviseprobleeme teadvustavate inimeste jaoks GNLD Formula IV, esimene nelja toitefaktorit sisaldav toidulisand. Selle koostisse kuulus vitamiine ja mineraalaineid, lipiide ja steroole, valke ning rühm teisi naturaalseid toitaineid. Meie Formula IV toode tähendas suurt sammu edasi optimaalse toitumise poole biolisandite kasutamisel ja sai tuntuks kui toode, mis on oma ajast ees.

Ainulaadne toode tänapäeva turul

GNLD Formula IV erineb teistest biolisanditest seetõttu, et ta ei ole ainult polüvitamiin. See on ainulaadne nelja komponenti sisaldav toidulisand: vitamiinid, mineraalained, valgud ja lipiidid/steroidid ühes toitainete kontsentratis.

Teda on sageli püütud järele teha, kuid kopeerimine pole kunagi edukalt õnnestunud, mis tuleneb sellest, et GNLD-l on ainuõigus kasutada tre-en-en terakontsentrati.



Tre-en-en

Tre-en-en on terakontsentrati kompleks, mis on valmistatud erilisel ekstraheerimis-meetodil tervetest nisuidudest, riisikliidest ja sojaubadest. Ekstrakt ei sisalda mitte ainult nisuidu- ja sojaõli, vaid kõike seda, mida sisaldab täistera lipiidi- (e. rasva-) osa. Nendele rikkaliku toitainetesaldusega viljaekstraktidele on lisatud teisi naturaalseid toitainekontsentrante, mille koostisse kuulub olulisi vitamiine, mineraalaineid ja valke.

GNLD Formula IV – ideaalne toidulisand

Kuus põhiainet moodustavad täieliku toitainete keti, mis on hädavajalik organismi efektiivseks funktsioneerimiseks: süsivesikud, lipiidid/steroidid, valgud, mineraalained, vitamiinid ja ensüümid. GNLD-s kutsume me neid "eluaהלaks".

GNLD Formula IV toidulisandi eesmärgiks on pakkuda "eluaהל" nelja põhilüli, välja arvatud süsivesikud ja ensüümid. Süsivesikud sisaldavad juba nagunii kõik toiduained ja seetõttu neid ei olegi lisatud Formula IV-sse. Sinna ei kuulu ka ensüümid, kuid iga kapsel sisaldab valke, mida saame küllaldaselt ka oma toidust. Valgud on ehitusmaterjalid, millest meie organism ise valmistab

Miks toidulisandeid?

Meie elustiili muudatused on vähendanud meie võimalusi saada hädavajalikke toitaineid sellisel hulgal ja niisuguse kvaliteediga, nagu teaduslikud uurimused ette näevad tugeva tervise saavutamiseks.

Miks GNLD Formula IV toidulisand?

- **Rohkem kui ainult polüvitamiinipreparaat.** Ainulaadne nelja ainet sisaldav preparaat, millesse kuuluvad vitamiinid, mineraalained, valgud ja lipiidid/steroidid.
- **Naturaalne, täiuslik toidulisand.** Toote aluseks on täisteraviljast valmistatud tre-en-en kontsentrati.
- **Želatiinkapsel lahustub kiiresti ja täielikult.** Kergesti allaneelatav kapsel tagab toitainete kindla kättesaadavuse.

ensüüme. Iga kapsel täiendab seega süsivesikute ja valkude suurt hulka ülejäänud nelja toitaineterühmaga, millest meie igapäevases toidus on tihti puudus.

GNLD Formula IV koosneb toitainetest, mis täiendavad kõiki meie "eluahela" lülisid ja on hädavajalikud tugeva ja kõrge toiteväärtusega "eluahela" moodustamiseks. Ainulaadne Formula IV -preparaat on erakordselt hea toidulisand, mis aitab kaasa sinu paremale enesetundele ja tõstab energia-potentsiaali. Usaldus antud toote vastu põhineb dokumenteeritud teaduslikel uurimustel, klientide aastatepikkusel rahulolul meie tootega ning GNLD kohustusel tagada oma toodangu kõrge kvaliteet.

Formula IV toidulisand on valmistatud range järelvalve all laboratooriumitingimustes, järgides neid puhtuse-, kvaliteedi- ja efektiivsuse nõudeid, mida GNLD toodetelt juba teatakse oodata. Me anname oma parima ainult kõrgekvaliteediliste naturaalsete toorainete muretsemiseks, täpselt õigetes vahekordades toote koostise doseerimiseks ja kõrgel tasemel kvaliteedikontrolli tagamiseks meie toodangus. Ükski teine toode ei jõua meile lähedalegi naturaalse ja ainulaadselt puhastest toorainetest valmistatud Tre-en-en kontsentraadi tõttu.

Veel kümme aastat peale müügile jõudmist on GNLD Formula IV eeskujuks teistele antud tööstusliku tootmise valdkonnas.

SISUDEKLARATSIOON

FORMULA IV – Toidulisand, mis sisaldab vitamiine ja mineraalained kvaliteetsest taimeõlist.

100 kapslit/purk – NETOKAAL 131 g

Täpse nimekirja koostisainetest leiate toote etiketilt.

Multi

Teadlased väidavad, et hea tervise aluseks on õige tasakaal vitamiinide ja mineraalide vahel. Kõik me teame, et vitamiinid on vajalikud hea tervisliku seisundi tagamiseks, aga kui paljud meist teavad, et meie kehamassist 4-5% moodustavad mineraalid? Meie organismi funktsioneerimisel on mineraalidel täita otsustav osa. "Multi" - see on toidulisand, mis annab organismile päevase polüvitamiini- ja mineraaliannuse. "Multi" jätkab GNLD traditsiooni meie esmaklassilise toitumise tagamisel, kui seda toodet tarbida korrapäraselt iga päev. "Multi" annab meie organismile iga päev vitamiine ja mineraale, mida me vajame oma rakkude hea seisundi jaoks.



Miks on vaja iga päev tarbida toidulisandit, mis sisaldab mineraale ja vitamiine?

- Inimese organism vajab iga päev palju erinevaid toitaineid, et tervislik seisund oleks normaalne.
- Inimese igapäevane toidusedel ei ole nii mitmekesine, kui meie organism vajab hea tervisliku seisundi tagamiseks.
- Tänapäeval töödeldakse ja pakendatakse toiduaineid nii, et hävinevad paljud olulised toitained ja mikroelemendid.
- Füüsilise ja vaimse pinge tagajärjel suureneb organismi vajadus erinevate toitainete järele ja me peame organismi nendega varustama.
- Vitamiinid ja mineraalid on olulised meie heaolu tagamisel.
- Mõningaid aineid, mida meie organismi normaalseks tegevuseks vaja on, meie organism ise ei tooda ja neid võib ka mitte sisalduda meie igapäevases toidus.

Miks GNLD Multi?

- **See on mitmekülgne toode.** Meie ainulaadse koostisega toode "Multi" sisaldab tähtsaid vitamiine, vajalikke mineraale ja mikroelemente, mida on meie organismi normaalseks tegevuseks ja heaks füüsiliseks vormiks vaja. Kõik koostisained on nii valitud, et nende koosmõju oleks parim ja nad täidaksid organismi vajaduse ainete järele, mida igapäevases toidust ei leia.
- **Varustab organismi mikroelementidega, mis hävinevad toiduainete töötlemisel, nagu seleen ja kroom.**
- **Üks tablett päevas** rahuldab täielikult organismi vajaduse rakkude tegevuseks väga vajalike ainete järele.
- **EI SISALDA RAUDA** – see on oluline nendele, kelle toit sisaldab vajalikul määral rauda.
- **Käepärane pakend**, millest jätkub tablette kaheks kuuks.
- **Ei sisalda konservante**, kemikaale ega ka mitte loomseid saadusi.
- Sisaldab A-, B1-, B2-, B6-, B12-, C-, D- ja E-vitamiini.
- Sisaldab orgaanilise päritoluga mineraale ja vetikatest toodetud joodi.

Küsimused ja Vastused

Küsimus: Ma ei taha toidusedelit küllastada rauaga, aga tahaksin siiski tarvitada vitamiine ja mineraale sisaldavat toidulisandit. Mida te mulle soovitaksite?

Vastus: GNLD tablettid Multi on neile, kelle toit sisaldab rikkalikult rauda. Need tablettid ei sisalda rauda, küll aga tähtsaid mikroelemente, nagu seleeni ja kroomi, mis toiduainetest kaovad nende töötlemisel.

Küsimus: Ma tarvitan juba toidulisandit "Tre-en-en". Kas toidulisandit "Multi" sobib koos sellega tarvitada?

Vastus: "Multi" on nii välja töötatud, et teda saaks tarvitada koos tootega "Tre-en-en", nii saab organism mitmekülgset varustatud toitainetega, et inimene oleks terve. Enamus polüvitamiine varustavad organismis parimal juhul ainult üksikuid "toitumishela" lülisid, aga GNLD toode "Tre-en-en" ja "Multi", kui neid koos tarvitada, tugevdavad ja varustavad neist kõige olulisemaid, sest nad sisaldavad aineid, mida me hea tervisliku seisundi tagamiseks vajame - need on lipiidid, steroidid, mineraalid ja vitamiinid.

Küsimus: Ma näen, et "Multi" on tablett. Kas organism omastab seda sama hästi kui želatiinkapslit?

Vastus: GNLD on hoolikalt uuringuid teinud ja välja töötanud hästi omastatava toote. Neid tablette on katsetatud meie laboratooriumi "tehiskõhus" ja uuritud nii lahustuvust kui ka omastatavust, mis vastavad täiesti želatiinkapslite vastavatele omadustele.

"GNLD annab alati parima, et tarbijaid varustada ainult tõhusate ja hästi kontrollitud toodetega."

SISUDEKLARATSIOON

MULTI – NETOKAAL 34 g (60 tabletti)

Täpse nimekirja koostisainetest leiate toote etiketilt.

Laste närimistablettidest Vita-Squares

Elukestvate tervisele vundamendi loomine eeldab korralikku toitumist. Kunagi pole liiga vara kindlustada oma lapsele kõik heale tervisele aluspõhja panemiseks vajalikud ained - lipiidid, steroidid, vitamiinid, mineraalained ja muud. Vita-Squares pakub nn. "ehituskive" – toitaineid, mis aitavad kasvaval lapsel saavutada kogu oma potentsiaali.

Miks lastele mõeldud multivitamiinid?

- Pakub lastele ehituskive, mida on vaja terve keha kasvuks ja arenguks.
- Toetab erakordselt kasvamisest tingitud vajadusi lapseas, sest kehakaal suureneb sel ajal mitmekordselt ning uusi rakke tekib tohutu tempoga.
- Aitab tugevdada keha vastupanuvõimet, mis just lapseas võtab vastu oma suurimaid väljakutseid.
- Aitab täita lünki toitumises, mis laste puhul tihtilugu on pigem reeglilik kui erandiks.

Miks gnld laste närimistabletid Vita-Squares?

- Vita-Squares pakub rakutoitu, mis toetab laste kasvu ja arengut. Koostise väljatöötamisel on silmas peetud just laste vajadusi
- Rohkem kui lihtsalt multivitamiin. Vita-Squares on lastele mõeldud toidulisand, mis sisaldab vitamiine, mineraalaineid, lipiide, steroole ja teisi looduslikke toitaineid, mis on olulised hea tervise jaoks, kuid mida meie igapäevane toit tihtilugu liiga vähe sisaldab.
- Sisaldab Tre-en-en täisterakontsentraati. Selle eksklusiivses koostises on nisuidud, riisikliid ja sojaoad, mis sisaldavad steroole ja lipiide – tihtilugu eemaldatakse just need toiduainete töötlemise käigus ja lapsed saavad neid oma toiduga vähe.
- Sisaldab laias valikus kaitset oksüdatiivse stressi vastu.
- 100% looduslikud magustajad, lõhna- ja maitseained. Magustatud puuviljamahla kontsentraatide (õuntest ja viinamarjadest) ning fruktoosiga, maitset annavad marjaesentsid. Ei sisalda sahharoosi. Suurepärase maitsega!
- Optimaalse mineraalainete sisaldusega – tsink, kroom, vask, raud, jood ja mangaan.
- Sisaldab koliini.
- Närimistabletid – lihtsalt omastatavad.
- Ei sisalda säilitus- ega tehisklikke värvaineid.



SISUDEKLARATSIOON

VITA-SQUARES – Näritav. Toidulisand lastele.

180 tabletti – NETOKAAL 197 g

Täpse nimekirja koostisainetest leiate toote etiketilt.

Laste närimistabletid Vita-Squares

Elukestva tervise vundamendi loomine

Hakates ehitama oma unistuste maja, teed sa kõigepealt tugeva vundamendi ja kasutate ehitamisel kindlasti parimaid materjale. Elukestvate tervisele vundamendi loomine eeldab samamoodi panustamist kvaliteetsetele materjalidele. Korralik toitumine koos heade looduslike toidulisanditega aitab kaasa hea tervise aluspõhja loomisele pakkudes kogu selleks vajalikku mitmekesisust.

Kunagi ei ole liiga vara varustada oma lapsed ehituskividega, mis aitab neil saavutada oma täieliku potentsiaali realiseerimist. Korralik toitumine lapseas aitab laduda kaitsva aluspõhja heale tervisele – nii lapseas kui ka hilisemas elus.

Miks on laste toitumisvajadused erilised?

- **Laste organism loob iga päev ROHKEM KUI MILJARD uut rakku** – selline erakordne kasvutempo nõuab palju toitaineid! Võrreldes sünnikaaluga suureneb laste kehakaal mitmeid ja mitmeid kordi.
- **Noored koed ja organid vajavad korralikuks arenguks toitaineid.**
- **Laste ainevahetus on väga kiire** – ilmselt on see kõige kiirem lapseas ning ainevahetuse sujuvaks toimimiseks on vaja vitamiine ja mineraalaineid.
- **Laste füüsiline aktiivsus ja kasvamine tekitab tohtu energiavajaduse.** Vitamiinid ja mineraalained aitavad organismil paremini omastada muid toidust saadavaid toitaineid.
- **Laste kehva toitumist** iseloomustavad ebapiisavas koguses puu- ja köögiviljade ning täisteratoodete tarbimine ning üleliigne töödeldud, palju suhkruid ja rasvu sisaldav toit.

Kuidas kehv toitumine laste arengule pärssivalt mõjub

Laste toitumises esinevad lüngad on pigem reegliski kui erandiks. Paljud lapsed ei saa toiduga nende füüsilisest aktiivsusest ja kasvamisest tingitud hiiglasuure energiavajaduse rahuldamiseks piisavas koguses toitaineid.

Lapsed ei söö piisavas koguses täisteratooted, puu-, köögi- ja kaunvilju, mis on rikkalikud vitamiinide, mineraalainete ja muude vajalike toitainete allikad. Võib öelda, et kõik maailma suurimad tervisekaitseorganisatsioonid soovivad tarbida rohkem taimset toitu. Näiteks USA-s soovivad nii Rahvuslik Vähi-instituut, Ameerika Vähiliit ja Rahvuslik Uuringunõu-kogu optimaalse tervise saavutamiseks ja säilitamiseks tarbida 5–9 portsjonit puu- ja köögivilju päevas.

Isegi tervislikult toitudes võivad mõnikord tekkida ajutised puudujäägid. Laste toitumiseelistused võivad tekitada puudujääke mõnede toitainete osas. "Pirtsakad sööjad" võivad vältida tervisliku toitu (nt. brüsseli kapsast, spinatit) ning selle asemel eelistada vähemtervislikke toiduaineid nagu igasugused magusad hommikuhelbed ja rasvased kartulkrõpsud. Töödeldud toiduained, milles on vähe kiud- ja muid olulisi toitaineid, tõrjuvad toidulaualt välja täisteratooted. Selle tulemus? Lapsed ei saa oma kasvamise ja suure füüsilise aktiivsuse perioodil piisavalt vajalikke toitaineid.

Lüngad laste toitumises

Lapsed saavad tihtilugu toiduga vähem kui vajalik oleks:

- A-vitamiini
- foolhapet
- magneesiumit
- E-vitamiini
- niatsiini
- rauda
- C-vitamiini
- kaltsiumit
- B6-vitamiini
- tsinki

Toidulisandid on suurepärane viis täita lüngad toitumises.

Vita-Squares täidab lüngad

Vita-Squares suudab positiivses mõttes erineda. Ta sisaldab selliseid vajalikke toitaineid nagu koliin ja Tre-en-en täisterakontsentraat, mistõttu on ta rohkem kui lihtsalt multivitamiin. Olles kõige täisväärtuslikum looduslik lastele mõeldud toidulisand turul, pakub GNLD Vita-Squares laias valikus toitaineid, mida rakkude optimaalseks kasvuks ja arenguks vaja on. Lapsed armastavad neid närimistablette nende maitse, sina aga alljärgneva pärast:

- Vita-Squares sisaldab parimaid looduslikke koostisaineid.
- **Looduslikud magustajad, lõhna- ja maitseained annavad suurepärase maitse** ning selles puuduvad muudes müüdavates laste närimistablettides üsna tavalised säilitus- ning kunstlikud lõhna- ja maitseained.
- Sisaldab laias valikus **antioksidante.**
- **Tre-en-en täisterakontsentraat**, mis on saadud nisuidudest, riisikliidest ja sojast, sisaldab laste poolt tavaliselt eelistatud töödeldud toidust eemaldatud täisteratointeineid.
- **Tsink, kroom, vask, raud, jood ja mangaan** on olulised mineraalained.
- Sisaldab **koliini**

Kokkuvõttes, Vita-Squares sisaldab toitaineid, mis toetavad "luuahelat" ning annab sinu laste tervisele suurepärase startid!

Tre-en-en

Rakkude membraanide efektiivseks talitluseks on vaja lipiide ja steroole. Kahjuks hävineb meie põhiliste toiduainete töötlemisel nii steroole, lipiide kui ka mitmeid teisi tähtsaid toitaineid. Toidukontsentraat "Tre-en-en" varustab meie rakke ainulaadse suurepärase täisteraviljaseguga, mis on valmistatud nisuidudest, riisikliidest ja sojaubadest. Toidulisand "Tre-en-en" töötati välja ettevõtte GNLD poolt aastal 1958 ja see oli maailma esimene taimse päritoluga toidulisand. Toidulisand varustab organismi taimse päritoluga lipiididega, omega-6- ja omega-3- rasvhappega (linool- ja linoleenhape), aga ka taimse päritoluga steroolidega nagu beeta-sitosterool, gamma- orisanool, stigmasterool, kampesterool ja oktakosanool, mida me vajame normaalseks rakkude talitluseks ja mis on seega meie hea tervisliku seisundi aluseks.

Miks tuleks tarvitada täisteraviljakontsentraati?

- Teravilja töötlemisel eemaldatakse tera ümbert väga toitainerikkad välimised kattekihid, ogad ja libled. Selle töötlemisega kaob palju väärtuslikke toitaineid, mida me vajame rakkude talitluseks, nagu lipiidid ja steroolid, järele jääb valge riis, valge jahu jne.
- Sojaoad sisaldavad rakkude talitluseks vajalikke lipiide ja steroole.

Miks tuleks tarvitada täisteraviljakontsentraati GNLD Tre-en-en?

- See sisaldab suurt valikut erinevaid lipiide ja steroole, mida toodetakse nisust, riisist ja sojast.
- See on toitainerikas kontsentraat, mis sisaldab taimse päritoluga toitaineid, mida me rakud vajavad efektiivseks toimimiseks.
- Seda toodetakse hästi omastatavate želatiinkapslite kujul, mis kaitsevad hästi meie vajalikke toitaineid ja on loomulikku klorofüllrohelist värvi.
- Toode sisaldab E-vitamiini, mis on taimse päritoluga toitainete kaitsja.
- Kogu töötlemine alates pressimisest toimub külmalt, et säilitada toitaineid.



SISUDEKLARATSIOON

TRE-EN-EN "Täisterakontsentraat" – toidulisand, mis sisaldab kvaliteetset taimeõlist saadud olulisi rasvhappeid.

120 kapslit – NETOKAAL 120 g

Täpse nimekirja koostisainetest leiate toote etiketilt.

Toote Tre-en-en ajalugu

Tootest “Tre-en-en” saame me kõige tähtsamaid aineid, mis tavalisel toiduainete töötlemisel kaovad.

Toiduainete säilitamiseks töödeldakse neid mitmel viisil. Nii saab nisuteradest valget jahu ja riisiteradest valget riisi. Töötlemise käigus puhastatakse terad neid ümbritsevatest kattekihtidest, ogadest ja libledest, mis on aga väga toitainerikkad. Viljaterade kattekihid ja libled sisaldavad vitamiine ja mineraalaineid ning mitmeid inimesele vajalikke nn. kasulikke rasvu, nagu lipiide ja steroole. Ka sojaubadest saab eraldada väga vajalikke lipiide ja steroole.

Maailma esimene taimse päritoluga toidulisand “Tre- en-en” varustab inimorganismi vajalike taimse päritoluga lipiidide ja steroolidega, mis tavalisel töötlemisel meie igapäevastest toiduainetest kaovad. Toote nimi “Tre-en-en” on tuletatud kreeka keelsest mõistest “kolm ühes” ja sellega tähistatakse ainulaadset kontsentraati, mis on toodetud nisuteradest, riisist ja sojaubadest. Toode on oma koostisel rikkam kui ainult nisuiduõli, riisikliid või soja, sest see on kontsentraat, mis on toodetud täisteraviljast ja sojaubadest – selles on alles kõik loomulikult nendes taimedes sisalduvad lipiidid.

Lipiidid ja steroolid: kõikide inimorganismi rakumembraanide “ehituskiivid”.

Kõik rasvad ja õlid pole inimese tervise seisukohalt sugugi kahjulikud. Vastupidi - mõned rasvad on kasulikud ja lausa hädavajalikud. Rasvadest saame me energiat, vajalikke rasvhappeid ja nad on meie rakkude membraanide “ehitusmaterjaliks”. Rasvad täidavad ka reguleerimisfunktsiooni. Rasvu vajame me tavaliseks kasvamiseks ja arenemiseks, eriti vajavad rasvu väikesed lapsed. Rasvad on olulised ka närvisüsteemi struktuuri ja talitluse jaoks. Kõige tähtsam on aga see, et nad kuuluvad kõiki inimorganismi rakke ümbritsevate membraanide koostisesse.

Lipiidid ja steroolid, mida sisaldavad riis, nisu ja sojaoad, on inimesele vajalikud ja seega kasulikud rasvad. Nii näiteks on mõned lipiidid, nagu omega-6- ja omega-3-rasvhapped vajalikud rakumembraani “painduvuse” tagamiseks, mis omakorda on vajalik rakkude normaalseks talitluseks. Lipiidid ja steroolid on ained, mida leidub viljaterade kattekihtides, ogades ja libledes ja mis kõrvaldatakse meie toiduainetest tavalise töötlemise käigus. (Vaadata Nisu ajalugu, Riisi ajalugu ja Soja ajalugu).

Mis juhtub, kui meie toidus puudub tasakaal “kasulike” ja “halbade” rasvade vahel?

Tarbijad eelistavad üha enam rasvavaest või koguni rasvu mittesaldavaid toiduaineid ja üldiselt süüakse tänapäeval rasva vähem. Hoolimata sellest on meie igapäevases toidusedelis 30% rohkem rasva, kui tervise alal asjatundjate arvates vajalik.

Rasva osakaalu vähenemine toidus on meile mitmeti kasulik, kuid see vähendab ka lipiidide ja steroolide osa. Väheneb nii “halbade” (küllastatud) kui ka meile kasulike rasvade osa, mida me võiksime saada sojaubadest ja täisteraviljast, meile nii olulistest lipiidide ja steroolide allikatest. Aga lipiidid ja steroolid on toitained, mida inimene vajab, et tema tervislik seisund oleks hea.

Üha enam püütakse vähendada rasvade osa toidus ja müügilolevat rasva asendajad. Muidugi muutub toit sellega kaloritelt ja rasvasisalduselt vaesemaks ja tulemuseks on see, et me ei suuda

rahludada organismi tarvet toitainete järele. Seega on lipiidid ja steroolid, mis on toodetud täisteraviljast – nisust ja riisist – ning sojaubadest, eriti vajalikud nendele inimestele, kes söövad rasvade asendajaid. Nende inimeste arv aga päev-päevalt suureneb.

Rasvade osakaal meie igapäevases toidusedelis on tegelikult ainult üks põhjus, mis rikub tasakaalu “halbade” ja kasulike rasvade vahel. Siin on tegemist veel teisegi olulise põhjusega. Meie igapäevane toit on aastate jooksul palju muutunud, seda eriti viimase 50 aasta jooksul. Igapäevases toidus suureneb üha enam rasvade asendajate ja tehiskasvade osakaal. Samal ajal on aga meie toidust kadunud sellised toiduained, mis on inimesele oluliseks lipiidide ja steroolide allikaks. Meie esivanemad toitsid palju looduslähedasemalt. Toiduks tarvitati palju rohkem taimseid saadusi, mida oma ümbrusest leiti. Inimeste toit hakkas muutuma üksluiseks siis, kui hakati teatud taimi aretama ja kasvatama. Samu toiduaineid hakati ka turul müüma. Nii hakkas inimeste toidulaud ühekülgseks muutuma. Ühtlasi hakati ka toiduaineid töötlemise ja neid sel viisil toitainete poolest vaesemaks muutma, sest märgati, et tera säilib palju paremini, kui ta puhastada kattekihtidest, ogadest ja libledest, mis sisaldavad palju lipiide ja steroole. Peale Teist Maailmasõda ilmus müügil uus toode margariin ning mitmeid teisi hüdrogeenitud rasvu ja sellega on meie toidusedel täielikult muutunud – looduslike rasvade asemel hakati toitades üha enam kasutama tehislukke. See ongi rikkunud tasakaalu “heade” ja “halbade” rasvade vahel ning vähendanud toidu vaheldusrikkust lipiidide ja steroolide arvel.

Rikutud tasakaal aga toob kaasa tagajärjed: puudu on lipiididest ja steroolidest, see omakorda põhjustab muudatusi rakumembraanis ja rakkude talitluse halvenemise tõttu tekivad kogu organismis vastavad tagajärjed.

Tre-en-en - et rakkude talitlus paraneks!

Meie kehas on miljardid rakke, mis kõik peavad tõhusalt talitlema, et me oleksime terved. Mis hoiab meie keharakud terved? Siin ongi rakumembraanil otsustav osa. Nii nagu kogu organism peavad ka kõik rakud saama toitaineid ja heitma välja jääkaineid.

Iga raku ümber meie organismis on lipiididest membraan, mille omaduseks on see, et ta laseb raku sisse ainult raku vajalikke aineid. Samuti toimib membraan vastassuunas – ta laseb raku välja jääkaineid, mis tekivad raku ainevahetuse käigus. Kui tekib puudus lipiididest, steroolidest ja aminohapetest, halveneb rakkude talitlus. Rakud võivad “jääda nälga”, sest nad ei saa kätte vajalikke aineid, kuigi neid aineid on. Rakkudesse võib ka jääda ainevahetuse jääkaineid, kui need ei pääse raku välja. Siis halvenebki rakkude talitlus, nad ei tööta tõhusalt, kulutavad rohkem jõudu kui terved rakud sama tulemuse saavutamiseks.

Tre-en-en on kontsentreeritud toidulisand, mis varustab organismi tõhusalt lipiidide ja steroolidega ja toetavad rakke kogu kehas. Mõelge selle peale, et me pole tervemad, kui on meie keharakud ja toode “Tre-en-en” toetab lipiidide ja steroolidega seotud sidemeid meie “toitumishelast”. Sellega me toetame oma rakkude tervislikku seisundit ja oma elujõudu!

Formula IV Plus

Teaduslik uurimus kinnitab ikka ja jälle, et toitumine hõlmab enamat kui pelgalt klassikalisi vitamiine ja mineraalaineid. Optimaalse tervise saavutamiseks on nimetatud oluliste toitainete kõrval samavõrra tähtis roll kanda ka fütotoitainetel ja mikroelementidel. Algupärane Formula IV, mis töötati välja 1950. aastatel, oli esimene multifaktoriline toidulisand, ühendades vitamiine, mineraalaineid, ensüüme ja selliseid fütotoitaineid, nagu tähtsad lipiidid ja steroidid. Formula IV Plus jätkab seda silmapaistvat toidulisanditraditsiooni rauavaba koostise näol, mis ühtlasi sisaldab täiendavaid mineraalaineid, kattes muuhulgas päevase tsingivajaduse. Formula IV Plus sisaldab rohkem Tre-en-en täisteraviljakontsentraati, mis on juba aastakümneid kõikjal maailmas pakkunud inimeste toitumisele tõhusat toidulisandituge.

Miks tarbida toidulisandeid?

- Tagamaks optimaalset tervist vajab inimorganism laia spektrit erinevaid toitaineid.
- Paljude inimeste toitumine ei ole piisavalt mitmekülgne ega sisalda vitaalsuse ja heaolu tagamiseks vajalikus koguses toitaineid.
- Valdavalt süüakse enamlevinud toiduained, millest on tööstusliku käitlemise tulemusena eemaldatud teatud olulised toidained, eriti just lipiidid ja steroidid. Sama kehtib ka mikroelementide ja mineraalainete kohta.

Miks eelistada toodet Formula IV Plus?

- **Laiaspektriline toidulisand sisaldab võtmetähtsusega vitamiine, mineraalaineid** (katab muuhulgas 100% päevasest tsingivajadusest) ja lipiide-steroole, mis koostoimelisena aitavad täita juhuslikke "auke" toitumises.
- Sisaldab päevase optimaalse koguse, 675 mg, **Tre-en-en teraviljakontsentraati**, mis on ekstraheeritud nisust, riisikliidest ja sojaubadest – kõik ülioluliste lipiidide ja steroidide rikkalikud allikad.
- Toetab kõikide "eluahela" lülid tööd, sisaldades lipiide ja steroole, vitamiine ning mineraalaineid. Varustab organismi võtmetoitainetega valkude omistamiseks, sünteesimiseks ja tarbimiseks ning on abiks süsivesikute energiaks muundamisel.
- **Tre-en-en toimib sünergias vitamiinide, mineraalainete ja teiste tootes sisalduvate toitainetega.**
- **RAUAVABA KOOSTIS** nendele, kes saavad toidust piisavas koguses rauda.
- Saadaval lehtedesse pakendatuna kaasaskandmise hõlbustamiseks.
- **Säilitusainetevaba.**
- Varustab organismi toiduainete rafineerimise käigus hävivate mikroelementidega: seleeni ja kroomiga.
- Naturaalse klorofüllü värvi.



SISU-DEKLARATSIOON

FORMULA IV PLUS – koosneb TRE-EN-EN'ist ja MULTI'st

60 portsjonit

(60 TRE-EN-EN kapslit ja 60 MULTI tabletti.)

NETOKAAL 94 g

TRE-EN-EN kapslid: 60 g MULTI tabletid: 34 g

Täpse nimekirja koostisainetest leiate toote etiketilt.

Formula IV Plus lugu

Tervislik toitumine on enam kui vitamiinid ja mineraalained

1920. aastatel hakkasid teadlased identifitseerima ja dokumenteerima seost toitumise ja tervise seisundi vahel. Peagi avastati, et mitmete haiguste – nagu pellagra, beribeeri, teatud aneemiavormide, riketsioosi, jne – põhjuseks oli teatud vitamiinide ja mineraalainete vaegus. Uurimistööde jätkudes avastati, et nimetatud valdkonnas valitses progresseeruv keerukus. Sai selgeks, et vitamiinid ja mineraalained üksi ei olnud ainukesed toitumiselased “lülid” nn. “eluahelas”. Vajalikuks osutusid ka teised toitained - lipiidid, steroidid, toitainefaktorid (nagu fütotoitained), ensüümid, valgud ja süsivesikud.

FORMULA IV ja FORMULA IV PLUS: Ideaalsed “eluahela” toidulisandid

1958. aastal töötati tänu hoolikale protsessile, mis arvestas inimtoitumise vajadusi ja keerukust, välja revolutsiooniline toidulisand, mis tähistas ettevõtte nimega GNLD sündi (esialgu tuntud kui Neo-Life Company of America). Nimetatud tooteks oli Formula IV ja hiljuti lisandus ettevõtte tootevalikusse ka Formula IV Plus. Mõlema toote taotluseks on tugevdada “eluahela” tähtsamaid “lülisid”. Formula IV ja Formula IV Plus pakuvad terviseteadlikule tarbijale midagi ainulaadset, sisaldades vitamiinide ja mineraalainetele lisaks ka lipiide, steroole ja laia spektrit teisi naturaalsest allikatest pärinevaid toitaineid.

Ettenägelikult välja töötatud täisväärtuslikest toiduainetest oli Formula IV tootena oma ajast ees ning Formula IV Plus kujutab endast selle ajatu toidulisandi rauavaba versiooni. Mõlemad Formula IV versioonid vastavad nii toitainete mitmekülgsuse kui ka nn. toitainete tiheduse nõudmistele. Algupärane multifaktoriline toidulisand esindas tohutusuurit edu organismi optimaalselt toitainetega varustamise ettevõtmises, kuhu kaasati tasakaalustatud toitumise kõrval ka usaldusväärne toidulisand, täitmaks juhuslikke “auke” toitumises. Esindades revolutsioonilist tootekontseptsiooni 1958. aastal, on Formula IV kontseptsioon ka täna – pärast enam kui neljakümmet aastat teenistust rahulolevate tarbijate teenistuses – kogu toidulisanditööstusele murrangulise kvaliteettoote etaloniks.

Tasakaalustatud ja kontsentreeritud

Naturaalsetes toiduainetes esinevad toitained teatud tasakaalus ja kontsentratsioon. Tasakaal on iga GNLD toote koostise oluline aspekt. Meie taotluseks on luua tasakaalustatud koostisega tooteid, mis vastavad nii toitainete nn. tiheduse kui ka mitmekülgsuse nõuetele. Valmistatuna naturaalsest toiduainetest, pakuvad tooted Formula IV ja Formula IV Plus laia spektrit omavahelises suhtes tasakaalustatud toitaineid, mitte aga pelgalt üksikute toitainete megadoose, mida pakuvad paljud teised toidulisandid. Neid tooteid toodetakse GNLD-ga samaväärselt rangetes laboratoorsetes tingimustes, kvaliteedi-, puhtuse- ja kontsentratsiooninõudmistes osas.

Kõikehõlmav toidulisand

Samas kui enamik multivitamiini- ja mineraalainete preparaate vastab parimal juhul ainult mõnede “eluahela” lülide vajadustele, pakuvad

GNLD Formula IV ja Formula IV Plus täiendavaid toitaineid tugevdamiseks põhilisi toitumise lülisid, mida vajame optimaalseks terviseks. Mõlemad Formula IV –tooted sisaldavad GNLD eksklusiivset Tre-en-en teraviljakontsentraati, mis varustab organismi rakutasandil lipiidide ja steroididega teie tervise heaks.

Toodetes Formula IV ja Formula IV Plus sisalduv Tre-en-en toimib sünergias toodetes sisalduvate vitamiinide ja mineraalainetega, tagamaks organismi rakkude on võimet nimetatud üliolulisi toitaineid vastu võtta ja omistada. Kui organismi rakud ei saa kätte neile vajalikke toitaineid, ei ole teie vitaalsus ja tervis tagatud, ükskõik kui hästi te ka toitute. Samal ajal kui konkureerivad toidulisandid ei suuda isegi katta organismi vajadust “elementarsete” toitainete järele, pakuvad Formula IV ja Formula IV Plus ilmselgelt kõikehõlmavamalt toidulisandituge.

“Toitumisalane kindlustatus” püsivaks parima tervise juures

Kõrgkvaliteetsed toidulisandid edendavad organismi üldist tervislikku olukorda, parandavad energiataset ning stressile vastupidavust täites “auke” inimeste toitumises – selline definitsioon sobib ideaalselt iseloomustama tooteid Formula IV ja Formula IV Plus!

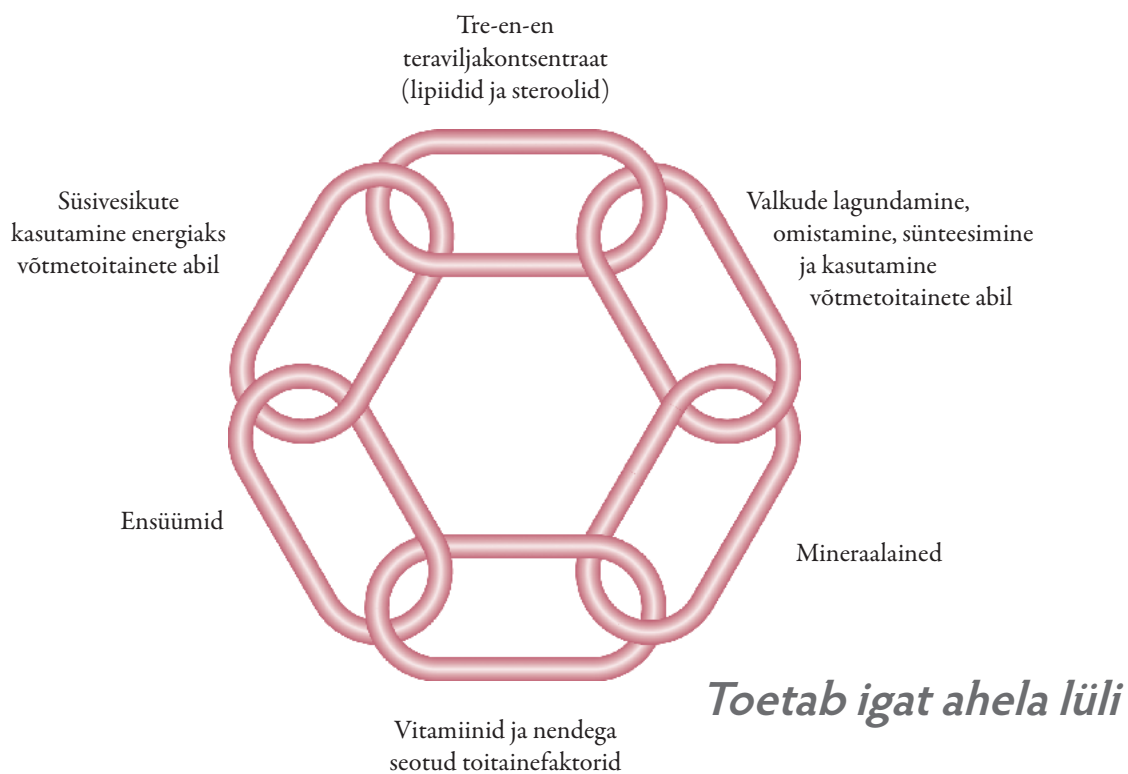
Seda mõju võib põhjendada toitumuse “aukude” täitmisega sünergilisel moel oluliste toitainete osas, ning kindlustades, et need toitained jõuavad raku sisse, kus Tre-en-eni kasutades toodetakse energiat. Mõnede sõnul saavutatakse positiivne muutus juba mõne päevaga, sellal kui teised peavad oma organismi mitu kuud “turgutama”, enne kui märkavad soovitud tulemusi (Kuna toitainevaegus ei kujune välja üleöö, ei saa ka seda hetkega korrigeerida). Inimesed kõikjal maailmas toetuvad toodetele Formula IV ja Formula IV Plus oma “toitumisalase kindlustatuse” osas – see on viis olla kindel, et iga päev saavad nad kätte oma organismile vajalikud tasakaalustatud toitained.

Toidulisand erilise komponendiga – teravilja-kontsentraadiga TRE-EN-EN®!

GNLD Formula IV ja Formula IV Plus on ainulaadsed multifaktorilised toidulisandid, mis tugevdavad toitumiselaseid “lülisid” nn. “eluahelas”. Hoolimata sagedastest katsetest nimetatud toodet imiteerida, pole selle koostist suudetud iial edukalt kopeerida. Miks?

Formula IV ja Formula IV Plus pakuvad midagi väga erilist – teraviljakontsentraati Tre-en-en. Sisaldades nisus, riisis, ja sojas leiduvate külmpressitud ja külmtöödeldud lipiidide ja steroidide täielikku profiili, pakub Tre-en-en organismile fütotoitaineid, mis sageli hävivad põhitoiduainete tööstusliku käitlemise tulemusena, kuid mida meie rakud vajavad tervete ja energilistena püsimiseks. Selle komponendi toitainete omistamise efektiivsust tõestev ja organismi üldist heaolu ning südameveresoonekonna tervist edendav mõju on teaduslikult tõestatud. Tre-en-eni unikaalne lipiidide ja steroidide kombinatsioon toimib sünergias vitamiinide-, mineraalainete- ja teiste Formula IV-s ja Formula IV Plusis sisalduvate ülioluliste toitainetega, toetamaks “eluahela lülide” tööd ainulaadse multifaktorilise toidulisandiga, millega ei kannata võrdlust toidulisanditurul ükski lihtvitamiini- ja mineraalaineparaat!

"Eluahel"



Carotenoid Complex

Karotinoidid: looduse värvipliatsid

Karotinoidid. Nimi, mis on antud puu- ja aedviljades leiduvate ter- vislike toitainete värvikale perekonnale, kuhu kuulub umbes 600 liiget! Karotinoidid on looduses esinevad värvid, mida me näeme meie poolt söödavas toidus: punast tomatit, kollast kõrvitsas, oranži porgandis. Karotinoide leidub ka mitmetes rohelistes taimedes nagu spinatis, kuid nad jäävad seal klorofüllis varju.

Karotinoidid ja tervis

Esimene aimdus selle kohta, et karotinoidid võivad tervisele sood- salt mõjuda, tekkis 1970-ndail aastail. Teadlased, uurides inimop- ulatsioone maailma eri osades, märkasid, et kohtades, kus söödi rohkem puu- ja aedvilju, oli inimeste tervis parem kui seal, kus seda vähem tarbiti. Need avastused andsid tõuget uuteks uurimusteks, kus tähelepanu pöörati põhiliselt toidu ja tervise vahelistele seostele, muuhulgas ka toidu rohkele kiudainesisaldusele ja vähele rasva- hulgate, taime- ja lihatoitlusele ning puu- ja aedviljades sisalduvatele toitainetele, eriti beetakarotiinile.

Miks karotinoidid?

- Kaitsevad valguskiirguse eest
- Efektne rakkude kaitse oksüdatiivse stressi vastu neutrali- seerides vabased radikaale ja reaktiivse hapniku molekule.

Miks GNL Carotenoid Complex?

- **Naturaalne.** Ei sisalda kunstlikke värv-, maitse-, säilitus- ega magusaineid.
- **Pärit tervetest toiduainetest.** Ainulaadne segu rikkalikult karotinoide sisaldavatest tervetest tomatitest, porganditest, spinatist, punasest paprikast, maasikatest, aprikoosidest ja virsikutest. Lisaks veel puhas oliiviõli tervetest oliividest.
- **15 mõjusat karotinoide perekonna esindajat.** Meie ainulaadse koostisega toodet on kontrollitud ja leitud, et see sisaldab alfa-, beeta, cis-beeta-, gamma- ja zeetakarotiini, lükopeeni, cis-lükopeeni, luteiini, zeaksantiini, alfa- ja beetakrüptoksantiini, violaksantiini, kantaksantiini, kapsantiini ja krüptokapsiini.
- Puhas, looduslik E-vitamiin (d-alfatokoferool) **kaitseb tundlikke toitaineid oksüdeerumise eest.**
- **Sisaldab naturaalselt sojaubadest saadud letsitiini,** mis tunduvalt soodustab toitainete püsivust ja sulamist.
- **Tugevam kaitse oksüdatiivse stressi vastu** kui C- ja E- vitamiinil.
- **Kergesti omastatav doos.** Iga kapsel pakub optimaalse puu- ja köögiviljaportsjoniga võrdse koguse täiuslikku karotinoide kompleksi, mis aitab täiendada 5–8 tavalisest puu- ja aedviljaportsjonist saadavat soovitatavat päevanormi.



Beetakarotiin: mitte enam ainus karotinoid!

Beetakarotiinist sai kiiresti "täht" nii teaduslikus kirjanduses kui meediavahendites, kui teadlased tõestasid, et rikkalikult beetakarotiini sisaldav toit teeb tervise heaks seda, mida muud toitainefaktorid teha ei suuda. Tänapäevateaduse uusimad saavutused maailma erinevates kohtades tõendavad, et varem tundmatutel karotinoididel on organismi kaitsvad omadused. Praeguseks tuntakse juba umbes 600 karotinoidi ja neid peetakse nüüd meile eluliselt tähtsateks toitaineteks.

Spetsialistid panevad paika toitumissoovitused

Nüüd kui rohkesti karotinoide sisaldava toidu, niisiis puu- ja aed- viljade kasulikkuses ollakse veendunud, on tervishoiuspetsialistid kindlaks määranud soovitatavad kogused¹⁾:

- Ameerika Rahvuslik Teaduste Akadeemia soovib süüa päevas 5 või rohkem portsjonit puu- ja aedvilju, eriti rohelist ja oranži või kollaseid.
- USA Põllumajandusministeerium koos Tervishoiu- ja Sotsiaal- ministeeriumiga soovivad süüa päevas 2–3 puuvilja- ja 3–5 aedviljaportsjonit.

Puudus karotinoididest

Niisama selged kui eelmainitud soovitusel on ka see, et neid ei järgita. Viimasel ajal läbiviidud uurimused on näidanud, et²⁾:

- Skandinaaviamaades 80 % tarbitavatest värsketest puuviljadest on õunad, tsitruselised, banaanid ja pirnid. Ükski neist ei sisalda kaotinoide.
- Köögiviljadest on Skandinaaviamaades kõige populaarsem kartul. Kartul ei sisalda karotinoide.

Kuigi spetsialistid soovivad meil tarbida vähemalt 6 mg karoti- noide päevas, arvatakse, et tegelikult saab suurem osa meist ainult 1,5 mg ... ja see on sügav kuristik optimaalse ja tegeliku vahel.

On samuti selge, et Ühendriikides tarbitakse toitaineid kaugelt vähem soovitatavatest normidest. Töenäeliselt oleks võimalik saavutada tunduvalt paranemist elanikkonna tervislikus seisundis, kui puu- ja aedvilju hakataks tarbima USA-s ja teistes tööstusriikides märkimisväärselt rohkem praegusega võrreldes³⁾ See kehtib täielikult ka Euroopa kohta.

Carotenoid Complex: esimene omas klassis

Carotenoid Complex on esimene ja ainus sedalaadi toode. Looduslik toidulisand, mis pakub täiuslikus valikus optimaalse koguse puu- ja aedviljades sisalduvaid karotinoide... igas üksikus kapslis.

Erinevus seisneb naturaalses toiduainetes

Eraldi karotinoide leidub toidus harva, karotinoididerühma tähtsus ja ainulaadsus peitub tegelikult nende "pere" struktuuris... igal liikmel on oma kaitsev funktsioon, mis koostöös teiste pereliikmetega annab parima tulemuse.

Looduslikult palju karotinoide sisaldavate toiduainete intensiivne uurimine on viinud optimaalse puu- ja aedviljades leiduva karotinoidiprofiili väljatöötamiseni. Tooraineid - naturaalses toidus puu- ja köögiviljadest valmistatud ekstrakte ja kontsentraate erinevatest maailma paikadest – analüüsiti tuntud antioksidantide uurija doktor Lester Packeri laboratooriumis, kuni suudeti kindlaks teha need ained, mis pakkusid enim karotinoide järgneva koostise valmistamiseks:

- alfakarotiin
- beetakarotiin
- gammakarotiin
- zeetakarotiin
- lükopiin
- luteiin
- krüptoksantiin

pluss teised naturaalsed puu- ja aedviljakarotinoidid.

Kasutatud kirjandus:

1. US Department of Agriculture, US Department of Health and Human Services: Nutrition and Your Health, Dietary Guidelines for Americans, Home and Garden Bulletin no. 232 Washington DC Government Printing Office, 1980.
2. Market Research Europe "Fruit and vegetables in Scandinavia", October 1991.
3. Block G.: "Dietary guidelines and the results of food consumption surveys" Am. J. Clin. Nutr 53:356S-7S (1991).

GNLD kvaliteedipüüdlused

GNLD Carotenoid Complex on heaks näiteks suurepärase tehnoloogia ja järelevalve kohta toote teel toorainest kapselpakenditesse.

- **Puhtus.** Carotenoid Complex on valmistatud kõrgeimate farmakoloogiliste nõuete järgi. Tulemuseks on puhtus, mida võib usaldada!
- **Pedantselt täpne valmistamismeetod.** Tervetest toiduainetest pärit olevaid valmistusaineid on töödeldud GNLD ainulaadse eritlusmeetodiga optimaalse bioloogilise toiteväärtuse kindlustamiseks.

- **Oksüdeerumatud kapslid.** Tervislikud toorained on suletud lämmastikku sisaldavasse keskkonda vältimaks oksüdeerumist ja säilitamiseks väärtuslikku toitainete koostist.
- **Kvaliteedi järelevalve.** Me kontrollime, analüüsime ja kiidame heaks iga valmistamisetapi eraldi kindlustamaks toidulisandi optimaalset kvaliteeti.

Carotenoid Complex: toote taga on teadus

Karotinoidide tähtsusele inimese toitumises pandi teaduslik alus USA Põllumajandusministeeriumi (USDA) ja mõningate teiste uurimisasutuste juhtimisel 1970- ndatel aastatel läbi viidud uurimustega. Selle eeltöö tulemusena jõudsid teadlased järeldusele, et rohkesti beetakarotiini sisaldavate puu- ja aedviljade söömine mõjub tervisele positiivselt¹⁻¹¹⁾²⁰⁻²⁴⁾.

1980-ndail aastail jätkus beetakarotiini ja inimese tervise vaheliste seoste uurimine. Aastakümne lõpus märgati, et ka teistel puu- ja köögiviljades leiduvatel beetakarotiiniga sarnastel toidainetel oli oma positiivne mõju tervisele. Need ained on karotinoidide nime all tuntud ühendite perekond. Avastus antud ainete tähtsusest inimeste toidus on kahtlemata üheks olulisematest saavutustest toitumisteaduse valdkonnas käesoleva sajandi viimasel aastakümnel.

Kokkuvõte praegustest karotinoidide uurimise tulemustest

- Kaasaegsed uurimused näitavad, et karotinoidid pakuvad organismile mitmekülgset kaitset.
- Karotinoidid on võimsad antioksidandid keha rakkudes: karotinoidid neutraliseerivad vabu radikaale.
- Sügavuti on uuritud ka karotinoidide biokeemilisi omadusi. Tuntuimate biomolekulide hulka kuuluvad lükopiinid, alfa- ja beetakaroteenid; tõhusaimad antioksidandid¹⁷⁾.

Kasutatud kirjandus:

1. Colditz, G.A. jt.: "Increased green and yellow vegetable intake and cancer deaths in an elderly population" Am. J. Clin. Natl. – 41:32–36 (1985)
2. Philip R.L. "Role and lifestyle and dietary habits in risk of cancer among seventh-day adventists". Canc. Res. 35:3513–3522 (1985)
3. Henneken, C.H. jt.: "Vitamin A Carotenoids and retinoids" Cancer 58:1837–1847 (1986)
4. Graham, C.H. jt.: "Diet in the epidemiology of cancer of the colon and rectum" J. Natl. Cancer Inst. 82 :282–285 (1990)
5. Peto. R jt.: "Can dietary beta carotene materially reduce human cancer rates" Nature 19:201-208 (1981)
6. Micozzi, M.S. jt.: "Carotenoid analyses of selected raw and cooked foods associated with a lower risk for cancer" J. Natl Cancer Inst. 82:282–285 (1990)
7. Committee on Diet and Health, Food and Nutrition Board, Commission on Life Sciences, National Research Council "Diet and health: Implications for reducing chronic disease risk" Washington DC National Academy Press (1989)

8. US Department of Agriculture, US Department of Health and Human Services "Nutrition and your health: Dietary Guidelines for Americans." Home and Garden Bulletin nr. 232 Washington DC Government Printing Office (1980)
9. Patterson, G.H.
"Fruit and vegetables in the American diet: Data from the NHANES II Survey"
Am. J. Public Health 80:1443–1449 (1990)
10. Block, G.
"Dietary guidelines and the results of food consumption survey"
Am. J. Clin Nutr. 53:356L–357S (1990)
11. Data published by G.R. Beecher och F. Kachik, Human Research Center US Department of Agriculture
12. Ziegler, R.
"Vegetables, fruits, and carotenoids and the risk of cancer"
Am. J. Clin Nutr. 53 :251S–265S (1991)
13. Ziegler, R.C. jt.:
"Carotenoid intake, vegetables and the risk of lung cancer among white men in New Jersey"
Am. J. Epidemiology 123:1080–1093 (1985)
14. Van Eenwyk J. Davis F. Bowen P.
"Dietary and serum carotenoids and cervical intraepithelial neoplasia" *Int. J. Cancer* 48:34–38 (1991)
15. Bertram J.S. jt.:
"Diverse carotenoids protect against chemically induced neoplastic transformation"
Int. J. Cancer 48:34–38 (1991)
16. Mathew-Roth, M.M.
"Recent progress in the medical applications of carotenoids"
Pure and Appl. Chem 63:146–156 (1991)
17. Krinsky, N.I.
"Antioxidant function of carotenoids"
Free Radical Biol. Med. 7:617–635 (1989)
18. Jacques, P.F. jt.:
"Epidemiological evidence of a role for the antioxidant vitamins and carotenoids in cataract prevention"
Am. J. Nutr. 53:352S–354S (1991)
19. Cutler, RG
"Antioxidants and aging"
Am. J. Clin. Nutr. 53:373S–80S (1991)
20. Greenberg E. jt.:
"A clinical trial of Beta-carotene to prevent basal-cells and squamous-cell cancers of the skin"
New England J. Med. 323:789–795 (1990)
21. Hennekens C. Eberlein K.
"A randomized trial of aspirin and beta-carotene among US physicians"
Preventive Medicine 14:165–168 (1985)
22. Krinsky N.
"The evidence for the role of carotenes in preventive health"
Clin. Nutr. 7:113–117 (1988)
23. Bendich N.
"The role for carotenoids in immune function"
Clin. Nutr. 7–113–117 (1988)
24. Bendich, A.
"Carotenoids and the immune response"
Am. J. Clin. Nutr. 119:112–115 (1989)

Vere karotinoidisisaldus enne carotenoid complex toidulisandi kasutamist ja pärast seda

Iga päev saame me juurde uusi teaduslikult tõestatud materjale, mis kinnitavad arusaama, et puu- ja aedviljad on meie tervisele kasulikud, eriti aga värvikad puuja aedviljad nagu aprikoosid, maasikad, porgandid, tomatid ja sügavroheliste lehtedega köögiviljad. Uurimustest on selgunud, et kõiki eelmainitud puu- ja köögivilju iseloomustab see, et nad sisaldavad suurt toitainete perekonda, mida tuntakse karotinoidide nime all. Tuntuim karotinoid on beetakarotiin... ja uued uurimused näitavad, et selle mitmed lähimad sugulased, kaasa arvatud alfakarotiin, gamma-karotiin, lükopiin, luteiin ja krüptoksantiin, võivad olla toitumise ja tervise seisukohalt sama olulised. Raku tasemel toimivad karotinoidid efektiivsete antioksidantidena, neutraliseerides vabased radikaale ja teisi reaktiivseid hapnikumolekule. Niimoodi kaitsevad karotinoidid rakumembraani, DNA-d ja teisi raku osi kahjuliku oksüdeerumise eest.

Uued uurimused on näidanud, et valitseb otsene seos vere kõrge karotinoidisisalduse ja tugeva tervis vahel. Kõik need uurimused koos annavad kindla aluse oletada, et need, kelle vere karotinoidisisaldus on kõige suurem, tunnevad end ka kõige paremini.

Eelkäsitletust tulenevalt soovivad juhtivad ametkondlikud tervishoiuasutused tänapäeval rikkalikult puu- ja köögivilju sisaldavat menüüd. Kahjuks on aga meie keskmine toidusedel sellest ideaalist väga kaugel, mistõttu valitseb tohutu kuristik toitumissoovituste ning tegeliku olukorra vahel. Järgnev uurimus andis meile vastuse küsimusele: "Kas Carotenoid Complex võib efektiivselt tõsta karotinoidide sisaldust veres ja ehitada silla üle eelpool kirjeldatud kuristiku?"

Uurimus

Uurimuse eesmärgiks oli teaduslikult põhjendada ja koguda tõestusmaterjali selle kohta, et Carotenoid Complexi võib efektiivselt kasutada karotinoidisisalduse tõstmiseks vereringes.

Uurimuses osales 11 tervet vabatahtlikku 22–52-aastast meest ja naist. Neil ei olnud kroonilisi haigusi, nad ei kasutanud medikamente ega suitsetanud ja nende kaal kõikus 10% raadiuses samasuguse pikkusega inimeste ideaalkaalust. Kuue nädala jooksul söid katsealused tavalist toitu, kuid välja arvatud rohkesti karotinoide sisaldavaid toiduaineid. Kaks esimest nädalat oli "tühjendusperiood". Uurimuste nelja viimase nädala jooksul ("toidulisandi perioodil") said kõik katsealused kuus Carotenoid Complexi kapslit päevas, kuid ei söönud muidu karotinoididerikast toitu. Vältimaks toitainete võimaliku puuduse teket said kõik katsealused lisaks ka 200 mg C-vitamiini, 275 rü E-vitamiini ja kaks Formula IV kapslit päevas.

Vereproov võeti kõigilt uurimuse alguses ("põhiandmete väljaselgitamiseks"), siis uuesti kahe nädala pärast peale karotinoididevaese toidu tarbimist (peale tühjendusperioodi) ning seejärel igal nädalal kuni toidulisandi kasutamise lõpuni. Kõikide vereproovide analüüsid sooritati erapooletus laboratooriumis.

Mõõdeti karotinoidide sisaldust veres. Beetakarotiini, alfakarotiini ja lükopiini kasutati vere karotinoidisisalduse indikaatorina kahel põhjusel:

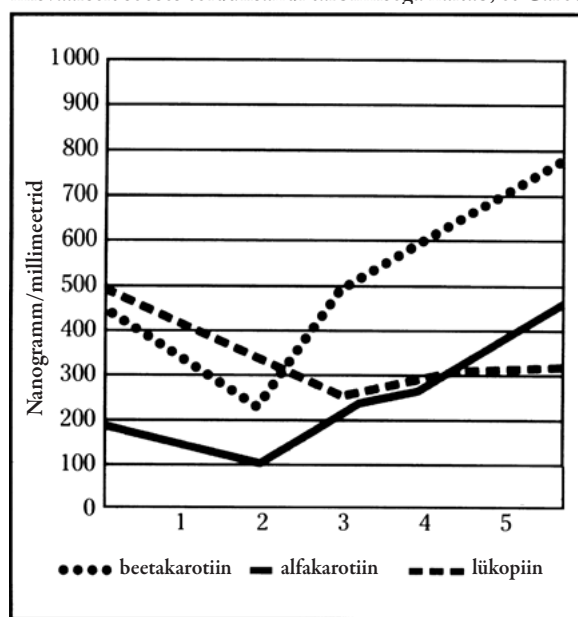
- 1) neid aineid leidub karotinoididest kõige rohkem meie toiduainetes ja
- 2) meetodid nende karotinoidide sisalduse mõõtmiseks veres on usaldusväärsed ja täpsed.

Tulemused

Järgneval diagrammil on näha vere karotinoidisisaldus kogu uurimisperioodi vältel.

- Kõigi kolme karotinoidi sisaldus veres langes kiiresti ja märgatavalt kahe nädalase tühjendusperioodi ajal.
- Juba kahe nädalase toidulisandi söömise järel tõusis alfa- ja beetakarotiini sisaldus veres endisele tasemele.
- Alfa- ja beetakarotiini sisaldus veres jätkas tõusutendentsi terve katseperioodi vältel toidulisandi tarbimise tingimustes ning peaaegu kahekordistus võrreldes algandmetega!
- Lükopiinisaldus langes lisandi söömise kahe esimese nädala jooksul ning tõusis seejärel natuke. NB! Selline tulemus ei olnud ootamatu, kuna on teada, et lükopiinisaldus veres reageerib aeglaselt lükopiinihulga muutustele toidus.

See, et mõõdetavate karotinoidide sisaldus veres tõusis märkimisväärselt seoses toidulisandi tarbimisega näitab, et Carotenoid



Complexis sisalduvad karotinoidid imenduvad ja assimileeruvad enam-vähem samamoodi nagu tervetes puu- ja köögiviljades leiduvad karotinoidid. Kuna on selge, et puu- ja aedvilju süüakse tunduvalt vähem kui oleks soovitatav, näitab antud uurimus, et Carotenoid Complex on väärtuslik alternatiiv saavutada karotinoidide osas optimaalne toitumus.

SISUDEKLARATSIOON

CAROTENOID COMPLEX – karotinoide ja E-vitamiini sisaldav toidulisand.

90 kapslit/purk – NETOKAAL 92 g

Täpse nimekirja koostisainetest leiate toote etiketilt. Päevane annus Carotenoid Complex'i pakub laia spektri karotinoide koos alfa-, beeta-, gamma-, zeeta- ning tsis-beetakarotiiniga. Samuti sisaldub seal lükopiini ja tsis-lükopiini, luteiini, alfa-krüptoksantiini, beeta-krüptoksantiini, zeaksantiini ja teisi karotinoide, mis vastaksid optimaalsele puu- ja juurvilja tarbimisele.

Flavonoid Complex

Flavonoidid – karotinoidide lähedased sugulased

Kui karotinoidid on looduse "värvipliiatsid", mis annavad paljudele puu- ja aedviljadele nende punase, oranži või kollase värvi, siis flavonoide võib pidada selle värviskaala elavdajateks ja täiendajateks!

Flavonoidid esindavad teist suurt taimekemikaalide perekonda. Tuntakse üle 4000 flavonoidi, kuigi ainult mõneprotsendiline flavonoidide sisaldus on taimedest siiani testitud. Oma keemilise struktuuri poolest kuuluvad flavonoidid suuremasse polüfenoolide rühma. Paljud looduses esinevatest imeliselt kirkastest ja säravatest värvidest on tekkinud flavonoidide toimel, näiteks mitmed sinised toonid, violetsed ja smaragdvarjundid, mida esineb lilledes, lehtedes, puu- ja köögiviljades. Ka suurem osa punastest, oranžidest ja kollastest värvidest, mis ei ole karotinoidid, kuulub flavonoidide perekonda. Erinevus nende vahel on selles, et karotinoidid on RASVADES LAHUSTUVAD, flavonoidid aga seevastu VEES LAHUSTUVAD.

Meie toidus esineb flavonoide põhiliselt puu- ja aedviljades, küllaltki rikkalikult ka tees, veinides ja tsitruselistes ning marjades.

Taimedes tunduvad flavonoidid toimivat looduslike kaitsjatena ultraviolettkiirguse eest.

Üheks toiduainetes leiduvate flavonoidide olulisematest ülesannetest on oksüdeerimise ärahoidmine organismi palju vett sisaldavates piirkondades, näiteks rakkude ümber ning vedelikku sisaldavates süsteemides nagu näiteks veres.

Miks flavonoide?

Tugevad koostisosad, mis – elimineerivad vabased radikaale.

Miks GNLD Flavonoid Complex?

- **Lai spekter vees lahustuvaid antioksidante.** Flavonoid Complex sisaldab flavonoide, mis esindavad kõiki flavonoidide klasse just niisugustena, nagu neid leidub looduses meie poolt söödavates puu- ja aedviljades.
- **Valmistatud tervetest looduslikest toiduainetest.** GNLD ainulaadne flavonoidisegu on valmistatud rohkesti flavonoide sisaldavatest ekstraktidest ja kontsentratsioonidest, mille tooraineteks on olnud jõhvikad, lehtkapsas, roheline tee (ilma kofeiiniga), peedid, leedripuu marjad, vaarikad, mustikad, punased ja mustad viinamarjad, apelsinid, sidrunid ja greibid ning C-vitamiin (parandamiseks imendumist).
- **Sisaldab kõiki tähtsaid flavonoide laboratooriumis kontrollitud kogustes.** Flavonoid Complexi koostis on testitud tagamaks selles esinevate flavonoidide spetsiaalselt väljatöötatud vahekorra säilimist.
- **Kerge tarbida.** Iga tableti koostis on samasugune nagu rikkalikult flavonoide sisaldavas puu- ja aedviljaportsjonis.
- **Naturaalne.**



TAUST

Flavonoidid ja tervis

Flavonoide sisaldavatel ainetel on hea maine olnud juba aastasadu. Flavonoide kasutati esimest korda 1936.a., kui ungarlasest uurija tõdes, et tsitrusviljade koorest valmistatud ekstrakt koos C-vitamiiniga tugevdab oluliselt kapillaare – organismi väiksemaid veresoone¹⁾.

Mitmete traditsiooniliste looduslike arstimite mõjususe arvatakse tulenevat just nendes sisalduvate flavonoidide toimest.

Kasutatud kirjandus:

1. Szent-Gyorgyi, A, Hoppe-Seyler's Z Physiol Chem. 1938; 255:126–131

Tänapäeva püüdlustel inimeste tervisliku seisukorra parandamiseks on "paljutootav tulevik"

Viimaste aastakümnete jooksul ülemaailmselt korraldatud epidemioloogilised uurimused on korduvalt näidanud, et rohkesti puu- ja köögivilju sisaldava toidusedeli ja hea tervise vahel on otsene seos. On tehtud suuri pingutusi leidmaks tunnustust puu- ja aedviljades sisalduvatele organismi kaitsvatele ühenditele.

Juba uurimuste algetapil pöörati tähelepanu flavonoididele. Kuna need on tugevad antioksidandid ja esindavad suurimat osa taimede polüfenoolidest, oli tõenäoline, et nemad olidki potentsiaalseks kaitseainete rühmaks inimese toidus. Taimedega tegeleva orgaanilise keemia valdkonnas on uurimistöö laienenud märkimisväärselt ja teeb seda ka edaspidi.

"Flavonoidide puudus"

Uurimus on näidanud, et tervise ja puuviljade tarbimise vahel on otsene omavaheline sõltuvus. Samuti on selgunud, et Euroopas jääb puu- ja juurviljade osakaal igapäevases toidus kaugele maha

soovitavast tasemest. Kuna me saame suurima osa flavonoididest just puu- ja köögiviljadest, on selge, et ka meie flavonoidide tarbimine on kaugel optimaalsest vajadusest.

GNLD ERILISUS FLAVONOID TOIDULISANDIS

Erinevus toitainete täiuslikkuses

Nii nagu karotinoideid, ei esine ka flavonoidid looduses üksinda teistest eraldi. Teatud flavonoide esineb erinevates toiduainetes: naturaalne toit sisaldab alati mitmeid flavonoidide rühmi. Seetõttu määrab meie poolt kasutatava toidu MITMEKÜLGUS JA TOITAINETE RIKKALIKKUS ära, kui positiivselt ta meie organismile mõjub.

Kuna just aed- ja puuviljadel on organismi kaitsvad omadused ja kuna nimelt neid leidub meie toidusedelis liiga vähe – ning lisaks see, et inimestel on kindel traditsiooniliselt kujunenud veendumus tähtsate puu- ja köögiviljade kohta – kõik see sundis GNLD-d välja selgitama neid puu- ja aedvilju, mis sisaldavad suurimal määral flavonoidide perekonda kuuluvaid aineid. Tulemuseks on Flavonoid Complex.

Laiaspiktriline koostis

Kasutades avalikkuses ilmunud analüüsidesid saadud andmeid, koostas GNLD flavonoidide ja flavonoidirikaste toiduainete loetelu, mida kasutada küllaldaselt flavonoide sisaldavate puu- ja juurviljaportsjonide doseerimisel. Nende uuritavate toiduainete hulka kuuluvad:

Apelsin	Lehtkapsas	Sidrunid
Greibid	Mustikad	Vaarikas
Jõhvikad	Peet	Viinamarjad
Leedrimarjad	Roheline tee (punased ja mustad)	

Iga Flavonoid Complexi tableti koostis on valmistatud nii, et see vastab ühele eelnimetatud toiduainete portsjonile. Toorained valiti hoolikalt, et tagada kõikide flavonoidide olemasolu antud tootes. Nendeks on:

- **Antotsüaanid** – neid tumelillasid ühendeid leidub tumedates viinamarjades, peedis, lillakas sibulas ja marjades.
- **Katehhoodid** – näiteks katehhiin, epigallokatehhiin, epikatehhiin ja epikatehhiingallaat. Need on olulisimad rohelises tees leiduvad polüfenoolid. Ka puuviljad, näiteks õunad, sisaldavad katehhiine.
- **Ellaghape** – on lähedane sugulane flavonoididele ning esineb kõige rohkem marjades ja pähklites.
- **Flavoonid** – näiteks apigeniin ja luteoliin. Flavoonid leidub tsitrusviljades, tumedates viinamarjades ja rohelistes ubades.
- **Flavonoolid** – näiteks kvartsetiin, kempferool ja müritsetiin. Flavonoolid on paljudes puu- ja köögiviljades, näiteks lehtkapsas, spinatis, apelsinides ja sidrunites.
- **Flavanoonid** – näiteks hesperidiin, neohesperidiin ja naringiin. Flavanoonid esineb tavaliselt tsitruselistes, nagu näiteks greipfruudis, apelsinis ja sidrunis.

Flavonoidid & C-vitamiin – täiuslik kombinatsioon

Ajaloolisest aspektist on flavonoide alati C-vitamiiniga seostatud. Juba 1939. aastal leiti, et tsitrusviljades esinevad flavonoidid - mida tol ajal kutsuti P-vitamiinideks – sisaldavad aineid, mis parandavad C-vitamiini omastamist.

GNLD toidulisandid on alati sisaldanud neid tsitruselistes leiduvaid ühendeid nimelt nende kasuliku mõju tõttu teistele toitainetele.

Tänapäeval teatakse veelgi rohkem Flavonoid Complexi kuuluva suure flavonoidide pere ja C-vitamiini omavahelisest koosmõjust.

Teatakse, et flavonoididel on C-vitamiini stabiliseerivaid ja antioksidantidest sõltuvaid C-vitamiini säästvaid omadusi. Igas Flavonoid Complexi tableti on 30 mg C-vitamiini toetava imendumisvõime, toiteväärust ja kaitsmaks flavonoide oksüdeerumise eest.

Rikkalikult flavonoide sisaldavad puu- ja aedviljad

Pidage meeles, et ideaalsesse menüüsse kuulub 5–9 portsjonit puu- ja aedvilju päevas! Järgnev loetelu aitab teil valida rikkalikult flavonoide sisaldavaid toiduaineid. *Kõige rohkem flavonoide sisaldavad puu- ja aedviljad on trükitud kursiivkirjas.*

Rohkesti flavanoone (näiteks hesperidiini ja naringiini) sisaldavad: Tsitrusviljad (*greibid, apelsinid, sidrunid*).

Rohkesti antotsüaanid sisaldavad:

Marjad (*Mustikad, jõhvikad, viinamarjad, vaarikad, põldmurakad, leedrimarjad*)

Punane vein

Viinamarjamahl

Peet

Sibul

Kirss

Rohkesti katehhood sisaldavad:

Roheline tee (tunduvalt teistest rohkem)

Õun

Pirn

Kirss

Teatud veinid

Rohkesti flavonoole sisaldavad:

Sibul

Kapsas

Petersell

Roheline uba

Salatsigur

Õun

Rohkesti ellaghapet sisaldavad:

Sarapuupähkel

Punane vaarikas

Jõhvikas

Põldmari

Maasikas

SISUDEKLARATSIOON

FLAVONOID COMPLEX – Looduslikud Flavonoidid koos

C-vitamiiniga

60 tabletti

NETOKAAL 45 g

GNLD Flavonoid Complex pakub laia spektrit flavonoide puu- ja juurvilja ekstraktidest ja konsentraatidest ning lisaks veel katehhiini, antotsüaniini, proantotsüaniini, flavoonid, flavanoone, flavonoole, ellaghapet ning 30 mg C-vitamiini.

Täpse nimekirja koostisainetest leiate toote etiketilt.

Cruciferous Plus

Tohtu arv uurimusi kinnitab ristõieliste taimede tervislikke omadusi

Teadlaste seisukohad on sageli erinevad ning nad vaidlevad teaduslikes ajakirjades ja konverentsidel kõige uuemate teooriate üle. Puu- ja juurvilja näib aga olevat neid väheseid valdkondi, kus teadlased on sedavõrd ühel meelel, et on raske leida kedagi, kes tahaks esitada vastuargumente. Teaduslikud uurimused dokumenteerivad puu- ja juurvilja kasulikkust toiduratsioonis. Tohtus hulgas teaduslikes tähelepanekutes leidub ka kaalukaid tõendeid ristõieliste taimede (mis on saanud oma nime risti asetsevate kroonlehtede järgi) suurema tarvitamise vajalikkuse kohta. Ristõieliste sugukonda kuuluvad muuhulgas:

- lillspargelkapsas (uus kapsasort, mis näeb välja nagu roheline lillkapsas)
- nuikapsas
- spargelkapsas
- brüsseli kapsas
- valge peakapsas
- käharkapsas
- lillkapsas
- mädarõigas
- lehtkapsas
- sinep
- sinepkress
- redis
- kaalikas
- naeris
- naerisepealsed
- vesikeress

Hiina kapsas Ristõieliste taimede vaegus toidus

Me peaksime sööma ühe portsjoni ristõielisi köögivilju päevas. Tegelikult sööme me vaid ühe portsjoni *nädalas*.

USA teises rahvuslikus tervise- ja toitumisuurimuses (Second National Health and Nutrition Examination Survey, NHANES II, 1976–1980) ilmnas, et soovitavas koguses ristõielisi söi alla 10% ameerika elanikkonnast.¹⁾ Uuringust nähtub, et mõnel päeval ei

Miks ristõielisi taimi?

- Selleks, et me iga päev saaksime ristõielistes taimedes sisalduvaid toitaineid.

Miks GNLD Cruciferous Plus?

- Toidulisand, mis sisaldab laias valikus ristõielisi taimi. Iga tablett koosneb erinevate köögiviljade optimaalsest annusest saadud komponentidest.
- GNLD oma ristõieliste taimede segu sisaldab spargelkapsast, rediseid, lehtkapsast, musta sinepit, pruuni sinepit ja vesikerssi.
- Cruciferous Plus sisaldab lisaks apelsinist, lagritsajuurest ja sojaubadest saadud tervislikke komponente.
- 100-protsendiliselt looduslik. Cruciferous Plus ei sisalda kunstlikke värv-, aroom-, säilitus- ega magusaineid.
- Lihtne tarbida – uus viis saada iga päev üks portsjon ristõielisi taimi.

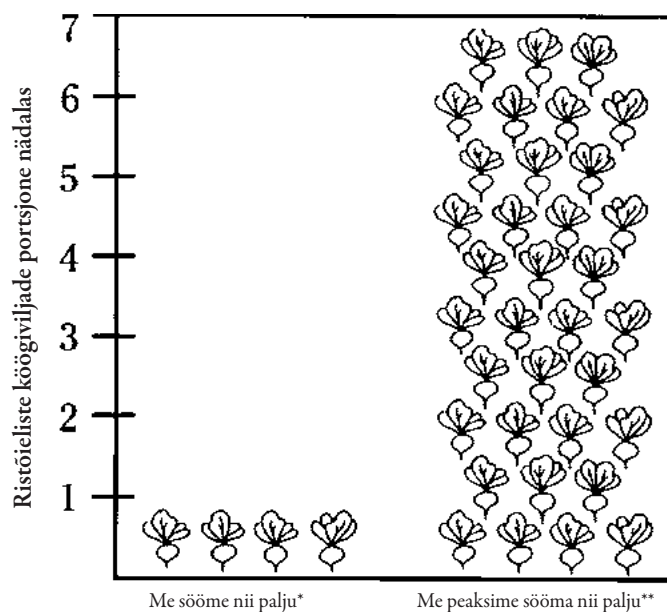


tarvitanud 45% elanikkonnast üldse puuvilja või mahla ning 22% ei söönud üldse aedvilju.

Isegi siis, kui sa arvad, et sööd õigeid aedvilju küllaldaselt hulgal võib juhtuda, et petad ennast. USA Värske Puu- ja Juurvilja Ühingu (United Fresh Fruit and Vegetables Association) ülesandel läbiviidud uurimus näitas, et enamik hindas oma puu- ja köögivilja tarbimist umbes 33% tegelikust kõrgemaks. 2000 majapidamise toidupäeviku läbivaatamine näitas, et uuringus osalejad söid 13% vähem köögivilja ja 56% vähem puuvilja, kui nad olid öelnud. Keskmiselt tarvitati päevas üks portsjon puuvilja ja kaks portsjonit köögivilja – märksa vähem kui tervishoiuekspertide poolt soovitatavad viis või enam portsjonit. Ulatuslikumad uuringud kinnitavad, et keskmine puu- ja juurvilja tarbimine on 2,5 kuni 3,5 portsjonit päevas.

Eriti ebapopulaarsed on ristõielised taimed. Keskmine põhja-ameeriklane sööb neid nädalas (mitte päevas, nagu on soovitatud) umbes ühe portsjoni.²⁾

Inglismaa rahvastiku näitajad on veidi paremad – kolm portsjonit ristõielisi nädalas-, kuid ka nemad ei ole veel jõudnud ideaalsele eesmärgile "üks päevas".³⁾ Jaapanlaste tarbimine vastab nõuetele, nemad söövad ristõielisi taimi kaheksa portsjonit nädalas.³⁾ Järeldus on, et enamik maailma elanikkonnast, ka arenenud maades, ei söö ristõielisi taimi soovitavas koguses.



* USA Põllumajandusministeeriumi (United States Department of Agriculture) andmetel.

** USA Rahvusliku Vähiuurimise Instituudi (National Cancer Institute), Ameerika Vähiliidu (American Cancer Society) ja USA Rahvusliku Teadusnõukogu (National Research Council) andmetel.

Ristõieliste köögiviljade puudus toiduratsioonis Cruciferous Plus seab tasakaalu korda

GNLD on töötanud välja ainulaadse toote, mis lähtub kogu sellest uurimistööst. Cruciferous Plus sisaldab kasulikke komponente erinevatest ristõielistest ja teistest taimedest (apelsinid, lagritsajuur, sojaoad).

Me oleme püüdnud luua turu kõige täiuslikuma ja tehniliselt eesrindlikuma toote, milles oleksid ära kasutatud kõik ristõieliste taimede kasulikud omadused. Selle eesmärgi saavutamiseks käisime läbi kogu kahekümne aasta teadusliku uurimistöö ristõieliste taimede ja hea tervise omavahelisest seosest ning arendasime seejärel välja eksklusiivse Cruciferous Plus toote, mis sisaldab laias valikus ristõielisi taimi:

- spargelkapsas
- must sinep
- redis
- pruun sinep
- lehtkapsas
- vesikeress

Süüa päevas terve lillkapsas, valge peakapsas või spargelkapsas – seda on kergem öelda, kui teha. Üksainus GNLD Cruciferous Plusi tablett sisaldab aga kõiki tervislikke komponente, mida leidub optimaalses ristõieliste taimede portsjonis. Cruciferous Plus põhineb looduse enese toodetel ja tugineb teaduse tähelepanekutele. Cruciferous Plus on suurepärase toidulisand, mis seab korda teie toidusedeli tasakaalu, pakkudes teile iga päev küllaldasest koguses ristõielisi taimi.

Allikmaterjal:

1. Patterson, B.H., Block G., Rosenberger, W.F., Pee, D. and Kahle, L.L. Fruit and Vegetables in the American Diet: Data from NHANES II uurimusest Am. J. Public Health 80:1443-1449, 1990.
2. Agricultural Statistics 1980. U.S. Department of Agriculture, Washington, D.C.
3. Fenwick G.R, Heaney, RK and Mullin, W.J. Glucosinolates and Their Breakdown Products in Food and Food Plants. CRC Critical Reviews in Food Science and Nutrition 18:123-201, 1983.

SISUDEKLARATSIOON

CRUCIFEROUS PLUS – Cruciferous extract with Vitamin E

Toidulisand, mis sisaldab laias valikus ekstrakte ristõielistest köögiviljadest. Üks tablett on võrdne ühe portsjoni ristõieliste köögiviljadega ning aitab tarbida soovituslikku kogust köögivilju iga päev.

60 tabletti – NETOKAAL 48 g

Täpse nimekirja koostisainetest leiate toote etiketilt.

Omega-3

Spetsiaalse kvaliteediga rasv, mis omab positiivset mõju

1970-ndate aastate keskel märkasid teadlased Gröönimaa eskimoid ja Jaapani kalureid uurides, et neil esineb märkimisväärselt vähem südamehaigusi kui ülejäänud rahvastikul keskmiselt, kuigi nende organism sai 70% oma kaloritest rasvast. Tärcas muidugi küsimus: "Mida eskimod ja jaapanlastest kalurid teevad teisiti kui ülejäänud inimesed?"¹⁾ Vastuseks on nende poolt tarbitud rasvade teistsugune kvaliteet. Eskimod söövad keskmiselt 340 g kala päevas.

Erinevus tuleneb EPA ja DHA n-3 (Omega-3) rasvadest

Kuidas kalarasv erineb nii palju lihas leiduvast rasvast? Antud erinevuse selgitamiseks vaadeldgem veresoontes toimuvat keemilist protsessi. Aja jooksul koguneb veresoonte siseseintele kleepuvat lima, mis koosneb kolesteroolist ja teistest veres sisalduvatest rasvadest. Veresooned ahenevad kuni tekib tromboos, mis peatab vere voolu südamesse. Lihas leiduvad rikkalikud rasvad ja kolesterool aitavad kaasa veresoonte ahenemisele ja sellest tulenevale ummistumisele, kalarasvad aga tunduvad seda protsessi takistavat või aeglustavat.

N-3 (Omega-3) rasvhapped aitavad "tasakaalustada" veres sisalduvaid lipiide

N-3 rasvhapped omavad tähtsust veres sisalduvate rasvade tasakaalustamisel. Nad võivad ka muuta lipoproteiinide omavahelist suhet veres, vähendades nn. madalama tihedusega lipoproteiinide (LDL) ja eriti madala tihedusega lipoproteiinide (VLDL) hulka³⁾. Need kaks vere osa on seotud kolesterooli ladestumisega veresoonte seintele. Kui nende hulk väheneb, siis kõrge tihedusega lipoproteiinide (HDL) hulk kasvab ja kolesterooli eritumine lisandub.

Miks N-3 (Omega-3) rasvhappeid?

Uurimused on näidanud, et n-3 rasvhapped võivad:

- Alandada triglütseriidi taset organismis.
- Muuta lipoproteiinide tasakaalu veres.
- Parandada süsivesikute ainevahetust.

Miks GNLD Omega-3?

- **Naturaalne lõherasv**, mis on üks maailma parimatest n-3 rasvhapete allikatest.
- **Laboratooriumitingimustes tõestatud efektiivsus.**
- **Lõhe on kindlasti terve.** Inimese toiduks hoolikalt valitud.
- **Ei ole kogunenud mürkide ohtu.** See on üsna üldine nähtus teatud kalaliikide puhul.
- **Hõlpsasti tarbitavad kapslid.** Pehmeid želatiinkapsleid on kerge alla neelata.
- **Ei sisalda A- või D-vitamiine varjatud kujul.**



Looduslikud n-3 (Omega-3) rasvhapped GNLD kapslites

Üle viie aasta kestnud uurimistöö ja testide tulemusel hakkas GNLD välja töötama suurepäraselt lõherasval põhinevat Omega-3 toidulisandit, mis on puhas ja naturaalne omega-3 rasvhapete kontsentraat.

GNLD Omega-3 lõheõli sisaldab kahte väärtuslikku n-3 rasvhapet: eikosapentaen-hapet (EPA) ja dokosahekseenhapet (DHA). Kuigi neid kahte ainet on kõigis kalades ja mingil määral ka koorikloomades (vähjalistes), sisaldavad külmades vetes elavad kalad, nagu näiteks lõhe, märkimisväärselt rohkem neid tervislikke n-3 rasvhappeid.

GNLD Omega-3 lõheõlipreparaadis kasutatakse ainult puhast looduslikku lõherasva GNLD kvaliteedinõuete tagamiseks.

Kui GNLD hakkas välja töötama oma n-3 rasvhappeid sisaldavat toidulisandit, käivitati uurimus välja selgitamiseks kvaliteedilt parimat looduslikku tooraineallikat selle toote saamiseks. Eesmärgiks seati leida usaldusväärne allikas, mis garanteeriks kõrge puhtuseastme ega sisaldaks märgataval hulgal lisaineid. Põhjalike uurimuste järel otsustas GNLD kasutada ainult naturaalselt lõherasva, mis on pärit Põhja-Atlandi külmadest vetest püütud lõhedest ja mis enne kasutamist on läbinud põhjaliku kontrolli sobimaks inimeste toiduks.

Puhtuses on otsustav vahe

Paljud müügil olevatest rasvakontsentraatidest on pärit juhuslikult allikast, "kaladest, mis on võrku kinni jäänud".

Meie ainulaadne toode sisaldab ainult puhast naturaalselt lõherasva. Me ei kasuta haidest, prügikaladest, mereimetajatest ega koorikloomadest (vähjalistest) saadud rasvu. Sellega väldime me kahtlastesse mereelukatesse kogunenud mürkainete sattumist meie tootesse.

Ainult kala "lihast" saadud rasva kasutamine garanteerib hea kvaliteedi

GNLD Omega-3 lõherasvakontsentraadi puhas koostis saadakse nii, et kasutatakse toorainena ainult lõhe söödavaid osi, nn. lõheliha. Kalarasva ei ekstraheerita teistest kudedest, kuhu koguneb suurim

osa kahjulikest ainetest nagu pestitsiididest ja teistest mürkidest, raskmetallidest ja kolesteroolist. See tähendab ka, et GNLD Omega-3 kapslid ei sisalda üldse varjatud A- ja D-vitamiine. Meie poolt kasutatava tooraine puhtus ja ettevõtte range kontroll kvaliteedinõuete täitmise üle loovad aluse peajagu teistest üle olevale tootele – GNLD Omega-3 kapslitele.

Kasutatud kirjandus:

1. J. Dyerberg jt. – American Journal of Clinical Nutrition (1975)
2. T.A.B. Sanders – Work Review of Nutrition and Diet (1991)
3. J. Dyerberg & H. O. Bang – Lancet (1979)
4. A. Hirai och andra – American Oil Chemists' Society (1987)
5. A. P. Simopoulos – World Review of Nutrition and Diet (1991)

SISUDEKLARATSIOON

OMEGA-3 SALMON OIL – Toidulisand, mis pakub polüküllastunud oomega-3 rasvhappeid (EPA+DHA) koos E-vitamiiniga.

100 kapslit/purk – **NETOKAAL 144 g**

Täpse nimekirja koostisainetest leiate toote etiketilt.

Omega-3 Salmon Oil Plus

Ammusest ajast on teada ning tõestatud, et oomega-3 rasvhapped etendavad olulist osa inimese toitumises. Eriti põhjalikult on uuritud kahte kalaõlis esinevat rasvhapet – EPA (eikosapenaehape) ja DHA (dokosaheksaehape).

Lisaks juba mainitud EPA-le ja DHA-le, mille roll meie tervisliku toitumise osana on leidnud jätkuvalt kinnitust, on tänapäeval tuvastatud terve perekond oomega-3 rasvhappeid, mis koosneb kokku kaheksast liikmest ja teaduslikud uurimused kinnitavad ka nende olulisust meie tervisliku toitumise osana. See toitumises ülioluline oomega-3 rasvhapete kett algab ALA-ga (alfalinoleehape) ja lõpeb

Kõik kaheksa oomega-3 rasvhapet

- ALA – alfa-linoleehape
- SDA – stearidoonhape
- ETA(3) – eikosatrieenhape
- ETA – eikosatetraehape
- EPA – eikosapenaehape
- HPA – heneikosapentaehape
- DPA – dokosapentaehape
- DHA – dokosaheksaehape

Miks GNLD Omega-3 Salmon Oil Plus?

- GNLD Salmon Oil Plus põhineb puhtal looduslikul lõheõlil, mis on looduses üks rikkalikumaid oomega-3 rasvhapete allikaid.
- Sisaldab UHPO 3 rasvhappeid – Ultra High Potency Omega-3 fatty acids – GNLD eksklusiivne tehnoloogia, mis võimendab, stabiliseerib ja standardiseerib oomega-3 rasvhapped säilitades samal ajal kõik loodusliku lõheõli head omadused.
- Esimene toidulisand omataoliste seas, mis kindlustab sind õiges koguses kõigi kaheksa oomega-3 rasvhappega.
- Kasutatud on molekulaarse diferentseerimise tehnoloogiat, – mis selekteerib sellistest looduslikest oomega-3 rasvhapete allikatest nagu tuunikala, sardiinid ja anšoovised välja vajalikud molekulid ning elimineerib täielikult või vähendab tunduvalt ebavajalike hulka.
- Ohutu tarbida, ei sisalda toksiine. Inimtoiduks kasutatakse ainult parimaid, kõige kvaliteetsemaid ja täiesti terveid kalu ning kõiki neid kontrollitakse rohkem kui 200 erineva võimaliku saasteaine esinemise suhtes, mille võimalik esinemisprotsent on NULL.
- GNLD Salmon Oil Plusi iga 3-kapsli suurune annus sisaldab 460 mg EPA-d, 480 mg DHA-d, 50 mg DPA-d ja 80 mg muude oomega-3 rasvhapete segu.
- Ei sisalda varjatud kujul A- ega D-vitamiini.



DHA-ga (dokosaheksaehape) ning nende vahele jääb kuus väga olulist lüli. Igal lülil täidab unikaalset rolli inimese biokeemias ning kõik koos moodustavad nad inimese toitumist toetava sünergia.

Rahvusvaheline Terviseorganisatsioon soovib täiskasvanud inimesel oma hea tervise tagamiseks tarbida 2-3 portsjonit kala nädalas. Tihtilugu süüakse kala aga vähem ning harva ulatub tarbimine soovitatud koguseni. Väga suur hulk inimesi ei saa nädalate, vahel lausa kuude kaupa toiduga vajalikke oomega-3 rasvhappeid. Rääkimata faktist, et paljud kalad on keskkonnasaaste tõttu vähese toiteväärtusega. Lapseootel naistel, kelle oomega-3 rasvhapete vajadus on suurenenud, ei soovitata just keskkonnasaaste tõttu kala süüa rohkem kui 1 portsjon nädalas.

GNLD pakub Omega-3 Salmon Oil Plus toote näol suurepäraselt lahendust võimalikule oomega-3 rasvhapete alatarbimisele. GNLD Omega-3 Salmon Oil Plus on puhas ja tõhus toode, mis tagab igapäevaselt vajalikus koguses kõiki kaheksat lõheõlist saadud oomega-3 rasvhapet.

Miks toidulisand, mis sisaldab oomega-3 rasvhapete poolest rikast kalaõli?

- Rasvane kala on kõige rikkalikum tervislike oomega-3 rasvhapete allikas, kuid enamuse inimesi ei söö nädalas 2-3 portsjonit kala nagu toitumiseksperdid soovivad.
- Toidulisandite tarbimine on tõestatud efektiivne moodus oomega-3 rasvhapete igapäevaseks saamiseks.
- Oomega-3 rasvhapped toetavad keha kudede ja organite funktsioneerimist.
- Oomega-3 rasvhapped on vastsündinu aju ja silmade arengus üliolulised ning neid saab beebi emapiimaga. Nendel vastsündinutel, kelle emad tarbivad oomega-3 rasvhapeterikast toitu, on oomega-3 rasvhapete tase kõrgem, kui nendel, kelle emad ei tee seda.

- Inimesed, kes ei armasta kala, saavad kalaõlilisandist kätte hea tervise tagamiseks vajalikud oomega-3 rasvhapped.

SISUDEKLARATSIOON

OMEGA-3 SALMON OIL PLUS – Polüküllastunud oomega-3 rasvhappeid (EPA+DHA+DPA) sisaldav toidulisand.

90 kapslit/purk – NETOKAAL 92,34 g

Täpse nimekirja koostisainetest leiate toote etiketilt.

Pro Vitality+

MEIE SÖÖGILAUD MÕJUTAB MEIE ENERGIAT JA ELUJÕUDU

Uuringud näitavad, et kroonilisi tervisehädasid esineb rohkem kui kunagi varem. See võib olla suuresti põhjustatud meie menüüst, mis ei sisalda piisavalt toitainete poolest rikkalikku täistoitu. Enamus meist sööb üleliia palju valesid asju ning liiga vähe õigeid!

- 90% meist ei söö soovituslikku 5–13 portsjonit puu- ja köögivilju.
- Päevas tarbitakse vähem kui 1 portsjon täistera, paljud ei söö sedagi.
- Täisterast eemaldatakse säilivusaja pikendamise eesmärgil lipiidid ja steroidid.
- Paljud loobuvad kalast, sest kardavad seal leiduvaid raskemetalle ja saasteaineid.
- Suur osa inimesi tarbib erinevaid eluolulisi vitamiine ja mineraalaineid vähem kui keskmised soovituslikud normid seda ette näevad.

Täistoit energia ja vitaalsuse säilitamiseks

- Suured rahvusvahelised organisatsioonid (Maailma Terviseorganisatsioon, haiguskontrollikeskused, Euroopa Liit ja Ameerika Südameterviseorganisatsioon) on kõik ühel nõul, et osaliselt peitub terviseprobleemide vastu võitlemise lahendus kaalukontrollis, füüsilises aktiivsuses ja toitainerikkas menüüs, mis sisaldab täistera, puu- ja köögivilju ning kala.
- Kõigil meil soovitatakse suurendada täistera, puu- ja köögiviljade ning oomega-3 rasvhappeid sisaldavate toitude tarbimist ning püsida tervislikus kaalus.
- Kuid isegi need, kes soovivad tervislikult toituda, seisavad silmitsi väljakutsetega. Kiire elustiil, jooksu pealt ja möödaminnes söömine ning töödeldud toidu valdav ülekaal meie toidulaua aitavad kaasa tühimike tekkele meie toitumises, mille täitmisel oleks abi toidulisanditest.

GNLD lahendus: Pro Vitality+

- Täistoidust saadud toitained tugevdavad energia ja elujõu aluspõhja.
- Mugavad kaasaskantavad pakendid.
- Sisaldab 18 eluolulist vitamiini ja mineraalainet, täisterast saadud lipiide ja steroole, puu- ja köögiviljadest pärinevaid karotenoide ning kalast saadud oomega-3 rasvhappeid.
- **Eelised:**
 - Külluslikult energiat
 - Aitab kaitsta rakke oksüdatiivse stressi eest
 - EPA ja DHA aitavad kaasa normaalsele südamefunktsioonile
 - Aitab kaasa immuunsüsteemi normaalsele talitlusele
 - naha, juuste ja küünte jaoks



PÕHINEB LOODUSEL JA TAGATUD TEADUSEGA

Põhineb loodusel – saadud täistoidust, inimese loomulikult toidulaualt pärinevad toitained

GNLD Pro Vitality+ toidulisandid sisaldavad parimaid looduslikke toitaineid, mis on saadud täisterast, puu- ja köögiviljadest ning kalast.

Tagatud teadusega – tõestatud koostis tagab tõhususe

Toidulisandite eksklusiivne koostis tagab selle, et nendes olevad toitained jõuavad sinuni kõrge biosaadavusega vormides, mis võimaldab nende maksimaalse imendumise ja omastamise organismi poolt, et saaks avalduda nende kasulik mõju.

Pro Vitality+ on tervisliku toitumise alustalade hulka kuuluv toidulisand - ükskõik, milline su eesmärk ka poleks!

TRE-EN-EN TÄISTERAKONTSENTRAAT

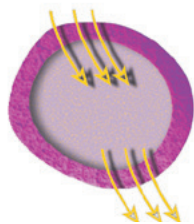
Toidab sinu rakke

Korralik toitumine saab alguse juba rakutasandilt. Tre-en-en on üks maailma esimesi täisterast saadud lipiide ja steroole sisaldav toidulisand, millel on tõestatud toime suurendada energiat ja elujõudu läbi rakutoitumise optimeerimise.

TERVE RAKK koos TRE-EN-ENiga

Täisterast saadud lipiidid ja steroolid võimaldavad rakumembraanidel saavutada ja säilitada elastsust, mis muudab toitainete sisse- ja jääkainete väljapääsu lihtsamaks.

Toiained
pääsevad sisse



Jääkained
pääsevad välja

CAROTENOID COMPLEX

Kaitseb sinu rakke

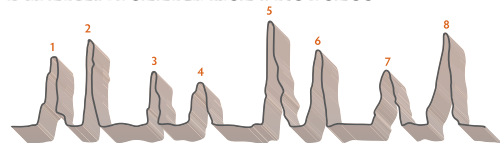
Tomatitest, porganditest, spinatist, paprikast, maasikatest, aprikoosidest ja virsikutest saadud karotenoidide jõud patenteeritud koostisega toidulisandis, mille toime kaitsta sinu rakke ja aidata immuunsüsteemi on tõestatud USDA teadlaste poolt.

OMEGA-3 SALMON OIL PLUS

Tasakaalustab ja reguleerib sinu rakkude tööd

Ülipuhas kalaõli, mis sisaldab standardsetes kogustes kõiki kaheksat oomega-3 rasvhapet. Kontrollitud rohkem kui 200 saasteaine sisalduse suhtes, mille võimalik esinemisprotsent võib olla NULL.

PATENTEERITUD MOLEKULAARSE DIFERENTSEERIMISE PROTSESS



Kontsentreerib kaheksa kasulikku oomega-3 rasvhapet ja kontrollib kahjulike ainete, näiteks elavhõbe ja plii, olemasolu.

ESSENTIAL VITAMIN & MINERAL COMPLEX

Hoolitseb sinu rakkude eest

Tuginedes enam kui 50-aastasele kogemusele toitumise vallas, aitab see 18 eluolulist vitamiini ja mineraalainet sisaldav segu täita tühikuid, mis paljude inimeste toitumises esinevad.

VTAMIINID JA MINERAALAINED –

Aitavad üle saada lõhest toitumises



SISUDEKLARATSIOON

PRO VITALITY+:

TRE-EN-EN – “täisterakonsentraat” - eluoluliste rasvhapete allikas, valitud toiduõlid kapslis.

CAROTENOID COMPLEX – karotenoidide ja E-vitamiini sisaldav toidulisand.

OMEGA-3 SALMON OIL PLUS – polüküllastunud oomega-3 rasvhapet (EPA+DHA+DPA) sisaldav toidulisand.

ESSENTIAL VITAMIN & MINERAL COMPLEX – terviklik vitamiinide ja mineraalainete kompleks, mis sisaldab toidulisandit.

30 kotikest – NETOKAAL 105 g

Täpse nimekirja koostisainetest leiate toote etiketilt

Betaguard

Nii sise- kui välisõhk annab põhjust muretsemiseks

Meie poolt sissehingatav hapnik on vaieldamatult tähtsaim element meid ümbritsevas keskkonnas. Ilma selleta me sureksime paari minuti jooksul. Vaatamata sellele saastavad välisõhku miljonite autode, busside, tehaste ja vabrikute heitgaasid. Kasutame ohtlikke aero-soole kõige, alates vahukoorest kuni juukselakini, pihustamiseks ja põllumajanduses on kasutusel väga mürgiseid aineid, mille pihustamisel põldudele osa õhku hajub.

Siseõhk on veelgi halvemal olukorras. Kodus võib väljast tulevat saastunud õhku seguneda nende mürgiste ainetega, mida me kasutame tubades. Ehitusmaterjalides, mööblis, värvides ja tugevates puhastusvahendites sisalduvad kemikaalid "haihtuvad" tubade õhku. Siseõhu kvaliteeti mõjutavad otseselt ka toiduvalmistamine, suitsetamine ja kaminat kasutamine. Need tegurid on nii ohtlikud, et paljude uurijate meelest on siseõhk üsna suur riskitegur, mis meie tervist ohustab.

Miks on vaja kaitset oksüdatiivse stressi vastu?

- Looduslikud kaitsvad toitained, mida peab toidust saama.
- Kaitsvad meie rakke ja kudesid oksüdeerumisel tekkivate kahjustuste eest.
- Püüavad kinni ja hävitavad kahjulikud vabad hapnikuradikaalid.
- Kaitsvad õhu, vee ja toidu saastatusest tingitud oksüdatiivse stressi eest.

Miks GNLD Betaguard?

- Pakub laia kaitset oksüdatiivse stressi vastu.
- Beetakaroteen ja E-vitamiin rakkude ja rasva sisaldavate kudede jaoks.
- C-vitamiin ja seleen rakkude ja vettsisaldavate kudede jaoks.
- B-vitamiin (riboflaviin, niatsiin ja püridoksiin) aitab vähendada sissehingamise ja allaneelamise teel organismi sattunud inimesele mitteomaste ainete mõju.
- Magneesium osaleb nii puhastus- kui ka kudede parandamisprotsessides.
- Kroom lisab tõhusust organismi kaitsevõimele.
- Aitab tsingi abil kaasa organismi loomulikele puhastusreaktsioonidele.
- On valmistatud inimese loomulikkude toidusedelisse kuuluvatest toiduainetest; beetakaroteen ja teised karotenoidid pärinevad porgandist.
- Lihtsalt allaneelatavas ja kergesti imendavas vormis kontsentraat.
- Täiendab suurepäraselt Carotenoid Complexi.
- Välja töötatud dr. Arthur Fursti (1914-2005) poolt, kes on maailmakuulus toksikoloog ja GNLD teadusliku nõukogu liige.



Teiseks probleemiks on vesi ja toit

Ise seda teadmata joome võib-olla vett, mis sisaldab mitmeid tervisele ohtlikke kemikaale. Paljude toiduainete koostisse kuulub säilitusaineid, igasuguseid lisaaineid ja kunstlikke värvaineid. Samuti võivad osa neist sisaldada isegi pestitsiidide ja teiste mürgiste ainete jääke.

Teaduslikud uurimused näitavad, et teatud toitained võivad organismi kaitsta keskkonnasaaste eest ning tõsta keha vastupanuvõimet.

GNLD pakub Betaguardi

Teaduslikud tõendid, mis toetavad arusaamu teatud toitainete positiivsest mõjust organismi kaitsemehhanismidele, viisidki GNLD Betaguardi väljatöötamiseni. Selle toote autoriks on Scientific Advisory Boardi (SAB) vanemliige dr. Arthur Furst. Antud toode on mõeldud spetsiaalselt selleks, et aidata organismil end kaitsta õhus, vees ja toidus leiduvate kahjulike ainete eest.

GNLD Betaguard annab sobiva koguse beetakarotiini, mis on üks efektiivsemaid looduslikke. See aine võib kinni pidada ja hävitada "vabased hapnikuradikaale". Antud hapnikuvorm on hüperaktiivne molekul, mis võib põhjustada suurt kahju rakkudele ja käivitada reaktsioone, mis tekitavad teisi vabased radikaale.

Kes vajavad Betaguardi?

Inimestel, kes suitsetavad või elavad koos suitsetajaga või töötavad suitsuses keskkonnas, on suurenenud vajadus beetakaroteeni järele. On selgunud, et nii tubakasuits, heitgaasid, kui ka ahjude ja kaminat kütisel tekkiv suits - kõik sisaldavad suurel hulgal aineid, mis võivad osutada ohtlikeks. Nende hulgas on tugevaid oksüdante ja vabu radikaale. Kõik suitsetajad või ka suitsuses keskkonnas viibijad satuvad olukorda, kus organismi loomulik kaitse pannakse proovile ja seetõttu ongi väga oluline, et need inimesed saaksid kaitset täisväärtuslikust toitumisest.

Sportlased ning teised kehaliselt aktiivsed inimesed kulutavad rohkem energiat ja hingavad sisse rohkem hapnikku kui inimesed tavaliselt. Seetõttu võib nende puhul olla oksüdeerumise risk mõnikord mitmekordne. Kui joosta, mängida tennist või tegeleda mõne muu füüsilist pingutust nõudva spordialaga, võib organism tarbida kuni kümme korda rohkem hapnikku kui puhkeolekus. Niisuguses

olukorras oleme õhu saastatusele vastuvõtlikumad ning kui siia lisada ka kõrgemast energianivoost tingitud suurem oksüdeerumine rakkudes, siis saame aru, et rakkude antioksidandikaitse peab olema tugevam.

GNLD Betaguard – loomulik alternatiiv

GNLD *beetakaroteen* on ekstraheeritud naturaalsest porgandi-õlist ja see muutub organismis vajaduse korral A-vitamiiniks. Beetakaroteenil on aktiivne roll põie ja kopsude kaitsmisel saaste eest. Betaguard sisaldab ka efektiivset antioksidanti, looduslikku *E-vitamiini*, mis on pärit taimsetest toorainetest. Uusimad teaduslased saavutused E-vitamiini käsitlevate uurimuste põhjal on näidanud, et E-vitamiin suudab kaitsta organismi sudus leiduva osooni eest. E-vitamiin kaitseb ka rakumembraani oksüdeerumise eest, vähendades vabade radikaalide kahjulikku mõju.

C-vitamiin on vees lahustuv vitamiin, mis pakub antioksidandikaitset raku vett sisaldavatele osadele. Tal on täita oluline roll ka E-vitamiini taasmoodustamisel organismis.

B-vitamiinid on tuntud oma võime poolest toetada keha loomulikku kaitsevõimet paljude mürkide vastu võitlemisel või neid suisa elimineerida. Nad töötavad nii iseseisvalt kui ka koos C- ja E-vitamiiniga ja aitavad kaasa "kaitseensüümide" tekkele.

Tsink kaitseb organismi mürgiste metallide, k.a. elavhõbeda ja kaadmiumi mõju eest. Kaadmium on üks mürgisemaid aineid meid ümbritsevas keskkonnas ning võib takistada mitmete ensüümide tegevust meie organismis.

Betaguard sisaldab ka *seleeni*, olulist mikroelementi, mida organism vajab jällegi kaitseks mürgiste raskmetallide, näiteks kaadmiumi, elavhõbeda ja plii eest. Seleeni kasulikust mõjust organismile räägivad mitmed hiljutised teadusuuringud.

E- ja C-vitamiinid koos beetakaroteeni, seleeni ja tsingiga moodustavad tugeva antioksidantide rühma.

GNLD Betaguard on välja töötatud toetamaks organismi loomulikku võimet vastu seista saastatuse kahjulikule mõjule. Nii sugune kaitse on vajalik meile kõigile, kuid eriti oluline suurlinnades ja tööstuspiirkondades elavatele inimestele ning samuti suitsetajatele.

Betaguard ja Carotenoid Complex – tõhusad antioksidandid – me vajame neid mõlemaid

Sageli küsivad inimesed, kes soovivad tõsta antioksidantide osa oma toitumuses, kumb on tõhusam, kas Betaguard või Carotenoid Complex? Vastus on, et me vajame neid mõlemaid. Mõlemad pakuvad väärtuslikke toitaineid, mis aitavad erineval moel organismil vajalikku kaitset saavutada.

- Carotenoid Complex ja Betaguard rahuldavad kumbki vajadust eri tüüpi toitainete järele, mida me oma toidust piisavalt ei saa.
- Betaguard on segu sünergilist efekti andvatest antioksidantidest ja puhastavat mõju avaldavatest toitainetest, ning pakub maksimaalset kaitset keskkonnas leiduvate mürkide vastu.
- Me vajame karotenoide, kuid ei saa neid piisavalt. Iga Carotenoid Complexi kapsel aitab seda tühikut täita, pakkudes meile ühe optimaalse puu- ja köögivilja portsjoni jagu karotenoide. On selge, et me vajame mõlemaid, nii Betaguardi kui Carotenoid Complexi.

Kasutatud kirjandus:

1. Block, G. (1991). Vitamin C and cancer prevention: The epidemiologic evidence. *Am J Clin Nutr.* 53, 270S-282S.
2. Blot, W., Li, J.Y. Taylor, P.R., jt. (1993). Nutrition intervention trials in Linxian, China: Supplementation with specific vitamin/mineral combinations, cancer incidence, and disease specific mortality in the general population. *J Natl Cancer Inst.* 85, 1483-1492.
3. DeCosse, J.J., Miller, H.H., and Lesser, M.L. (1989). Effect of wheat fiber and vitamins C and E on rectal polyps in patients with familial adenomatous polyposis. *J Natl Cancer Inst.* 81, 1290-1297.
4. Fontharn, E.T.H., Coates, R., Dilley, A., jt. (1992). Lung cancer in nonsmoking woman: Dietary Antioxidants. *Cancer Epidemiol Biomarkers Prev.* 1, 250.
5. Frei, B., England, L, and Ames, B.N. (1989). Ascorbate is an outstanding antioxidant in human blood plasma. *Proc Natl Acad Sci U.S.A.* 84, 9742-9748.
6. Gridley, G., McLaughlin, J.K., Block, G., jt. (1992). Vitamin supplement use and reduced risk of oral and pharyngeal cancer. *Am J Epidemiol.* 135, 1083-1092.
7. Knekt, P., Aromaa, A, Maatela, J., jt. (1991). Serum alpha-tocopherol, betacarotene, retinol, retinol-binding protein and selenium and risk of cancers of low incidence in Finland. *Am J Epidemiol.* 134, 356-361.
8. Linder, M.C. (1991). "Nutritional Biochemistry and Metabolism with Clinical Applications" pp. 243-246. Elsevier, New York.
9. Machlin, L.J. (1991). Vitamin E. In "Handbook of Vitamins" (L.J. Machlin, ed.), 2nd Ed., pp. 99-144. Dekker, New York.
10. Steinmetz, K.A., Potter, J. D., and Folsom, A. R. (1993). Vegetables, fruit and lung cancer in the Iowa Women's Health Study. *Cancer Res.* 53, 536-543.
11. van den Brandt, P. A., Goldbohm, R. A., van't Veer, P., jt. (1993). A prospective cohort study on Selenium status and the risk of lung cancer. *Cancer Res.* 53. 4860-4865.

SISUDEKLARATSIOON

BETAGUARD – Toidulisand, mis sisaldab beetakaroteeni, E-vitamiini, C-vitamiini, B-vitamiini, magneesiumi, seleeni, tsinki ja krooni.

90 tabletti – **NETOKAAL 77 g**

Täpse nimekirja koostisainetest leiate toote etiketilt.

Acidophilus Plus

Tervisele kasulikud ("head") bakterid, mis ei luba vohada haigustekitavatel („halbadel“) bakteritel ega patogeensetel seentel, aitavad tasakaalustada meie seedekulga normaalset mikrofloorat. Juba aastatuhandeid on inimesed toiduks kasutanud kasulike bakterite tegevuse tagajärjel saadud piimatooteid – jogurtid, juustud, erinevad kääritatud/hapendatud piimad. Nende toiduainete tervislikkust toetavad nii teadus kui ka rahvapärимused. GNLD kasulikke baktereid sisaldav toidulisand – *Acidophilus Plus*, ühendab bakterite mõjujõu ja kõrgtehnoloogiat. Viimane on vajalik selleks, et elusorganismid elaksid üle mao happelise keskkonna ja viis miljardit elusorganismi, mis toetavad seedetrakti optimaalset funktsioneerimist, jõuaksid elusana seedekulglasse.

ACIDOPHILUSE LUGU

Kasulikud bakterid muudavad hea toidu veel paremaks

Juba kaua enne seda, kui bakterid mikroskoobi abil inimsilmale nähtavaks said, tarbisid inimesed nende kaasabil valminud piimatooteid nagu juust, hapukoor ja jogurt.

Miks kasulikud bakterid?

- Kasulikud bakterid aitavad säilitada seedekulglas esinevate erinevate mikroorganismide populatsioonis tervislikku tasakaalu.
- Kasulikud bakterid aitavad toota vitamiine.
- Kasulike bakterite elutegevuse tagajärjel saadud hapendatud piimatooteid (jogurt, juust, hapendatud piim) on tervistavatel eesmärkidel tarvitatud kogu maailmas juba aastasadu.
- Need mikrokoopiliselt väikesed organismid (piimhappebakterid) on oma nime saanud võime tõttu muuta naturaalsed suhkrud, eriti laktoos, piimhappeks. Kuna piim on üks kõige külluslikumaid laktoosiallikaid, siis on loomulik, et neid baktereid on aastasadu kasutatud jogurti ja juustu tegemiseks.

Miks GNLD Acidophilus Plus?

- **Looduslik.** Sisaldab hapendatud piimatoodetest eraldatud kasulikke baktereid, mis aitavad seedekulglas säilitada mikroorganismide tervislikku tasakaalu.
- **Mitmekesine.** Sisaldab viit tüüpi kasulikke piimhappebaktereid: *Lactobacillus acidophilus*, *Lactobacillus bulgaricus*, *Lactobacillus paracasei*, *Bifidobacterium animalis* ja *Streptococcus thermophilus*.
- **Kontsentreeritud.** Sisaldab sama palju kasulikke baktereid kui suures portsus jogurtis või atsidofiilpiimas!
- **Tõhus.** Iga kapsel sisaldab vähemalt viis miljardit elusorganismi, mis on kuni soolestikku jõudmiseni täielikult kaitstud.
- **Elusad bakterid.** Eksklusiiivne kaitsemehhanism tagab selle, et võimalikult paljud bakterid läbivad elusana mao happelise keskkonna ja jõuavad oma sihtkohta – soolestikku.
- **Mugav.** Iga purk sisaldab 60 päeva varu.



Kääritatud ja hapendatud piima on inimesed riskivabalt toiduks tarvitanud igal pool maailmas juba tuhandeid aastaid, seda tunnistavad näiteks aastast 2500 e.Kr. pärinevad Sumeri seinamaalingud. Jogurti tarvitamine kuulub kindlalt ka paljude pikaajalise poolest silmapaistvate rahvaste igapäeva-meniüsse, näiteks Uurali rahvad, ja üle 100-aastaseid inimesi on nende seas palju! Probiotilisi piimatooteid, mis moodustavad tähtsa osa tervislikust toitumisest, on tänasel päeval järjest rohkem saada ja nende populaarsus on jätkuvalt tõusuteel.

Erinevate laktobatsillide* looduslikud allikad

Hapendatud piimatooted	Kasulikud bakterid
Jogurt	<i>Streptococcus thermophilus</i> <i>Lactobacillus bulgaricus</i> <i>Lactobacillus acidophilus</i>
Hapupiim	<i>Lactobacillus lactis</i> <i>Streptococcus cremoris</i>
Hapukoor	<i>Streptococcus cremoris</i>
Keefir	<i>Lactobacillus acidophilus</i> <i>Lactobacillus caucasicus</i>
Juustud	<i>Lactobacillus acidophilus</i> <i>Lactobacillus brevis</i> <i>Lactobacillus casei</i> <i>Lactobacillus caucasicus</i> <i>Lactobacillus helveticus</i> <i>Lactobacillus lactis</i> <i>Lactobacillus plantarum</i> <i>Streptococcus cremoris</i> <i>Streptococcus faecium</i>
Kodujuust	<i>Lactobacillus lactis</i> <i>Streptococcus cremoris</i>
Atsidofiilpiim	<i>Lactobacillus acidophilus</i>
Bulgaricus-piim	<i>Lactobacillus bulgaricus</i>
Yakult	<i>Lactobacillus casei</i>
Bifidus-piim	<i>Bifidobacterium bifidus</i> <i>Bifidobacterium longum</i>

* Bakterid, mis toodavad piima kääritamise protsessis piimhappeid.

Probiotikumide sünd

Enamus inimesi teab *antibiootikume*, mida arstid kirjutavad välja haigusttekitavate bakterite vastu. Kuid on olemas ka vastupidise toimega, tervisele kasulikud bakterid, mida kutsutakse *probiotikumid*, kreeka keeles „elu eest, elu poolt“. Probiotikumid on elusad mikroorganismid, mille mõju seedetraktile on kasulik ja tasakaalustav. Kuigi jutud hapendatud piimatoodete regulaarse tarbimise tervistavast mõjust on liikunud inimeste seas suust-suhu juba aastasadu, on alles möödunud sajandil teadlased hakanud mõistma nende toiduainete tervistavat toimet.

1908. aastal esitas Nobeli preemia laureaat Elie Metchnikoff Pariisi Pasteuri Instituudist esimesed tõendid selle kohta, et just mikroorganismid võivad olla hapendatud piimatoodete tervistava mõju põhjuseks. Peale küpsesse ikka jõudnud Bulgaaria talupoegade uurimist, veendus Metchnikoff, et nende hea tervis ja pikaealisus on seotud hapupiimas, mida nad suurtes kogustes jõid, olevate mikroobidega. Oma raamatus „*The Prolongation of Life*“ pakub ta välja teooria, et suurel hulgal kasulikke („häid“) baktereid sisaldava hapupiima joomine elimineerib organismis haigusttekitavate („halbade“) bakterite mõju. See „hea“ bakter sai hiljem nime *Lactobacillus bulgaricus* ja ta kuulub laktobatsillide hulka (bakterid, mis piima käärimisprotsessi tulemusena toodavad piimhappeid).

Piimhappebakterid toovad tervise

Inimese seedetrakt on mitmekülgne ja keeruline ökosüsteem, milles elab rohkem kui 400 liiki erinevaid baktereid. Nende tähtsust demonstreerib kujukalt juba seegi fakt, et ainuüksi jämesooles on baktereid 1,5 kilogrammi! See suur kogus ei pane imestama kui arvestada bakterite ja ainevahetuse tohutut mõju inimese tervisele.

Mitte kõik bakterid ei oma ühesugust mõju – mõned on kasulikud ja hea tervise seisukohalt vajalikud, teised jällegi toodavad mürke, mis meie keha kahjustavad.

Piimhappebakterid on tervisele kasulikud – muutes laktoosi (piimasuhkur) piimhappeks alandavad nad käärsoole pH-taset ja tõkestavad kahjulike bakterite kasvu. Kui piimhappebakterite arvukus langeb, siis suureneb easoovitavate bakterite hulk. Tasakaalu rikkumine – „heade“ bakterite nappus või „halbade“ bakterite liigne vohamine – võib kaasa tuua tõsisid tagajärgi.

Mõned piimhappe („head“) bakterid

Bifidobacterium animalis

Lactobacillus acidophilus

Lactobacillus paracasei

Lactobacillus bulgaricus

Streptococcus thermophilus

Kas sa juba teadsid, et... mõned heade bakterite nimed kõlavad nagu oleks tegu halbade? *Streptococcus* näiteks võib olla hea bakter, kuigi enamusel seostub see nimi haige kurguga. *Streptococcus* viitab ainult bakterite liigile ja kujule ning see üksi ei määra tema kasulikkust või haigusttekitavat. *Streptococcus thermophilus*, *Streptococcus cremoris* ja *Streptococcus faecium*- nimelisi baktereid on aastasadu turvaliselt piimatoodete kääritamiseks kasutatud.

Mõned patogeensed („halvad“) bakterid

Clostridium

Escherichia coli

Salmonella typhimurium

Shigella dysenteriae

Normaalses olukorras valitseb meie soolestikus elavate bakterite seas tasakaal. Kuid haigeks jäädes või antibiootikume tarvitades saab see tasakaal rikutud ja laktobatsillid kuuluvad nende hulka, kes kergelt hävivad.

Kuidas avaldavad kasulikud bakterid tervisele mõju

Piimhappebakterid seovad erinevaid mürke ja sappi, muutes need tervisele ohututeks. Selle protsessi tulemusel bakterid surevad ja tekib tahke jääkprodukt, mis takistab mürkainete imendumist ning kehast väljutatakse.

Lactobacillus acidophilus („hapet armastav, piimhapet tootev bakter“), mis on kõige tuntum „kangelas-bakterite“ seas, võeti esmakordselt toidulisandina kasutusele 1920-ndatel. 1935. aastal avaldati esimesed kliiniliste katsete tulemused, millega tõestati *acidophilus* 'e seedimist korrastav toime¹).

Sellest alates on teadlased avastanud hulgaliselt muudki piimhappebakterite tervisele kasulikult mõjuvaid omadusi, mis ilmselt on kaudselt seotud alljärgnevaga:

- Võime toota piimhapet, tõstes sellega soolestikus valitseva keskkonna happelisust ja vähendades selliste kahjulike bakterite nagu *Clostridium*, *Salmonella*, *Shigella* ja *E. coli* arvukust
- Võime vähendada erinevate mürgiste ja kantserogeensete ühendite teket
- Võime aidata mineraalainetel, eriti kaltsiumil, tänu suurenenud happelisusele paremini imenduda
- Võime toota laktoosist, mida paljud inimesed ei talu, piimhapet. Kuna hapendatud piimatoodete laktoosisisaldus on madalam kui piimal, siis on nad paremini vastuvõetavad. Lisaks suudavad laktobatsillid toota ensüüme, mis laktoosi lõhustavad.
- Võime toota erinevaid antibiootilisi aineid (atsidofiiliin, bakteriotisiin, jne)
- Võime toota vitamiine, eriti vitamiini K ja B-grupi vitamiine
- Võime toimida „halbade“ bakterite tõrjutajana.

Iga liik kasulikke baktereid on unikaalne – igaüks toodab ainult temale omaseid ensüüme, teeb kahjutuks erinevaid mürke ja asustab seedetrakti erinevat osa. Just see on põhjus, miks organismis peaks esinema laias valikus baktereid.

Head bakterid suurendavad seedeelundite vastupanuvõimet easoovitavate bakterite rünnakute suhtes. Kui see vastupanuvõime on madal, siis on ka piimhappebakterite arvukus seedekulgla tavalisest hulga madalam.

Probiotikumide puudus

Järgmised tegurid võivad vähendada heade bakterite hulka ja rikkuda seedetrakti bakteriaalset tasakaalu:

- antibiootikumid, mis võivad tappa nii häid kui halbu baktereid
- erinevad medikamendid
- söömisharjumused (töödeldud, kiudainetevaene toit)
- krooniline kõhulahtisus
- stress

Seedekulgla bakteriaalne tasakaal omakorda võib mõjutada:

- toitumust
- medikamentoosse ravi efektiivsust

- erinevaid infektsioone
- mugavust

Tihtilugu ei saa me toiduga piisavalt häid baktereid, sest isegi kui toidus leidub elavaid baktereid, tuleb jogurtit süüa tohututes kogustes, et saada neid sealt piisaval hulgal. See on põhjustatud järgmistest asjaoludest:

- Enamus laiatarbetooteid ei sisalda peale pastöriseerimist eluskultuure
- Laboratooriumikatsed on näidanud, et hapendatud piimatoodetes ei leidu üldse lubatud bakteriliike või leidub neid väga vähesel määral
- Kuumtöötlemisel eluskultuurid hävivad. Kõiki hapendatud piimatoodete tuleks süüa ilma kuumtöötlemata, et saada sealt kätte probiootikume
- Kasulikud bakterid hävivad mao happelises keskkonnas. Selle tõttu jõuavad ainult vähesed elusorganismid soolestikku, kus nende kasulikud omadused avalduda saavad.

Acidophilus Plus aitab säilitada tervislikku tasakaalu!

Mitmekesine valik inimesele vajalikke elusorganisme! Ideaalne oleks selline variant, kui me iga päev sööksime suures valikus erinevaid hapendatud piimatooeteid, et organism sealt vajalikke piimhappebaktereid saaks – kuid see poleks kuigi praktiline. GNLD on välja valinud ja kapslisse pannud parimate naturaalse piimatoodete – Euroopast pärineva jogurti, atsidofiilpiima, bifidusbaktereid sisaldava piima ja yakulti (populaarne Jaapani-päritolu hapupiim) valmistamiseks kasutatavad bakterid. Kõigi liikide samasust kontrollitakse pidevalt ja rangelt, et tagada õigete bakteriliikide olemasolu tootes, milles on esindatud viis liiki piimhappebaktereid suhtes 1:1:1:1:1.

- *Lactobacillus acidophilus*
- *Lactobacillus bulgaricus*
- *Lactobacillus paracasei*
- *Bifidobacterium animalis*
- *Streptococcus thermophilus*

Mugav!

Samal ajal kui piimatoodete realiseerimistähtaeg on lühike, on GNLD *Acidophilus Plus*’i aegumistähtaeg õige kohtlemise puhul (hoitakse jahedas, kuivas kohas ja peale avamist külmikus) tunduvalt pikem. Ka on hapendatud piimatooeteid ebamugav transportida, hoiustada ja mõnikord isegi hankida – *Acidophilus Plus*’iga seda muret pole – mugav kaasa võtta igale poole, kuhu iganes sa satud! Ainult üks kapsel *Acidophilus Plus*’i päevas aitab hoida sinu seedekulglas tervislikku bakteriaalset tasakaalu.

Tõhus!

GNLD kasvatab bakterikultuure rangelt kontrollitud tingimustes, et tagada aktiivsete bakterite kõrge tase – need numbrid on hoopis suuremad kui hapendatud piimatoodete portsjonites! Seedekulglas tervisliku mikrofloora tagamiseks peaks seal elama igapäevaselt 100 miljonit kuni miljard bakterit – *Acidophilus Plus*’i iga kapsel sisaldab viis miljardit elujõulist kasulikku bakterit.

Jõuab vajalikku kohta!

Suure hulga elusbakterite jõudmine õigesse kohta vaatamata karmile, tugevalt happelisele maos valitsevale keskkonnale, on võimalik tänu meie eksklusiivsele „*Targeted delivery*“-tehnoloogiale. Erinevat liiki bakterid ühendatakse happelises keskkonnas lahustumatute geeljate polüsahhariididega ja pannakse omakorda želatiinist kapslisse. Jõudes mao tugevalt happelisse keskkonda, kapsel lahustub ja selle sisu moodustab lahustumatu raamistiku, mis baktereid kaitseb. Seejärel liigub mao sisu seedekulglasse, kus Gel-Gard kaitsevõrk lahustub ja aktiivsed bakterid pääsevad vabadesse just õiges kohas, et saaksid oma tegevusega meile kasu tuua.

Kasutatud kirjandus:

1. Combs, G. Jr. The Vitamins: Fundamental Aspects in Nutrition and Health. pp. 207, 379. Academic Press, Sydney, 1992.
2. Fuller, R. History and Development of Probiotics. In: Probiotics: The Scientific Basis. Edited by Fuller, R. pp. 1, 3, 4. Chapman & Hall, London, 1992.
3. Gibson, G. Functional Foods and Colonic Microflora: Commercial and Technical Trends and Developments. Presented at the Functional Foods Conference "Commercial and Technical Trends and Developments." Leatherhead Food Research Association. July 6-7, 1994.
4. Goldin, B.R. and Gorbach, S.L. The Effect of Milk and Lactobacillus Feeding on Human Intestinal Bacterial Enzyme Activity. American Journal of Clinical Nutrition 39:756-761, 1984.
5. Goldin, B.R. and Gorbach, S.L. Probiotics for Humans. In: Probiotics: The Scientific Basis. Edited by Fuller, R. page 355-376. Chapman & Hall, London 1992.
6. Hentges, D.J. Gut Flora and Disease Resistance. In: Probiotics: The Scientific Basis. Edited by Fuller, R. page 87-110. Chapman & Hall, London 1992.
7. Kneifel, W., Jaros, D. and Erhard, F. Microflora and Acidification Properties of Yogurt and Yogurt-related Products Fermented with Commercially Available Starter Cultures. Int. J. Food Microbiol. 18:179-189, 1993.
8. Metchnikoff, E. The Prolongation of Life. Heinemann, London, 1907.
9. Mitsuoka, T. Recent Trends in Research in Intestinal Flora. Bifidobacteria and Microflora 1:3-24, 1982.
10. O'Sullivan, M.G., Thornton, G., O'Sullivan, G.C. and Collins J.K. Probiotic Bacteria: Myth or Reality? Trends in Food Science & Technology 3:309-314, 1992.
11. Raibaud, R. Bacterial Interactions in the Gut. In: Probiotics: The Scientific Basis. Edited by Fuller, R. pp. 9-28. Chapman & Hall, London 1992.
12. Rasic, J.L. A Chart of Microorganisms Used as Probiotics. NATREN, INC. Educational Department. Westlake Village, California. 1990.
13. Rowland, I.R. Metabolic Interactions in the Gut. In: Probiotics: The Scientific Basis. Edited by Fuller, R. page 29-53. Chapman & Hall, London 1992.
14. Savaiano, D.A., Abou El Anouar, A., Smith, D.E. and Levitt, M.D. Lactose Malabsorption from Yogurt, Pasteurized

- Yogurt, Sweet Acidophilus Milk, and Cultured Milk in Lactase-deficient Individuals. *American Journal of Clinical Nutrition* 40: 1219-1223, 1984.
15. Speck, M.L. Our Industry Today. Interactions Among Lactobacilli and Man. *J. Dairy Sci.* 59:338, 1976.
16. Speck, M.L., Dobrogosz, W.J. and Casas, I. A. Lactobacillus reuteri in Food Supplementation. *Food Technology*, pp. 90-94, July 1993.

SISUDEKLARATSIOON

ACIDOPHILUS PLUS – Erinevate piimhappebakterite segu

60 kapslit/purk

Täpse nimekirja koostisainetest leiate toote etiketilt.

Garlic Allium Complex

Mitmed teaduslikud uuringud on näidanud, et erinevate laugu perekonda kuuluvate taimede nagu küüslaugu, sibula, murulaugu, porrulaugu ja teiste tarvitamine toiduks mõjub inimesele hästi. Arvukad väevliühendid annavad neile taimedele eriomase lõhna ja suurepärase tervistavad omadused. GNLD toode Garlic Allium Complex on kaasaegne tervetest toiduainetest valmistatud toidulisand, mis sisaldab standardiseeritud koguses allitsiini, s.o. küüslaugu esinevat olulist aktiivset väevliühendit, aga ka teisi kasulikke toitaineid, mida leidub laugulistes. Toote valmistamisel kasutatav ainulaadne tehnoloogia tagab selle, et bioaktiivne aine allitsiin jõuab sooltesse, kus ta osutub organismile kõige kasulikumaks.

Miks küüslauk ja teised laugud?

- Laugu perekonda kuuluvad taimed (küüslauk, sibul, murulauk, porrulauk jt.) on aastatuhandeid tuntud olnud ja neid kasutatakse maailmas nii toiduks, toitumise maitsestamiseks kui rahvameditsiinis.
- Teaduslikud uuringud on näidanud, et laugu perekonda kuuluvad taimed mõjuvad hästi.

Miks GNLD Garlic Allium Complex?

- See on kaasaegne looduslikest toiduainetest valmistatud laia spektriga toidulisand. **Garlic Allium Complex sisaldab mitmesugustest laugu perekonda kuuluvatest taimedest nagu küüslaugust, sibulast, murulaugust ja porrulaugust toodetud ekstrakte**, mis tagab nendes taimedes sisalduvate kasulike ainete igapäevase saamise.
- Ainulaadne tootmisprotsess looduslike ensüümide kaitseks. Allinaasi-nimeline ensüüm on vajalik allitsiini moodustumiseks, mis on oluline väevliühend, tänu millele ongi küüslaugul mitmed tema kasulikud omadused. **GNLD ainulaadne tehnoloogia kaitseb allinaasi maohappe lõhustava toime eest.**
- **Garanteeritud allitsiini sisaldus:** kaks tabletti sisaldavad 4,2 milligrammi aktiivset allitsiini, mis on toodetud kõrgekontsentraadilisest küüslauguekstraktist, mis vastab umbes ühele värskete küüslauguküünele.
- Muude ainete sisaldus. **Toode ei sisalda ainult allitsiini vaid ka teisi bioaktiivseid ühendeid**, näiteks rasvlahustuvaid aineid värsketest küüslaugust ja sibulast, mis on sulle mitmel erineval moel kasulikud.
- Ainulaadne tehnoloogia. Toote valmistamisel kasutatakse spetsiaalset pinnatöötlust, tänu millele on tagatud tema hea säilivus, imendumine ja allitsiini aktiivne mõju soolestikus. **Garlic Allium Complex ei jäta suhu küüslaugu maitset ega ebameeldivat hingeõhku!**
- **Toode sisaldab rosmariini**, mis muuhulgas kaitseb tableti muid koostisaineid.
- **Mugav tarvitada.** Varustab organismi laukude hulka kuuluvatest taimedest pärinevate kasulike ainetege ilma, et peaks iga päev sööma ühe värskete küüslauguküüne.



SISUDEKLARATSIOON

GARLIC ALLIUM COMPLEX – Küüslaugu-sibula toidulisand

60 tabletti/karp

Täpse nimekirja koostisainetest leiate toote etiketilt.

Küüslaugu ja teiste lauguperekonna taimede lugu

Küüslauk: "Haisev roos" või "elu vürts"?

"Küüslaugul on jõudu päästa elu. Püüdkte teda siis taluda sellest hoolimata, et ta annab teile halvasti lõhnava hingeõhu."

– Sir John Harington raamatus "The Englishman's Doctor".

Mõned armastavad küüslauku tema terava lõhna pärast, teised just vastupidi küüslauku selle pärast ei salli. "Haisev roos" kuulub tegelikult lauguliste perekonna kaudu hästilõhnavaesse liilialiste sugukonda. Laugu perekonna liikmed on tuntud oma eriomase vänge lõhna poolest, mis on tingitud aktiivsetest väävliühenditest. Nimetatud perekonda kuuluvad järgmised taimed:

- *Garlic (Allium sativum L.)*
- *Onion (Allium cepa L.)*
- *Leek (Allium ampeloprasum L. var. porrum)*
- *Scallion (Allium fistulosum)*
- *Shallot (Allium ascalonicum auct.)*
- *Great-headed ("elephant-") garlic (Allium ampeloprasum L. var. holmense)*
- *Wild garlic (Allium ursinum)*
- *Chive (Allium schoenoprasum L.)*
- *Chinese chive (Allium tuberosum L.)*
- *Rakkyo (Allium bakeri Regel)*

Küüslauku on ülistatud kõikidel aegadel

Hoolimata küüslaugu poolt tekitavatest vähemsoovitud sotsiaalsetest efektidest nagu ebameeldiv hingeõhk jne, on laugulisi – eelkõige küüslauku – ülistatud kõigil aegadel praktiliselt kõikides kultuurides nii toiduainena, vürtsina kui ravimtaimena.

Laugulised on alati loomuliku osana kuulunud toidu juurde. Vanas Egiptuses pandi matustel vaaraodele kaasa küüslauku ja sibulat, et neil oleks sealpoolses elus võimalik süüa hästi maitses- tatud toitu. Orjadele, kes ehitasid püramiide, söödeti iga päev küüslauku, et ära hoida parasitaarhaigusi ja epideemiaid ning et nad oleksid tugevad ja vastupidavad.

Laukude keemiline koostis on keerukas ja seetõttu on nende kasutusalaad ka üsna mitmekesised. Toome siin ainult ühe näite – sibula abil saab kutsuda esile pisarate teket.

Ajaloo vältel on rahvad kõigis maailmajagudes – hiinlased, egiptlased, kreeklased, hindud, korealased, roomlased, babüloom- lased ja viikingid kasutanud oma tervise tugevdamiseks laugu perekonda kuuluvaid taimi:

- Vanas Kreekas soovitas Hippokrates, meditsiini isa, süüa küüslauku tema heade omaduste tõttu, ning esimeste olümpiamängude ajal tarvitasid atleedid küüslauku kui ergutavat vahendit.
- Indias kasutati küüslauku ajurvedameditsiinis ja temast valmistati antiseptilist näovett.
- Nii ida kui lääne kultuurides on kasutatud küüslauku ja sibulat hingamisteede puhastamise vahendina.
- Mitmetes Põhja-Ameerika indiaanihõimude juures aga kasutati küüslauku putukate hammustuste puhul valuvaigistava vahen- dina.

Iga sibul sisaldab sadu aktiivseid ühendeid!

Teadlased pole suutnud veel välja valida ühtki kindlat ühendit, mis annaks laukudele nende kasulikud tervistavad omadused. Küüslauk sisaldab näiteks üle 200 erineva ühendi! Temas on vitamiine ja mine- raale, suurtes kogustes fosforit, kaaliumi, väävliit ja tsinki, keskmisel hulgal seleeni, A- ja C-vitamiini ning väiksemates kogustes kaltsiumi, magneesiumi, naatriumi, rauda, mangaani ja B-vitamiine. Laugud sisaldavad ka flavonoide ja teisi antioksüdante, tähtsaid õlisid ja rasvhappeid, aminohappeid, pektiini, süsivesikuid ja väävliühendeid (eriti allitsiini). Juba allitsiini ükski, reageerides õhuhapnikuga, moo- dustab üle 70 väävliühendi!

Ühendid, mis on "puhkeolekus" kuni sibulasse löike tegemiseni või katkisirumiseni

Kas teil on kunagi tekkinud küsimus, miks terve sibul või küüslaugu- küüs on peaaegu lõhnata, aga lahtilõigatult tekib terav lõhn? Vastuse annab keemia.

Asi on selles, et terves küüslauguküünes leidub püsiv lõhnatu aine, mille nimeks on **alliin**, ja millel teatavasti pole bioloogilist ak- tiivsust. Kui aga küüslaugusibul katki suruda või lõigata, vabaneb ensüüm, mida nimetatakse **allinaasiks**, ja selle toimel saab lõhnata ainest alliinist **allitsiin**. See on terava lõhnaga väävliühend, mis annabki küüslaugule tema iseloomuliku lõhna ja maitse.

Nina tunneb küüslaugu jõudu

Et küüslaugus sisalduvaid kasulikke aineid hästi ära kasutada, tuleks küüslauku ja teisi laugulisi süüa pidevalt ja sellistes kogustes, mis võib teiste inimeste hulgas liikudes ebamugavaks osutada – paha hingeõhk, kõrvetised, rõhitudused jne. Allitsiin, mis on küüslaugu mitmete eeliste võti, on samas aine, mis paneb küüslaugu lehkama. Mõnikord on raske võtta halba hea asja puhul kauba peale. Toome näite: USA-s on allitsiini osas kinnitatud kaks patenti, millised on esitanud nende autor Chester Cavallito, aga aine kliinilisest kasutamisest antibak- teriaalse toimega vahendites loobuti pärast mõningast katsetamist, sest ei suudetud leppida tema ebameeldiva lõhnaga. Miks küll on emake loodus loonud niisuguse lõhnaga kemikaalid? Kuna allitsiin on ka fungitsiidse toimega, kaitseb ta küüslauku rikkemise eest. Aga lakrimaalfaktor, seesama aine, mis paneb lahti lõigatud sibula juures inimestel pisarad voolama, ärritab ja peletab eemale loomi. Teadlaste arvates on see heaks põhjuseks, mis aitab laugulistel looduses ellu jääda.

Küüslaugu ja sibula kasulikud omadused on hästi tuntud. Sellegipoolest väldivad js põlgavad paljud inimesed küüslauku, sest neile ei meeldi selle maitse või lõhn. Nad ei taha haiseva küüslaugu või sibula järele, või siis on neil teisi põhjusi loobuda antud looduse andidest.

Teisest küljest võib see, kes sööb küüslauku ja teisi laugulisi või allitsiini sisaldavaid toidulisandeid, siiski mitte kätte saada kogu nende toiteväärtust. Näiteks vanas küüslaugus on *alles vaid 5%* kõigist aktiivsetest ühenditest, mida leidub värskes küüslaugus. Toiduks töödeldud küüslauk ei sisalda samuti märkimisväärsel hulgal allitsiini. Peale selle on tõenäoline, et katki surutud laugud või toidulisandid, kui need pole korralikult pinnatöödeldud, annavad väga vähe allitsiini.

GNLD Garlic Allium Complex omab küüslaugu jõudu!

GNLD teab juba ammu, kui tähtsad on küüslauk ja sibul inimeste toidulaual. GNLD teadurid on seepärast loonud Garlic Allium Complex'i, mille abil saab mugavalt ja lihtsalt suurendada küüslaugu ja teiste samasse perekonda kuuluvate köögiviljade tarbimist. Garlic Allium Complex on lihtne, lõhnata alternatiiv ühe värskel küüslauguküünele tarbimisele päevas.

Tervetest toiduainetest valmistatud laia spektriga toidulisand. Ükski teine toode ei sisalda sellist mitmekesist valikut erinevatest laukudest. Meie toode sisaldab bioaktiivseid annuseid ainetest, mida leidub küüslaugus, sibulas, porrulaugus, murulaugus; ja lisaks veel rosmariini antioksüdandina.

Palju toitaineid. Siiani pole teadlased suutnud kindlaks teha, mis on see kõige tähtsam aine, mis annab küüslaugule tema tervistav omaduse. Vastupidi, teadlased on uuringute tulemusena jõudnud seisukohale, et on mitmeid aktiivseid ühendeid. Seepärast ongi GNLD teadlased kasutanud terveid tooraineid, et tagada oma toote puhul sama mitmekülgne toitainete koostis, nagu see on looduslikes taimedes. Garlic Allium Complex ei sisalda mitte ainult allitsiini vaid ka teisi kasulikke koostoimelisi aineid (nagu Sallüültsüsteiin, vinidüülid, di- ja tri-sulfiidid jt.).

Garlic allium complex:

Allitsiin on see, mis loob erinevuse!

Võib-olla olete kuulnud inimestelt, et selline küüslaugutoode, millel pole lõhna, pole midagi väärt, sest lõhna puudumine justkui tõestab, et allitsiin – ühend, millest pärineb küüslaugule iseloomulik lõhn ja paljud tema kasulikud omadused, pole kas tootes olemas või see ei ole aktiivne.

Alati pole see tõsi. Fakt on hoopis see, et küüslaugutoode, millel on eriti tugev lõhn, polegi enam tõhusa toimega, sest reaktsioonid, milles tekib allitsiin, on juba alanud.

Sellisel juhul on tõenäoline, et kasulikud ained ei liigu enam mao happelisest keskkonnast edasi soolestikku, sest nad on juba lõhustunud ega saa soolestikus aktiivselt toimida. Teisest küljest aga, kui toode on lõhnata ega sisalda aktiivset allitsiini, läbib ta kogu seedekulgla ilma, et varustaks organismi kasulike ainetega seal, kus neist oleks kõige suurem kasu.

Kuidas on GNLD kasutanud teaduse viimaseid uurimistulemusi ja tehnika uuendusi selleks, et Garlic Allium Complex võiks varustada organismi allitsiiniga? Tehnoloogiliselt on välja töötatud keerukas protsess, mis algab sügavkülmas kuivatamisest. Sellel etapil eemaldatakse taimedest madalal temperatuuril järkjärgult vesi. Järele jääb pulber, mis sisaldab rikkalikult allitsiini (s.o. lõhnatu aine, mis on vajalik allitsiini tekkeks) ja allinaasi (s.o. ensüüm, mida on vaja allitsiini muundamisel allitsiiniks). Need ühendid pressitakse pulbrina kokku tabletik, mille pind töödeldakse, et maohappe toimele ei hakkaks allinaasiensüüm lõhustuma. Kui need kasulikud ained jõuavad lõhustumatult soolestikku, kus on leeliseline keskkond, lahustub tablett ja tema sisu puutub kokku veega, mil allinaasi toimele laguneb allitsiiniks.

Ainulaadne tehnoloogia. Laboratoorsed katsed on näidanud, et Garlic Allium Complex ei lahustu maohappes. Tablett lahustub alles siis, kui jõuab soolestiku leelisesse keskkonda, eraldades seal kiiresti stabiilsed ja kergelt imenduvad bioaktiivsed ühendid. Tänu antud toimele ei põhjusta tablett ebameeldivat hingeõhku ega järelmaitset, mis on tavaline küüslaugu ja teiste vastavate köögiviljade söömisel.

Garanteeritud kõrge allitsiinisaldus. Meie toote koostis garanteerib laukudes sisalduvate tähtsamate ühendite parima võimaliku profiili. Iga annus sisaldab 4,2 mg allitsiini (mis vastab umbes ühele värskel küüslauguküünele). Küüslaugu ja sibula eksklusiivsetest ekstraktidest on pärit S-allüültsüsteiin ja laukude eeterlike õlide täiuslik lipiidiprofiil (mis vastab 1800 milligrammile värskel küüslaugule ja 900 milligrammile värskel sibulale). Koos murulaugu- ja porrulaugupulbriga annavad need ühendid Garlic Allium Complexile tema jõulise ja mitmekordse mõju.

GNLD üleskutse: suurendage allitsiini tarbimist

GNLD Garlic Allium Complex on ületamatu toode. Et küüslaugutoode oleks mõjus, peab ta täitma vähemalt kolme tingimust:

- | | |
|---|-------------|
| | GNLD |
| 1. Ta peab sisaldama allitsiini . | ✓ |
| 2. Ta peab sisaldama allinaasi . | ✓ |
| 3. Allitsiin peab jõudma soolestikku | ✓ |

Koos GNLD-ga võite te end alati kindlalt tunda, sest te ei pea muretsema, kas teie toidulisand on ikka "maailmameister". Garlic Allium Complex varustab kindlasti teie organismi allitsiiniga ning asetab standardi kvaliteedile ja tõhususele.

Kirjandus

- Block, E. The Chemistry of Garlic and Onions. Scientific American 252:114-119, 1985.
- Brody, J.E. After 4,000 Years, Medicinal Science Considers Garlic. New York Times, 4. syyskuuta 1990.
- Koch, H.P. & Lawson, L.D. (Julkaisija). Garlic: The Science and Therapeutic Application of Allium sativum L. and Related Species. 2. painos. Williams & Williams, Baltimore, 1996.

Sustained Release Vitamin C

Sajandeid piinas Euroopat skorbuut

15. ja 16. sajandil oli skorbuut Euroopas nii levinud, et meedikud sidusid kõiki tolle aja haigusi skorbuudiga. Aastatel, mil värskest toidust puudust tunti, kannatasid eriti just linnaelanikud. Palju kannatust tuli läbi elada ka esimestel maadevastajatel, kelle toidukaart jäi pikkade merereiside kestel ääretult ühekiuliseks. Vanad kroonikad kirjeldavad, kuidas inimesed pikkade merereiside vältel lihtsalt skorbuuti surid.

Ometigi võttis kõik aega kuni XVIII sajandini enne kui hakati aru saama, et skorbuut on otseses seoses viletsa toiduga. 1753. aastal raporteeris Inglise mereväearst James Lind oma eksperimentidest apelsinide ja sidrunitega. Need olid skorbuudi kulgu peatanud ja haigeid taas parandanud. James Lindi uurimusi peetakse esimesteks teaduslikeks kinnitusteks selle kohta, et toitumine ja haigused võivad olla omavahel seotud.

Maadevastajad töid Uuest Maailmast Euroopasse kartuli. Kartul sisaldab palju C-vitamiini ja et kartulist sai peagi baastoiduaine, kadus Euroopast ka skorbuut. Hilisematel aastatel puhkes haigus veel vaid puhanguiselt neil aastail, kui üldine saak jäi viletsaks.

Tundmatu aine, mis nii paljusid vaevusi on kergendanud, sai endale 1920. aastal nime "C-vitamiin". Hiljem, 1933. aastal ristiti ta "askorbiinhappeks" ja kahe nime all on ta tuntud tänaseni.

Miks C-vitamiin?

- Toidu valmistamise käigus looduslik C-vitamiin hävib.
- Organism ei suuda ise C-vitamiini toota ja see tuleb saada väljastpoolt.
- C-vitamiin osaleb kollageeni moodustamisel, mis on tähtis valk luude ja kõhrede ühendamisel.
- Osaleb keha kaitses.

Miks GNLD Sustained Release Vitamin-C?

- Sisaldab GNLD eksklusiivset tsitruselistest saadud bioflavonoidide kompleksi – kontsentrati tervetest kuivatatud tsitrusviljadest, milles on C-vitamiin ja bioflavonoidid koos muude kasulike ainetega naturaalsel kujul esindatud.
- Sisaldab sileda malpiigia ja kibuvitsamarju. Kibuvitsamarjad ja sileda malpiigia (kirsilaadne puuvili) viljad on kaks kõige rikkalikumat C-vitamiini looduslikku allikat.
- Sisaldab C-vitamiini looduslikul kujul. Sisaldab teisi olulisi aineid, mis looduses koos C-vitamiiniga tsitruselistes esinevad.
- Sustained Release Vitamin C varustab organismi C-vitamiiniga 6-8 tunni jooksul seda järk-järgult vabastades.



Üks õrnemaid vitamiine

C-vitamiin on vees lahustuv ja ta on üks tundlikumaid toitaineid. Traditsioonilise toiduvalmistamise juures hävib suur osa C-vitamiinist. Leotamine, aurutamine, küpsetamine ja keetmine hävitab suure osa sellest tähtsast toainest. Ka aeg hävitab C-vitamiini, mida kauem toit poeletil või külmutuskapis seisab, seda väiksemaks jääb C-vitamiini sisaldus. Iga tunniga, mis saagi koristamisest toidu tarbimiseni kulub, hävib osa C-vitamiinist (vaata ka lõiku Toit).

C-vitamiin on "rakutsemendi" üheks osaks, mis meid koos hoiab

Enamus loomi toodab neile vajamineva C-vitamiini ise, inimene ei ole kahjuks nii õnnelik olukorras. Selleks, et terve olla, peame me iga päev omastama aineid, mida meie keha nõuab.

C-vitamiin on üks osa kollageeni sünteesis, selle "rakutsemendi" tootmises, mis hoiab koos meie rakke ja annab lihastele, luudele ja soontele nende struktuuri. C-vitamiin aitab hambaid, igemeid ja silmi tervena hoida.

C-vitamiini puudulikkuse sümptomid

Paljud toitumiseksperdid leiavad täna, et kehtivad normid selle kohta, kui palju inimesel päevas C-vitamiini vaja läheks, ei ole meie keha nõudlusega vastavuses. Mõned inimesed, kelle elustiil või tegevus on erinev, vajavad veel rohkem C-vitamiini.

Stress ja suitsetamine kulutavad palju C-vitamiini. Inimesed, kes pidevalt saavad siniseid plekke ja kergemaid vigastusi (sportlased, ehitus- ja tööstustöölised) kuuluvad nende hulka, kes rohkem C-vitamiini vajavad. Need, kellel on tööl kokkupuude mürgiste ainetega, vajavad samuti tavalisest rohkem C-vitamiini. Omaette fakt on, et kõik me vajame tegelikult rohkem C-vitamiini, kuna meie igapäeva elukeskkond muutub üha reostatumaks.

Kergemakujuline avitaminoos võib olla aastatepikkune ja põhjustada pidevalt kehva tervist.

GNLD Sustained Release Vitamin C

GNLD Sustained Release Vitamin C on kõige otsesemas mõttes kontsentraat paljudest olulistest ainetest, mis looduses esinevad koos C-vitamiiniga. Lisaks sisaldab kahte rikkalikku loodusliku C-vitamiini allikat – kibuvitsamarju ja sileda malpiigia vilju.

GNLD Sustained Release Vitamin C on välja töötatud iga inimese individuaalseid vajadusi arvestades.

Järk-järgult toitaineid vabastav mehhanism tagab organismi pideva varustamise C-vitamiiniga ja hoiab selle taseme ühtlasena 6-8 tunni jooksul.

SISUDEKLARATSIOON

SUSTAINED RELEASE VITAMIN – C – Allaneelatud tablett vabastab C-vitamiini järk-järgult, vastavalt organismi nõudlusele.
120 tabletti = 84 g

Täpse nimekirja koostisainetest leiate toote etiketilt.

All C

GNLD All C

GNLD All C on sõna tõsisel mõttes ainulaadne, mitmetest olulistest ainetest saadud kontsentraat, mida loodus on mõelnud tarbimiseks koos C-vitamiiniga.

GNLD All C on valmistatud nii, et ta sisaldab kõiki samasuguseid naturaalseid kasulikke aineid nagu apelsingi. Ta on tehtud sama magusaks, nagu apelsinid looduses on. Väga hea apelsinile iseloomulik maitse on pärit naturaalsest apelsinimahlast.

Praktiline näritav tablett võimaldab teha C-vitamiini kättesaadavaks terve päeva jooksul. Peale selle annab niisugune tarbimisviis võimaluse kasutada GNLD All C kontsen.

C-vitamiin, vees lahustuv antioksüdant

C-vitamiin võib vees koheselt reageerida vabade radikaalidega ja peatada nende reaktiivsuse. Kuna vabased radikaalid seostatakse rakustruktuuride nii sise- kui väliskahjustustega, on C-vitamiini tähtsus eriti oluline, kuna see kaitseb mitmeid raku funktsioone.

C-vitamiin aktiveerib rasvades lahustuvat E-vitamiini, mis võib sel teel anda paremat kaitset rakumembraanidele.



SISUDEKLARATSIOON

All C – Vitamiini tablett

120 tabletti/purk

Täpse nimekirja koostisainetest leiate toote etiketilt.

Miks C-vitamiini? Vitamin C

- Toidu valmistamise käigus looduslik C-vitamiin hävib.
- Organism ei suuda ise C-vitamiini toota, see tuleb saada väljastpoolt.
- C-vitamiin osaleb kollageeni moodustamisel, mis on raku liimaine ja hoiab rakke koos justkui "rakusement".
- Osaleb keha kaitsmises.
- On eriti hea vees lahustuv vitamiin.

Miks GNLD All C?

- **Sisaldab GNLD eksklusiivset tsitrusbioflavonoidi kompleksi** tervetest kuivatatud tsitrusviljadest saadud kontsentraati, kus C-vitamiini leidub naturaalsel kujul ja aitab organismil teda paremini omastada.
- **Väga hea apelsinimaitse.** Sisaldab naturaalselt apelsinimahla.
- **Pakub C-vitamiini just sellisel kujul, nagu seda looduses leidub.** Sisaldab teisigi olulisi aineid, mis on olemas looduses kasvavates tervetes tsitrusviljades.
- **Naturaalselt magustatud.** Sama magus kui värsked apelsinid.
- **Kokkupressitud preparaat,** mida saab närida nagu kommi ja sellisel praktilisel ja hõlpsal moel varustada end C-vitamiiniga terveks päevaks.
- **Kergesti kasutatav,** ka nende jaoks, kellel on raskusi tablette neelata.

Wheat Germ Oil with Vitamin E

Vitamin E – The Controversial Vitamin

Sellest ajast, kui E-vitamiin 1921. aastal avastati, on tema pooldajad toonitanud E-vitamiini olulisust, alates kiilaspäisusest ja impotentsusest kuni vähi ja südamehaigusteni välja. Kritiseerijad on aga arvamusel, et kuni praeguse ajani ei ole veel kindlaid tõendeid selle kohta, et E-vitamiin kuidagi positiivselt mõjuks.

Kuigi E-vitamiin polegi mingi universaalne medikament, tundub siiski tõsi olevat, et teda kasutatakse üha rohkem väga erinevatel aladel. Praegu maailma erinevates kohtades läbiviidavad uuringused püüavad leida E-vitamiini uusi omadusi ja kasutamise võimalusi.

E-vitamiinide perekond looduses

E-vitamiin on rasvas lahustuv vitamiin, mis koosneb erinevatest ühenditest. Kaheksa kõige tähtsamat ühendit, mis E-vitamiinide perekonda kuuluvad, võib jagada kahte rühma: tokoferoolid ja tokotrienoolid. Kummaski neist rühmadest on alfa-, beeta-, gamma- ja delta-ühendid. Alfatokoferool avastati esimesena ning toodete koostist peegeldavas informatsioonis väljendatakse seetõttu üksnes tema sisaldust, kuigi uuringused on näidanud, et ka teistel rühmadel võib olla varem tundmatu tähtsus.

Kuidas ära tunda sünteetilist E-vitamiini

Naturaalne E-vitamiin on väga kallis tooraine ja seetõttu on E-vitamiini kunstlik valmistamine ning sünteetilise vitamiini kasutamine paljudele ettevõtetele rasuv olnud. Antud põhjusel leidubki tänapäeva turul palju tooteid, mille koostisse kuuluv E-vitamiin on 100%-liselt või pooleldi sünteetiline.

Kui toote kohta on olemas täpsem toote koostist puudutav informatsioon (sisudeklaratsioon), on kerge otsustada, kas on tegemist loodusliku või sünteetilise E-vitamiiniga. Naturaalset E-vitamiini väljendatakse alati d-alfatokoferoolina. Sünteetilise

Miks E-vitamiini sisaldav nisuiduõli?

- E-vitamiin pakub kaitset oksüdatiivse stressi vastu.
- Nisuiduõli sisaldab tervet E-vitamiinide perekonda: tokoferooli ja tokotrienooli.

Miks GNLD Wheat Germ Oil With Vitamin E?

- **Naturaalne.**
- **Täiuslik** – sisaldab tervet E-vitamiinide perekonda. Kõik tokoferoolid ja tokotrienoolid oma positiivsete külgedega on selles esindatud looduslikul kujul.
- **Põhialeks on puhas külmpressimismetodil valmistatud nisuiduõli.**
- **Sisaldab rikkalikult E-vitamiini** – ühes kapslis on 10 mg puhast naturaalselt E-vitamiini.
- Oluline paljudel raskustel rasvhapete (linooli ja linoleeni) allikas.
- GNLD želtiinkapsleid on **kerge alla neelata.**



E-vitamiini kohta on tähis dl-alfatokoferool; ehk "d" on naturaalse ja "dl" sünteetilise E-vitamiini tähis.

Looduslik vitamiin

E-vitamiin tõstab rakkude võimet kaitsta end soovimatute oksüdeerumisreaktsioonide eest ning kaitseb sellega eriti rasvu sisaldavaid kelmide, mis leiduvad närvisüsteemis, lihastes ja südameveresoonkonnas. See parandab organismi võimet omastada A-vitamiini.

GNLD E-vitamiini sisaldav nisuiduõli – mitte ainult alfatokoferool, vaid kogu E-vitamiinide perekond

Tänapäeval on müügil rida naturaalseid E-vitamiini preparaate, mis sisaldavad ainult alfatokoferooli. Kuigi tooted on looduslikud, saab neist vaid ühte perekonda kuuluvatest E-vitamiinidest. Seevastu GNLD naturaalne E-vitamiin sisaldab tervet E-vitamiinide perekonda just sellisel kujul, nagu neid looduses leidub.

GNLD naturaalne E-vitamiin koosneb hoolega valitud looduslikust nisuiduõlist, mis sisaldab kõiki tokoferooli. Sellesse on koondatud E-vitamiini kasulikud küljed: tokoferoolid ja tokotrienoolid esindatuna just sellises omavahelises vahekorras, nagu neid ka looduses leidub. Lisaks neile on preparaadis veel teisi toitaineid, mis toidus E-vitamiiniga alati koos esinevad ja teda omalt poolt täiendavad.

Lähtekohaks on täisväärtuslik naturaalne nisuiduõli

Kuidas saada paremat E-vitamiini? GNLD ainulaadne E-vitamiin on tõepoolest parem E-vitamiin. Kasutades ära oma teadmisi, oskusi ja püüdusi olla alati parim, on GNLD suutnud pakkuda kogu E-vitamiinide perekonna pehmes želtiinkapslis. Tähtsaimaks osaks preparaadis on looduse enese naturaalne E-vitamiin – nisuiduõli, kuid mitte igasugune nisuiduõli. GNLD põhjalikel teadmistel

põhineva teraviljalipiidide ekstraheerimisprotsesside analüüside tulemusel valiti välja kõige parem saadaolev nisuiduõli. See töötlemata, külmpressimismeetodil valmistatud õli on parim, mida tänapäeva tehnoloogia suudab toota ja mida raha eest osta saab. Samuti tagab see, et igas GNLD E-vitamiini kapslis on olemas kõik looduses esinevad E-vitamiini toitained.

Lisaks eelnevale oleme lisanud tootele spetsiaalselt välja valitud ja puhast, 100%-liselt naturaalselt E-vitamiinisegu, kus d-alfatokoferoolisisaldus on suhteliselt madal, kuid kus on rohkesti beeta-, gamma- ja deltatokoferoole ning kõiki tokotrienoole.

Kõige lõpuks oleme lisanud tootele veel kvaliteedilt parimat 100%-liselt puhast d-alfatokoferooli, mis moodustab toitainetuuma GNLD kõiki E-vitamiini komponente sisaldavas preparaadis.

Kõige selle tulemusena on GNLD klass omaette

Kui seada eesmärgiks välja töötada parim võimalik E-vitamiini-preparaat inimese jaoks, siis on GNLD selles osas oma ülesande täitnud, sest see on:

- parim naturaalne nisuiduõli,
- kõige rikkalikum looduslik E-vitamiini preparaat,
- puhas ja naturaalne tokoferoolikontsentraat.

SISUDEKLARATSIOON

Wheat Germ Oil with Vitamin E – Külmpressitud nisuiduõli, toidulisand, mis sisaldab looduslikku E-vitamiini.

100 kapslit/purk – NETOKAAL 104 g

Täpse nimekirja koostisainetest leiate toote etiketilt.

Kal-Mag Plus D

Kaltsium: Meie organismis kõige rikkalikumalt esindatud mineraalne

98% organismi kaltsiumist tagab meie luustiku tugevuse ja vastupidavuse. 1% kaltsiumi on hammastes ja ülejäänud 1% on jagunenud organismis lihas- ja närvikudedesse ning vereringesse.

Kaltsium on rohkem kui ainult luustik ja hambad

Kaltsium on asendamatu nii lihaste kasvule kui kogu lihaste talitlusele. Südamelöögid, hingamine ja meie võime liikuda sõltuvad kaltsiumist. Impulse ei saa meie närvisüsteemis üle kanda ilma kaltsiumi olemasoluta. Kaltsium võtab osa ka verehüübimisprotsessidest, aktiveerib mitmete ensüümide tegevust¹⁾ ning toit- ja jääkainete imendumist läbi rakumembraani.

Kaltsiumipuudus on tõeline

Kõikidest toitainetest on toidus kõige sagedamini puudus just kaltsiumist. Keskmiselt saab täiskasvanu ainult 50% oma päevasest soovitatavast kaltsiuminormist kätte, naised tihti peale veelgi vähem. Kuigi piim ja piimatooted on usaldusväärseteks kaltsiumiallikateks, sisaldavad nad enamasti ka palju kaloreid, rasva ja kolesterooli – aineid, milledest paljud püüavad hoiduda. Peale selle eemaldavad kaltsiumi organismist ka kohv ja alkohol. Stress võib oluliselt mõjutada kaltsiumi hulka, kuna see raskendab kaltsiumi imendumist, samal ajal, kui organismi vajadus kaltsiumi järele suureneb.

Miks kaltsiumi?

- Aitab tugevdada luustikku ja hambaid.
- Vajalik lihaste kasvule.
- Hädavajalik närviimpulsside jaoks.

Miks magneesiumi?

- Reguleerib südame ja veresoonekonna tegevust.
- Vajalik lihaste heaks toonuseks.
- Oluline osafaktor paljudes ensüümireaktsioonides.

Miks D-vitamiin?

- Vajalik kaltsiumi omastamiseks toidust.

Miks GNLD Kal-Mag Plus D?

- **Puhas farmakoloogiline kaltsiumkarbonaat**, tervislik ja kergesti lahustuv.
- **Topeltoime.** Kaltsium, magneesium ja D-vitamiin koos mõjuvad tõhusamalt.
- **Efektiivne kaks ühele suhe.** Vahekorras 450 mg kaltsiumi ja 225 mg magneesiumi tagavad kolm GNLD Kal-Mag Plus D tabletti toidulisandi optimaalse mõjuvuse.
- **Kolmest tablettist koosnev portsjon**, mis sisaldab 3µg D3-vitamiini, aitab täita lünka toitumises.



Algetapil on kaltsiumipuuduse sümptomideks lihaste krampitõmbumine ja käte ning jalgade ärasuremine ja kihelemine. Laste puhul võib kaltsiumipuudulikkus tekitada luustiku väärarenguid ja pidurdada kasvu. Vanadel inimestel võib välja areneda luude hõrenemine.

Kartus luude hõrenemise ees sunnib tähelepanu pöörama kaltsiumile

Osteoporoosi ei peeta enam vanadusega tingimata kaasnevaks nähtuseks. On üsna tõenäoline, et seda põhjustab pikaajaline kaltsiumi puudulik esinemine toidus. Miljonid inimesed kogu maailmas kannavad tänapäeval selle invaliidistava haiguse all ning selle raviks kulutatakse aastas miljardeid. Osteoporoosi on nimetatud "hiilivaks epideemiaks", kuna ta ei hoiata oma saabumisest ette. Statistika järgi kannatab osteoporoosi all 50% üle 60-aastaste naiste.

Antud haigus tekib, kui kaltsiumit eemaldub luustikust kiiremini, kui organism teda siduda jõuab. Sellest tulenevalt muutuvad luud hapraks, tekib luukoe hõrenemine, mis suurendab luumurdude ohtu. Haiguse süvenedes vajub selg küüru ja tekib osteoporoosile iseloomulik kõverdunud rüht.

Paljud arstid ja uurijad on jõudnud järeldusele, et osteoporoosi vältimiseks või vähemalt selle süvenemise takistamiseks peaksid nii mehed kui naised sööma päevas vähemalt 1000 mg kaltsiumi²⁾. Peale menopausi suureneb naistel oht luuhõrenemise tekkeks, mistõttu nemad peaksid saama päevas 1500 mg kaltsiumi.

Klimakteeriumi läbinud naiste tervislikku seisukorda uurinud arstidest määravad paljud oma patsientidele osteoporoosi profülaktikaks östrogeenravi. Seda tehakse, kuna on teada, et üleminekuaastatel naiste organism üldiselt lakkab produtseerimast östrogeeni. Teatakse ka, et östrogeenil on oluline osa täita kaltsiumi omastamisel organismi poolt ning tema koondumisel luustikku. Ilma östrogeenita organism lihtsalt ei suuda kaltsiumi siduda luustiku tarbeks nii kiiresti, kui see organismist kaob.

Kogu maailma östrogeen ei suuda siiski aidata organismi omastada ja siduda kaltsiumi, kui seda lihtsalt pole. Selleks, et osteoporoosi ravi oleks tõhus, peab saama nii kaltsiumi kui östrogeeni. Arst peab

otsustama selle üle, kas soovitada östrogeenravi või mitte. Optimaalse kaltsiumi hulga garanteerimine on patsiendi enda mure.

Omastamiseks vajatakse teisi toitaineid

Et kaltsiumi mõju oleks efektiivne, vajab organism ka veel teisi toitaineid. Näiteks kaltsium ei saa imenduda ilma piisava hulga D-vitamiiniga. Oma osa on samuti A- ja C-vitamiinidel. Magneesium ja kaltsium mõjutavad üheskoos tervist ning kaltsiumi ja fosfori omavaheline suhe peab olema tasakaalus, et moodustada efektiivselt luukudesid. Ükskõik millise eelmainitud aine puudus organismis takistab organismi kaltsiumit omastada.

Kaltsium ja D-vitamiin

Keha vajab D-vitamiini kaltsiumi omastamiseks toidust. Vananedes väheneb nahas toodetud D-vitamiini hulk, mis tekib päikese käes viibimisest, ning organism kaotab osaliselt võime muuta D-vitamiini aktiivseteks hormoonideks, mis on vajalikud kaltsiumi ainevahetuse tagamiseks.

“*American Journal of Clinical Nutrition*” andmetel on USA vanema elanikkonna seas tekkinud D-vitamiini puudusest nn. “vaikiv epideemia” ning see suurendab luumurdude ohtu. Lisaks kõigele vähendab ka tugevate päikesekaitsekreemide kasutamine võitlemiseks enneaegse vananemise ning nahavähki haigestumise vastu organismi võimet D-vitamiini toota. Kanada Osteoporoosi Ühing on soovitanud eakamatel inimestel ning kõigil, kes kasutavad tugevaid päikesekaitsekreeme, manustada toiduga 400-800 IU D-vitamiini iga päev.

KALTSIUM KAL-MAGIS PLUSS D-VITAMIIN

Võrreldamatu puhtus

GNLD püüab alati kasutada niisugustes vormides tooraineid, kus nad on oma kõige puhtamal kujul ja sobivad kõige paremini ja loomulikult organismi talitlusega kokku. Kaltsiumkarbonaat on eriliselt puhas ja lahustub kergesti, mistõttu imendub ka tõenäoliselt paremini. Antud tooraineallikas annabki GNLD-le parema võimaluse kontrollida tooraine kvaliteeti kui muud allikad.

Kaltsium ei ole alati ühesuguse väärtusega

Mõned müügil olevatest toidulisanditest sisaldavad dolomiiti või kondijahu kaltsiumiallikatena. USA toiduainete- ja sotsiaalministeerium on hoiatanud, et sellistes preparaatides võib leiduda pliid, mis võib tekitada maksa-, neerupealsete- ja neerukahjustusi vanematel inimestel. Eelpool mainitud allikatest pärit kaltsium ei sula kergesti ega imendu seetõttu hästi. Töödeldud kondijahu võib liigselt fosforit sisaldada, mis häirib organismi kaltsiumi ja fosfori omavahelist tasakaalu ning takistab organismil neid mõlemaid mineraalaineid efektiivselt omastada.

Kaltsiumi ja fosfori omavaheline tasakaal on oluline

GNLD kaltsiumipreparaat on välja arendatud parandamiseks kaltsiumi-fosfori tasakaalustatud suhet organismis. Keskmine menüü sisaldab liiga vähe kaltsiumi, kuid eriti rikkalikult fosforit, millest suhteliselt suur osa imendub organismi. Tekkinud ebaõige vahetegur takistab mõlema mineraalaine efektiivset kasutamist.

GNLD kaltsiumipreparaat aitab seda tasakaalu taastada, kuna ei sisalda üldse fosforit ja seetõttu parandab kaltsiumi imendumist märkimisväärselt.

GNLD Kal-Mag Plus D

Kal-Magi Plus D ööpäevane kolm tabletti sisaldav doos koosneb 450 milligrammist puhtast kaltsiumkarbonaadist, millele on lisatud 225 mg magneesiumi ning 3µg D-vitamiini.

Üha enam saame tõendeid selle kohta, et magneesiumil on tähtis roll täita lihaste kokkutõmbumise reguleerimisel. Teame, et stress kulutab organismi magneesiumi tagavarasid ning uurijad püüavadki nüüd välja selgitada, kas sellest tingitud magneesiumi kadu tekitab veresoonte ahenemist. GNLD Kal-Mag Plus D on üks väärtuslikumaid tänapäeval saadaolevaid mineraalainepreparaate, kuna ta sisaldab kaht tervisele väga olulist mineraalainet.

Kasutatud kirjandus:

1. B.E.C. Nordin, In – Calcium in Human Biology (1988)
2. National Institutes of Health, Journal of the American Medical Association (1984)

SISUDEKLARATSIOON

Kal-Mag Plus D – Kaltsiumi, magneesiumi ja D3-vitamiini sisaldav toidulisand.

180 tabletti/purk – NETOKAAL 126 g

Täpse nimekirja koostisainetest leiate toote etiketilt.

Aloe Vera Plus

Traditsioonilise ravimtaimena on aaloe kuulunud tervistavate jookide koostisesse ning seda on kasutatud maailma eri paigus ca. 4000 aastat, nii välis- kui ka seespidiselt, tema tervist tugevdavate ja parandavate omaduste tõttu. Teadlastel on alles nüüd võimalik tõestada, et see sukulent on tõepoolest tõhus. GNLD värskendav Aloe Vera Plus sisaldab puhast aaloemahla ja GNLD spetsiaalset ravimtaimete segu (tee, ženšenn, kummel ja sidrun). Fruktoosiga magustatud Aloe Vera Plus on eriliselt heamaitsev jook, millest naturaalsel moel saadav energia aitab päeva väljakutsetele vastu astuda.

Miks juua aaloejooki?

- Aaloe on 4000 aastat tarvitatud nii välis- kui seespidiselt, parandamaks organismi üldist heaolu ning ammutamaks lisaenergiat.

Miks eelistada toodet GNLD Aloe Vera Plus?

- **Võrratu aaloemahl.** Meie tootes kasutatud aaloemahl vastab organisatsiooni International Aloe Science Council kõikidele nõudmistele. International Aloe Science Council on Ühendriikide tööstusettevõtete ühendus, mis seab norme aaloetoodetele.
- **"Vaid želee" -protsess.** Aaloelehtedest puhta želee eraldamiseks lõigatakse lehed hoolikalt lahti.
- **Sisaldab GNLD spetsiaalset ürditee segu,** mis koosneb teest, ženšennist, kummelist ja sidrunist. Selle teesegu ülesandeks on toodet eriliselt maitsestada.
- **Jook, mis tagab stabiilse veresuhkrutaseme.** See on magustatud fruktoosiga, mis annab kiiresti rohkesti energiat.
- **Suurepärase naturaalse aroomi.** Heamaitsev aaloeželee, aromaatsed ravimtaimete segu, naturaalne sidrun koos teiste naturaalse magusainetega loovad üheskoos eriliselt hea maitse.
- **Ainult 13 kalorit 50 ml annuses.**
- **Alooiinivaba.** Joogi valmistamisel kasutatav aaloeželee ei sisalda aaloes sisalduvat mõruainet aloiini.



SISUDEKLARATSIOON

Aloe Vera plus – Looduslik Aloe Vera jook.
1000 ml.

Täpse nimekirja koostisainetest leiate toote etiketil.

Aaloe ajalugu

Aaloe Vera: pikk kasutuslugu

Aaloe on alati olnud kõrgesti hinnatud toode emake looduse omast varasalvest. See on liilialiste sugukonda kuuluv taim, nagu ka spargel, küüslauk ja mugulsibul, ja seda on tarvitatud organismi üldilise heaolu parandaja ning tugevdajana juba 4000 aasta vältel.

Kuigi aaloe veera omaduste uurimine on alles lapsekingades, on sellel traditsioonilisel ravimtaimel seljataga pikk ajaloojärg, ning seda on muuhulgas kasutatud ka tervistavates jookides.

Välispidiselt on seda kasutatud väiksemate nahavigastuste raviks, päikesepõletuse ning teiste kergeloomuliste nahaärrituste leevendamiseks, ning seespidiselt tervist üldtugevdavalt. Kuigi teadlased on aaloe avaldanud üle 1000 artikli, ei teata siiani päris täpselt, millel selle taime kasulikud omadused põhinevad. Sellegipoolest avastatakse selle taime kohta pidevalt uut teavet ja see informatsioon kalduv kinnitama rahvameditsiini väiteid.

Kas see on üllatav? Mitte sugugi! Meenutagem vaid seda, kui tähtsaks peeti aaloeid juba muinasajal. Aaloe kasutamist mainitakse iidse egiptuse manuskriptis Papyrus Eber, mis pärineb aastast 1500 eKr. Selle kasulikud omadused olid nii laialdaselt tuntud, et enne Aleksander Suure vallutusretke keelitas Aristoteles teda kõigepealt hõivama Aafrika idaranniku Sokotra saart, millelt tolle sõjavägi saaks piisavalt koguda aaloe taimi, millega sõdurid võiksid oma haavu tohterdada.

Kaupmehed, maadeavastajad ja misjonärid, kes reisisid ebakindlates oludes ja piiratud pagasiga, tavatsesid koos teiste väärtuslike asjadega kaasa võtta aaloeid, eesmärgiga seda kaugetes maades ära müüa või jagada. Sellest ajast saadik on see taim levinud üle kogu maailma, seda on viljeldud soojades piirkondades nagu Aafrika, Kariibi saartel, USA ja Mehhiko "päikesevöötmes". Kesk- ja Lõuna-Ameerikas, Indias ja teistes Aasia piirkondades.

Aaloe kasutus tänapäeval

Paljudel on kodus aaloe taim toalillena, ning selle lihakatelt lehtedest eralduvat paksu mahla määratakse leevendava vahendina kriimustustele ja väikestele põletushaavadele.

Tänapäeval on üha enam inimesi hakanud aaloeid ka seespidiselt kasutama värskendava ja virgutava naturaalse aaloejoogi näol.

Mida aaloe sisaldab?

Aaloe lehed sisaldavad kaht keemiliselt ja füüsiliselt erinevat ainet. Lehtede väliskihis sisaldub mõru taimemahl, millel on ärritav ja lahtistav toime. See tundub taime kaitsvat loomade eest ja aitab sel niiviisi püsima jääda. Lehe sees olev želeel sellegipoolest maitseb suurepäraselt. Just seda želeeli kasutataksegi jookides ja maarohusegudes.

Aaloe želeelid on testitud põhjalikult ja tõdetud, et see ei ole mürgine.

Želeelst 95 % moodustab vesi, ning see sisaldab üle 200 erineva aine, eriti mukopolüsahhariide, ensüüme, steroole, prostaglandiine, rasvhappeid, aminohappeid, valke, vitamiini (A- ja C-vitamiini, tiamiini, riboflaviini, niatsiini jne.) ning mineraalaineid (kaltsiumi, fosforit, kaaliumi, magneesiumi, rauda, boori, vaske, tsinki, mangaani, kroomi jne.).

Kuidas saab aaloe olla nii mitmesugune mõju? Osad teadlased on seda meelt, et polüsahhariidid e. lihtsuhkrud on siinkohal määrava tähtsusega, kuna nende osakaal on aaloes ülekaalukalt suurim. Polüsahhariidid võivad piltlikult ette kujutada suhkromolekulidena, mis on teineteisega pärlikeena haakunud. Pärlikeed võivad olla erineva pikkusega, ning pärlikud erinevat värvi. Samal moel võivad olla lihtsuhkrumolekulid erinevad (glükoos või mannoos), ja polüsahhariidide molekulid võivad olla erinevat pikkustega ja neil võib olla erinevaid biokeemilisi omadusi.

Energiat ammuta GNLD Aloe Vera Plusist!

Miks on Aloe Vera Plus GNLD populaarseimate toodete seas? Aloe Vera Plus –joogi suurepärase kvaliteeti, maitset ja toiteväärtust võib seada naturaalsele jookidele eeskujuks. Aloe Vera Plus valmistatakse puhtast aaloemahlast, mis on saadud aaloelehes sisalduvast mahedast ja heamaitseisest želeelst. Lisaks sellele oleme lisanud sellesse GNLD võrratut ürditee segu.

Me ei suuda tõepoolest selgitada kõiki neid kasulikke omadusi, mida aaloe on aastasadade jooksul täheldatud olevat. Kuid me teame, et värskendava Aloe Vera Plus –joogi nautimine on oivaline viis lisaenergia ammutamiseks.

Meie tooraine: puhas, kõrgkvaliteetne aaloe mahl

Valmistame Aloe Vera Plus jooki hoolikalt väljatöötatud menetelma abil, et pakkuda kvaliteetset aaloemahla. Kasutame ainult valitud 60-90 cm pikkusi lehti Aloe barbadensis Miller liigi taimedelt. Pärast lehtede puhastamist need fileeritakse, pääsemaks ligi mahlakate lehtede sisule – puhtale želeele. Aaloe polüsahhariidid säilivad protseduuri käigus rikkumatutena, nende lagunemist peaaegu ei toimu.

Aaloe mahlale lisatakse sidrunhapet selle stabiliseerimiseks ja väike kogus bensoehapet säilitusainena, et toode säiliks paremini eriti pärast pudeli avamist. Nimelt ilma säilitusaineta halveneb joogi naturaalne aroom kiiresti. Bensoehape läbib organismi ainevahetuse samamoodi kui tema naturaalsest allikatest saadav sösaraine. Bensoehapet esineb looduses näiteks marjades. Loodus on ise moodustanud marjades bensoehapet, et kaitsta neid bakterite mõju eest. Oleme uhked oma eriti puhta aaloe veera želeel üle. GNLD Aloe Vera Plus vastab kõikidele International Aloe Science Councili poolt aaloemahlale kehtestatud rangetele tingimustele. Aloe Science Council on tööstusettevõtete ühendus, mis moodustati kehtestamiseks norme aaloe toodete kvaliteedile.

Madala glükeemilise indeksiga maitsev jook

GNLD Aloe Vera Plus on magustatud fruktoosiga stabiilse vere-suhkrutaseme tagamiseks ja see annab kiiresti rohkesti energiat. Sellesse on lisatud vaid veidi suhkrut: toode sisaldab fruktoosi ja vähesel määral lihtsuhkruid e. monosahhariide, mida esineb aaloetaimes looduslikult (aaloes on rohkem mannoosi kui glükoosi). Aloe Vera Plus sisaldab vaid 13 kalorit 50 ml annuses. See hulk ei stimuleeri eriti insuliini tootmist organismis. Naturaalne sidruniaroom, aaloemahl hea maitse ja värskendav ravimtaimesegu teevad sellest ühtekokku suurepärase joogi!

Tre

Teaduslikud uuringud on näidanud, et nn. “superpuuviljadest” saadud polüfenoolid suudavad aidata meil tervist hoida ja isegi parandada. Uuringutest tuleb välja, et kui polüfenoolide on meie toidus vähe või nad üldse puuduvad, siis on risk kannatada krooniliste tervisehäädade all suurem. Ning vastupidi – kui neid on meie toidus piisavalt, siis on ka risk väiksem.

TRE – superpuuviljadest saadud toiduessents

- Tre on rohkem kui lihtsalt mahl, see on bioaktiivne toiduekstrakt, segu kolmest energiarikkast looduslikust koostisosast: granaatõunast, acai marjadest ja rohelisest teest.
- Need fütotoitaineterikkad superpuuviljad on ühendanud oma väe Inflox-seguga, mille koostisesse kuuluvad tumedavärvilised marjad – kännasmustikad, mustad leedrimarjad, mustikad, jõhvikad, mustad sõstrad ning punased ja valged viinamarjad.
- Unikaalse segu toime tõhustamiseks on lisatud veel kahte teaduslikult tõestatud ja tugevatoimelist antioksüdanti – resveratrooli ja alfa-lipoehapet.
- Tre sisaldab toitaineid, mis toetavad keha loomulikku põletiku- ja oksüdatsioonivastast kaitsevõimet.
- Võimas essents otse loodusest, mis põhineb tugeval teaduslikul vundamendil – sellisena on Tre järgmine tähis, mis saadab meid meie püüdlustes saavutada hea tervis ja olla vitaalne.

TRE TOITEVÄÄRTUS

5-10 KORDA ROHKEM

resveratrooli kui

KORRALIKUS PUNASES VEINIS!



7 KORDA ROHKEM

antioksidantide jõudu kui

**KÜPSETES PUNASTES
TOMATITES!**



6 KORDA ROHKEM

alfa-lipoehapet kui

VÄRSKES SPINATIS!



SISUDEKLARATSIOON

TRE – Toidulisand. Vedel toiduessents

750 ml.

Täpse nimekirja koostisainetest leiate toote etiketil.

Miks GNLD TRE?

Kombinatsioon superpuuviljadest ja eesrindlikust teadusest.

- **Tõhus ja ainulaadne kombinatsioon**, mis koosneb granaatõuna, acai marjade ja roheline tee puhtaimatest ekstraktidest ning Inflox-segust, millele on toime tõhustamiseks lisatud resveratrooli ja alfa-lipoehapet ning mille magustamiseks on kasutatud looduslikku agaavisiirupit.
- **Standardiseeritud kogustes aktiivsed toimeained** – granaatõunast saadud punitsalagiinid ja rohelisest teest saadud polüfenoolid – tagavad, et iga annus sisaldab parajal määral tõhusat bioaktiivset essentsi.
- **Võimsate superpuuviljade lai valik**, millest Tré tehtud on, tagab sulle mitmekesise ja sinu keha vajadustele vastava valiku toitaineteid – selliselt nagu loodus ette on näinud!
- **Tre on loodud GNLD Teadusliku konsultatiivnõukogu teadlaste poolt**, kes on maailmas tuntud ja tunnustatud looduslike ning teaduspõhiste toodete väljatöötamise eksperdid.
- **Maitsev ja kontsentreeritud** – juba esimene värskendav sõõm lubab sul kogeda aktiivsete toimeainete ergutavat jõudu.
- **Värskendav madala glükeemilise indeksiga jook**.

TEADUS ESSENTSI TAGA

SISALDAB PARIMAD KOOSTISOSI

GRANAATÕUN



ACAI MARJAD



ROHELINE TEE



PATENTEERITUD INFLOX-MARJASEGU

KÄNNASMUSTIKAD MUSTAD SÕSTRAD



LEEDRIMARJAD



PUNASED VIINAMARJAD



JÕHVIKAD



MUSTIKAD



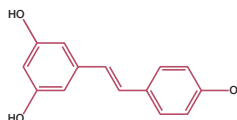
HELEDAD VIINAMARJAD



Tervis
Elujõud
Energia
Heaolu

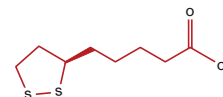
TEADUSLIKULT TÕESTATUD ANTIOKSÜDANDID

RESVERATROOL



Aine, mida leidub punases veinis ja mille kardiovaskulaarseid ja geneetilisi kaitsvaid omadusi on uuritud.

ALFA-LIPOEHAPE



Võimas vesi- ja rasvlahustuv antioksüdant, mis regenereerib C- ja E-vitamiini ning vähendab oksüdatiivset stressi.

MAGUSTATUD LOODUSLIKU

AGAAVISIIRUPIGA

Madal glükeemiline indeks



Sissejuhatus: Proteiinid

Valgud – eluolulised eksistentsiks ja arenguks

Valk e. proteiin on meie organismis üks kõige rikkalikumalt esindatud aineid, moodustades ca. 18% kogu inimese kehakaalust. Valgud varustavad organismi ainetega, mida on vaja selleks, et luua, alal hoida ja parandada igat rakku ja kudet. Valk on tähtis lihaste ning naha, juuste ja küünete, vere ja organite, aju ja närvide, isegi geenide koostisosana. Ainevahetusprotsesse, mis tagavad meie organismi funktsioneerimise, reguleerivad teatud valgud (hormoonid) ja teised valgud (ensüümid) toimivad nende protsesside katalüsaatoritena; kolmandad valgud (antikehad) omakorda kaitsevad meie organismi nakkuslike sissetungijate eest. Kuigi valku kasutatakse eelkõige kudede moodustamiseks ja alalhoidmiseks, võib see varustada organismi ka soojuse ja energiaga, kui selle ülesande täitmiseks ei ole käepärast küllaldaselt rasvu ja süsivesikuid.

Toit peab sisaldama valku iga päev

Inimese organism ei ole võimeline valku talletama, seega peame saama pidevalt piisavas koguses valku oma igapäevasest toidust. Kui organism saab valku, omastab ta korraga ainult sellise koguse, mida ta hetkel rakkude moodustamiseks ja parandamiseks vajab, ülejäänud muudab ta kütuseks, et varustada energiaga ainevahetusprotsesse. Kui valk on kord juba energeetiliseks kütuseks muundatud, ei saa ta enam toimida organismi rakuehitusmaterjalina, olgu organismi valguvajadus hetkel kui suur tahes.

Valgud on aminohapete ahelad

Valk on põimitud ahel, mis koosneb väikestest keemilistest ühenditest nimega aminohapped. Organism lõhustab toidust saadud valgud nende aminohapetest koostisosadeks, ühendades neid jälle omakorda, moodustades valgühendeid, mida on vaja rakkude, kudede, ensüümide jne tootmiseks.

22-st aminohappest, mis osalevad inimese toitumises, nime-takse üheksat (9) asendamatuks e. essentsiaalseteks, kuna neid organism ise sünteesida ei suuda, ning seetõttu peab neid saama igapäevasest toidust. Ülejäänuid, mida organism suudab ise sün-

teesida, nimetatakse asendatavateks aminohapeteks. Arginiin on asendamatu aminohape ainult laste toitumise seisukohalt.

Kõik valguallikad ei ole võrdse väärtusega

Valku on mitmesugust. Valgu "kvaliteedi" määrab ära selles leiduvate asendamatute aminohapete hulk.

Kuna organism paneb ise saadaolevad aminohapped vajalikesse kombinatsioonidesse, on mistahes valgu toiteväärtus just nii suur, kui selle asendamatu aminohappe kogus, mida antud valgus kõige vähem leidub. Kui toidusedel sisaldab rohkesti kaheksat asendamatu aminohapet, kuid ainult vähesel määral üheksandat; saab organism moodustada vajalikke valke senikaua kuni üheksas on otsas. Näiteks želatiin on 100% valk, kuid kuna selles ei sisaldu asendamatu aminohapet trüptofaani, on ta puhtal kujul väga väikese toiteväärtusega.

Valgu toiteväärtuse mõõtmine

Valgu toiteväärtuse määrab ära see, kui täpselt vastab valgu aminohapete profiil organismi aminohappevajadusele. Mida suurem sobivus, seda kõrgem toiteväärtus. Seda väärtust väljendatakse Protein Digestibility Corrected Amino Acid Score (PDCAAS) punktides.

PDCAAS punktid põhinevad inimese aminohappevajadusel. See on arv, mis näitab, kuidas valgu aminohapete profiil vastab tippkvaliteetse valgu standardile, ning kui hästi valk imendub. Väga hea PDCAAS näitaja on 1.0. PDCAAS arvutamisel hinnatakse kõigepealt toitaine aminohapete sisalduvust. Kuna valgusünteesi piiravaks faktoriks antud toiduaine puhul on kõige väiksemas koguses esindatud asendamatu aminohape, siis kasutatakse seda sama aminohapet hindamaks ülddist valgukvaliteeti. Seejärel arvestatakse vaatlusaluse valgu omistatavust. Tulemuseks saadakse teatud arv punkte. Näiteks piimatoodetest saadavad väga kõrge kvaliteediga valgud (kaseiin) – koguvad PDCAAS skaalal keskeltläbi 1.0 punkti. Kõikide GNLD valgutoodete väärtus PDCAAS skaalal on 1.0 punkti või enam.

Valgurikkad toiduained sisaldavad sageli ka palju rasva ja kolesterooli

Tänapäeval soovivad teadlased optimaalse tervise ja pika eluea seisukohalt süüa madala rasva- ja kolesteroolisisaldusega toite. Kuid enamik toiduaineid, mis sisaldavad kõige rohkem rasvu ja kolesterooli, on samaaegselt ka ühed parimatest valguallikatest meie toidulaual: munad, loomaliha, piimatooted. Kui me lõpetame nende toiduainete söömise, vähendamaks tarbitava rasva ja kolesterooli hulka oma toidus, piirame samuti oma toidu valgusisalduvust.

GNLD võrratud valgutooted

Saavutamaks parimat aminohapete profiili kombineerib GNLD teaduslike menetluste abiga valke mitmest naturaalsest allikast. Tulemusena valmivad kõrge kvaliteediga valgutooted, mis sisaldavad väga vähesel määral rasva või kolesterooli.

Asendamatud aminohapped

Arginiin*	Histidiin
Isoleutsiin	Leutsiin
Lüsiin	Metioniin
Fenüülalaniin	Treoniin
Trüptofaan	Valiin

Asendatavad aminohapped

Alaniin	Asparagiin
Aspariinhape	Tsüsteiin
Tsüsteiin	Glutamiinhape
Glutamiin	Glütsiin
Hüdroksüproliin	Proliin
Seriin	Türosiin

* aste jaoks asendamatu

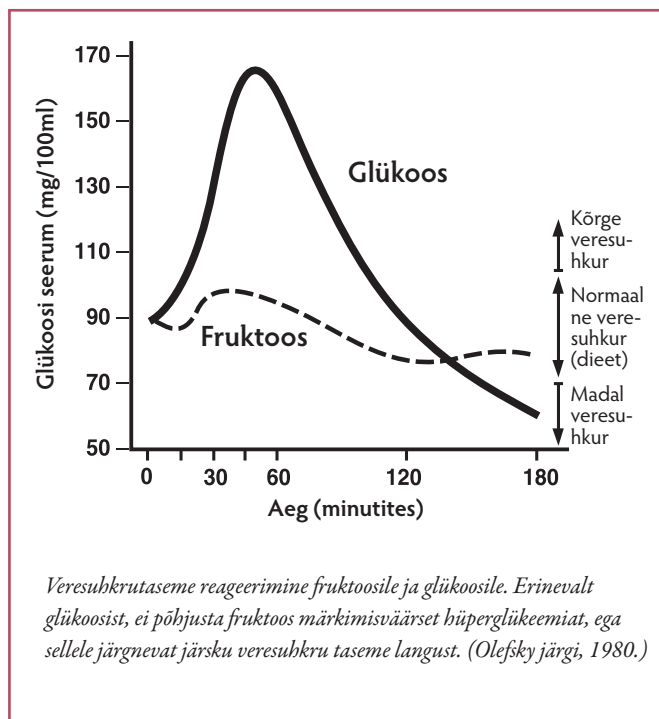
GNLD valgutehnoloogia eelised

Protogard Process

Selleks, et saavutada kõrge kvaliteediga valku, on valgutöötlemise tehnoloogia samavõrd tähtis valitud tooraine kvaliteediga. Liiga kõrge töötlemistemperatuur võib lõhkuda valgu struktuuri ning vähendada selle toiteväärtust. GNLD eksklusiivne töötlemise tehnoloogia nimega Protogard Process kaitseb aminohappeid, võimaldades kombineerida kõrgkvaliteetseid tooraineid madalatel temperatuuridel.

Glükeemiline maht

GNLD valgutootet GR² Control Meal Replacement Protein Shake ja NutriShake sisaldavad mõlemad magususe saavutamiseks ja energiataseme säilitamiseks naturaalselt fruktoosi. Fruktoos ehk naturaalne puuviljasuhkur on lihtsüsivesik, mis varustab organismi energiaga ühtlasemalt kui teised suhkrud, nagu näiteks glükoos ja sahharoos. GNLD valgulisanditele lisab fruktoos oluliselt "glükeemilist mahtu", kuna varustab organismi ühtlasema energiaga, ilma



sahharoosile iseloomuliku energiataseme tõusude ja mõõnadeta. Nagu juuresolevast tabelist näha võib, annab glükoos kiiresti palju energiat, kuid vallandab samaaegselt ka insuliini eritumise. See omakorda suurendab lihasenergia (glükogeeni) tarbimist ja pärsib rasva energiaks põletamist. Tulemuseks on energiatulv, millele järgneb väsimuse ja näljatunne. Fruktoos seevastu EI põhjusta kiiret veresuhkrutase tõusu ega insuliini eritust, tagades ühtlasema veresuhkru taseme, mis hoiab ära vajaduse tarbida lihasglükogeeni.

Tulemusena paraneb vastupidavus treeningu ajal, või lihtsalt püsib energiline enesetunne kogu päeva jooksul!

Valke säästev

Energia on organismi kõige olulisem püsivajadus. Kui energiarikkaid toitaineid (süsivesikuid ja rasvu) ei ole organismi energiavajaduste katmiseks käepärast, muundab organism energiaks valke. Kui süsivesikute ja rasvade omavaheline tasakaal ON olemas, valgud "säästetakse" ning hoitakse spetsiifiliste organismi ülesannete täitmise jaoks nagu kudede korrashoid, taastamine, moodustamine ja vastupanuvõime alalhoid. Et säästa väärtuslikke valke, varustavad GNLD valgulisandid organismi aeglaselt imenduvate, "stabiilse energia" allika, süsivesikutega.

Kõik 22 aminohapet

Maksimaalse valgufektiivsuse saavutamiseks sisaldavad GNLD valgulisandid kõiki inimese toitumises osalevat 22 aminohapet, võimaldades asendamatu aminohapete maksimaalset ära kasutamist kudede ülesehitamisel ja parandamisel, ensüümide sünteesimisel jne. Sellist "terviklikkuse" eelist ei leidu sugugi kõikides valgurikastes toiduainetes.

NutriShake

Maitsev NutriShake on naturaalne ja toitev jook, mis sobib tarbimiseks kogu perele. NutriShake varustab rakke optimaalselt toitainetega, sisaldades valke, süsivesikuid ja rasva õiges vahekorras, ning kõiki 22 aminoshapet, mis osalevad inimese toitumises.



Milleks on vaja toitvat energijooki?

- Vahele jäetud toidukorrad, kiirtoidust koosnev menüü või vähendatud kalorsusega dieet võivad viia vastupanuvõime ja elujõulisuse languseni. Soovitavas vahekorras valkude ja süsivesikute tarbimine pakub stabiilset energiataset ja hoiab ära magusaisu või toidukordade vahel näksimise.
- Inimesed, kellel on keskmisest kõrgemad energiavajadused: lapsed, füüsiliselt aktiivsed või stressiolukorras inimesed, vajavad kõrgkvaliteetset "kütust". Organismi vajaduste katmiseks vajatakse parima kvaliteediga valku ja tasakaalustatud kombinatsiooni liht- ja liitsüsivesikutest.

Miks GNLD NutriShake?

- **Maitsev!** Täiuslik eine joogi kujul, mis maitseb kogu perele.
- **Valmib lihtsalt ja kiiresti.** Lisaks piimale võib toote valmistada mahla või veega.
- **Neli hõrku maitset:** vanilje-, šokolaadi-, maasikaja kohvimaitseline.
- **Eriti kõrge kvaliteediga valgud.** Tootel on teaduslike katsetega tõestatud kõrge Protein Digestibility Corrected Amino Acid Score (PDCAAS) -näitaja, mis teeb sellest suurepärase valguallika.
- **Täiuslik valk.** Sisaldab õiges suhtes kõiki 22 inimesele olulist aminoshapet. GNLD ainulaadne menetlus Protogard Process tagab kõrge PDCAAS-väärtuse (üle 1,0).
- **"Glükeemiliselt tasakaalus" tasakaalus** - annab kiiret ja kauakestvat energiat.
- Ühest piimaga segatud portsjonist saab kätte poole päevast kaltsiumivajadusest.
- Vähe rasva, vähe kolesterooli.

SISUDEKLARATSIOON

NutriShake – Kohvimaitseline proteiinijook

NutriShake – Šokolaadimaitseline proteiinijook

NutriShake – Maasikamaitseline proteiinijook

NutriShake – Vaniljemaitseline proteiinijook

– Sisaldab puuviljasuhkrut ning magustajat. Ideaalne kogu perele.

Iga portsjon NutriShake'i on tulvil toitainetest. Maitsev ja toitev algus energiaküllasele päevale.

Täpse nimekirja koostisainetest leiate toote etiketilt.

NutriShake Lähivaates!

NutriShake sobib igapäevale!

NutriShake on kõrge kvaliteediga valgutoode, mis on meeltemööda igale pereliikmele. Maitsvat kreemja konsistentsiga jooki on nelja hõrgu maitsega. GNLD NutriShake töötati välja erilisel just perede toitumisvajaduste katteks. Eesmärgiks oli valmistada valgujook, mis maitseks igale perekonna liikmele päevast-päeva; mida oleks lastel ise lihtne valmistada ning mis sisaldaks kõiki 22 organismile olulist aminohapet. Püstitatud eesmärk saavutati üledukalt – tulemusena valmis NutriShake. Maitsev, lahja ja kiiresti valmistatav esmaklassiline valgujook pere igapäevaste toitainevajaduste katmiseks. Nautides NutriShake'i hommikusöögiks jaksate lõunani väsimustundeta vastu pidada. Pärastlõunal on NutriShake ideaalne oode, mis asendab edukalt rohkesti tühje kaloreid sisaldavad maiustused ning kiirtoidu.

NutriShake – tippkvaliteetne valk rakkude uuendamiseks ja parandamiseks

NutriShake'i ainuladne koostis põhineb "täiuslikel" valguallikatel, nagu kaseiinidel ehk piimavalkudel. NutriShake'i imenduvust tõhustab GNLD eksklusiivne menetlusviis Protogard Process. Tänu nimetatud menetlemale on NutriShake'i PDCAAS- väärtus suurem kui 1,0 – mis on erakordselt kõrge näitaja!

Lisaks sellele sisaldab NutriShake toitumise seisukohalt tähtsat 22 aminohapet, k.a. kõiki asendamatuid aminohappeid.

NutriShake – süsivesikuid rakukütuseks

Organismi põhiliseks energiaallikaks on süsivesikud, mida leidub kõiges taimset päritolu toidus (ka piimatoodetes). Taimed valmistavad süsivesikuid süsihappegaasist ja veest. Organism lõhustab süsivesikud taas eelpoolnimetatud kaheks aineks ja kasutab ära neid ühendava energia.

Lihtsüsivesikud on toiduainetes leiduvad lihtsuhkrud nagu fruktoos, glükoos, maltoos ja laktoos. Lihtsüsivesikud seeduvad kiiresti imendudes vereringlusesse.

NutriShake – kogu pere lemmik

GNLD eksperimentaalköögis on välja töötanud alljärgnevad SAB poolt heakskiidetud retseptid, mille hulgast võite enda jaoks välja valida sobivad (vt. järgmine lk).

NutriShake on muuhulgas:

- energiaküllane hommikueine;
 - ideaalne puu- ja juurviljakokteili komponent lastele;
 - süsivesikuterikas spordijook;
 - vähe rasva ja soola sisaldav valgujook;
 - piima või mahlaga valmistatuna hea valguallikas;
 - piimaga valmistatuna suurepärase valguallikas.
- Jook rahuldab poole päevasest kaltsiumivajadusest;
- "ideaalne start" igaks päevaks!

Nelja erineva maitsega

Valida nelja hõrgu maitsevariandi vahel: vanilje-, šokolaadi-, maasika- või kohvimaitseline NutriShake.



NutriShake Retseptid

Üldine näpunäide: kõik alljärgnevad retseptid valmistatakse samade põhijuhiste järgi.

1. Purusta puuviljad, pähklid, seemned, teraviljad ja soovi korral jääkuubikud (2–4 tk.) köögikombaini kokteilimikseris. Külmutatud puuvilju ja marju ei ole vaja eelnevalt sulatada.
2. Lisa mikserkannu eelnevalt mõõdetud vedelik (piim, mahl või vesi).
3. Alguses mikserda komponendid aeglasema kiiruse juures puruks, vähehaaval suurenda mikseri võimsust maksimumini, kuni ühtlase konsistentsi saavutamiseni.
4. Sea kokteilimikser keskmisele kiirusele. Lisa 1 pakike NutriShake'i ja mikserda veel 10–20 sekundit.

Retseptist saab 0,6 liitrit valmiskokteili.

Retseptis võib kasutada tooreid, konserveeritud (vees või omas mahlas, nõrutatud) või külmutatud (ilma suhkruta) marju, puuvilju ja mahlu. Juurviljad võivad olla keedetud, konserveeritud (nõrutatud) või külmutatud. Enne püreerimist tuleb puu- ja köögiviljad tükeldada.

Retseptirühmad

Teaduslikud uurimused tõestavad, et karotenoidide ("toitainete perekond", kuhu kuulub beetakaroteen) poolest rikas toit parandab elukvaliteeti. Autoriteetsed terviseorganisatsioonid nagu USA National Research Council, soovivad päevas süüa 5–9 portsjonit puu- jajuurvilju.

Iga järgnev retsept sisaldab rikkalikult karotinoide ja aitab jõuda mainitud soovitusliku 5–9 portsjoni tasemeni. Alljärgnevad toorained valiti selletõttu, et need sisaldavad rohkesti A- ja C-vitamiini ja naturaalseid puuviljakiudaineid.

NutriShake – tervislik maitseelamus!

Karotenoididerikkad kokteilid

Teaduslikud uurimused tõestavad, et karotenoidide ("toitainete perekond", kuhu kuulub beetakaroteen) poolest rikas toit parandab elukvaliteeti. Autoriteetsed terviseorganisatsioonid nagu USA National Research Council, soovivad päevas süüa 5–9 portsjonit puu- ja juurvilju. Iga järgnev retsept sisaldab rikkalikult karotinoide ja aitab jõuda mainitud soovitusliku 5–9 portsjoni tasemeni. Alljärgnevad toorained valiti selletõttu, et need sisaldavad rohkesti A- ja C-vitamiini ja naturaalseid puuviljakiudaineid.

MAASIKA-MELONI

1.2 dl kantaluupi (u. 1/2 melonist)
1.6 dl maasikaid
250 ml väherasvast piima
1 pakike NutriShake'i (maasika-, šokolaadi-, või vaniljemaitsest)

APRIKOOSI - PIRNI - MAASIKA

1.8 dl aprikoose
0.8 dl pirni
0.6 dl maasikaid
250 ml väherasvast piima
1 pakike NutriShake'i (vastavalt maitsele)

MAASIKA-KIRSI

1.8 dl maasikaid
0.6 dl kirsse
250 ml ananassimahla
1 pakike NutriShake'i (vastavalt maitsele)

ANANASSI-PORGANDI

2.4 dl ananassi
0.6 dl porgandit
250 ml apelsinimahla
1 pakike NutriShake'i (vastavalt maitsele)

Üldtervistavad kokteilid

Kõrge vererõhk, kõrged kolesteroolinäitajad, rohkesti rasva ja soola sisaldav toit mõjuvad tervisele halvasti. Mõistlik toiduvalik, kus soola ja toidurasvade hulk on piiratud, aitab neid riske vähendada.

Alljärgnevates retseptides sisaldub vaid vähesel määral rasva ja soola, kuid rohkesti kaaliumi, kaltsiumi ning naturaalseid puuviljakiudaineid.

PAPAIA- MAASIKA

1,8 dl papaiat (u. 1/4 puuviljast)
1.2 dl maasikaid
250 ml apelsinimahla
1 pakike NutriShake'i (vastavalt maitsele)

KIRSI-ÕUNA

2.4 dl mureleid
250 ml õunamahla
1 pakike NutriShake'i (maasika-, šokolaadi-, või vaniljemaitsest)

MANDARIINI- VAARIKA- PIRNI

1.2 dl mandariine või klementiine
0.6 dl vaarikaid
1.6 dl pirni
250 ml apelsinimahla
1 pakike NutriShake'i (vastavalt maitsele)

KÕRVITSA-MARJA

1.2 dl kõrvitsapüreed
0.8 dl põldmarju või vaarikaid
250 ml väherasvast piima
1 pakike NutriShake'i (maasika- või vaniljemaitsest)



Süsivesikuterikkad kokteilid

Suure koormuse puhul on süsivesikud organismi põhiline energiaallikas. Rohkesti süsivesikuid sisaldav toit soodustab süsivesikute efektiivsemat talletumist lihastesse ja parandab vastupidavust. Sportlase toitumises peab süsivesikute osakaal moodustama 60–70 %, et tagada maksimaalselt efektiivne treening ja kiirendada treeningjärgset taastumist. Mitmeid päevi kestvatel spordivõistlustel on pärast füüsilist pingutust tarbitud süsivesikute asendamine mõõdapäasmatu.

Kui inimene palju ja kaua higistab, loovutab organism suurel hulgal magneesiumi, kaaliumi, naatriumi ja kloriidi, seetõttu võib sportlastel, kes tegelevad vastupidavust nõudvate spordialadega, kujuneda välja nende ainete häiritud tasakaal või vaegus, mis omakorda võivad tulemusi mõjutada. Alljärgnevad retseptid sisaldavad rohkesti süsivesikuid ja vaid veidi rasva. Igast kokteilist saab magneesiumit, kaaliumit, naatriumit ja kloriidi.

PIRNI -PORGANDI

250 ml pirni
0.6 dl porgandit
2 spl keedetud valget riisi
250 ml apelsinimahla
1 pakike NutriShake'i (vastavalt maitsele)

MANDARIINI-PIRNI-BANAANI

1.6 dl mandariine või klementiine
1.2 dl pirni
0,8 dl banaani
1 spl kaerahelbeid (tavalisi, keedetud)
250 ml väherasvast piima
1 pakike NutriShake'i (vastavalt maitsele)

MANDARIINI-MANGO

1.6 dl mandariine või klementiine
1.2 dl mangot
1 spl kaerahelbeid (tavalisi, keedetud)
250 ml väherasvast piima
1 pakike NutriShake'i (vastavalt maitsele)

BANAANI-APRIKOOSI

1.2 dl banaani
1.6 dl aprikoosi
3 spl keedetud valget riisi
250 ml ananassimahla
1 pakike NutriShake'i (vastavalt maitsele)



Sõnastik

ACEROLA

Troopiline puuvili, mis sisaldab rohkesti C-vitamiini.

AINEVAHETUS

Elavas rakus toimuvad keemilised muutused, mille tulemusena tekib energia ja imendub uusi aineid kudede parandamiseks ja asendamiseks. Toimub suuremate molekulide väiksemateks muutmise ja vastupidi. Toimunud muudatuste summa.

ALATOITLUS

Seisund, kus inimene ei saa kõiki tema organismile hädavajalikke toitaineid.

ALLERGIA

Organismi kudede vastureaktsioon teatud ainetele.

ALOIIN

Aaloe mõruaine; ärritav lahtisti, mida leidub aaloe kollases mahlas.

AMINOHAPPED

Rühm orgaanilisi ühendeid, mida tuntakse valgumolekulide "ehituskividena". Looduslike aminohapete ees on täht "L" (L-metioniin), sünteetiliste ees kasutatakse tähte "D" (D-metioniin).

ANORGAANILINE

Elutu, ei ole pärit taime- ega loomariigist.

ANTIKOAGULANT

Aine, mis peatab või aeglustab vere hüübimist.

ANTIOKSÜDANT

Aine, mis takistab oluliste ainete oksüdeerumist organismis. Toitainetest on antioksüdandid C-vitamiin, E-vitamiin, seleen ja karotinoidid nagu beetakarotiin, alfakarotiin, lükopiin jt.

ASENDAMATUD RASVHAPPED

Rasvhapped, mida organism vajab, kuid ei suuda ise toota. Neid peab saama toidust.

ASKORBIINHAPE

C-vitamiini keemiline nimetus.

ASSIMILATSIOON

Viies etapp toitumuse kuuest etapist. Imendumine süsteemi, toidu muutmine elavateks kudedeks, organismiga integreerumine.

ATROOFIA

Rakkude, kudede, organite või nende osade kärbumine.

AVITAMINOOS

Vitamiinide puudusest tekkiv haigus, mis võib tuleneda sellest, et toit sisaldab liiga vähe vitamiine või sellest, et vitamiinid ei imendu organismis ja neid ei omastata.

BAKTERID

Ainuraksed organismid, mis võivad olla inimorganismile kas ohutud või kahjulikud.

BIOFLAVONOIDID

Looduslikult esinev rühm mikroelemente, mis ühinevad C-vitamiiniga ja mida leidub tsitruselistes. Tavaliselt nimetatakse neid P-vitamiiniks.

BIOLISAND

vt. toidulisand.

DEHÜDRATISEERIMINE

Organismi veetustamine, ebanormaalne kudede kuivamine. Olukord, mis tekib, kui organism kaotab liiga palju vett või saab seda liiga vähe.

DEKSTROOS

Suhkur, mida esineb taimedes, loomades ja inimese veres; glükoosi vananenud nimetus.

DETOKSIKATSIOON

Mürgist vabastamine, aine toksiliste omaduste vähendamine. (Toksiliste ainete eemaldamine).

DHA

Dokosaheksaeenhappe lühend; omega-3-rasvhape, mida leidub eeskätt teatud kalarasvades.

DNA

Desoksüribonukleiinhappe lühend. Nukleiinhape, mida on rakutuuma kromosoomides, pärilikkusetegurite keemiline baas ja geneetilise informatsiooni kandja.

DOKOSAHEKSAEENHAPE

vt. DHA.

EIKOSAPENTAEEENHAPE

vt. EPA.

ELUAHEL

Kuus toitainete lüli, mida läheb tarvis optimaalse toitumuse tagamiseks: (1) vitamiinid, (2) mineraalained, (3) ensüümid, (4) valgud, (5) lipiidid ja steroidid, (6) süsivesikud.

EMULSIOON

Kahe sellise vedeliku ühtlane segu e. suspensioon, mis tavaliselt omavahel ei lahustu, näiteks õli ja vesi.

EKSKRETSIOON

vt. jääkainete eritus.

ENSÜÜM

e. ferment, orgaaniline aine, tavaliselt valk, mis moodustub elavates rakkudes ja põhjustab keemilisi muutusi.

EPA

Eikosapentaeeenhappe lühend; omega-3-rasvhape, mida leidub eeskätt teatud kalarasvades.

ERITUS

Toitumuse kuues ja viimane etapp, mille käigus organism vabaneb ainevahetusprotsesside tulemusel tekkinud jääkainetest.

ESSENTSIAALSED RASVHAPPED

vt. asendamatud rasvhapped.

ESTER

Ühend, mis tekib, kui orgaaniline hape reageerib alkoholiga.

FAO

ÜRO Toitlus - ja Põllumajandusorganisatsioon, mille peakontor asub Roomas, Itaalias.

FIBRIIN

Trombiini ja fibringeeni toimel tekkiv valkaine, vere hüübimise põhitegur.

FRUKTOOS

Naturaalne puuviljasuhkur, mida leidub rohkesti küpsetes puuviljades ja mees.

GASTROINTESTINAALNE

Seedeelundeid, magu ja soolestikku puudutav.

GLÜKEEMILINE MAHT

Monosahhariidi - fruktoosi - võime pakkuda kergesti kasutatavat energiat, põhjustamata samal ajal liiga suurt insuliini tootmist, mis võib viia hüpoglükeemiani.

GLÜKOGEEN

Vorm, milles süsivesikud ladestuvad organismi. Glükoosi säilitamise vorm.

GLÜKOOS

Suhkru lihtsaim vorm, varasem nimetus "dektroos". Süsivesik, mis võib imenduda organismi ja mida organism võib toota. Veresuhkur.

HAPE

Kõik happed ei ole ohtlikud vedelikud; toitainete valdkonnas (näiteks asendamatud rasvhapped, askorbiinhape) viitab sõna "hape" ainult keemilisele struktuurile.

HEMOGLOBIIN

Punaste vereliblede rauasisaldusega pigment.

HESPERIDIIN

"P-vitamiiniperekonna" liige, mida arvatakse ära hoidvat veresoonte kapillaaride lubjastumist. Leidub teatud puu- ja aedviljades, mis sisaldavad naturaalselt C-vitamiini.

HINGAMISSÜSTEEM

Organismi hingamissüsteemi moodustavad hingamiselundid: nina, neel, kurgulagi, neelumandlid, bronhid, kopsud.

HORMOON

Keemiline aine, mida eritub organismi vedelatesse kudedesse ja mida transportitakse teistesse organitesse, kus neil on teatud mõju ainevahetusprotsessidele.

HÜDROGEENIMINE

Protsess, kus vesinik liidetakse keemiliste ühenditega, näiteks vedelate õlide hüdrogeenimine tahketeks rasvadeks.

HÜPERVITAMIINOOS

Tervislik seisund, mis tekib vitamiinide ülemäärasest manustamisest või nende liigsest leidumisest tarbitavas toidus.

HÜPOGLÜKEEMIA

Vähene suhkruisaldus veres.

IHMENDUMINE

Kolmas etapp toitumuse kuuest etapist. Protsess, mille käigus toitained lähevad soolestiku kaudu vereringesse.

IMMUUNSUS

Organismi loomulik mittevastuvõtlikkus haigustele.

INFEKTSIOON

Nakkus. Haigusetkitajate, kahjulike bakterite tungimine kudedesse ja seal nakkuslike protsesside teke.

INFLAMMATSIOON

Põletik. Kudede reaktsioon erinevatele kahjustustele.

I.U. (International units)

Rü, rahvusvaheline ühik. Mõõtühik, mida rakendatakse rahvusvahelistele normidele vastavate toodete puhul. (A-, D- ja E-vitamiinide puhul.).

JÄMESOOL

Soolestiku viimane osa, kus algab jääkainete eemaldamisprotsess.

JÄÄKAINETE ERITUS

Jääkainete eemaldamine (kõrvaldamine) organismist.

KAASENSÜÜM

Abiaine, tavaliselt vitamiin või mineraal, ilma milleta ensüümid ei toimi.

KALOR

Soojuse ja energia mõõtühik. Toidu puhul energiahulga ühik.

KALTSINEERIMINE

Protsess, kus orgaanilised koed kõvenevad kaltsiumisoolade ladestumise tagajärjel. Toimub seoses hammaste ja luude moodustumisega.

KAPILLAAR

Kõige peenen veresoon, mille seinad on eriti õhukesed.

KAROTIINID

Rühm looduslikke, taimede poolt toodetud kollaseid pigmente. Osa neist, nagu näiteks alfa-, beeta- ja gammakarotiin, on provitamiinid, mis organismis võivad muutuda A-vitamiiniks. Teised, näiteks lükopiin, ei ole A-vitamiini eelastmeks.

KAROTINOIDID

Rühm looduslikke toitaineid, mis tekitavad puu- ja aedviljade punase, kollase ja oranzhi värvi. Siia kuuluvad niisugused karotinoidid nagu beetakarotiin ning ksantofüllid nagu luteiin.

KANTSEROGEEN

Vähki tekitav aine.

KATABOLISM

Ainevahetuse osa, mis muudab organismi toitained või keerulisemad ühendid elavates rakkudes lihtsamaiks ühendeiks. Keemiliste ainete lagunemisprotsess, mille käigus vabaneb energia. Võib energiat ka oma toimumiseks vajada.

KAUNVILJAD

Taimed, mille puhul toiduks kasutatakse nende kaunades sisalduvaid seemneid.

KESKKOND

Kõik füüsilised, sotsiaalsed ja kultuurilised tingimused ning tegurid, mis mõjutavad organismi koostist, eksisteerimist ja arenemist.

KESKNÄRVISÜSTEEM

Aju ja selgrooüdi.

KIBUVITSAMARJAD

Kibuvitsapõõsa marjad, mille keskosa on mahlakas sibula kujuline ja selle küljes õis. Sisaldavad rikkalikult C-vitamiini.

KIUDAINED

Seedimatud süsivesikud, mis ei sisalda kaloreid. On olemas viit tüüpi kiude, mis jagunevad kahte põhirühma: lahustuvateks ja lahustumata-
tuteks.

KOAGULATSIOON

Protsess, mis paneb vere hüübima.

KOLESTEROOL

Rasvataoline vahajas aine, mida leidub kõigis loomsetes rasvades, sapi, nahas, veres ja aju kudedes. Liigne kolesterool veres võib tekitada veresoonte ahenemist ja südamehaigusi. Seda leidub põhiliselt kolmes vormis inimese veres: HDL (high density lipoprotein), LDL (low density lipoprotein), VLDL (very low density lipoprotein).

KOLLAGEEN

Sidekoe, luude ja kõhrede orgaaniline põhiollus.

KRÜPTOKSANTIIN

Karotinoid (ksantofüll), mida leidub rohkesti punases paprikas, virsikutes, apelsinides, mandariinides ja maisis.

KSANTOFÜLLID

Rühm karotinoide, mida on kõige rohkem rohelistes lehtaedviljades. Sellesse rühma kuuluvad näiteks lutiin ja krüptoksantiin.

KUDE

Rühm teatud rakke, mis moodustavad osa organismi ehitusmaterjalist.

KUMMID

Üks tüüp "lahustuvaid" kiudaineid, mida moodustavad ja eritavad põhiliselt taimerakud.

KÜLLASTUMATA RASVHAPPED

Rasvad, mis on toatemperatuuril vedelas olekus, neid leidub põhiliselt taimse päritoluga toidainetes.

KÜLLASTUNUD RASVHAPPED

Rasvad, mis on toatemperatuuril tahkes olekus. Neid leidub põhiliselt loomse päritoluga toidainetes. Otseselt seotud kõrge kolesteroolisisaldusega veres.

KÜLMPRESSIMINE

Pressimismeetod, kus rõhku kasutatakse ilma temperatuuri tõstmata, et toitained paremini säiliks; kasutatakse teatud õlide saamiseks toiduainetest.

LAKTOVEGETARIST

Taimetoitlane, kes loomsetest produktidest tarbib ainult piima.

LEELIS

Aine, mis neutraliseerib hapet, moodustades soola.

LETSITIIN

Rasvaine, mida on veres, piimas, munakollases, närvikudedes ja teatud aedviljades. Kasutatakse palju emulgaatorina ja rasvade omastamise abiainena. Võtab osa ajude tegevusest.

LIGNIIN

Üks lahustumatutest kiudainetest, mida saadakse põhiliselt viljast ja puuviljadest.

LIPIID

Rasv või rasvataoline aine, toitainete asendamatu koostisosa ja oluline rakkude talitluse seisukohalt.

LUTEIIN

Tähtsaim spinatis sisalduv karotinoid (ksantofüll).

LÜKOPIIN e. LÜKOPEEN

Karotinoid, mis teeb tomati punaseks, efektiivseim vabade radi-
kaalide kustutaja karotinoididest.

LÜMF

Läbipaistev aluseline koemahl, mida leidub näärmetes ja lümfisoontes.

MEGA-DOOS

Mõiste, mis tähendab teatud terapeutiliselt kasutatavate
toitainete eriti suurt kogust.

MENÜÜ

Kogu toit ja jook, mida me tarbime iga päev; nii head kui halvad
ained.

MIKROELEMENT

Mineraalne, mida esineb väga väikeses koguses.

MINERAAL

Looduslik mineraalne, anorgaaniline element, mida leidub
maakoos.

NEERUPEALSED

Kolmnurksed kummagi neeru peal olevad organid, mis
toodavad adrenaliini (üks hormoonidest).

NÄRVISÜSTEEM

Närvirakkude, aju ja selgrooüdi poolt moodustatud võrgustik, mis
reguleerib ja juhib organismi tööd.

OKSÜDEERUMINE

Hapendumine. Keemiline protsess, mille käigus aine ühineb hapnikuga, muudab oma vormi ja samas vabaneb energiat. Puu, gaasi jne. põlemine on samuti üheks oksüdeerumise vormiks. Ainevahetuses tekkinud energia on oksüdeerumise tulemus.

ORGAANILINE

Taimse või loomse päritoluga või neid sisaldav aine. Miski, mis on või on olnud elav.

OSTEOMALAATSIA

Luupehmenemine, mis on tingitud D-vitamiini puudusest organismis või sellest, et organism ei omasta kaltsiumit.

OSTEOPOROOS

Luukoe hõrenemine kaltsiumipuuduse, selle mitteomastamise või halva imendumise tagajärjel. Luustiku degenerereerumine, luuolluse vähenemine luukoes.

OVOVEGETARIST

Taimetoitlane, kes loomsetest produktidest tarbib ainult mune.

PEKTIIN

Üks "lahustuvate" toidukiudude liikidest, mis toimib kiukonstruktsioone siduva materjalina taimedes.

PLASEBO

Mitteaktiivne aine, mida kasutatakse aktiivse asemel. Kasutatakse tihti nn. "pimedates" testides.

POLÜKÜLLASTUMATA RASVAD

Mh. ohakaõli, päevalilleõli, maisiõli, sojaõli. Rasvad, mis toatemperatuuril on tavaliselt vedelal kujul. Rasvad, mis sisaldavad kaht või enam küllastumata keemilist sidet.

PROTEIIN

vt. valgud.

PROTOPLASMA

Paks ja limane aine, organismi rakkude elusaine, igasuguse tegevuse füüsikaline alus.

PROVITAMIINIAKTIIVSUS

Karotinoidide omadus muutuda organismis vajaduse korral A-vitamiiniks. Beetakarotiin on A-vitamiini eelühend, lükopiin aga mitte.

PUNANE VERELIBL

Rakk, mis sisaldab hemoglobiini (mis teeb ta punaseks) ja transportib hapnikku kudedesse.

PUUDUS

Ühe või mitme toitaine vajakajäämine organismis.

PÕHIAINEVAHETUS

Organismi kalorete põletamine energia tootmiseks puhkeolekus.

RAKK

Elusaine väikseim struktuuriosa.

RAKUAINOVAHETUS

Protsess, kus hapnikku ja teisi aineid kasutatakse rakkude ehituseks ja energia vabastamiseks.

RASVAD

Asendamatud energia talletamiseks kontsenteeritud kujul. Vajalikud ka rasvas lahustuvate ainete imendumise ja transportimise seisukohalt organismis.

RASVHAPPED

Triglütseriidide põhiosad, millest rasvad põhiliselt koosnevad.

RASVAS LAHUSTUVAD VITAMIINID

Vitamiinid, mis lahustuvad rasvades või õlides, neid leidub peamiselt loomsetes rasvkudedes. (A-, D-, E- ja Kvitamiinid).

R.D.A.

Lühend sõnadest "Recommended Dietary Allowance" (soovitatav tarbimiskogus). Toitainete hulk, mida arvatakse olevat hädavajalik suurema osa tervete inimeste jaoks nende elutegevuse ülalpidamiseks.

RINGLUS

Neljas etapp toitumuse kuuest etapist. Organismi rakkude toit- ja jääkainete transportimise süsteem.

RNA

Ribonukleiinhappe lühend. Nukleiinhape kannab geneetilist informatsiooni rakus tuumast tsütoplasmasse.

RUTIIN

P-vitamiinide perekonna oluline liige, mida tarvitatakse koos C-vitamiiniga. Teda leidub tatralehtedes ja rohelises idatratras ning toimib sarnaselt hesperidiiniga.

SAHHAROOS

Tavaline majapidamissuhkur (suhkruroost ja -peedist valmistatud suhkur)

SEEDIMINE

Protsess, mille käigus toit lõhustatakse seedetraktis nii, et toidained saavad imenduda verre.

SISESEKRETSIOONINÄÄRMED

Organismi erinevates kohtades paiknevad viimajuhadeta näärmed, mis nõristavad hormoone otse verre.

SOOLHAPE

Hape, mis kuulub maomahla koostisse.

SUHKUR

vt. sahharoos.

SÄILITUSAIN

Aine, mida lisatakse medikamentide või toiduainete koostisele nende riknemise ärahoidmiseks.

SÜMPTOM

Vaevus. Midagi, mis annab märku, et organismi talitlusega on midagi korrast ära.

SÜNERGILINE

Koostoimeline. Midagi, mis tugevdab teise aine toimet.

SÜNTEES

Ehitus- ja tootmisprotsess, ühendite moodustumine lähteainetest.

SÜNTEETILINE

Sünteesi teel saadud, kahe või enama aine ühendamisel valmistatud.

SÜSIVESIKUD

Orgaanilised süsinikust, vesinikust ja hapnikust koosnevad molekulid. Esmaseks toiteallikaks loomadele. Siia kuuluvad sellised üldtuntud ained nagu tärklis, tselluloos, glükoos, sahharoos jt. suhkrud.

TOIDULISAND

Looduslikest toorainetest valmistatud toitaine, mida tarbitakse lisaks tavalisele toidule. Esineb mitmesugustes vormides: tablettidena, kapslitena, pulbrina ja vedelikuna.

TOITAIN

Aine, mida elusolend vajab elu, tervise ja lisandumisvõime ülalpidamiseks.

TOKOFEROOL

Looduslik E-vitamiin alfa-, beeta-, gamma- ja deltatokoferooli vormis.

TOKOTRIENOO

Tokoferoolide (E-vitamiini) perekonna teisejärgulised liikmed, näiteks alfa-, beeta-, gamma- ja deltatokotrienool.

TOKSILISUS

Mürgistav mõju organismile, mis tekib siis, kui süüakse mingit ainet sedavõrd palju, et see ületab organismi vastuvõtuvõime sellele ainele.

TRE-EN-EN

Ainulaadne segu täisteranisü-, riisikliide-, ohaka- ja sojaokstraktidest.

TSELLULOOS

Üks viiest taimedes leiduvast kiudaine tüübist. Inimese organismis seedimatu süsivesik, mis kaloreid ei anna.

TÄITEAINE

Poorse struktuuriga mahukas toiduaine, mis sisaldab rohkesti seedimatuid, soolestiku tegevust stimuleerivaid kiude, nagu näiteks tselluloosi.

TSÜTOPLASMA

Rakutuuma ümbritsev protoplasma (limataoline rakuvedelik).

VALGE VERELIBLE

Rakk, mis ei sisalda hemoglobiini ja mis kaitseb organismi haiguste eest.

VALGUD e. PROTEIINID

Keerulised orgaanilised molekulid, mis koosnevad aminohapetest ja on samal ajal aminohapete allikaks toidus. On hädavajalikud organismi kudede, ensüümide ja hormoonide moodustumisel ning terve organismi elutegevuse aluseks.

VALKU SÄÄSTE

Toitumuslik tasakaal organismis, mis säästab valkude kasutamist energiaallikana, hoides neid kudede uuendamise ja biosünteesi tarvis.

VASTUAIN

Organismi poolt toodetud aine, mis reageerib bakteritele, haigusetekitajatele ning teistele võõrastele ainetele vereringes.

VEDELIKUTASAKAAL

Tasakaal organismi imendunud ja sealt eemaldatud vedelikuhulga vahel.

VEES LAHUSTUVAD VITAMIINID

Vitamiinid, mis lahustuvad vees. Neid ei saa organismis tagavaraks koguda, mistõttu neid peab saama regulaarselt juurde.

VERELIISTAK

Väike ümmarguse kujuga verelible, mis täidab olulist rolli vere hüübimises.

VERERINGESÜSTEEM

Süsteem (süda, arterid, veenid ja teised veresooned), mis varustab kudesid toitainete ja hapnikuga.

VITAMIIN

Orgaaniline aine, mida leidub toidus ja mis on olulise tähtsusega organismi kaitsemehhanismide kujunemisel ja kudede moodustumisel. Organism vitamiini ise ei tooda, mistõttu teda tuleb saada väljastpoolt.

WHO
ÜRO Ülemaailmne Tervishoiuorganisatsioon.

ÜHEND
Koosneb kahest või enamast aineist.

ÜRT

Ravim- või maitsetaim, mille väärtus seisneb tema ravivates, maitsestavates või aromatiseerivates omadustes.