



## ФОРЕВЪР КАРДИО ЗДРАВЕ с коензим Q10

**С**ърдечносъдовото здраве е водещият здравословен проблем на нашето време. По света всяка година приблизително 32 милиона души получават инфаркт или удар, като 12.5 милиона от тях са с фатален край. Заболяванията на сърцето са наричани „тихият убиец“, защото човек рядко чувства сериозно неразположение, преди да е станало твърде късно. Сърдечносъдовите заболявания се промъкват незабелязано, докато сме твърде заети и стресирани, а много често техният първи симптом се оказва и последен. Те не признават географски, социални и дори възрастни граници. Засягат с еднаква сила както мъжете, така и жените. Според статистиката при една трета от хората по света се наблюдават два или повече от шестте рискови фактора за сърдечносъдови заболявания: високо кръвно налягане, висок „лош“ холестерол, диабет, тютюнопушене, липса на движение или наднормено тегло.

Да поддържаме здравето на сърцето си всъщност не е толкова сложно. От десетилетия медиците ни съветват да се храним с продукти с ниска масленост и високо съдържание на фибри, да откажем цигарите и да се движим всеки ден. За съжаление повечето от нас се затрудняват да спазват тези препоръки.

Форевър разработи нов продукт с коензим Q10, наречен **Кардио здраве** (код: 312), който предлага подкрепа на общото сърдечносъдово здраве. Той не е лекарство и няма да ви излекува за ден-два, но ще помогне на организма ви да се противопоставя на рисковите фактори. Специалната прахообразна формула е създадена за разтваряне в гела от алое на ФЛП и е източник на три важни групи със-

тавки, които подкрепят здравето на сърдечносъдовата система.

### Коензим Q10

Коензим Q10 (CoQ10) е витаминоподобната субстанция и основен компонент на всяка клетка, който осигурява енергия за нормалното протичане на метаболитните процеси и правилното функциониране на човешкия организъм. Действието на CoQ10 се свързва с ключово участие в процесите на генериране на енергия. Ето защо най-големи количества от него откриваме в клетки с голяма производствена активност – тези на сърцето, черния дроб, мозъка, мускулите, далака и др.

Нормално в организма коензим Q10 се синтезира в черния дроб от аминокиселината тирозин чрез сложен процес, но след 20-годишна възраст това производство започва да намалява. С процеса на стареене на клетките, количеството на CoQ10 все повече се понижава и поради това е необходимо допълнителното му приемане с храната или под формата на хранителна добавка. Храни съдържащи коензим Q10 са: риба (сьомга, скумрия, сардини), ядки, спанак, броколи, но тъй като концентрациите са много ниски, не съществува диета, която да осигури достатъчен внос на коензим Q10.

Недостигът на това вещество в тялото води до нарушаване на енергийния баланс и различни функционални отклонения. Това настъпва, когато нивата на Q10 се понижат с 25%, а най-много страдат именно органите, в които той е най-концентриран. Според учените липсата му се свързва не само с процеса на стареене, но може да доведе и до недостатъчност на сърдечно-съдовата функция, хипертония и други заболявания. Освен естест-

веното намаляване на количеството CoQ10 с възрастта, той може да бъде изчерпан и от някои медикаменти.

Освен незаменимите функции, свързани с енергийната ефективност на тялото, коензим Q10 има доказани свойства на антиоксидант и предпазва клетките от увреждащото действие на свободните радикали. Твърди се, че оказва положителен ефект за укрепване на имунната система, а в Япония се използва и за защита на лигавицата на стомаха и дванайсетопръстника. Според редица изследвания, приемът на коензим Q10 като хранителна добавка от организъм в състояние на остър дефицит, значително подобрява функционирането на сърцето, мускулите и мозъка. Смята се, че степента на абсорбция зависи от степента на недостиг – колкото липсата на CoQ10 е по-голяма, толкова по-ефективен е приемът му като хранителна добавка.

Допълнителните източници на коензима, както и **Форевър кардио здраве**, имат потенциал да повишат чувството за енергия, издръжливост и общо добро състояние.

### Витамини от В комплекса

Доказано е, че витамините от В комплекса в този продукт – B6, B12 и фолиева киселина, спомагат за поддържане на нивата на хомоцистеина в здравословни граници. Това на свой ред допринася за подкрепа на правилното функциониране на кръвоносните съдове.

Аминокиселината хомоцистеин се образува в организма по време на метаболизма на друга аминокиселина – метионина. Хомоцистеинът е открит още през 30-те години на миналия век, а през 60-те е заподозрян в увреждане на кръвоносните съдове. В началото





на нашия век се появяват неоспорими данни, че ролята му за влошаване на състоянието на съдовата система е по-голяма от тази на холестерола. Високите нива на тази аминокиселина се свързват с повишен риск от инфаркт, костни фрактури и отслабване на паметовите функции.

В здравия организъм хомоцистеинът има много кратък срок на съществуване, но ако биохимичните му преобразувания в клетките бъдат задържани, той се натрупва в кръвта, окислява се и образувалите се свободни радикали увреждат клетките на кръвоносните съдове. Те губят еластичността си, намалява способността им за нормално разширяване. Биохимичните превръщания на хомоцистеина се забавят с възрастта, особено над 50 години.

Диета, богата на плодове, зеленчуци, както и храна, бедна на наситени мазнини, значително снижава нивата на хомоцистеина. Фолиевата киселина и витамините от В комплекса също имат свойство да намаляват количествата на тази аминокиселина в тялото.

#### **Билкови екстракти, витамини, минерали и лецитин**

**Форевър кардио здраве** също така предоставя полезни за сърцето билки, сред които са бозвелия, маслинови листа, куркума и екстракт от гроздови семки. Смята се, че окисляването е причина за много от признаците на стареенето. Билковите екстракти в **Кардио здраве** съдържат мощни антиоксиданти, които представляват революционна вълна в подкрепата на сърдечносъдовата система и общото здраве. Към всичко изброено, добавихме и полезните за сърцето минерали магнезий и хром, плюс лецитин, известен със своите свойства да смазва вътрешността на кръвоносните съдове

и да раздвижва мастните натрупвания в тях, както и мощните антиоксидантни витамини С и Е.

Заедно всички тези съставки имат потенциал да подпомагат правилното функциониране на сърдечносъдовата система. Вземете тази съкровищница от полезни хранителни вещества и я разтворете в следващата си чаша полезен гел от алое.

Чудните листа на алоето съдържат повече от 200 полезни съединения. Продукт на патентования процес за стабилизация на ФЛП, гелът от алое вера е предпочитан от хората, които искат да поддържат здрава храносмилателната си система и да бъдат изпълнени с енергия. С **Форевър кардио здраве** трябва само да изсипете съдържанието на пакетчето в чаша алое, да разбъркате и да го

изпиете – това е най-малкото, което можете да направите за мускула, свиващ се близо 100 000 пъти на ден. Покажете на сърцето си, че не можете да живеете без него. Дарете го с подкрепата, която заслужава с новия продукт „Форевър кардио здраве“ от Форевър Ливинг Продъктс.

#### **Съветите на ФОРЕВЪР за здрава сърдечносъдова система**

Според специалистите 50% от сърдечносъдовите заболявания могат да бъдат предотвратени с помощта на няколко прости действия, които всеки един от нас може да предприеме. Съчетайте ежедневния прием на **Форевър кардио здраве** с тези прости шест стъпки, дадени в таблицата и ще се радвате на енергията и жизнеността, която заслужавате.

**Здравословно хранене** – наблегнете на плодовете, зеленчуците, пълнозърнестите храни, рибата, ядките и зехтина. Пушенето е един от сериозните рискови фактори. Откажете цигарите! Дори само три години след като престанете да пушите, вашият риск от развиване на сърдечносъдови заболявания намалява толкова, колкото и на човек, който никога не е пушил.

**Движението** е много важно. Сами изберете какво ви е приятно – да тичате, да плувате, да карате велосипед или просто да ходите пеша. Накарайте сърцето си да бие, то има нужда от движение.

**Радост от живота** – научно е доказано, че щастливите хора са по-здрави. Стресът и напрежението само влошават физическото ни състояние, радостта и смехът ни зареждат с енергия и са полезни за здравето.

**Алое вера** помага на сърцето ви отдавна. Резултатите от голямо изследване върху пет хиляди пациента, страдащи от исхемична болест на сърцето, проследило състоянието им в продължение на пет години показват, че консумацията на алое вера има потенциал да понижи нивата на лошия холестерол и да повиши тези на добрия. Ето защо, алое вера е един от най-ценните инструменти за противопоставяне на сърдечносъдовите заболявания. Приемайте го ежедневно заедно с Форевър кардио здраве.

**Внимавайте за предупредителни симптоми** – болки в гърдите, липса на въздух, замаяност, прилошаване – всички те могат да означават проблеми със сърцето. Посъветвайте се с лекар!

**ЕКГ и редовни прегледи** – трябва знаете в какво състояние е сърцето ви. Ходете редовно на прегледи, правете си електрокардиограми. Не разчитайте на това, че се чувствате добре.

