



Health and Nutrition





Health and Nutrition

مجموعه انحصاری مکملهای غذایی ما با فلسفه QNET در مورد بهبود کیفیت زندگی و سلامت و جامعیت زندگی، کاملاً سازگار است.

این مجموعه برخوردار از ارزش بسیار بالای غذایی و انرژی دهی، که با در نظر گرفتن مشتریان ما معرفی شده است، راهی را برای زندگی سالم و متوازن به شما و خانواده تان ارائه می کند.



NutriSky

مزایای اصلی سا پونین ها

- شما را سرزنده تر می کند.
- سیستم ایمنی بدن شما را تقویت می کند.
- عملکرد قلب شما را بهبود می بخشد.

مزایای اصلی فلاونوئیدها

- بهبود گردش خون و استقامت.
- محافظت در برابر اکسایشها و آسیبهای رادیکال آزاد.
- کندکردن افزایش چربی در جریان خون.

در هنگام نیاز سرزنده باشید

NutriSky® یک پودر نوشیدنی حاوی سویتتیا مکروفیلا است. سویتتیا مکروفیلا میوه ای است که غلظت فلاونوئیدها و سا پونین ها در آن بالا است. این دو گروه استثنایی از مواد مغذی با یکدیگر ترکیب شده و با کمک یکدیگر، از طریق بهبود گردش خون و تقویت بدن، باعث ارتقای سطح استقامت و سرزندگی می شوند.

خاستگاه سویتتیا مکروفیلا

بیش از 1000 سال است که سویتتیا فیلا، این میوه نادر استوایی که سرشار از فلاونوئید و سا پونین است، به خاطر ویژگیهای درمانی و شادابی بخش آن توسط بومیان مورد استفاده قرار می گیرد. در دهه 90، یک پژوهش پنج ساله در نهایت موفق به فرآوری میوه و تبدیل آن به یک عصاره غذایی سالم غلیظ شد.

میوه یک درخت همیشه سبز متعلق به خانواده Melia است و در کشورهای استوایی مانند جزایر سلیمان، که دارای آب و هوا مناسب و عاری از آلایندههای محیطی است، رشد می کند. سویتتیا مکروفیلا ترکیبی ارزشمند از پروتئینهای طبیعی، ویتامینها، هیدروکربن ها، آنزیمها، فیبرهای رژیمی، چربیها، مواد معدنی، و مواد مغذی ضروری متنوع را که بدن انسان به سهولت می تواند آنها را جذب کند و از مزایای قابل توجه آن استفاده کند، ارائه می نماید.



بهبود گردش خون و افزایش سرزندگی

عمل تحریک ساپونین‌ها برگردش خون بوسیله فلاوونوئیدها تقویت می‌شود. فعالیت اصلی منسوب به فلاوونوئیدها، عملکرد آنها به عنوان عوامل موثر وریلی است. بلین‌گونه که نفوذپذیری را کاهش داده و مقاومت مویرگ‌های خون را افزایش می‌دهند. بلین ترتیب، سرزندگی شما افزایش می‌یابد.

سویتنیا مکروفیلا مهم‌ترین ماده سازنده موجود در NutriSky® است که تأثیرات مفیدی را به خاطر وجود فلاوونوئیدها و ساپونین‌ها دارا می‌باشد. فلاوونوئیدها و ساپونین‌ها همراه با یکدیگر سرزندگی و استقامت بدن را افزایش می‌دهند.

مواد لازم

مالتود کسترین، فراکتوس سویتنیا مکروفیلا، پوست اسپرزه، پودر Vege، طعم‌دهنده مجاز: Frutafit، فیبر قابل حل، پودر لیمو (12) Stevia گرم برای هر بار مصرف)

ساپونین‌ها در فعالیت‌های ضدالاستاسه و ضدهیپرتنسیو را که برای حفاظت و درمان نارسایی وریلی مفید هستند، به نمایش می‌گذارد. ساپونین‌ها به شکلی غیرقابل‌توجه و مستقل از دوز دارو، باعث جلوگیری از فعالیت‌های هیپرتنسیو می‌شوند.

الجرعات المقترحة

- نیم تا یک کیسه کوچک در هنگام نیاز
- با 200 میلی لیتر آب مخلوط کنید.
- هم‌زده و مصرف نمایید.

www.nutrisky.com

Pathman Senathirajah

مدیر عامل
V



«حرفه من به عنوان یک مربی و سخنران بین‌المللی مستلزم ساعت‌های متعددی اجرای برنامه‌ها و سخنرانی همراه با مسافرت از یک قاره به قاره دیگر است. نزدیک به ده سال است که برنامه من به همین منوال بوده و دفعات بیشماری پیش آمده که بدن من در برآورد خستگی و استهلاک بدنی تسلیم شده است. تا اینکه NutriSky® را کشف کردم. NutriSky® مملو از مواد طبیعی انرژی‌زا است و به میزان زیادی استقامت و تحمل مرا افزایش داده است. اکنون نه تنها در زمان سخنرانی، احساس می‌کنم انرژی من دو برابر شده است، بلکه برای گلف بازی کردن نیز هنوز انرژی دارم. NutriSky® یک محصول باورنکردنی است که من و افراد بسیار دیگری به آن ایمان داریم. گر می‌خواهید در مسافرت‌های‌تان سرزنده باشید، تنها چیزی که می‌خواهید یک بسته NutriSky® است.»

Olé

Olive Leaf Extract



عصاره برگ زیتون Olé، راهکار جدید شما برای بهره مندی از محافظ طبیعی بدن شما

بدون برخورداری از یک سیستم ایمنی قوی، بدن شما در برابر بیماری‌های مرضی، که در معرض آن قرار گیرد، آسیب پذیر است. اما هنگامی که سیستم ایمنی شما مشغول محافظت از بدن شما است، چه چیزی از خود سیستم ایمنی محافظت می‌کند؟

عصاره برگ زیتون در سطح گسترده‌ای به عنوان مدافع طبیعی سیستم ایمنی بدن محسوب می‌گردد. میزان آنتی‌اکسیدان این عصاره 400% بیشتر از ویتامین C است. و میزان پلی فنولیک آن حدود 40 برابر بیشتر از روغن زیتون کاملاً خالص است.

عصاره برگ زیتون با برخورداری از میزان بالایی از آنتی‌اکسیدان‌ها و ترکیبات پلی فنولیک عامل دفاعی قدرتمندی در برابر رادیکال‌های آزاد می‌باشد.

عصاره برگ زیتون Olé، راهکار جدید شما برای بهره مندی از آنتی‌اکسیدان‌ها به میزان پنج برابر مکمل‌های سنتی ویتامین C، است. قابلیت مصرف آن به صورت مایع، جذب موثر آن را در بدن شما آسانتر کرده است. کافی است یک قاشق از آن را میل کرده یا به غذا یا نوشیدنی مورد علاقه خود اضافه کنید!

منبع سلامت

آزاد تولید می‌شود. رادیکال‌های آزاد مولکول‌هایی هستند که یکی از الکترون‌های خود را از دست داده‌اند، بنا براین غیر متوازن و بسیار واکنش‌پذیر هستند. این رادیکال‌های آزاد به بدن ما آسیب می‌رساند که اصطلاحاً «آسیب اکسایشی» نامیده می‌شود. به علاوه، رژیم غذایی ناسالم، قرار گرفتن طولانی مدت در معرض آفتاب شدید، آلودگی، و موادی مانند الکل و سیگار هم رادیکال‌های آزادی ایجاد می‌کنند که موجب آسیب دیدن بیشتر سلول‌ها می‌شوند.

آنتی‌اکسیدان‌ها مانع از آسیب اکسایشی وارده به بدن می‌شوند و با حداقل آن را کاهش می‌دهند. در ضمن، آنها آسیب‌های وارده به سلول‌ها را برطرف می‌سازند. همچنین، آنتی‌اکسیدان‌ها با کاهش میزان تجزیه سلولی و کمک به پیشگیری از یک سری بیماری‌های تحلیل‌رونده، از بروز علائم پیری جلوگیری می‌کنند.

عصاره برگ زیتون منبعی سرشار از آنتی‌اکسیدان‌ها است، و به صورت علمی ثابت شده که میزان آنتی‌اکسیدان این عصاره پنج برابر بیشتر از میزان آنتی‌اکسیدان ویتامین C است و قدرت آن تقریباً دو برابر عصاره چای سبز و عصاره دانه‌های انگور است، که هر دو به عنوان منابع معروف آنتی‌اکسیدان‌ها شناخته می‌شوند. به علاوه، میوه‌هایی که عموماً به غنی بودن از نظر آنتی‌اکسیدان‌ها معروف هستند، مانند شاه‌توت و تمشک در مقایسه با عصاره برگ زیتون فقط حاوی میزان ناچیزی از قدرت آنتی‌اکسیدان هستند.

استفاده از عصاره برگ زیتون تاریخچه‌ای نسبتاً طولانی دارد، قدمت آزمایش‌های علمی مثبتی که در این زمینه انجام شد به قرن 19 میلادی بازمی‌گردد. عصاره برگ زیتون حاوی عناصر کمیاب کوئرکتین است که برای سلامت و تندرستی ضروری هستند، از جمله ویتامین C، آهن، روی، سلنیوم، کرم، بتاکاروتن، و مجموعه وسیعی از اسیدهای آمینه. همچنین عصاره برگ زیتون منبعی سرشار از آنتی‌اکسیدان‌ها است. از قلم، از عصاره برگ زیتون برای درمان تب، سرماخوردگی و آنفلوآنزا، سرفه‌های معمولی و آسم استفاده شده است.

آنتی‌اکسیدان‌ها و مقابله با رادیکال‌های آزاد

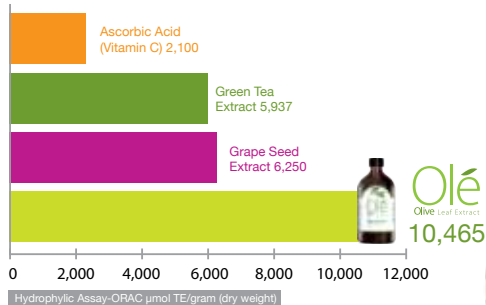
وقتی ما اکسیژن را استنشاق می‌کنیم، سلول‌های بدن ما از آن اکسیژن برای تولید انرژی استفاده می‌کنند. طی این فرآیند نوعی محصول فرعی طبیعی یعنی رادیکال



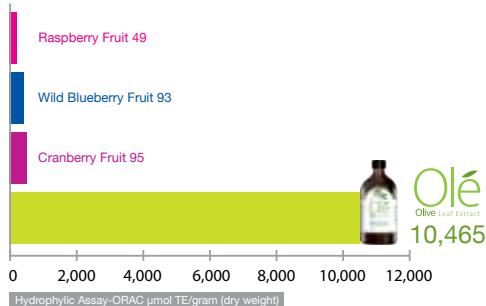


مقایسه با میوه ها و مکملهای دارای آنتی اکسیدان

Oxygen Radical Capacity (ORAC) $\mu\text{mol TE}/\text{gram}$



Oxygen Radical Capacity (ORAC) $\mu\text{mol TE}/\text{gram}$



آنتی اکسیدان های پلی فنولی و اثر Herxheimer فلاونوئیدها

برخی اوقات هنگامی که افراد از مکمل های پالاینده که با رادیکال های آزاد و میکروبها مبارزه می کند، استفاده می نمایند، ممکن است دچار علائم ناخوشایند ولی کوتاه مدت و بی ضرر مانند خستگی مفرط، سردردهای خفیف، دردهای ماهیچه ای و مفصلی، یا خارش خفیف شوند. این مسئله بدین خاطر است که مکمل درحال «پالایش» بدن و کشتن میکروب های پاتوبیولوژیک است. بدن فرآیند درمان طبیعی خود را آغاز نموده تا از شر این سموم با کمک مکمل خلاصی یابد.

این مسئله به «اثر درمان» یا «اثر Herxheimer» معروف است.

همه ای افراد اثر Herxheimer را تجربه نخواهند نمود، اما کسانی که دچار این مسئله می شوند باید به خاطر داشته باشند که این اثر کاملاً طبیعی و کوتاه است. این نشانه ها تنها بر این نکته تاکید دارند که مکمل کار خود را آغاز نموده و به طور موثر درحال زدودن برخی از علل بیماری است.

بسیاری از متخصصان سلامتی توصیه می کنند مقادیر فراوان آب در بین دوزهای مکمل، به خصوص در دو هفته اول، مصرف شود. این کار باعث می شود سیستم لنفاوی و کلیه ها به شکل درست کار کرده و توانایی آنها را در دفع مقادیر زیاد سم افزایش می دهد.

نقش داروهای گیاهی جایگزین در پزشکی مدرن

یکی از دغدغه های کنونی مصرف گسترده، و شاید هم مصرف مفرط آنتی بیوتیک های و داروهای فعلی است. درحالی که زمانی به عنوان سلاح های نیرومند پزشکی متعارف مورد تحسین قرار داشتند، این داروها برعکس باعث مقاوم تر شدن میکروبها و در نتیجه تغییر بیماری ها شدند به گونه ای که آنتی بیوتیک ها دیگر بر آنها اثر ندارد.

ویژگی طبیعی بودن قدرت درمانی گیاهانی مانند برگ درخت زیتون، باعث شده مصرف آنها مکمل شیوهی زندگی سالم بوده و مزیتی برای آن به حساب آید.

عصاره برگ زیتون حاوی طیف وسیعی از آنتی اکسیدان های پلی فنولی است، که برای مقابله با رادیکال های آزاد بسیار مؤثر هستند. مهمترین فنول موجود در عصاره برگ زیتون، اولئوروپین، به عنوان تقویت کننده سیستم ایمنی شناخته شده است، و تحقیقات نشان می دهد که تأثیر مثبتی در کاهش فشار خون در محیط زنانه (در بدن) دارد و فعالیت آنتی اکسیدان قوی را نشان می دهد. فنول های بسیار متعدد موجود در عصاره برگ زیتون آمیخته با فلاونوئیدها، فعال ترین روتین آنتی اکسیدان قوی، کاتچین و لوتولین است.

خواص ضد میکروبی

در بین بسیاری از فنول های موجود در عصاره برگ های تازه زیتون، ماده ای به نام هیدروکسی تیروزول وجود دارد که نوعی مشتق کاتکول اولئوروپین محسوب می شود. هم اولئوروپین و هم هیدروکسی تیروزول هر دو عامل ضد میکروبی قوی در برابر مجموعه ای از ویروس ها، باکتری ها، مخمرها و قارچ ها هستند. هیدروکسی تیروزول به طور خاص به واسطه برخورداری از مجموعه وسیعی از تأثیرات ضد میکروبی معروف است.



مزیای اصلی بیش از 500% TAC بیشتر نسبت به آب میوه های مطرح

- از سیستم ایمنی بدن شما پشتیبانی می کند.
- آسیب های وارده به سلول های بدن که ناشی از رادیکال های آزاد ایجاد شده توسط آلاینده ها، قرار گرفتن طولانی در معرض نور خورشید، رژیم غذایی ناسالم، و موادی چون الکل و سیگار می باشند را کاهش می دهد.
- با دوزهای روزانه به حفظ سلامت شما در طول سال کمک می کند.
- آسیب های ناشی از اکسیداسیون، که بر اثر استنشاق اکسیژن ایجاد می گردد، را کاهش می دهد.

میزان کلی آنتی اکسیدان (TAC) حاصل از Olé بیش از 500% برا بر از آنتی اکسیدان آبمیوه های مطرح (super juice) بیشتر است.

ترکیبات طبیعی و خالص

Olé حاوی هیچ طعم مصنوعی، رنگ، مواد نگهدارنده، الکل، شکر، لاکتوز، نشاسته، مخمر، گلوتن، یا فرآورده های حیوانی نیست.

موارد استفاده توصیه شده

- بزرگسالان: 1 قاشق چایخوری (5 میلی لیتر) 2 الی 3 بار در روز همراه با غذا.
- کودکان: ½ قاشق چایخوری (2.5 میلی لیتر) 2 الی 3 بار در روز همراه با غذا.
- مقدار لازم Olé را در قاشق چایخوری پر یزید و برای مصرف سریع و آسان، آن را مستقیماً از بطری مصرف کنید.
- یک قاشق چایخوری از Olé را با آب میوه یا سایر نوشیدنی های خود مخلوط کنید؛ برای کودکان فقط نیم قاشق چایخوری از آن را با نوشیدنی ها مخلوط نمایید.
- Olé را در دمای زیر 30 درجه سانتیگراد نگهداری کنید تا کیفیت آن حفظ شود.
- بین دوزهای Olé مقدار زیادی آب بنوشید.
- یک قاشق چایخوری از Olé را مستقیماً به غذای خود اضافه کنید؛ برای کودکان فقط نیم قاشق چایخوری از آن را به غذا اضافه نمایید.

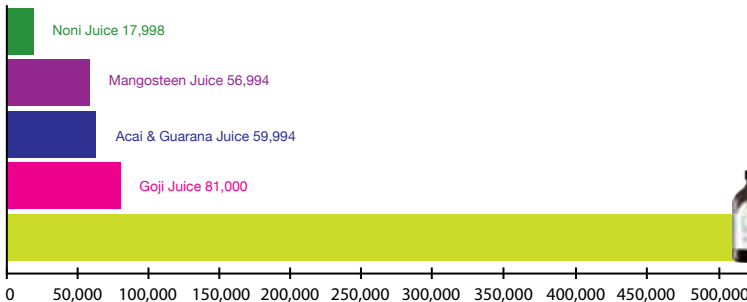
تأییدیه کنترل کیفیت

به رسمیت شناسی، ثبت و/یا تأیید توسط تعدادی از سازمان های نظارتی، از قبیل:

- روش های تولید مناسب (GMP)
- تأییدیه محصولات دارای خواص درمانی استرالیا (ARTG)
- دستورالعمل های WHO درباره روش های مناسب کشت و برداشت گیاهان دارویی (GACP)
- گواهی تجهیزات تولید حلال از طرف Gold Coast Halal Certification Services

مقایسه با «آبمیوه های مطرح» دارای آنتی اکسیدان

Total Antioxidant Capacity (TAC) TAC = Hydrophylic ORAC + Lipophylic ORAC (µmol TEL/Litre)



That's 500% better than 2nd place!...



Olé
Olive Leaf Extract
507,184

Total Antioxidant Capacity (TAC) µmol TEL/Litre

«دکتر سلیمان (Sulaiman) درباره قابلیت طبیعی Olé در ارتقای سطح سلامت کلی توضیح می دهد...»

دکتر زیتون سلیمان (Zaitun Sulaiman)، دکتر روانشناس

مورد تایید انجمن روان درمانگران حرفه ای
در زمینه ضد سوءخوردگی (A4M)

دکتر زیتون سلیمان ملرک دکتری خود را در رشته روانشناسی خلدگرا از دانشگاه لاسال (La Salle) آمریکا دریافت کرد. او مورد تایید انجمن ضد سوءخوردگی و پزشکی احیگر (A4M) آمریکا است و به دنبال کسب ملرک در رشته هورمون درمانی است.

وی همچنین مدیر عامل آکادمی درمانهای مکمل (آسیا) Sdn Bhd است و از سال 1994 برگزار کننده دوره های تخصصی آموزش مهارتهای نرم در هنر مدیریت افراد برای بخشهای خصوصی و دولتی بوده است. این آکادمی همچنین دوره های حرفه ای صلاحیت و ارتقا در زمینه پزشکی مکمل را برای فعالان حوزه سلامت برگزار می کند.

بدن های ما به مقدار زیادی ویتامین C نیاز دارد تا واکنش طبیعی بدن به استرس را تسهیل نماید. ما باید این ویتامین را از غذایی که می خوریم، به دست بیاوریم. ما بسیار خوش شانسیم که عصاره برگ زیتون Olé را در اختیار داریم، عصاره ای که حاوی عناصر کمیاب مختلف ضروری برای سلامت از قبیل ویتامین C، آهن، روی، سلنیوم، کرم، بتاکاروتن و همیستور اسیدهای آمینه حیاتی مختلف می باشند. عصاره برگ زیتون Olé یک انتخاب فوق العاده حاوی 400 درصد ظرفیت آنتی اکسیدانی بالاتر از ویتامین C است!

«یکی از بهترین موارد درباره عصاره برگ زیتون Olé این است که به شکل مایع ارائه می شود که سبب می شود بدن شما عناصر کمیاب، ویتامین ها و مواد مغذی را به شکل کارآمدتری در مقایسه با کپسول یا قرص های موجود در بازار به درون جریان خون جذب کند.»

«بدون تردید، Olé محصولی مناسب برای شماست. حتی خود من نیز از Olé به عنوان محافظ طبیعی بدن استفاده می کنم.»



هشدار

از مقدار توصیه شده بیشتر مصرف نکنید. در صورتی که باردار بوده، یا به نوزاد خود شیر می دهید، یا ویا نشانه های عود کننده داشته یا بیمار هستید، لطفاً قبل از مصرف این محصول، با یک متخصص سلامت یا پزشک معالجتان مشورت نمایید.

رفع مسئولیت

این محصول جهت مصرف در کنار یک رژیم سالم و تمرین بدنی کافی به منظور حفظ سلامت عمومی بدن تهیه شده است. هدف از آن استفاده جهت درمان، معالجه و یا پیشگیری از هیچ بیماری یا مریضی نیست. این محصول نباید جایگزین نظر پزشک، دکتر یا متخصص درمانی به حساب آید. در صورت بروز هرگونه ناراحتی بر اثر مصرف این محصول، بلافاصله با پزشک خود مشورت نمایید.

آیا می دانید؟

عصاره برگ زیتون حاوی عناصر کمیاب گوئگونی است که برای سلامت و تندرستی ضروری هستند، از جمله ویتامین C، آهن، روی، سلنیوم، کروم، بتاکاروتن، و مجموعه وسیعی از اسیدهای آمینه. همچنین عصاره برگ زیتون منبعی سرشار از آنتی اکسیدان ها است. از قدیم، از عصاره برگ زیتون برای درمان تب، سرماخوردگی و آنفلوانزا، سرفه های معمولی و آسم استفاده شده است.



سالاد یونانی منبع لذیذ آنتی اکسیدان



سالاد یونانی یا هوریاتیکی سالاتا (horiatiki salata) در سراسر دنیا شناخته شده و مورد استفاده است. این سالاد یکی از افزودنی های متداول غذاهای یونانی است و به تنهایی یا در کنار غذاهای دیگر مورد استفاده قرار می گیرد. این سالاد برای بسیاری از آشپزها شناخته شده است و در بسیاری از رستورانها از آن به عنوان خوراک اشتهاآور، غذای جانبی یا غذای اصلی استفاده می شود. امیدواریم این دستور آشپزی شما را برای رسیدن به طعم دلپذیر اصلی آن یاری کند. توجه به جزئیات ریز که باعث خوشمزه شدن آن می شوند، ضروری است: مواردی نظیر یافتن گوجه فرنگی آبدار، خیار ترد، روغن زیتون یونانی مرغوب، زیتونهای خوش رنگ، پنیر فتای چرب و سبزیجات خوشبو، و البته افزودن عصاره برگ زیتون Ole به مخلفات می تواند مصرف سالاد را برای سلامت شما سودمندتر سازد.

دستورالعمل تهیه برای 4 نفر مواد لازم

1 عدد گوجه فرنگی رسیده متوسط
200 گرم گوجه گیلاسی رسیده

1 عدد پیاز قرمز

1 عدد خیار

1 عدد فلفل سبز

مقداری شوید تازه

مقداری برگ نعناع تازه

1 فنجان زیتون سیاه Kalamata

200 گرم پنیر فتای قالی

¼ فنجان روغن زیتون خالص

3 قاشق چایخوری سرکه انگور قرمز

1 قاشق چایخوری عصاره برگ زیتون Ole

½ قاشق چایخوری پونه خشک
¼ قاشق چایخوری فلفل سیاه ساییده
¼ قاشق چایخوری نمک دریایی

دستورالعمل

1. گوجه فرنگی متوسط را به صورت قاچ ریز کنید و گوجه های گیلاسی را نصف کنید. تمام گوجه ها را درون یک ظرف بزرگ سالاد بریزید. پیاز قرمز را خیلی ریز خرد کنید و به گوجه ها اضافه کنید. با یک چنگال کناره های خیار را خراش دهید تا شیارهای عمیق روی پوست آن ایجاد شود؛ سپس آنرا به قطعات درشت ببرید. دانه های فلفل را جدا کنید و آن را به صورت حلقه ای خرد کنید و آنها را به همراه خیار به سالاد اضافه کنید.

2. شوید و بیشتر برگهای نعناع را به طور سطحی خرد کنید و برگهای ریزتر نعناع را برای تزئین کنار بگذارید. سبزیجات خرد شده را به ظرف سالاد اضافه کرده و سپس زیتونهای سیاه را به عنوان چاشنی بر روی سبزیجات بچلانید. سپس زیتونها را به داخل ظرف بیندازید.

3. روغن زیتون کاملاً خالص، سرکه قرمز، پونه خشک و عصاره برگ زیتون Ole را در یک ظرف کوچک پلاستیکی دربار با هم مخلوط کنید. مخلوط را کاملاً به هم بریزید و سپس روی سالاد بریزید. نمک و فلفل سیاه را به سالاد اضافه کنید. اجازه دهید تا سالاد جا بیفتد و آماده مصرف شود.

4. برای سرو سالاد، تکه های پنیر فتا را روی سالاد بچینید. پونه را به همراه برگهای نعناع روی سالاد بپاشید و روغن زیتون کاملاً خالص را به میزان کم روی سالاد بریزید و سالاد را مستقیماً روی میز قرار دهید.



FibreFit

More Soluble Fibre Than 10 Bowls of Oatmeal



مزایای سلامتی رژیم های غذایی پر فیبر

- در پیشگیری از یبوست مؤثر است
- خطر ابتلا به بیماریهای گوارشی را کاهش میدهد
- در کاهش میزان کلسترول خون مؤثر است
- در کاهش میزان قند خون مؤثر است
- برای کنترل وزن مفید است

آیا به اندازه کافی فیبر مصرف می کنید؟

چه مقدار فیبر نیاز دارید؟ دانشمندان با تحقیقات گسترده مشخص کرده اند که یک فرد معمولی روزانه باید تقریباً 25-38 گرم (یا 10-13 گرم در هر 1,000 کالری) فیبر مصرف کند، که 10-5 گرم از این مقدار باید فیبر محلول باشد. طبق دستورالعمل های رژیمی برای آمریکایی ها 2، مصرف فیبر برای کارکرد مناسب روده ضروری است و می تواند در کاهش علائمی چون یبوست مزمن، بواسیر، و دیگر اختلالات گوارشی مانند بیماری روده بزرگ مؤثر باشد. حتی شواهدی وجود دارد که حاکی از آن است که رژیم غذایی پر فیبر می تواند در کاهش برخی از سرطان ها، از جمله سرطان روده بزرگ مؤثر باشد.

FibreFit یک فیبر رژیمی محلول 100% طبیعی است که از یک منبع گیاهی آلی به نام "صمغ افاقیا" تهیه می شود؛ صمغ افاقیا مملو از مواد پریوتیک است که به رشد باکتریهای مفید روده ای ما کمک کرده و سیستم گوارش را سالم نگه می دارد. FibreFit با دارا بودن محتوای کلسیم بالا، به تقویت استخوانها و دندانها کمک کرده و یک رژیم همه جانبه به شمار می رود.

بخشی ضروری از یک رژیم غذایی سالم

دو نوع فیبر رژیمی وجود دارد که برای سلامت و تندرستی ضروری هستند.

- **فیبر قابل حل.** این نوع فیبر در آب حل می شود و ماده ای ژله مانند ایجاد می کند. شواهدی وجود دارد که نشان می دهد فیبر محلول، با کاستن از میزان ورود کلسترول به جریان خون، احتمال ابتلا به بیماری قلبی را کاهش می دهد. در موادی مانند جو دو سر کامل، نخود، لوبیا، سیب، مرکبات، هویج و اسپرزه درصی فیبر محلول یافت می شود.
- **فیبر غیر قابل حل.** این نوع فیبر حرکت مواد در درون دستگاه گوارش شما را بهبود می بخشد و حجم مدفوع را افزایش می دهد، بنا براین می تواند برای افرادی که از اختلالات گوارشی مانند یبوست یا دفع نامنظم رنج می برند مفید باشد. آرد گندم دارای سبوس، سبوس گندم، آجیل و سبزیجات سرشار از فیبر غیر قابل حل هستند.

منبع غذایی*

*مقایسه فیبر قابل حل



بسته 3

(**دوز روزانه برای بزرگسالان)

فیبر قابل حل : 15.06 گرم

میزان فیبر قابل حل آن بیشتر از
آلوی خشک **44**
میزان مصرف: 1 کیلو موزسلا (فیبر قابل حل) 0.34 گرم

میزان فیبر قابل حل آن بیشتر از
هویج **13**
میزان مصرف: 1 هنج موزسلا (فیبر قابل حل) 1.1 گرم

میزان فیبر قابل حل آن بیشتر از
فنجان
ذغال آخته **37**
میزان مصرف: 1 فنجان (فیبر قابل حل) 0.4 گرم

میزان فیبر قابل حل آن بیشتر از
کلم قرمز **25**
میزان مصرف: 1 فنجان (فیبر قابل حل) 0.6 گرم

میزان فیبر قابل حل آن بیشتر از
کاهوی آیسبرگ
فنجان **150**
میزان مصرف: 1 فنجان (فیبر قابل حل) 0.1 گرم

میزان فیبر قابل حل آن بیشتر از
تکه نان تهیه شده از
آرد گندم سبوس دار **50**
میزان مصرف: 1 تکه آرد (فیبر قابل حل) 0.3 گرم

میزان فیبر قابل حل آن بیشتر از
عدد انجیر خشک **16**
میزان مصرف: 1 انجیر موزسلا (فیبر قابل حل) 0.83 گرم

میزان فیبر قابل حل آن بیشتر از
کاسه سوپ
جو دوسر **10**
میزان مصرف: 1 کاسه (فیبر قابل حل) 1.4 گرم

میزان فیبر قابل حل آن بیشتر از
فنجان کلم
برو کلی **6**
میزان مصرف: 1 فنجان (فیبر قابل حل) 2.4 گرم

میزان فیبر قابل حل آن بیشتر از
سیب **15**
میزان مصرف: 1 سیب موزسلا (فیبر قابل حل) 1.0 گرم

* اقتباس شده از کتاب Anderson JW، فیبر گیاهی در غذاها، ویرایش دوم، بنیاد تحقیقات تغذیه HOF، صنلوق پستی 1990، 22124، Lexington, KY 40522.
**2 بسته صبحها و 1 بسته عصرها.



موارد پیشنهادی استفاده

FibreFit را به رژیم غذایی خود اضافه کنید

Gum FibreFit حاوی مواد مترشحه از درختان Acacia Senegal و Acacia Seyal ساوانا است که حدود 85% (از وزن) آنها را فیبر قابل حل تشکیل می دهد. FibreFit فیبر قابل حلی که بدن شما روزانه نیاز دارد را فراهم می کند. FibreFit فیبر رژیمی و 100% طبیعی است که عاری از هرگونه ترکیبات اضافی مانند شکر، شیرین کننده ها، رنگ ها، عصاره ها و افزودنی های مصنوعی، است.

FibreFit علاوه بر اینکه از نظر فیبر قابل حل غنی است، سرشار از کلسیم نیز می باشد و در رشد و استحکام بخشیدن به دندان ها و استخوان ها مفید است.

FibreFit از صمغ اقاویا که یک منبع گیاهی مملو از مواد پریبیوتیک است، تهیه می شود. مواد پریبیوتیک در تحریک رشد و فعالیت باکتری های مفید روده ای نقش دارند. این مواد برای توازن کلی pH و سالم نگه داشتن دستگاه گوارش ضروری اند.

• FibreFit در مایعات گرم سریع تر حل می شود، در ضمن در آب سرد، آب مرکبات تازه، قهوه و شیر هم قابل حل است.



• برای اطمینان از حل کامل FibreFit 1، یا 2 کیسه از این ماده را در نوشیدنی خود بریزید و خوب به هم بزنید.



• FibreFit بی بو و بی مزه است و غلیظ نمی شود. FibreFit را می توان به آسانی به بسیاری از غذاها اضافه کرد، بدون اینکه در طعم یا ترکیب غذا تغییری ایجاد شود. کافی است با ریختن FibreFit روی غذای خود میزان مصرف فیبر خود را افزایش دهید.



• FibreFit بسیار در برابر گرما مقاوم است، به همین دلیل برای تهیه شیرینی مناسب است. همچنین در برابر تخمیر مقاوم است، بنا براین می توان در پخت نان، کیک و غیره از آن استفاده نمود. FibreFit کلیه خواص خود را طی فرایند پخت و تخمیر و نیز مدت نگهداری حفظ می کند. کلیه خواص خود را طی فرایند پخت و تخمیر و نیز مدت نگهداری حفظ می کند.



• برای حفظ کلیه خواص این فرآورده، آن را در جای خشک و خنک نگه دارید و به تاریخ انقضای مندرج در روی بسته توجه فرمایید.



رفع مسئولیت

گر دچار مشکلات روده ای یا دیابت هستید، قبل از اضافه کردن مکمل فیبر به غذای خود با پزشک مشورت کنید. همچنین از پزشک خود یا یک داروساز بپرسید که آیا مکمل فیبر با داروهایی که مصرف می کنید، واکنش انجام می دهد یا خیر.

www.fibrefit.net

FibreFit گواهی ماده غذایی
حلال را دریافت کرده است.

آیا می دانستید؟

- توت فرنگی حاوی مغذی‌گونگونی است که ویتامین C در صدر آنها قرار دارد. این میوه منبع عالی ویتامین K، منگنز، فولیک اسید، پتاسیم، ریوفلاوین، ویتامین B5، ویتامین B6، مس، منیزیم و اسیدهای چرب امگا 3 محسوب می شود. توت فرنگی علاوه بر این مواد مغذی، حاوی مقادیر قابل توجهی از مواد مغذی گیاهی و آنتی اکسیدان نیز هست که بدن را برای مبارزه با رادیکالهایی که به سلولها آسیب می زنند، یاری می کنند.

- یک موز حاوی 400 میلی گرم پتاسیم است؛ این عنصر یکی از مهمترین مواد لازم برای حفظ سلامت قلب و سیستم عصبی است. پژوهشهای علمی به عمل آمده توسط انجمن قلب آمریکا، دانشگاه مرکز پزشکی مریلند و دانشگاه ایالتی کلرادو نشان داده است که رژیمهایی با میزان پتاسیم پایین اغلب به افزایش فشار خون و افزایش احتمال وقوع سکته قلبی منجر می شود. مقدار پیشنهادی برای مصرف روزانه پتاسیم، 4 گرم است که به آسانی با مصرف یک یا دو عدد موز در روز قابل دستیابی است.

- FibreFit علاوه بر اینکه از نظر فیبر قابل حل غنی است، سرشار از کلسیم نیز می باشد و در رشد و استحکام بخشیدن به دندان ها و استخوان ها مفید است. FibreFit از صمغ اقاچیا که یک منبع گیاهی مملو از مواد پروبیوتیک است، تهیه می شود. مواد پروبیوتیک در تحریک رشد و فعالیت باکتری های مفید روده ای نقش دارند. این مواد برای توازن کلی pH و سالم نگه داشتن دستگاه گوارش ضروری اند.



مخصوص: 3 نفر

300 میلی لیتر شیر کم چرب 1%
250 گرم توت فرنگی پوست کنده
1 عدد موز پوست کنده و تقریباً خرد شده
150 میلی لیتر عسل
150 میلی لیتر ماست طبیعی
1 بسته FibreFit

آماده سازی

1. تمام مواد لازم را درون یک مخلوط کن بریزید و آنها را کاملاً مخلوط کنید.
2. شیرینی مخلوط را بر اساس ذائقه خود تنظیم کنید.
3. مخلوط را داخل لیوان ریخته و میل کنید.

اطلاعات غذایی برای یک وعده

کالری: 137
کالری مربوط به چربی: 18
چربی کل: 2 گرم
کلسترول: 7 میلی گرم
سدیم: 54 میلی گرم
کربوهیدرات کل: 32.2 گرم
فیبر رژیمی: 7.7 گرم
پروتئین: 5.1 گرم

اسموتی سالم توت فرنگی موز

زمان سم زدایی از سیستم شما

اسموتی را می توان یکی از مغذی ترین و لذیذترین غذاهای دنیا نامید. اسموتی میوه، غذایی سالم و سرشار از مواد مغذی گیاهی، ویتامین، مواد معدنی، آنزیم و فیبر است که مصرف آن برای سلامتی بدن شما مفید است و سیستم دفاعی بدن را در برابر بیماریها مقاوم می کند.

وقتی میوه ها با هم مخلوط می شوند، فیبرهای گیاهی درست مانند حالتی که آنها را می جوید، شکسته می شوند؛ در واقع مخلوط کردن، تا حدی کار "جویدن" را برای شما انجام میدهد. هرچه غذا بیشتر جویده شود، میزان جذب مواد مغذی آن افزایش می یابد.

هیچ چیز مانند یک اسموتی صبحانه، نشاط صبحگاهی شما را تامین نمی کند. علاوه بر ساده بودن دستورالعمل تهیه، مخلوط توت فرنگی و موز نیز یک غذای کم چرب عالی را در اختیار شما قرار می دهد که در صورت کافی نبودن وقت برای صرف



صبحانه کامل میتواند به شما کمک کند.



VEXTA

هزاران سال دانش چینی در یک قرص کوچک جای گرفته است. با جذب مخلوط گیاهی طبیعی VEXTA و جلبک های سبز-آبی سالم، اثربخشی ویژ گیهای تقویتی آن فوراً ظاهر می شود و شما خود را نیرومندتر از قبل احساس می کنید!

درباره VEXTA

VEXTA نه تنها تجسم غذاهای دوران باستان، بلکه نوع ارتقا یافته ای از آنها محسوب می شود و توانایی ارتقای سطح عملکرد امپراطوران امروزی را دارا است.

وقتی فشارهای زندگی امروزی توان جسمی فرد را تحلیل می برد و فعالیت غدد فوق کلیوی کاهش می یابد، کمبود انرژی اغلب ظرفیت توانی فرد را کاهش می دهد و امکان هدایت موثر خواسته ها سلب می شود.

مواد تشکیل دهنده

هریک از گیاهان چینی موجود در VEXTA به دقت بررسی و انتخاب شده اند: Rhodiolarosea, Cordycepsmilitaris؛ و دانه پیازچه چینی دارای ترکیبات فعالی هستند که به طور طبیعی استخراج شده و برای تولید یک مکمل گیاهی منحصر به فرد با جلبک آبی-سبز مخلوط می شوند.



RHODIOLA ROSEA

ریشه Rhodiolarosea یک آدپتوژن (گیاه طبیعی که مقاومت بدن را در برابر فشار روانی، ضربه روحی، اضطراب و خستگی افزایش می دهد) افسانه ای است. تاثیرات کارآیی-افزای Rhodiolarosea احتمالاً به دلیل قابلیت آن در پایین آوردن سطح مواد شیمیایی خاصی است که می توانند عملکرد طبیعی بدن را مختل کنند.



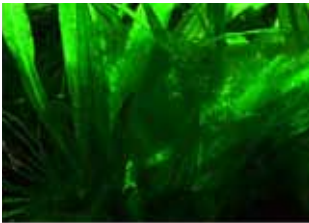
CORDYCEPS MILITARIS

Cordyceps در دوره برگزاری بازیهای ملی 1993 چین محبوبیت یافت. در آن دوره، گروهی متشکل از نه قهرمانان چینی، نه رکورد جهانی را شکستند و عملکرد استثنایی خود را تا حدی به مصرف Cordyceps نسبت دادند. اعتقاد بر این است که Cordyceps پین و یانگ را دوباره تقویت می کند و به بازیابی و تقویت عملکرد فرد کمک می کند.



دانه پیازچه چینی

دانه پیازچه چینی، که به موسیر یا Allium tuberosum نیز معروف است، بخشی از رژیم غذایی چینی است و به عنوان یک مکمل طبیعی برای درمان انواع ناراحتیهای جسمی مورد استفاده قرار می گیرد. قابلیت گرم کردن کلیه ها¹ و ارتقای سطح یانگ که هر دو برای توازن طبیعی بدن انسان ضروری هستند، به این دانه نسبت داده می شود.



جلبک آبی-سبز

جلبک آبی-سبز، یا شکل خاص آن، Spirulina، به عنوان کاملترین غذای طبیعی مورد توجه است. محتوای غلیظ غذایی و آنتی اکسیدان آن دلیل این توجه است. مشخص شده است که این گیاه فواید درمانی فراوانی دارد که تاثیرات قلبی-عروقی و تقویت سیستم ایمنی جزو آن تاثیرات هستند.

¹ در پزشکی سنتی چینی (TCM)، سیستمی درمانی با قدمت بیش از 4000 سال، سیستم انام-مریدین کلیه به "جایگاه سرزندگی" معروف است. سیستم انام-مریدین کلیه نه تنها شامل خود انام فیزیکی است، بلکه مجموعه ای از عملکردها یا فعالیتهای انرژی زا و روانشناختی را نیز شامل می شود. بر اساس نظریه TCM، این فعالیتهای اساس سرزندگی و سلامت جسمی انسان را شکل می دهند. در TCM، گفته می شود که عملکرد کلیه مستقیماً با عملکرد طبیعی جنس منکر مرتبط است و زیاده روی در امور جنسی ممکن است کلیه را از کار بیندازد. ناکارآمدی یک کلیه اغلب با نشانه های لوئگوونی از قبیل کاهش توان طبیعی و/یا ضعف جنسی مشخص می شود. یک تشخیص موازی در دیدگاه پزشکی غربی ممکن است ضعف کلیه را ناشی از پایین بودن سطح تستوسترون بانام، تضادی بین این دو دیدگاه نیست زیرا هر دو یک واقعیت را از دو منظر مختلف بیان می کنند.

استفاده

مقدار مصرف پیشنهادی:

1 قرص در هر نوبت، نیم ساعت پس از صرف غذا.
* این مکمل سنتی است. در صورت تالوم نشانه ها، با پزشک خود مشورت کنید.
* مورد تایید وزارت بهداشت مالزی.

منابع

NutriSky®

1. New phragmalin-type limonoids from *Swietenia macrophylla* King. Retrieved from www.elsevier.com.
2. What are saponins? Retrieved from <http://www.saponins.com>.
3. Flavonoids. Retrieved from <http://www.vitamins-supplements.org>.

Olé

1. Stevenson, L., Hunter, D. Oxygen Radical Absorbance Capacity of olive leaf extract. Natural Products Unit of Southern Cross University. Tests conducted using the internationally accepted ORAC testing techniques developed by Brunswick Laboratories, USA. 2005.
2. Braun, L., Olive Leaf Extract. The Journal of Complementary Medicine. Australian Pharmaceutical Publishing Company Pty Ltd; 4(3).
3. Ritcharson, J., ND. Olive leaf extract: Potent antibacterial, antiviral and antifungal agent. Woodland Publishing, 2000.
4. RMIT University. Olive leaf extract gets the tick for fighting heart disease. Research report to the American Heart Association 7th Annual Conference. 2007.
5. Benavente-Garcia O, et al. Antioxidant activity of phenolics extracted from *Olea europaea* L. leaves. Food Chemistry 2000;68(4):457-62.
6. Bisignano G, Tomaino A, Lo Cascio R, et al. On the in-vitro antimicrobial activity of oleuropein and hydroxytyrosol. J Pharm Pharmacol 1999; 51(8):971-4.
7. Ma SC, He ZD, Deng XL, et al. In vitro evaluation of secoiridoid glucosides from the fruits of *Ligustrum lucidum* as antiviral agents. Chem Pharm Bull (Tokyo) 2001; 49(11):1471-3.

FibreFit

1. Canadian Diabetes Association. The Benefits of Eating Fibre. Retrieved from <http://www.diabetes.ca/about-diabetes/nutrition/fibre>.
2. US Department of Health & Human Sciences. Choose a variety of grains daily, especially whole grains. Retrieved from <http://www.health.gov/DIETARYGUIDELINES/dga2000/document>.
3. Health Castle. Fiber 101: Soluble Fiber vs Insoluble Fiber. Retrieved from <http://www.healthcastle.com/fiber-solubleinsoluble.shtml>.
4. Nestle Professional. Benefits of a high-fibre diet. Retrieved from <http://www.nestleprofessional.com/united-states/en/SiteArticles/Pages/HighFiberDiet1.aspx>.
5. Harvard School of Public Health. Fiber. Retrieved from <http://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/fiber.html>.
6. Your Heart Made Simple (HMPCcommunications). How much fiber should I be eating?. Retrieved from <http://www.yourheartmadesimple.com/chapters/ch17/page2.cfm>.
7. National Center for Biotechnology Information. Gum arabic establishes prebiotic functionality in healthy human volunteers in a dose-dependent manner (British Journal of Nutrition). Retrieved from <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18466655>.
8. Food-Info. Prebiotics. Retrieved from <http://www.food-info.net/uk/ff/prebiotics.htm>.

توجه:

استفاده از این محصولات مشروط به موجود بودن آنها است و این محصولات مشمول قوانین جاری کشوری که قرار است در آن بازاریابی صورت گرفته و ارسال شوند، هستند. برخی از محصولات ممکن است در کشور شما موجود نبوده و یا فروش و توزیع آن مناسب نباشد و QNET حق خود می داند که بنا به صلاحدید خود چنین محصولاتی را تعویض و یا محصولاتی را در صورت لزوم جایگزین نماید. اعلانیهای سلب مسئولیت و ضوابط و شرایط در صورت لزوم و قابلیت اجرا اعمال می شوند.

Health and Nutrition

QNet Ltd

47/F Bank of China Tower

1 Garden Road

Central, Hong Kong

تلفن: +852 2263 9000

فکس: +852 2802 0981

ایمیل: global.support@qnet.net

مرکز تماس شبانه روزی چنلزبانہ

+603 7949 8288 (کلید زبانه)

www.qnet.net/ar

حق نشر © 2012 / QNet Ltd کلیه حقوق محفوظ است.

حق نشر و / یا سایر حقوق معنوی این اثر و کلیه طرح‌ها، گرافیک‌ها، لوگوها، تصاویر، عکسها، متون، نام‌های تجاری، علائم تجاری، و غیره که در این نشریه مورد استفاده قرار گرفته، محفوظ است. کثیر، ارسال یا تغییر هر یک از بخش‌های این نشریه اکینا ممنوع است.



نماینده مستقل شرکت QNET

نام و نام خانوادگی

شماره عضویت

شماره تلفن

ایمیل