

SUPLEMENTY DIETY
WARTO WIEDZIEĆ

NUTRICO**DE**

NUTRICODE

WARTO WIEDZIEĆ

O SUPLEMENTACH NUTRICODE



1. Czym suplementy diety różnią się od leków?

Różnice między suplementami a lekami najlepiej obrazuje poniższa tabela.

SUPLEMENT DIETY	LEK
Środek spożywczy / żywność	Produkt leczniczy
Cel: uzupełnienie normalnej diety w witaminy, składniki mineralne lub inne substancje wykazujące efekt odżywczy lub inny fizjologiczny.	Cel: zapobieganie chorobom , leczenie istniejących stanów patologicznych, a także diagnozowanie stanów wskazujących na chorobę, przywrócenie, poprawienie lub modyfikację fizjologicznych funkcji organizmu poprzez działanie farmakologiczne, immunologiczne lub metaboliczne.
Nie leczy. Nie zapobiega chorobie.	Leczy. Zapobiega rozwojowi choroby. Hamuje przyczyny lub objawy choroby.
Przeznaczony dla osób zdrowych , pełni funkcję odżywczą lub wspomagającą prawidłowo funkcjonujący organizm.	Przeznaczony dla osób chorych , dla osób wymagających przywrócenia, poprawienia czy modyfikacji fizjologicznych funkcji organizmu bądź dla osób wymagających diagnostyki.
Sprzedawany w postaci kapsułek, pastylek, tabletek, pigułek, saszetek z proszkiem, ampułek z płynem, butelek z kroplomierzem i w tym podobnych postaciach płynów lub proszków przeznaczonych do przyjmowania w niewielkich odmierzanych ilościach jednostkowych.	Sprzedawany w postaci tabletki, tabletki rozpuszczalnej, tabletki musującej, kapsułki, granulatu, proszku do sporządzenia zawiesiny doustnej, syropu, zawiesiny doustnej, mikrokapsułki, ampułki, fiołki, czopka, aerozolu, maści, kremu, żelu, pianki, plastrów.
Spożywany (przyjmowany doustnie).	Stosowany doustnie, podjęzykowo, iniekcyjnie, domięśniowo, doodbytniczo, wziewnie, przez skórę.

<p>Oznakowanie: Na opakowaniu suplementu diety należy umieścić następujące informacje:</p> <ul style="list-style-type: none"> określenie „suplement diety” w bezpośrednim sąsiedztwie nazwy handlowej skład nazwę kategorii składników odżywczych lub substancji charakteryzujących produkt lub wskazanie ich właściwości porcję produktu zalecaną do spożycia w ciągu dnia ostrzeżenie dotyczące nieprzekraczania zalecanej porcji do spożycia w ciągu dnia stwierdzenie, że suplementy diety nie mogą być stosowane jako substytut (zamiennik) zróżnicowanej diety stwierdzenie, że suplementy diety powinny być przechowywane w sposób niedostępny dla małych dzieci deklarowane w oznakowaniu zawartości witamin i składników mineralnych oraz innych substancji wykazujących efekt odżywczy lub inny efekt fizjologiczny podaje się w przeliczeniu na zalecaną przez producenta do spożycia dzienną porcję produktu informacje o zawartości witamin i składników mineralnych podaje się również w procentach w stosunku do zalecanego dziennego spożycia (% RWS), w stosunku do wartości odniesienia podanych w przepisach termin przydatności do spożycia lub datę minimalnej trwałości 	<p>Oznakowanie: Do opakowania produktu leczniczego dołączona jest ulotka, która powinna uwzględniać:</p> <ul style="list-style-type: none"> nazwę produktu nazwę chemiczną grupę farmako-terapeutyczną postać farmaceutyczną wskazania terapeutyczne przeciwwskazania środki ostrożności, interakcje dawkowanie, w odnośnych przypadkach - schematy dawkowania działanie w przypadku przedawkowania postępowanie w przypadku pominięcia dawki działania niepożądane odniesienie do daty ważności oraz ostrzeżenie o niestosowaniu produktu po upływie terminu ważności produktu sposób przechowywania skład jakościowy substancji pomocniczych wskazanie na podmiot posiadający pozwolenie na dopuszczenie do obrotu datę ostatniej weryfikacji ulotki dołączanej do opakowania stosowanie w przypadku ciąży oddziaływanie produktu leczniczego na zdolność prowadzenia pojazdów mechanicznych i obsługiwanie urządzeń mechanicznych w ruchu
<p>Etykietowanie, prezentacja i reklama nie mogą przypisywać suplementom diety właściwości leczniczych, zapobiegających lub uzdrawiających choroby lub odnosić się do takich właściwości.</p>	<p>Etykietowanie, prezentacja i reklama zawiera informację o leczniczych właściwościach.</p>

Podsumowując, suplementy diety są środkami spożywczymi, których celem jest uzupełnienie normalnej diety. To skoncentrowane źródło witamin i składników mineralnych, które naturalnie występują w żywności i spożywane są jako jej część, a także innych substancji wykazujących efekt odżywczy lub inny efekt fizjologiczny. (Dz. U. 2010 nr 136, poz. 914 z późn. zm.)

2. Osoby z jakimi problemami nie mogą zażywać suplementów?

Czy suplementy diety mogą stosować osoby, które chorują na przewlekłe choroby, np. cukrzycę, niedoczynność, nadczynność tarczycy?

Suplementy diety to środki spożywcze, więc z założenia są to produkty bezpieczne, natomiast wszystko zależy od składu suplementu i od stosowanych równocześnie leków. Zawsze przekazujemy na opakowaniach informacje istotne dla konsumenta o tym, kiedy należy zachować ostrożność w stosowaniu suplementu, jaki jest jego skład oraz czy zawiera substancje słodzące. W razie wątpliwości zawsze można skonsultować się z lekarzem.

3. Z jakimi lekami nie można łączyć suplementów?

Nie ma jednej prostej reguły – wszystko uzależnione jest od składu suplementu. W przypadku suplementów Nutricode błonnik w Slim Extreme zaburza wchłanianie niektórych leków, w tym tabletek antykoncepcyjnych. Dlatego należy najpierw przyjąć leki, a po 20-30 minutach tabletki z glukomannanem. Ostrożność w przyjmowaniu witaminy C powinny zachować osoby z tendencją do powstawania kamieni nerkowych. Z kolei antybiotyków nie powinno się przyjmować razem z suplementami: należy suplementy spożywać pomiędzy dawkami antybiotyku, podobnie jak mleko, jogurt czy inne artykuły wpływające na działanie tych leków. W razie wątpliwości warto skontaktować się ze swoim lekarzem.

4. Czy osoby otyłe powinny przyjmowanie suplementów konsultować z lekarzem, aby zezwolił na ich zażycie? Jeżeli tak, czy muszą umawiać się na częste wizyty kontrolne?

Osoby otyłe najczęściej stosują bardzo dużo leków – tzw. politerapię. Może zdarzyć się, że niektóre z suplementów będą przeciwwskazane do stosowania, a inne mogą być zalecane w większych dawkach niż standardowe (np. witamina D). Zawsze wtedy należy skonsultować się z lekarzem. Częstotliwość konsultacji uzależniona jest od zastosowanych leków i suplementów.

5. Czy podczas stosowania suplementów można pić alkohol?

Przeważnie tak. Wyjątkiem są suplementy z niektórymi ekstraktami roślinnymi: przy żeń-szeniu zalecana jest ostrożność w łączeniu z alkoholem, a przy *Ginkgo biloba* (miłorzębie japońskim) – łączenie z alkoholem jest w ogóle odradzane. Suplementy Nutricode nie zawierają tych składników.

6. Czy kobiety w ciąży mogą korzystać z suplementów diety?

Jeżeli lekarz prowadzący nie widzi przeciwwskazań, to jak najbardziej. Jedynie na opakowaniu saszetek Nutricode Vitality Boost umieściliśmy ostrzeżenie, że nie zaleca się ich stosowania u dzieci i kobiet w ciąży ze względu na kofeinę. Z kolei suplementów na odchudzanie naturalnie nigdy nie poleca się ciężarnym.

7. Czy są określone maksymalne porcje dziennego spożycia?

Tak, na każdym opakowaniu znajduje się ściśle określony sposób użycia z podaniem liczby tabletek i saszetek do stosowania w ciągu dnia wraz z ostrzeżeniem: „Nie przekraczać zalecanej porcji do spożycia w ciągu dnia.”

8. Czym wyróżniają się suplementy Nutricode?

To, co nas wyróżnia, to unikalny skład i systemowość. Nasi specjaliści stworzyli aż 5 programów, w tym 3 innowacyjne systemy kompleksowej suplementacji. Działając przez cały dzień, a nawet w nocy, suplementy Nutricode lepiej dbają o nasz organizm. Przygotowane programy wzajemnie uzupełniają się, np. suplement Inner Balance najlepiej zastosować przed Slim Extreme, przygotowując ciało do odchudzania, lub przed Vitality Boost, by przywrócić witalność organizmu. Naszym sekretem jest unikatowa receptura systemów suplementacji. Zastosowaliśmy najnowsze technologie, czerpiąc zarówno z bogactw natury, jak i wiedzy najlepszych specjalistów. Każdy zestaw suplementów Nutricode to optymalna proporcja składników przygotowana tak, by odpowiadała potrzebom organizmu. Pomogą one zadbać o organizm już na poziomie komórkowym, co z kolei przełoży się na lepszą kondycję psychiczną i fizyczną.

Naszym atutem jest także pełny system wsparcia w dążeniu do celu poprzez stronę internetową i aplikację mobilną. To nie tylko baza wiedzy z ciekawym blogiem. Przygotowaliśmy przepisy na pyszne i zdrowe posiłki, można pobrać pełne plany dietetyczne, wykonać zestawy ćwiczeń, a nawet na bieżąco śledzić realizację ustalonego celu, jakim jest wymarzona waga. Więcej na stronie nutricode.fmworld.com.

9. Jaka jest różnica między suplementami diety oferowanymi przez naszą firmę a analogicznymi preparatami od innych producentów?

Nasze suplementy mają niepowtarzalny skład, zawsze różnią się choćby jedną substancją od suplementów dostępnych na rynku. Kompozycje przygotowane przez naszych specjalistów to optymalna dawka witamin, mikroelementów i innych składników dla osiągnięcia jak najlepszych efektów. Różni je także połączenie w systemy dla osiągnięcia jak najlepszych efektów.

10. Jakie są efekty uboczne stosowania suplementów? Czy długotrwałe zażywanie suplementów może spowodować jakieś skutki uboczne?

Witaminy i minerały przyjmowane zgodnie ze sposobem użycia (w określonych dawkach) i zgodnie z potrzebami organizmu nie powinny wywoływać żadnych skutków ubocznych. W przypadku zaobserwowania jakichkolwiek niepokojących objawów należy przerwać stosowanie suplementów.

11. Jak długo bez przerwy można zażywać suplementy? Czy należy robić przerwy w ich stosowaniu?

Polecamy stosowanie suplementacji przez 3 miesiące, po czym zrobienie miesięcznej przerwy.

12. Na opakowaniach suplementów Nutricode znajduje się znak GMP. Co on oznacza?

Dobra Praktyka Produkcyjna (ang. Good Manufacturing Practice, GMP) to zestaw stosowanych w przedsiębiorstwie procedur produkcyjnych, kontrolnych i zapewnienia jakości, który gwarantuje, że wytworzone produkty spełniają ściśle określone wymagania jakościowe. Ma to na celu zapewnienie powtarzalności i jednorodności wyrobów poprzez ścisły nadzór nad procesem produkcji, od etapu zaopatrzenia w surowce i ich magazynowanie, poprzez produkcję, pakowanie oraz znakowanie, aż do momentu składowania i dystrybucji gotowych towarów. Stosowanie GMP zapobiega więc wytwarzaniu produktów niespełniających wymagań jakościowych oraz zmienności cech produktów. Gwarantuje konsumentom większy poziom komfortu oraz pewność, co do jakości wytwarzanego produktu.

13. W tabelach na opakowaniu mamy określoną referencyjną wartość spożycia w procentach (RWS). Czasem wynosi ona ponad 100%, np. ryboflawina w Hair Skin Nails wynosi 114% RWS, witamina C w Immuno – 200%, biotyna w tabletkach musujących Slim Extreme – 150%. Czy wskazane dzienne zalecenie do spożycia nie powinno wynosić do 100%?

Każda substancja witaminowa lub mineralna ma podany RWS, czyli referencyjną wartość spożycia określoną rozporządzeniem UE 1169/2011. Natomiast nie oznacza to, że tylko takie wartości mogą być stosowane w suplementach diety. Poziomy RWS, wynoszące przykładowo 80 mg dziennie dla witaminy C, 14 mg dla żelaza, zostały przez ustawodawcę określone bardzo ostrożnie, na bardzo bezpiecznym poziomie. Bywa też, że są przez niego co jakiś czas zmieniane w związku z nowszymi badaniami i zaleceniami co do spożycia. Przykładowo poziom ustalony dla witaminy D to 5 µg, jednak ludzie mają tak duże jej niedobory, że w niektórych suplementach spotyka się nawet 1000% RWS. Wszystkie wartości podane przez nas w suplementach Nutricode są bezpieczne, a ich wielkość doskonale dopasowana do danego suplementu: jego całościowego składu, synergicznego oddziaływania składników oraz celu w postaci jak najlepszego działania.

14. W niektórych tabelach na opakowaniach Nutricode jest napisane „ekwiwalent niacyny” (przy niacynie), „ekwiwalent alfa-tokoferolu” (przy witaminie E), „ekwiwalent retinolu” (przy witaminie A). Co to oznacza?

Wynika to z faktu, że niektóre witaminy mają dopuszczone różne sole z różną zawartością czystej witaminy. Dlatego określa się ekwiwalent, aby móc stwierdzić, jaka jest ilość czystej witaminy w jednej porcji.

15. Suplementy Nutricode przeznaczone są dla młodzieży i osób dorosłych. Czy mogą przyjmować je dzieci?

Generalnie suplementy diety można stosować powyżej 3. roku życia, jednak niektóre z nich, np. suplementy na piękną skórę, włosy i paznokcie, czy na odchudzanie, z założenia nie powinny być stosowane przez dzieci. Z suplementów Nutricode: Hair Skin Nails, Inner Balance, Slim Extreme i Vitality Boost polecamy do stosowania tylko młodzieży i osobom dorosłym, a Immuno mogą przyjmować także starsze dzieci w wieku 10 lat, a nawet nieco młodsze.

16. Czy suplementy Nutricode zawierają składniki alergizujące, nietolerowane itp.?

Składniki alergizujące są zawsze wytłuszczone na opakowaniu wśród innych wymienionych składników. W Nutricode są to: siarczyny zawarte w glukomannie w tabletkach Slim Extreme i gluten w drożdżach suszonych w składzie Hair Skin Nails. Wykaz składników alergizujących określa rozporządzenie UE 1169/2011.

Saszetki z proszkiem do rozpuszczania Inner Balance oraz tabletki musujące Slim Extreme zawierają aspartam, który jest źródłem fenyloalaniny, dlatego nie są wskazane dla osób chorych na fenyloketonurię. Z kolei saszetki Vitality Boost – ze względu na kofeinę – nie są zalecane dla dzieci i kobiet w ciąży.

17. Czy suplementy Nutricode zawierają składniki, które mogą budzić jakieś kontrowersje?

Wszystkie substancje używane do produkcji suplementów Nutricode są zgodne z aktualnym ustawodawstwem. Kontrowersje mogą budzić substancje słodzące, takie jak aspartam czy acesulfam, jednak ich poziom w naszych suplementach jest zawsze nawet niższy od poziomu dozwolonego prawem.

18. Co potwierdza skuteczność suplementów? Czy przeprowadzono badania całych systemów, czy pojedynczych składników? Czy mamy gwarancję, że w określonej kompozycji składniki suplementów również działają według badań?

Opieramy się na badaniach poszczególnych składników. Skład naszych suplementów został opracowywany przez specjalistów z wieloletnim doświadczeniem, którzy mogą poszczycić się wprowadzeniem – zarówno na rynek polski, jak i na rynki zagraniczne – wielu bardzo popularnych suplementów i leków. Dobrali oni doskonale przebadane witaminy, minerały i inne składniki, w tym ekstrakty z roślin, w taki sposób i w takich proporcjach, by działały one synergicznie dla uzyskania maksymalnego efektu. Wieloletnie doświadczenie naszego producenta, badania składników oraz wiedza literaturowa na temat ich działania i wzajemnych interakcji dają gwarancję stworzenia oferty suplementów o określonym działaniu.

19. Jakim badaniom klinicznym były poddawane suplementy, jakie były ich wyniki?

Dla suplementów diety nie przeprowadza się badań klinicznych – są one wykonywane dla leków, a suplementy nie leczą.

20. Czy zostały przeprowadzone testy laboratoryjne? Jeśli tak, jakie i jakie były wyniki?

Każdy suplement został przebadany tak, aby określić, że spełnia wymagania organoleptyczne i fizykochemiczne oraz mikrobiologiczne.

21. Czy produkty były testowane na zwierzętach?

Nie były przeprowadzane testy na zwierzętach i są one niezgodne z prawem.

22. Czy można zażywać wszystkie nasze suplementy w tym samym czasie albo łączyć niektóre systemy? Czy nie przekroczymy wtedy zalecanych dawek jakiegoś składnika?

Nie jest zalecane łączenie suplementów ze względu na możliwość przekroczenia ilości niektórych substancji aktywnych i wystąpienia interakcji między nimi. Trudno jest określić na pewno, czy interakcja wystąpi, ale zawsze należy to brać pod uwagę.

23. Czy można je zażywać z witaminami, suplementami innych firm?

Nie jest zalecane łączenie suplementów. W suplementach Nutricode zastosowano taką ilość witamin i minerałów, aby była wystarczająca do suplementacji, pokrycia dziennego zapotrzebowania, bezpieczna i nie wymagała stosowania dodatkowych suplementów.

24. Jeśli decyduję się na jakiś cykl programów, to w jakiej kolejności je przyjmować?

Polecamy zacząć od odkwaszenia organizmu, następnie zdecydować się na Slim Extreme lub Vitality Boost (zależnie od celu, jaki przed sobą stawiamy). Hair Skin Nails i Immuno radzimy przyjmować, gdy pojawi się taka potrzeba, jak kruchość paznokci czy częste przeziębienia.

25. Czy składniki użyte do produkcji pochodzą tylko z Unii Europejskiej czy również z innych rejonów?

Składniki pochodzą z różnych rejonów świata. Każdorazowo ich dostawca jest audytowany przez naszego producenta: zarówno przed zakupem pierwszej partii towaru, jak i z każdą kolejną partią otrzymuje certyfikat dla danej substancji określający jakość.

26. Czy suplementy Nutricode to produkty naturalne?

Nasze suplementy zawierają m.in. ekstrakty roślinne, a Nutricode Immuno naturalną witaminę C z aceroli, jednak nie wszystkie składniki są pochodzenia naturalnego, co wynika ze specyfiki produktu. Najlepszym przykładem jest Nutricode Immuno: składniki aktywne są składnikami naturalnymi, ale do stworzenia tabletki niezbędne są także substancje pomocnicze. Te nie są pochodzenia naturalnego, ale zawsze zgodne z normami dopuszczonymi przez prawo do stosowania w suplementach diety.

27. Czy to prawda, że nie należy popijać zażywanych preparatów herbatą i mlekiem?

Zawsze najlepiej popijać suplementy i leki wodą, najlepiej przegotowaną, a nie mineralną – unika się wówczas interakcji.

28. Czy samo stosowanie suplementów diety wystarczy, aby osiągnąć efekt? Czy należy ich przyjmowanie łączyć z odpowiednią dietą?

Suplementacja powinna zostać wsparta odpowiednią dietą, zdrowym stylem życia, często też ćwiczeniami, gdy mowa o środkach wspomagających odchudzanie. Dlatego na każdym opakowaniu umieszczamy zapis: „Suplementy diety nie zastępują zrównoważonego sposobu żywienia i zdrowego trybu życia. Preparat nie może być stosowany jako substytut zróżnicowanej diety.”

29. Jak powinny być przechowywane suplementy diety Nutricode?

Suplementy należy przechowywać w zamkniętym opakowaniu, w temperaturze pokojowej, w sposób niedostępny dla małych dzieci. Chronić przed wilgocią.

30. Jaki termin przydatności do spożycia mają suplementy diety?

Standardowo termin przydatności do spożycia suplementów diety to dwa lata i informacja o tym, do kiedy należy je spożyć, znajduje się na każdym opakowaniu. Nie ma znaczenia moment otwarcia przez konsumenta opakowania kapsułek czy tabletek powlekanych, jednak tabletki musujące po otwarciu należy chronić przed wilgocią i mrozem.

31. Czy suplement, któremu pozostał miesiąc lub dwa do utraty daty ważności, nadal mogę bezpiecznie przyjmować?

Tak, można go bezpiecznie przyjmować. Nadal zawiera on witaminy i minerały podane na opakowaniu w określonych tam ilościach.

32. Dlaczego produkty Nutricode wykonane są w różnych formach: tabletki, saszetki itp.?

Zróżnicowanie form podania to zaleta naszych produktów. Konsument ma poczucie urozmaicenia, może przyjmować suplementy w smacznej formie saszetek z płynem o smaku pomarańczowym, czy winogronowych tabletek musujących. Pozwala to na dotarcie do różnych grup wiekowych, nie tylko do osób starszych, przyzwyczajonych do łykania tabletek. Urozmaicenie form stosowania jest ważne zwłaszcza w systemach wymagających przyjmowania suplementów w większej ilości, jak Slim Extreme.

33. Gdzie są produkowane suplementy Nutricode, jakie jest ich pochodzenie?

Suplementy na zlecenie FM WORLD produkowane są w polskiej fabryce przez firmę z wieloletnim doświadczeniem w produkcji suplementów i leków, spełniającą bardzo wysokie wymagania, jakie stawiamy przed producentami. Łączy ona nowoczesne technologie, specjalistyczną wiedzę i ciągłe doskonalenie procesów produkcji. Może się poszczycić certyfikatem GMP (Good Manufacturing Practice, po polsku Dobre Praktyki Produkcyjne), a więc najwyższymi standardami jakości przy produkcji suplementów, na które składa się bardzo wiele elementów procesu wytwarzania produktów. Każdy pracownik fabryki przechodzi specjalną procedurę, aby móc pracować w czystych strefach produkcyjnych. Ciśnienie, temperatura i wilgotność powietrza są na bieżąco komputerowo monitorowane i regulowane, a każde pomieszczenie produkcyjne ma własny system klimatyzacji oraz filtrów. Każdy składnik wykorzystywany podczas produkcji oznaczony jest unikalnym kodem kreskowym, który musi zostać przeskanowany przez pracownika w momencie użycia – pozwala to całkowicie eliminować potencjalne błędy ludzkie. Nad pracą całego zakładu czuwa nowoczesny system komputerowy klasy MES (Manufacturing Execution System, po polsku System Realizacji Produkcji). Umożliwia on odpowiednią kontrolę procesu produkcyjnego przy wykorzystaniu technologii informatycznych, oprogramowania, urządzeń elektronicznych i automatyki. Pozwala na pobieranie informacji o realizacji produkcji bezpośrednio z maszyn i reagowanie na bieżąco na ewentualne nieprawidłowości pojawiające się podczas produkcji. Przedsiębiorstwo posiada także własne laboratorium analityczne, które dba o to, aby surowce wykorzystywane w produkcji spełniały surowe normy jakości: fizykochemiczne i mikrobiologiczne. Proces produkcji jest więc pod ścisłą kontrolą: od momentu przyjęcia surowców aż do opuszczenia przez produkt fabryki. W wybranym przez nas przedsiębiorstwie powstają produkty na zlecenie wielu światowych koncernów farmaceutycznych, trafiające na rynki europejskie, azjatyckie i rynek amerykański. Świadczy to o ogromnym zaufaniu do jakości i bezpieczeństwa powstającej tam oferty. Oprócz certyfikatu GMP dla produkcji produktów leczniczych, producent suplementów Nutricode posiada także certyfikaty produkcji honorowane przez zachodnie sieci zakupowe, takie jak BRC (British Retail Consortium) czy IFS (International Food Standard).

NUTRICODE

WARTO WIEDZIEĆ

INNER BALANCE



1. Czym charakteryzuje się suplement Inner Balance?

Inner Balance to miesięczny system dzień-noc, 24-godzinne działanie dla utrzymania równowagi kwasowo-zasadowej organizmu.

2. W jakiej formie jest dostępny Inner Balance?

W opakowaniu zbiorczym Inner Balance znajduje się 60 saszetek z proszkiem do rozpuszczania oraz 60 kapsułek na noc.

3. Jakie składniki zawiera suplement?

Został oparty o wyciąg z kwiatów róży stulistnej, który wspiera fizjologiczne procesy eliminacji produktów przemiany materii oraz pomaga utrzymać równowagę kwasowo-zasadową. Cynk dodatkowo korzystnie wpływa na funkcjonowanie układu odpornościowego i chroni komórki przed stresem oksydacyjnym, a wraz z wapniem wspomaga utrzymanie zdrowych kości. Wapń jest odpowiedzialny również za prawidłowy metabolizm energetyczny i pomaga we właściwym funkcjonowaniu enzymów trawiennych. Magnez i żelazo wpływają na zmniejszenie uczucia zmęczenia i znużenia, a potas i miedź wspierają odpowiednie funkcjonowanie układu nerwowego. Ekstrakt z pokrzywy wspomaga eliminację wody z organizmu. Kapsułki na noc, dzięki obecności ekstraktu z melisy i chmielu, ułatwiają zasypianie, a zapewniając dobry sen przyczyniają się do dalszego zmniejszania zakwaszenia organizmu. Zawierają także magnez i cynk.

4. Jakie jest przeznaczenie tego suplementu? Komu go polecamy?

Suplement warto polecać osobom, które powinny zadbać o równowagę kwasowo-zasadową organizmu: popełniają błędy żywieniowe, są nałogowcami (papierosy, kawa, mocna herbata, napoje gazowane i słodzone, alkohol), cierpią na nadmiar codziennego stresu. O zakwaszeniu organizmu mogą świadczyć takie objawy jak złe samopoczucie, odczucie zmęczenia i ociężałości, nerwowość, gromadzenie wody w organizmie, wzdęcia, spadek odporności, bóle głowy, problemy z koncentracją oraz kondycją skóry i włosów. Objawem jest również – połączona z odczuciem zmęczenia – suchość w ustach po przebudzeniu wraz z charakterystycznym, kwaśnym oddechem. Równowadze wewnętrznej organizmu nie sprzyjają zwłaszcza stres, szybkie tempo życia, brak aktywności fizycznej, nieodpowiednia dieta, używki, odwodnienie. Często dzieje się tak, że przy zakwaszonym organizmie stosowanie diet odchudzających nie przynosi zauważanych efektów, dlatego przed przystąpieniem do odchudzania warto przywrócić równowagę kwasowo-zasadową organizmu. Osobom starszym można polecać ten system ze względu na dbałość o dobry sen.

5. Napisane jest: „24-godzinne działanie dla utrzymania równowagi kwasowo-zasadowej organizmu”, czyli co dokładnie robi ten produkt?

Suplement pomaga w utrzymaniu równowagi kwasowo-zasadowej organizmu. Optymalny zakres pH krwi dla większości procesów przemiany materii wynosi 7,35-7,45. Równowaga kwasowo-zasadowa to stan, w którym zachowana jest proporcja kationów i anionów w płynach ustrojowych, która warunkuje odpowiednie pH i prawidłowy przebieg procesów życiowych organizmu. Odchylenia w pH krwi mogą być niebezpieczne dla organizmu, zarówno przy pH mniejszym niż 6,8, jak i większym niż 7,8 (dla krwi). Okazuje się, że większość osób ma obniżony poziom pH (zakwaszenie). Sprzyjają temu błędy żywieniowe, nałogi czy nadmiar codziennego stresu. Jeżeli spożywamy zbyt duże ilości produktów kwasotwórczych, do których należą: mięso, węglowodany (np. cukier, mąka, jasny ryż, makaron), tłuszcz, kawa, czarna herbata, alkohol i nikotyna, w organizmie może powstać nadmiar kwaśnych pozostałości przemiany materii. Powoduje to zakwaszenie krwi, co z kolei sprzyja rozwojowi chorób. Poziom kwasów we krwi może ulec zwiększeniu zwłaszcza w wyniku ciągłego stresu, pośpiechu, stosowania kuracji odchudzających, nadmiaru leków, braku ruchu lub zbyt intensywnej aktywności fizycznej. Inner Balance ma za zadanie utrzymać pH krwi jak najbliżej optymalnych granic w celu wyeliminowania złego samopoczucia związanego z zakwaszeniem organizmu.

6. Dlaczego równowaga kwasowo-zasadowa jest tak istotna dla naszego organizmu?

Nawet niewielka zmiana pH krwi może być niebezpieczna. Optymalny poziom to 7,35-7,45. Jeśli zmaleje, może się to wiązać z poważnymi konsekwencjami zdrowotnymi. Najbardziej narażone mogą stać się nerki, płuca, skóra, mięśnie i kości.

7. Jak wspomóc odkwaszenie organizmu?

Zdrowy nawyk to picie około 2,5 litra wody dziennie, jedzenie produktów alkalizujących, np. zielonych warzyw liściastych, świeżych owoców, orzechów, nasion oraz zdrowych olejów, dbanie o codzienny ruch i, oczywiście, uzupełnienie diety o suplementy.

8. Jakie substancje słodzące są dodane do produktu?

W produkcie znajdują się aspartam i acesulfam. Wszystkie substancje, które stosowane są w naszych suplementach, są prawnie dopuszczone do stosowania, co określa Rozporządzenie UE w sprawie dodatków do żywności (jakie substancje mogą być stosowane i w jakiej ilości).

9. Przez jaki okres należy stosować suplement Inner Balance, żeby osiągnąć efekt? Jak zaobserwować, że efekt ten został osiągnięty?

Opakowanie Inner Balance wystarcza na miesiąc, ale polecamy stosowanie suplementu przez 3 miesiące. Generalnie czas stosowania uzależniony jest od poziomu zakwaszenia organizmu. O poprawie naszego pH będzie świadczyć lepsze samopoczucie, więcej chęci do pracy i wigoru (patrz objawy z pkt. 4 oraz test na zakwaszenie na stronie nutricode.fmworld.com). Najwcześniej efektów można spodziewać się po tygodniu regularnego stosowania, zwykle po około miesiącu.

10. Czy Inner Balance można łączyć z lekami?

Jeżeli pacjent stosuje politerapię, należy skontaktować się z lekarzem.

11. Jakie są przeciwwskazania dla stosowania tego systemu?

Ewentualne przeciwwskazania powinien określić lekarz znający pacjenta i stosowane przez niego leki.

12. Jak przyjmować suplement Inner Balance?

Zawartość saszetki Inner Balance należy rozpuścić w 200 ml wody. Stosować 2 razy dziennie po 1 saszetce. Na noc należy przyjmować 2 kapsułki, popijając dużą ilością wody (co najmniej 1 szklanką). Nie przekraczać zalecanej porcji do spożycia w ciągu dnia.

13. W sposobie użycia są 2 saszetki dziennie – kiedy należy je zażyć w ciągu dnia?

Najlepiej rano i wieczorem.

14. Czy saszetki należy stosować przed jedzeniem czy po?

Nie ma znaczenia, czy przyjmujemy je przed czy po jedzeniu.

15. W jakiej temperaturze wody rozpuścić proszek z saszetki?

Zawartość saszetki należy rozpuścić w wodzie zimnej lub letniej, najlepiej przegotowanej, a nie mineralnej.

16. Jaki smak ma napój z saszetki Inner Balance?

Proszek z saszetki Inner Balance ma smak pomarańczowy.

17. Czy kapsułki na noc stosować przed jedzeniem czy po, a może w trakcie?

Nie ma znaczenia, czy przyjmujemy je przed czy po jedzeniu.

18. Co jeśli zapomni się przyjąć, np. kapsułki na noc?

Nic się nie stanie, gdy zapomnimy o kapsułkach, jednak nie nadrabiamy tego w dzień. Po prostu należy postarać się, aby kolejnego wieczoru nie zapomnieć o ich przyjęciu.

19. Co się stanie, jeśli suplement ten będzie zażywać osoba, która wcale nie ma zakwaszonego organizmu?

Nie stanie się nic niekorzystnego. Po prostu dostarczy swojemu organizmowi witamin i minerałów, które są zawarte w produkcie.

20. Czy są jakieś testy na pH krwi? Jak sprawdzić swoje pH?

Nie trzeba sprawdzać pH – ewentualne zakwaszenie organizmu możemy poznać po symptomach, takich jak zmęczenie, nerwowość, wzdęcia, nadmierne gromadzenie wody w organizmie. Polecamy też rozwiązanie testu na zakwaszenie organizmu, który znajduje się na stronie nutricode.fmworld.com.

21. Czy suplement jest przeznaczony dla wegetarian i wegan?

Nie, suplement Inner Balance nie jest przeznaczony dla wegetarian i wegan.

NUTRICODE

WARTO WIEDZIEĆ

SLIM EXTREME



1. Czym charakteryzuje się suplement Slim Extreme?

Nutricode Slim Extreme to kompozycja składników wspomagających utratę masy ciała poprzez zmniejszenie łaknienia. Unikalny system „All day weight control” został opracowany z myślą o osobach pragnących w sposób racjonalny zmniejszyć wagę. Umożliwia także zachowanie pięknej skóry przy stosowaniu diet odchudzających.

2. W jakiej formie jest dostępny Slim Extreme?

W opakowaniu zbiorczym Slim Extreme znajdują się dwa słoiczki po 90 tabletek oraz dwie tuby z tabletkami musującymi – po 15 sztuk w każdej.

3. Jakie składniki zawiera suplement?

Tabletki powlekane oparte są na innowacyjnym składniku – roślinnym błonniku o nazwie glukomannan – który w połączeniu z niskokaloryczną dietą wpływa na utratę wagi. Chrom pomaga utrzymać prawidłowy poziom glukozy we krwi, ograniczając ochotę na słodkie i chęć podjadania między posiłkami. Wsparciem zbilansowanej diety jest także cynk, który dba o prawidłowy metabolizm węglowodanów, kwasów tłuszczowych i makroskładników odżywczych, a także pomaga w prawidłowej syntezie białek, uczestniczących w przemianie materii. Z kolei ekstrakt z *Garcinia cambogia* jest źródłem kwasu hydroksycytrynowego (HCA), który spowalnia wytwarzanie tłuszczu w organizmie.

Tabletki musujące to idealne uzupełnienie diety odchudzającej: zestaw odpowiednio dobranych składników, niezbędnych dla zachowania pięknej skóry. Witamina C wspomaga produkcję kolagenu, zapewniając skórze prawidłowe funkcjonowanie. Biotyna dba o prawidłowy metabolizm energetyczny i makroskładników odżywczych, a wraz z witaminą B2 (ryboflawiną) pomaga zachować zdrową cerę. Miedź odpowiada za utrzymanie prawidłowej pigmentacji skóry i włosów. Wapń ma wpływ na właściwe funkcjonowanie enzymów trawiennych. Tabletki musujące zawierają także witaminy: B1 (tiamina), B6, B12, a także kwas foliowy, magnez i potas.

4. Jakie jest przeznaczenie tego suplementu? Komu go polecamy?

Celem suplementu jest wspomaganie odchudzania i zmniejszanie łaknienia. Unikalny system „All day weight control” został opracowany z myślą o osobach pragnących w sposób racjonalny zmniejszyć wagę. Z kolei tabletki musujące mają za zadanie uzupełnić te witaminy i minerały, które tracimy, zmniejszając ilość pożywienia w ciągu dnia. Również niektóre diety wpływają na straty witamin i minerałów.

5. Które składniki Slim Extreme odpowiadają za skuteczność suplementu w odchudzaniu?

Glukomannan i chrom. Świetnym kandydatem do roli „przedłużacza” uczucia sytości jest glukomannan. Jest on wielocukrem wielkocząsteczkowym – błonnikiem rozpuszczalnym w wodzie. Nasz organizm nie posiada zdolności rozrywania wiązań w jego cząsteczce, dlatego spożyty glukomannan nie podlega trawieniu i przechodzi w postaci niezmienionej przez prawie cały przewód pokarmowy aż do jelita grubego. Tam ulega fermentacji przez florę bakteryjną. Szczególną cechą glukomannanu w proszku jest zdolność wiązania dużej ilości wody. Pod jej wpływem pęcznieje on w żołądku, wielokrotnie zwiększając swoją objętość. Powstający żel wypełnia żołądek i naciska na jego ściany, dając do naszego mózgu sygnał, że jesteśmy syści. Co więcej, pod wpływem motoryki mięśni żołądka glukomannanowy żel miesza się z pokarmem, tworząc lepką masę, przez co wolniej opuszcza żołądek. Efekt? Dłużej czujemy się nasyceni po posiłku.

Dodatkowo zawarty w tabletkach chrom wpływa na prawidłowy poziom glukozy we krwi, a gdy poziom glukozy nie spada – również nie chce nam się jeść, maleje ochota na słodycze i chęć podjadania między posiłkami. To glukoza jest odpowiedzialna za odczuwanie głodu: gdy jej poziom we krwi spada, apetyt wzrasta, i odwrotnie – kiedy poziom cukru rośnie, apetyt zmniejsza się.

6. Jakie badania potwierdzają skuteczność glukomannanu?

Zgodnie z rozporządzeniem Parlamentu Europejskiego nr 1924/2006 wszelkie informacje dotyczące działania składników suplementów diety muszą być zatwierdzone przez Komisję Europejską. Dowody naukowe dotyczące ich działania podlegają ocenie Europejskiej Agencji ds. Bezpieczeństwa Żywności (EFSA). Spośród ponad 160 złożonych wniosków o zatwierdzenie oświadczeń zdrowotnych wspomagania kontroli masy ciała, do chwili obecnej tylko dowody naukowe dotyczące skuteczności glukomannanu (oraz specjalnych produktów zastępujących posiłki) uzyskały pozytywną opinię EFSA i zostały zatwierdzone przez Komisję Europejską. Należy zwrócić uwagę na to, że w przypadku produktów zawierających glukomannan, posługiwanie się oświadczeniem „przyczynia się do redukcji masy ciała u osób stosujących dietę niskokaloryczną” dotyczy wyłącznie produktów zawierających 1 gram glukomannanu na dawkę, co umożliwia przyjmowanie dawki dobowej wynoszącej 3 gramy. Taki schemat dawkowania został oparty o pozytywne wyniki badań stosowania glukomannanu u osób z nadwagą.

Jest wiele badań na skuteczność glukomannanu. Na uniwersytecie w Mediolanie przeprowadzone zostało badanie na dwóch grupach 25 pacjentów z ciężką otyłością. Brały one udział w testach przez 3 miesiące: jedna grupa stosowała samą dietę niskokaloryczną, druga – dietę połączoną z przyjmowaniem glukomannanu (ok. 4 g w 3 dawkach dziennie). Analiza porównawcza wyników uzyskanych w obu grupach wykazała, że u osób z grupy przyjmującej glukomannan zaobserwowano bardziej znaczący spadek masy ciała. Tym samym suplementy z glukomannanem uznano za wyjątkowo skuteczne i dobrze tolerowane nawet w przypadku długotrwałego leczenia ciężkiej otyłości (Vita PM., Restelli A., Caspani P., Klinger R., „Chronic use of glucomannan in the dietary treatment of severe obesity”, *Minerva Med.* 1992 Mar; 83(3): 135-9). Inne badania wykazały, że stosowanie glukomannanu wraz z dietą niskokaloryczną redukuje masę ciała u osób z nadwagą średnio o 3 kg na miesiąc (Birketvedt GS. „Experiences with three different fiber supplements in weight reduction.” *Med Sci Monit.* 2005 Jan; 11(1): PI5-8).

7. W jaki sposób działa glukomannan?

Glukomannan, pęczniąc w żołądku, wypełnia go i tym samym daje znać ośrodkowi sytości w podwzgórzcu, że nie chce nam się jeść. Pozwala to na zmniejszenie ilości i wielkości posiłków. Aby glukomannan spełnił swoje zadanie, należy pamiętać o popiciu tabletek dużą ilością wody, która spowoduje jego pęcznienie w żołądku. Korzystne działanie występuje w przypadku spożywania 3 g glukomannanu dziennie w 3 dawkach po 1 g każda (3 x 2 tabletki), z 1 lub 2 szklankami wody, przed posiłkiem i w ramach diety niskokalorycznej.

8. Dlaczego tak ważne jest popijanie glukomannanu dużą ilością wody?

Przy przyjmowaniu tabletek z glukomannanem należy ściśle przestrzegać sposobu użycia, a więc dwie tabletki popić dużą ilością wody: 1-2 szklankami. Przyjmowanie glukomannanu bez takiej ilości wody mogłoby spowodować zamknięcie jelita, zaparcia i konieczność przyjmowania odpowiednich środków na podbudzenie perystaltyki jelit.

9. Czy przyjmując tak dużo wody przy popijaniu tabletek, powinnam zwiększyć ilość przyjmowanej codziennie wody, np. z dwóch litrów do czterech?

Absolutnie nie, ilość wody użyta do popicia tabletek jest częścią codziennej normy.

10. Czy glukomannan jest bezpieczny dla cukrzyków?

Glukomannan to błonnik, który nie jest trawiony przez organizm, a jedynie pęczniąc w żołądku zwiększa swoją objętość, a więc jest bezpieczny dla diabetyków. Jednak każdy diabelek powinien – nawet przy stosowaniu bezpiecznych substancji – kontrolować poziom cukru, co pozwoli wyeliminować ewentualne niebezpieczeństwo. W przypadku podniesienia się poziomu cukru we krwi, należy zaprzestać stosowania suplementu.

11. Podobno glukomannan może spowodować zatkanie przełyku i gardła poprzez pęcznienie, gdy jest podawany w postaci tabletek. Jak się tego wystrzeżać?

Glukomannan został przygotowany w postaci tabletek właśnie po to, aby działać dopiero w żołądku i tam pęcznić. Jeśli stosujemy się do sposobu użycia i popijemy tabletki odpowiednią ilością wody, nie będzie żadnych problemów.

12. Czy to prawda, że glukomannanu nie wolno stosować u kobiet w ciąży lub karmiących piersią?

Kobietom ciężarnym i karmiącym nie wolno się odchudzać, stąd nie jest to produkt przeznaczony dla tej grupy.

13. Czy suplement Slim Extreme można łączyć z lekami?

Błonnik zaburza wchłanianie niektórych leków, w tym tabletek antykoncepcyjnych. Dlatego należy najpierw przyjąć leki, a dopiero po 20-30 minutach tabletki z glukomannanem. Z kolei po spożyciu tabletek z błonnikiem należy odczekać około godzinę przed przyjęciem jakichkolwiek lekarstw. Stosowanie leków doustnych częściej niż raz dziennie jest przeciwwskazaniem do przyjmowania Slim Extreme i o poradę powinniśmy zwrócić się do swojego lekarza.

14. Jakie są przeciwwskazania dla stosowania tego programu?

Przeciwwskazaniem jest stosowanie leków doustnych częściej niż raz dziennie, a także przyjmowanie leków stosowanych w cukrzycy typu 2.

15. Czy zażywając sam suplement (bez dodatkowych ćwiczeń, diety itp.) również możemy schudnąć?

Tak, gdyż osoba przyjmująca Slim Extreme będzie miała mniejszy apetyt.

16. Czy tabletki musujące także mają pomóc w kontroli wagi, czy tylko uzupełniają witaminy i mikroelementy dla pięknej skóry?

Ich celem jest uzupełnienie tych witamin i minerałów, których niedobór często występuje przy stosowaniu diet odchudzających – pozwala to na zachowanie pięknej skóry podczas odchudzania.

17. Jakie substancje słodzące zostały dodane do produktu i w jakiej ilości?

W produkcie znajdują się aspartam i acesulfam. Wszystkie substancje, które stosowane są w naszych suplementach, są prawnie dopuszczone do stosowania, co określa Rozporządzenie UE w sprawie dodatków do żywności (jakie substancje mogą być stosowane i w jakiej ilości).

18. Jak przyjmować suplement Slim Extreme?

Tabletki powlekane należy stosować doustnie po dwie 3 razy dziennie. Spożywać z dużą ilością wody (1 lub 2 szklankami), celem zagwarantowania, że substancja dotrze do żołądka. Istnieje ryzyko zadławienia w przypadku osób mających trudności z połykaniem lub w przypadku spożycia z niewystarczającą ilością płynu. Jedną tabletkę musującą dziennie należy rozpuścić w szklance wody (200 ml) i wypić przed jedzeniem. Nie przekraczać zalecanej porcji do spożycia w ciągu dnia.

19. Tabletki z glukomannanem należy stosować 3 razy dziennie, popijając dużą ilością wody. Przed czy po jedzeniu? O jakich porach?

Tabletki należy przyjmować po 2 szt. przed posiłkiem, aby spełniały swoje zadanie, czyli pęczniały w żołądku, co spowoduje brak łaknienia. Pora przyjmowania zależy więc od pory naszych posiłków, np. rano, w południe i wieczorem.

20. Kiedy najlepiej w ciągu dnia zażyć tabletkę musującą? Przed czy po jedzeniu?

Najlepiej przed pójściem spać, przed jedzeniem.

21. Jaki smak ma napój z tabletek musujących Slim Extreme?

Tabletki musujące mają smak winogronowy.

22. W jakiej temperaturze wody rozpuścić tabletkę musującą?

Należy rozpuścić ją w wodzie zimnej lub letniej, najlepiej przegotowanej, a nie mineralnej.

23. Przez jaki czas należy stosować Slim Extreme, żeby zobaczyć efekty?

Zależy to od nadwagi, sumiennosci osoby odchudzającej się, stosowanej dodatkowo diety i ćwiczeń. Jak jednak pokazują badania, stosowanie glukomannanu wraz z dietą niskokaloryczną redukuje masę ciała u osób z nadwagą średnio o 3 kg na miesiąc (Birketvedt GS. "Experiences with three different fiber supplements in weight reduction." Med Sci Monit. 2005 Jan; 11(1): P15-8).

24. Czy Slim Extreme można stosować przez wiele miesięcy bez przerwy?

Nie ma przeciwwskazań. Polecamy jednak stosowanie systemu w cyklach trzymiesięcznych.

25. Czy można Slim Extreme zażywać razem z kawą Metabolism i Pure Green z naszej oferty?

Tak, gdyż zastosowane w nich zostały różne związki, a witaminy i minerały, które znajdziemy w Slim Extreme i kawie, są rozpuszczalne w wodzie, a więc nie kumulują się w organizmie.

26. Jak podwyższyć skuteczność systemu Slim Extreme?

Skuteczność działania suplementu możemy zwiększyć poprzez sumiennosc w jego przyjmowaniu, stosowanie diety, ćwiczenia, zmianę trybu życia z siedzącego na aktywny.

27. Czy suplement jest przeznaczony dla wegetarian i wegan?

Tak, Slim Extreme mogą stosować wegetarianie i weganie.

NUTRICODE

WARTO WIEDZIEĆ

VITALITY BOOST



1. Czym charakteryzuje się suplement Vitality Boost?

Vitality Boost to codzienna porcja energii dla ciała i umysłu oraz regeneracja sił witalnych. Kompozycja idealnie dobranych składników, wpływających na przypytyw energii fizycznej i umysłowej w ciągu dnia. Jednocześnie składniki Vitality Boost (żelazo, magnez, wapń i ekstrakt z pieprzu zawierający piperynę), przyspieszając metabolizm, ułatwiają odpoczynek nocą, co w efekcie daje wzrost energii w dzień.

2. W jakiej formie jest dostępny Vitality Boost?

W opakowaniu zbiorczym Vitality Boost znajduje się 30 saszetek z płynem na dzień oraz 60 tabletek na noc.

3. Jakie składniki zawiera suplement?

W saszetkach na dzień znajdziemy niacynę, kwas pantotenowy i ryboflawinę. Wzmocnione dodatkowo kofeiną, przyczyniają się do zmniejszenia uczucia zmęczenia i znużenia. Kwas pantotenowy dodatkowo wpływa na sprawność umysłu. Witaminy z grupy B wspierają prawidłowy metabolizm energetyczny (tiamina, ryboflawina), dbają o układ nerwowy (ryboflawina, witamina B6) oraz pomagają w utrzymaniu właściwych funkcji psychologicznych (biotyna, witamina B6). Tiamina odpowiada za prawidłowe funkcjonowanie serca. Witamina E pomaga w ochronie komórek przed stresem oksydacyjnym. Saszetki zawierają także kwas foliowy, witaminę B12 oraz ekstrakt z zielonej herbaty i ekstrakt z guarany. Składniki tabletek na noc, przyspieszając metabolizm, ułatwiają odpoczynek nocą, co w efekcie daje wzrost energii w dzień. Chrom przyczynia się do utrzymania właściwego poziomu glukozy we krwi i zapewnia prawidłowy metabolizm makroskładników odżywczych. Magnez wspiera równowagę elektrolitową. Selen wspomaga ochronę komórek przed stresem oksydacyjnym. Żelazo bierze udział w transporcie tlenu w organizmie.

Miedź wpływa na utrzymanie prawidłowego metabolizmu energetycznego. Cynk pomaga we właściwej przemianie węglowodanów i kwasów tłuszczowych, a piperyna z czarnego pieprzu wspiera trawienie i wchłanianie składników odżywczych. Tabletki na noc zawierają także witaminy B6, B12, C, D, E i K, niacynę, kwas pantotenowy, kwas foliowy, ryboflawinę, tiaminę, biotynę, jod, molibden, wapń, mangan oraz fosfor.

4. Jakie jest przeznaczenie tego suplementu? Komu go polecamy?

Vitality Boost to codzienna porcja energii dla ciała i umysłu, więc polecamy go osobom zmęczonym, chcącym zwiększyć siły witalne i zadbać o kondycję psychofizyczną, uprawiającym sport, uczącym się, często podróżującym. Suplement powinien cieszyć się popularnością zwłaszcza u osób młodych, ciężko pracujących, tzw. białych kołnierzyków. Objawy braku energii to poranne zmęczenie, dekoncentracja, rezygnacja z zaplanowanych wcześniej aktywności, zapadanie w drzemkę w ciągu dnia itp.

5. Co oznacza „100% LIFE POWER FORMULA” na opakowaniu?

Hasło to oznacza, że składniki suplementu wpływają na przyróżw energii fizycznej i umysłowej.

6. Czy Vitality Boost działa natychmiast, jak napój energetyczny? Przez jaki okres należy go stosować, żeby zobaczyć efekty?

Efekty działania powinniśmy zobaczyć niemal natychmiast, gdyż suplement zawiera syntetyczną kofeinę w ilości 50 mg, czyli tyle, co filiżanka kawy. Kofeina syntetyczna, podobnie jak kawa, stawia szybko na nogi. Dodatkowo atutem produktu jest zawartość guarany zawierającej naturalną kofeinę, która uwalniana jest w późniejszym czasie i podtrzymuje działanie energetyzujące produktu na dłużej.

7. Jakie substancje słodzące zostały dodane do saszetek Vitality Boost i w jakiej ilości?

W produkcie znajdują się sukraloza i neohesperydyna. Wszystkie substancje, które stosowane są w naszych suplementach, są prawnie dopuszczone do stosowania, co określa Rozporządzenie UE w sprawie dodatków do żywności (jakie substancje mogą być stosowane i w jakiej ilości).

8. Czy kofeina w Vitality Boost powoduje wzrost ciśnienia? Czy osoby z wysokim ciśnieniem krwi mogą używać tego produktu?

Kofeina w Vitality Boost działa podobnie jak ta zawarta w kawie, więc wszystko zależy od organizmu. Osoby z nadciśnieniem powinny stosowanie suplementu skonsultować z lekarzem i zachować ostrożność przy jego przyjmowaniu.

9. Czy zażywając Vitality Boost należy zmniejszyć ilość wypijanej kawy?

Można zmniejszyć ją o co najmniej jedną filiżankę.

10. Jakie zadanie w preparacie pełni ekstrakt z zielonej herbaty, a jakie ekstrakt z guarany?

Guarana zawiera naturalną kofeinę, która podtrzymuje działanie energetyzujące suplementu. Ekstrakt z zielonej herbaty pobudza i orzeźwia, dzięki dużej zawartości teiny, działającej tak samo jak kofeina znajdująca się w kawie. Teina zwiększa zdolności umysłowe i fizyczne organizmu, a uczucie senności, znużenia i wyczerpania mija. Teina ułatwia również proces uczenia się i poprawia zdolność kojarzenia.

11. Jak stosować suplement Vitality Boost?

Saszetkę z płynem należy przyjmować doustnie raz dziennie. Na noc przyjmuje się 2 tabletki, popijając wodą. Nie przekraczać zalecanej porcji do spożycia w ciągu dnia.

12. Czy zawartość saszetki należy popić wodą?

Saszetka zawiera gotowy do wypicia płyn, więc nie trzeba go niczym popijać. Jednak popijanie go wodą lub sokiem nie jest zabronione (z wyjątkiem soku grejpfrutowego, którym nie można popijać ani suplementów, ani leków).

13. O jakiej porze dnia najlepiej stosować saszetkę? Przed posiłkiem, czy po nim?

Najlepiej przyjmować ją rano. Nie ma znaczenia, czy przed posiłkiem, czy po nim.

14. Jaki smak ma płyn w saszetce Vitality Boost?

Jest to płyn o smaku pomarańczowym.

15. Ile godzin przed snem należy stosować tabletki na noc Vitality Boost? Przed kolacją czy po niej?

Aby przyspieszyć metabolizm zawartym w tabletkach ekstraktem z pieprzu, najlepiej zastosować tabletkę po jedzeniu, bezpośrednio przed snem.

16. Czy Vitality Boost można łączyć z lekami?

Nie wszystkimi, ze względu na wysoką zawartość kofeiny. W razie wątpliwości należy skonsultować się ze swoim lekarzem.

17. Jakie są przeciwwskazania dla stosowania tego programu?

Ostrożność należy zachować przy nadciśnieniu.

18. Czy suplement jest przeznaczony dla wegetarian i wegan?

Dla wegetarian i wegan polecamy tylko saszetki z płynem na dzień Vitality Boost.

NUTRICODE

WARTO WIEDZIEĆ

HAIR SKIN NAILS



1. Czym charakteryzuje się suplement Hair Skin Nails?

Hair Skin Nails to idealna kompozycja składników dla uzyskania mocnych, lśniących włosów, aksamitnej skóry i zdrowych paznokci.

2. W jakiej formie jest dostępny suplement?

W opakowaniu znajduje się 56 tabletek.

3. Jakie jest przeznaczenie tego suplementu? Komu go polecamy?

Polecamy go osobom, które chcą wzmocnić swoje włosy i paznokcie oraz zadbać o piękną skórę. Mogą go stosować zarówno kobiety, jak i mężczyźni.

4. Co oznacza formuła Pro-Beauty i co się na nią składa?

Formuła Pro-Beauty to kompozycja 5 składników dla pięknych włosów, skóry i paznokci: miedzi, cynku, żelaza, witaminy E i ekstraktu z granatu. Miedź wpływa na prawidłową pigmentację włosów, żelazo dba o ich prawidłowy wzrost, cynk dostarcza budulec paznokciom, a witamina E i ekstrakt z granatu działają antyoksydacyjnie.

5. Czy suplement zawiera także inne składniki, ważne dla kondycji włosów, skóry i paznokci?

Tak, Hair Skin Nails zawiera także suszone drożdże piwne, witaminy A, B2, B6, B12, C i D, biotynę, niacynę, tiaminę, a także aminokwasy siarkowe: L-cysteinę i L-metioninę. To wszystko działa dobroczynnie na włosy, skórę i paznokcie.

6. Jak stosować suplement?

Należy przyjmować doustnie jedną tabletkę dziennie, popijając wodą.

7. O jakiej porze dnia przyjmować tabletkę? Przed jedzeniem czy po?

Tabletkę można przyjmować o dowolnej porze dnia. Nie ma znaczenia, czy przyjmiemy ją przed posiłkiem, czy po nim.

8. Jaka funkcję w Hair Skin Nails pełni koncentrat z jabłka, czarnej porzeczki i rzodkwi, który jest w składzie?

Są to naturalne barwniki.

9. W składzie suplementu mamy drożdże piwne. Czy nie spowodują one pogorszenia zakażeń grzybiczych, pleśniawek itp.?

Wręcz przeciwnie: drożdże piwne to bogate źródło witamin z grupy B, które walczą z takimi problemami.

10. Co to są L-cysteina i L-metionina w składzie suplementu i jak działają?

L-cysteina i L-metionina chronią organizm przed niekorzystnym wpływem środowiska i stanowią naturalne źródło siarki. L-cysteina zdolna jest do tworzenia mostków dwusiarczkowych – jednego z czynników warunkujących trzeciorzędową strukturę białek. Osłania komórki włosów, skóry i paznokci przed szkodliwym działaniem wolnych rodników, a w efekcie opóźnia procesy starzenia. Dodatkowo wchodzi w skład keratyny – głównego budulca włosów i paznokci.

11. Dlaczego w suplemencie jest tak niewiele popularnej teraz biotyny? Czy taka jej ilość wystarczy dla osiągnięcia efektu?

Około 4 lat temu zmniejszono RWS, czyli referencyjne wartości spożycia dla biotyny z 150 µg/dobę do 50 µg/dobę, czyli 3-krotnie. Udowodniono, że organizm ludzki nie ma niedoborów tej witaminy, ze względu na dużą jej ilość w diecie. Niedobór witaminy H jest zjawiskiem niezwykle rzadko obserwowanym, zdarza się głównie wśród pacjentów szpitali, którzy są karmieni w sztuczny sposób lub długotrwale leczeni sulfonamidami i antybiotykami, ponieważ hamują one wzrost bakterii, które wytwarzają tę witaminę w organizmie. Ilości witamin i minerałów niezbędnych do osiągnięcia zamierzonych efektów to już 15% RWS. W Hair Skin Nails biotyna została dodana w połączeniu z innymi składnikami tak, aby osiągnąć najwyższą skuteczność w postaci poprawy kondycji włosów, skóry i paznokci.

12. Jakie substancje słodzące są dodane do suplementu i w jakiej ilości?

Suplement ten nie zawiera substancji słodzących.

13. Jak długo należy stosować Hair Skin Nails, aby zobaczyć efekty?

To zależy od kondycji naszej skóry, włosów i paznokci. Najczęściej efekty są zauważalne po 2 tygodniach, do miesiąca.

14. Czy suplement można łączyć z lekami?

Zależy to od stosowanych leków i w razie wątpliwości należy skonsultować się z lekarzem.

15. Jakie są przeciwwskazania dla stosowania tego suplementu?

Nie ma przeciwwskazań do stosowania suplementu. W razie wątpliwości należy skonsultować się z lekarzem.

16. Czy jego stosowanie należy przerwać po kilku miesiącach, czy można bez przerwy?

Jak w przypadku innych suplementów, polecamy stosowanie Hair Skin Nails przez 3 miesiące, a potem miesięczną przerwę.

17. Czy suplement jest polecany na wypadające włosy, czy tylko dba o ich zdrowie, kondycję?

Polecamy suplement również na problem wypadających włosów i pobudzenie odrostu nowych.

18. Czy paznokcie i włosy nie wrócą do poprzedniego stanu (osłabienia), gdy przestanę brać suplement?

Zależy to od przyczyny kruchości paznokci i osłabienia włosów. Jeśli przyczyny były zewnętrzne i w międzyczasie ustały, nie powinno być powrotu, natomiast jeśli przyczyny były związane z chorobą, niestety, po jakimś czasie może nastąpić powrót złej kondycji włosów i paznokci.

19. Czy suplement jest przeznaczony dla wegetarian i wegan?

Nie, Hair Skin Nails nie jest przeznaczony dla wegetarian i wegan.

NUTRICODE

WARTO WIEDZIEĆ

IMMUNO



1. Czym charakteryzuje się suplement Immuno?

Immuno to 100% naturalnej witaminy C, pochodzącej wyłącznie z ekstraktów z owoców aceroli. Acerola, zwana wiśnią z Barbados, to superowoc, który posiada 30 razy więcej witaminy C niż cytryna. Z kolei dzika róża jest także bogata w bioflawonoidy, będące naturalnymi antyoksydantami. Regularne przyjmowanie witaminy C pomaga dbać o odporność, zwłaszcza u osób, które trenują i wykonują pracę fizyczną. Korzystnie wpływa na zęby, skórę, kości i układ nerwowy oraz chroni komórki przed stresem oksydacyjnym.

2. W jakiej formie jest dostępny?

Suplement jest dostępny w formie pastylek do ssania – w opakowaniu znajduje się 60 szt.

3. Jakie składniki zawiera suplement?

Immuno zawiera ekstrakt z owoców aceroli, bogaty w witaminę C, oraz sproszkowaną dziką różę.

4. Jakie jest przeznaczenie tego suplementu? Komu go polecamy?

Suplement jest przeznaczony dla osób, które chcą wzmocnić odporność.

5. Co wyróżnia Immuno na tle innych suplementów z witaminą C z aceroli?

Ogromnym atutem jest naturalne pochodzenie naszej witaminy C. Zdecydowana większość dostępnych na rynku suplementów, nawet tych z acerolą, zawiera syntetyczną witaminę C.

6. Jaki jest atut naturalnego pochodzenia witaminy C w Immuno?

Witaminy, które występują naturalnie, zawsze występują w otoczeniu innych, korzystnie działających związków, takich jak bioflawonoidy, barwniki itp. Te naturalne związki wspomagają działanie witamin i minerałów, pochodzących z natury. A więc naturalne witaminy działają dużo lepiej niż związki sztuczne.

7. Czy witamina C w suplemencie jest lewoskrętna?

W Immuno zawarty jest kwas L-askorbinowy, a więc aktywna forma witaminy C. Kwas L-askorbinowy zwany jest powszechnie lewoskrętnym, istnieje także kwas D-askorbinowy (zwany witaminą prawoskrętną), jednak nie jest to forma

aktywna witamina C, a więc w suplementach się jej nie stosuje. We wszystkich suplementach, czy to z witaminą C naturalną, czy sztuczną, jest używana witamina aktywna, „lewoskrętna”.

8. Jak stosować suplement Immuno?

Należy stosować 2 pastylki dziennie, ssąc powoli.

9. Nuricode Immuno wyglądają i smakują jak cukierki. Czy mogę je jeść bez ograniczeń?

Nie powinno się przekraczać zalecanej porcji do spożycia w ciągu dnia. Spożycie w nadmiernych ilościach może mieć efekt przeczyszczający.

10. Czy pastylki mogę przyjąć jedna za drugą, czy rozłożyć to w czasie?

Najlepiej rozłożyć to w czasie, czyli jedną zażyć rano, drugą popołudniu.

11. Przyjmować pastylki przed czy po jedzeniu?

Nie ma to znaczenia, jednak ze względu na bardzo dobry, deserowy smak pastylek do ssania, polecamy stosować je po jedzeniu.

12. Jaki smak mają pastylki Immuno?

Pastylki do ssania mają smak owoców wiśni i aceroli.

13. Jakie substancje słodzące są dodane do produktu i w jakiej ilości?

W produkcie znajdują się izomalt i glikozydy stewiolowe. Wszystkie substancje, które stosowane są w naszych suplementach, są prawnie dopuszczone do stosowania, co określa Rozporządzenie UE w sprawie dodatków do żywności (jakie substancje mogą być stosowane i w jakiej ilości).

14. Dlaczego jako substancję słodzącą w Immuno wykorzystano nie tylko glikozydy stewiolowe, ale też izomalt?

Dla uzyskania lepszego smaku. Stewiole pozostawiają posmak metaliczny, który nie każdemu odpowiada, stąd dodano izomalt.

15. Czy wykorzystane glikozydy stewiolowe pochodzą ze stewii, czy także z innych roślin?

Glikozydy stewiolowe w Immuno pochodzą wyłącznie ze stewii *Stevia rebaudiana*.

16. Czy sproszkowana dzika róża w suplemencie także zawiera witaminę C, czy pełni inną funkcję?

Jest to roślina zawierająca również witaminę C i po to została dodana. Ponieważ nie jest to jednak standaryzowany ekstrakt, nie można jasno określić zawartości witaminy C, stąd nie podano tego na opakowaniu. Gwarantujemy, że dodatkowe źródło witaminy C nie spowoduje przedawkowania tej witaminy.

17. Dlaczego na opakowaniu w tabeli przy „ekstrakcie w owoców aceroli, witaminie C” mamy dwie różne wartości, a RWS odnosi się tylko do jednej?

Pierwsza wartość odnosi się do ilości ekstraktu w pastylce, a druga do ilości witaminy C zawartej w tym ekstrakcie.

18. Jakie badania wykazały, że witamina C wpływa na odporność i ma zastosowanie w przebiegu chorób?

Jest bardzo wiele badań i publikacji naukowych poświęconych witaminie C. Najnowsze z nich to m.in.

- Anderson R, 2004. Vitamin C. In: Diet and human immune function. Hughes DA, Darlington G, Bendich A (eds.). Humana Press, Totowa, NJ, 133-148,
- Bässler KH, Golly I, Loew D, Pietrzik K, 2002. Vitamin-Lexikon für Ärzte, Apotheker und Ernährungswissenschaftler. Urban & Fischer, München,
- Bohmer JA, Sellhaus B, Schrage NF, 2001. Effects of ascorbic acid on retinal pigment epithelial cells. Curr Eye Res, 23, 206-214,
- Chandra RK, 2002. Influence of multinutrient supplement on immune responses and infection-related illness in 50–65 year old individuals. Nutrition Research, 22, 5-11,
- Chandra RK, 2002. Nutrition and the immune system from birth to old age. Eur J Clin Nutr, 56 Suppl 3, S73-76. 158,
- ERNA (European Responsible Nutrition Alliance), 2004. Vitamin C Fact sheet,
- Douglas RM, Hemila H, D'Souza R, Chalker EB, Treacy B, 2004. Vitamin C for preventing and treating the common cold. Cochrane Database Syst Rev,
- Galli F, 2005. Vitamin C, vitamin E and immune response. J Nutr Biochem, 16, 257; author reply 258.

19. W jakich miesiącach i jak długo przyjmować pastylki, aby wzmocnić swoją odporność i chronić się przed przeziębieniami?

Najlepiej stosować Immuno od wczesnej jesieni do wiosny.

20. Czy suplement można bezpiecznie łączyć z lekami?

Interakcje witaminy C są dla organizmu bardziej korzystne niż nie, np. zwiększanie wchłaniania żelaza, zmniejszenie toksyczności metali ciężkich. Oczywiście, w razie wątpliwości należy zawsze zasięgnąć porady lekarza.

21. Jakie są przeciwwskazania dla stosowania suplementu?

Ostrożnie należy stosować w kamicy nerkowej, aczkolwiek dotyczy to wyższych dawek kwasu askorbinowego.

22. Czy suplement jest przeznaczony dla wegetarian i wegan?

Tak, Immuno mogą stosować wegetarianie i weganie.